

مَجَلَّةُ الشَّرِيعَةِ وَالدراسَاتِ الإِسْلَامِيَّةِ

فصلية علمية محكمة تصدر عن مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت

قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية

د. إقبال علي عبد الله العنزي

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت

مجلس
النشر العلمي



جامعة الكويت
KUWAIT UNIVERSITY

ISSN: 1029-8908

العدد ١٣١ - السنة ٣٧

جمادى الأول: ١٤٤٤هـ - ديسمبر ٢٠٢٢م

البحث الثالث

قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية

د. إقبال علي العنزي

**أستاذ مشارك في الحديث في قسم التفسير والحديث
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت**

قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية

د. إقبال علي العنزي*

تاريخ إجازة البحث: سبتمبر ٢٠٢١ م

تاريخ استلام البحث: يوليو ٢٠٢١ م

ملخص البحث

حياة الإنسان اليومية عبارة عن سلسلة من العادات، والعادات الحسنة سبب رئيس في سعادة الإنسان، ونجاحه في حياته على جميع المستويات الاجتماعية، والمهنية، وقد جاءت السنة النبوية لتحقيق مصلحة البشرية بما يتناسب مع طبيعتهم، وطبائعهم، ولهذا فقد شملت السنة الدعوة والتحفيز لاكتساب العادات الحسنة، والتخلص من العادات السيئة، والعادة هي أمر متكرر يفعله الإنسان دون تخطيط، أو بذل جهد زائد، واشتمل هذا البحث على قواعد عملية نصت عليها كتب العادات، وجاءت موافقة لما في السنة النبوية، ومن هذه القواعد الأساسية: جعل الداعي للعادة ظاهراً وحاضراً، وربط العادات ببعضها، وهو ما يسمى بتركيب العادات، وتغيير البيئة المثبطة عن العادة الحسنة، وتتكون العادة أيضاً من خلال تجميع العادات بربط العادة الحسنة بعمل يحبه الإنسان، ومن خلال محاكاة المقربين والقنوات، ومن خلال جعل العادة سهلة قدر المستطاع على الإنسان، ومن خلال مكافأة النفس وتحفيزها لحظياً عند عمل العادة، أو ما يقوم مقام المكافأة، وبقضاء ما فات من العادات.

الكلمات الدالة: عادات-السنة النبوية-حديث موضوعي-قواعد.

أهمية البحث:

- ١- التأكيد على أن السنة النبوية جاءت بكل ما فيه مصلحة الإنسان.
- ٢- إبراز تجانس السنة النبوية مع حاجات الإنسان، وطبيعته، بعيداً عن المثاليات، والتعجيزات.
- ٣- نشر ثقافة تغيير العادات للأفضل في المجتمع، من خلال بيان أصولها في السنة النبوية.

(*) أستاذ مشارك في كلية الشريعة والدراسات الإسلامية قسم التفسير والحديث في جامعة الكويت. حاصلة على شهادة الدكتوراه في الحديث النبوي وعلومه من جامعة الملك سعود، عام ٢٠١٤، والماجستير في الحديث النبوي وعلومه من جامعة الكويت، عام ٢٠٠٩، والليسانس في أصول الدين من كلية الشريعة جامعة الكويت، عام ٢٠٠٥. شاركت في تحقيق كتاب، وفي تأليف آخر مع عدد من الباحثين، كلاهما مطبوع. لها سبعة بحوث عالمية محكمة.

الاهتمامات البحثية: الحديث الموضوعي، التخريج، العلل، مختلف ومشكل الحديث.

مشكلة البحث:

البحث يعالج قضية تتعلق بعادات الإنسان اليومية الجيدة، وكيف يستفيد من السنة النبوية في تكوين تلك العادات الجيدة، وكيف يشعر بتلبية السنة النبوية لحاجات الإنسان، وتوافقها بما يحقق مصالحه.

وتحاول الدراسة الإجابة عن السؤال التالي: ما الخطوات العملية المؤدية لاستمرار العادات الجيدة في السنة النبوية؟

أهداف البحث:

- ١- بيان المعنى المراد من لفظة (العادات) في هذا البحث.
- ٢- توضيح الخطوات العملية المؤدية لاستمرار العادة الجيدة من خلال السنة النبوية.

الدراسات السابقة:

لم أقف على بحث مختص بالسنة النبوية يتكلم عن وسائل عملية في بناء العادات من خلال السنة النبوية، لكن توجد مؤلفات عن بناء العادات منها:

- قوة العادات، لتشارلز دويج، مكتبة جرير، ٢٠١٩ م.
- العادات الذرية، لجيمس كلير، ترجمة محمد فتحي خضر، دار التنوير-لبنان، ٢٠١٩ م.
- العادات السبع للناس الأكثر فعالية، لستيفين كوفي، من مطبوعات مكتبة جرير، ٢٠٢٠ م.
- عادات طيبة وعادات سيئة، لويندي وود، مكتبة جرير ٢٠٢٠ م.

ما يضيفه البحث:

- جميع الدراسات السابقة في قواعد تكوين العادات من خلال التجارب الغربية، بينما هذا البحث هو تطبيق عملي تنظيري لقواعد تكوين العادات في السنة النبوية.

حدود البحث:

- البحث اشتمل على أحاديث النبي ﷺ المقبولة، في ضوء قواعد تكوين العادات.

منهج البحث:

البحث قائم على المنهج الاستقرائي بجمع الأحاديث المتعلقة بالموضوع، ومن ثم القيام بتحليلها علمياً، من خلال كتب شروح السنة، بحيث يتمكن الباحث من استنباط قواعد تثبيت العادة الحسنة من خلال الدراسة.

خطة البحث:

المطلب الأول: تعريف العادة في اللغة والاصطلاح.

المطلب الثاني: الخطوات العملية لبناء العادات:

أولاً: جعل الداعي للعادة الحسنة ظاهراً، وحاضراً.

١- تركيب العادات، وربطها ببعضها. (تكديس العادات)

٢- تغيير البيئة المثبطة عن العادة الحسنة.

ثانياً: جعل العادة جذابة وممتعة.

١- تجميع العادات.

٢- محاكاة المقربين.

ثالثاً: جعل العادة سهلة قدر المستطاع.

رابعاً: جعل العادة مشبعة، ومرضية:

١- قضاء ما فات من العادة.

٢- مكافأة النفس، أو ما يقوم مقامها من المحفزات اللحظية.

أهم النتائج والتوصيات.

تمهيد

إن الحمد لله، له المحامد والمدائح كلها، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، وصلى الله على نبينا محمد القدوة الأمين، وعلى آله، وصحابته، وسلم تسليماً كثيراً. إن تكوين العادات الحسنة أمر مهم لكل مسلم، لذا جاءت تخدم هذا التكوين مؤلفات عدة، وليس فيها معنى اكتشافي، انتقل من كونه علماً مجهولاً إلى حيز العلم به، بل هو علم موجود فعلاً، والعلماء كشفوا الغطاء عن كيفية سير العادات، من خلال تحليلها، ودراسة أعصاب المخ المتعلقة بها، وكشفوا بالتجربة والملاحظة عن أفضل طريقة لاكتساب العادات الحسنة، والإقلاع عن العادات السيئة.

لهذا فإن النظر في تطبيقات السنة النبوية المتعلقة بهذا ليس أمراً متكلفاً ولا دخيلاً، بل موجود، وله مسميات تختلف عن المسميات التي اصطلح عليها علماء بناء العادات. وهذه التطبيقات بعضها موجود فعلاً في السنة، وبعضها غير موجود، وهذا ليس خلافاً في الشريعة، ولا نقصاً، فالترابط والتفاعل الحاصلان بين المعارف غير الدينية وفهم

نصوص الوحي، ليس معناه أن الوحي مفتقر إلى هذه العلوم ليحوز كماله، أو أنه ناقص في ذاته يحتاج مايكمله أو مَنْ يسدّ نقصه، وإنما المقصود إن الفهم الإنساني لهذا الوحي يقتضي الاستناد إلى معارف متعددة،... من شأنها المساعدة على الارتقاء إليه،... بمعنى أن الذي ينمو ويتجدد في هذه الحالة هو الفهم الموصل بالوحي وليس الوحي في ذاته^(١)، «وحيثما تحاول علوم الوحي أن تقتسم مع العلوم الإنسانية بعض مناهجها، لا يعني بالضرورة أنها لم تستثمر فيها تلك المسالك المنهجية، أو أنها كانت متأخرة في ذلك، بل قد تكون هي السبابة إلى ذلك، إنما ننبه هنا على هذه الآليات باعتبارها أساليب فقه الظواهر الإنسانية والنفسية خصوصا، لتيسير فهم الواقع وفقه النصوص الشرعية على ضوء تلك الوقائع»^(٢).

والحاجة إلى تكوين العادات الحسنة مطلوب لا شك، لأنه يخفف الضغط على الدماغ في بذل قوة الإرادة، ويجعل قوة الإرادة مستنزفة في عادة جديدة، وفي اتخاذ قرارات طارئة^(٣). ولا بد من التنبيه هنا أن العادة المقصودة -كما سبق- هي سلوك الإنسان الذي يفعله دون جهد، وكأمر اعتيادي، وليست العادة التي تقابل العبادة.

وليس من مقصود البحث جعل العبادات كالعادات، عياداً بالله، بل المقصود الأمور الاعتيادية، التي يحتاج الإنسان القيام بها يوميا، أو على الدوام، سواء كانت واجبات دينية بدنية أو مالية.

ويشهد له قول ابن مسعود: «حَافِظُوا عَلَى أَبْنَائِكُمْ فِي الصَّلَاةِ وَعَوِّدُوهُمْ الْخَيْرَ فَإِنَّ الْخَيْرَ

عَادَةٌ»^(٤)

(١) دورية نماء لعلوم الوحي العدد ١ خريف ٢٠١٦ تكامل المعارف ودوره في فهم الدين د. العياشي إدراوي ٢٢١

(٢) شهيد، الحسن، علوم الوحي والدراسات الإنسانية. آفاق الوصل وتحدياته، من دورية نماء لعلوم الوحي العدد ١ خريف ٢٠١٦، ص ١٤٣.

(٣) دويج: تشالز دويج، قوة العادات، ترجمة مكتبة جرير، ط الأولى، ٢٠١٩ م. ص ١٤٢.

(٤) أخرجه عبد الرزاق في «مصنفه» (٤٩/٣) (٤٧٤٢)، (١٥٤/٤) (٧٢٩٩) وابن أبي شيبة في «مصنفه» (٢٠٤/٣) (٣٥١٦)، (١٧٥/١٩) (٣٥٧١٣)، والطبراني في «الكبير» (١٥١/٩) (٨٧٥٥)، (٢٣٦/٩) (٩١٥٥) واللفظ له، (٢٣٦/٩) (٩١٥٦) والبيهقي في «سننه الكبير» (٨٤/٣) (٥١٧٤)، (٨٤/٣) (٥١٧٥)، والحديث المرفوع منه ضعيف، بسبب بعض رجاله، أخرجه ابن ماجه (٤٩/١) (٢٢١)، وابن حبان (٨/٢) (٣١٠)، والطبراني في الكبير، (٣٨٦/١٩) (٩٠٤).

قال المناوي: «(الخير عادة) لعود النفس إليه وحرصها عليه من أصل الفطرة، قال في الإحياء: من لم يكن في أصل الفطرة جوادا مثلاً فيعود ذلك بالتكلف، ومن لم يخلق متواضعاً يتكلفه إلى أن يتعوده، وكذلك سائر الصفات، يعالج بضدها إلى أن يحصل الغرض، وبالمداومة على العبادة، ومخالفة الشهوات تحسن صورة الباطن»^(١).

ولا ننفي حقيقة أن العبادات جزء منها تعبدية، والآخر يدخل في باب العادات، من جهة أن ممارسة الإنسان للعبادة تحتاج إلى التكرار حتى يصبح معتاداً عليها في حياته، فيمارسها بانتظام دون عناء أو تكلف، وهذا هو السبب الذي سَوَّغ لي اعتبار أساليب تثبيت العبادة هي أساليب تثبيت العادة: هو ما بينهما من القدر المشترك الذي يحتاجه الإنسان في التثبيت، فالدافع نفسه الذي يجعل العبادة مستمرة، هو التقنية نفسها التي تجعل العادة مستمرة. إن تكوين العادات اليومية، وبناءها، حتى العادات الشرعية، لا يكفي فيها قوة الإرادة، ومشاعر الحماس، فإن الأخيرة تتأثر بالظروف الوقتية، بعكس تقنيات بناء العادات، فهي مدروسة؛ خضعت لتجارب علمية تطبيقية^(٢)، وبالتالي فنتائجها بإذن الله أكد في الثبوت، وغالباً تكون ناجحة.

المطلب الأول

تعريف العادة في اللغة والاصطلاح

أولاً: التعريف اللغوي:

قال ابن فارس: (عَوَدَ) العين والواو والدال أصلان صحيحان، يدل أحدهما على تثنية في الأمر... فالأول: العَوْد، قال الخليل: هو تثنية الأمر عوداً بعد بدء. تقول: بدأ ثم عاد... والعادة: الدُّرْبَة. والتمادي في شيء حتى يصير له سجية. ويقال للمواظب على الشيء: المعَاوِد^(٣).

(١) فيض القدير (٣ / ٥١٠)، ولم أقف على هذا النص في الإحياء، وربما نقله بمعناه عن الإحياء ٣ / ٥٨.
(٢) كتاب العادات الذرية لجيمس كلير، وكتاب قوة العادات لتشالز دويج، وضحا في طياتهما تلك التجارب كلها في مجال اكتساب العادات، وكتاب عادات طيبة وعادات سيئة، لمؤلفته ويندي وود، حيث استغرقت ٣٠ عاماً في التجارب العلمية، لتخرج بخلاصتها في هذا الكتاب.
(٣) مقاييس اللغة (٤ / ١٨١)

قال ابن منظور: «والعادة: الدين يعاد إليه، معروفة وجمعها عادٌ وعاداتٌ وعيْدٌ»^(١).

ثانياً: المعنى المراد في البحث:

يستخدم علماء الشريعة كلمة (العادة) في عدد من الاستعمالات:

- منها ما يتناوله الفقهاء في قاعدة العادة محكمة، ويقصدون: أن العادة تجعل حكماً لإثبات حكم شرعي، سواء كانت عادة عامة أو خاصة، إذا اطردت ولم يوجد التصريح بخلافها، ولم تخالف نصاً شرعياً أو شرطاً لأحد المتعاقدين^(٢).
- ومنها العادة قسيمة العبادة في باب العبادات: قال ابن عثيمين: «الفرق بين العادة والعبادة: أن العبادة ما أمر الله به ورسوله تقرباً إلى الله، وابتغاءً لثوابه، وأما العادة فهي ما اعتاده الناس فيما بينهم من المطاعم، والمشارب، والمساكل، والملابس، والمراكب، والمعاملات، وما أشبهها، وهناك فرق آخر: وهو أن العبادات الأصل فيها المنع والتحریم حتى يقوم دليل على أنها من العبادات، لقول الله تعالى: ﴿أَمْ لَهُمْ شُرَكَاءُ شَرَعُوا لَهُمْ مِنَ الدِّينِ مَا لَمْ يَأْذَنْ بِهِ اللَّهُ﴾ (الشورى: ٢١)، أما العادات فالأصل فيها الحل إلا ما قام الدليل على منعه...»^(٣).
- ومنها العادة التي تضاد العبادة في باب النيات، والتي تعني عمل الشيء بغير نية العبادة^(٤)، فالعبادة إذا عملت بغير نية صارت عادة.
- وكلها ليست مقصود البحث، بل المقصود منه: السلوك الذي يفعله الإنسان باستمرار، حتى يصير فعله سهلاً^(٥).

المطلب الثاني

الخطوات العملية لبناء العادات

أولاً: جعل الداعي للعادة الجيدة ظاهراً، وحاضراً.

إن استيعاب العادة الجيدة، وتحديدتها، أمر يجعلها واضحة، ومرغوبة، ويوضح

(١) لسان العرب (٣/ ٣١٦).

(٢) موسوعة القواعد الفقهية (٧/ ٣٣٨)، وانظر قاعدة العادة محكمة دراسة نظرية تأصيلية تطبيقية، ليعقوب الباحسين ص ٢٢.

(٣) لقاء الباب المفتوح (٧٢/ ٢، بترقيم الشاملة آليا).

(٤) انظر حقيقة الباعث في الفقه الإسلامي، خالد بن سعد بن فهد الخشلان، ص ٢٢٢-٢٢٣، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ع ٥١، رجب ١٤٢٦ هـ.

(٥) كامفيلد: جاك كانفيلد، مارك فيكتور، ليس هيويت، قوة التركيز، مكتبة جرير، ط الأولى ٢٠١٩ م.

الطريق الموصلة لها، لأن القيام بالعبادات يتم بطريقة تلقائية جداً، لدرجة أننا لا نعيها^(١)، وفي سبيل تكوين عادة جيدة جديدة، لابد من فهم كيفية القيام بها من خلال الترتيب لها، وتهئية النفس لها، لبدء استيعابها، والاستمرار عليها.

ومما يجعل العادة واضحة: العزم على الفعل، وهذا معروف في الشريعة بالنية، والنية أصل في العبادة، بل لا تصح عبادة مفروضة بغير نية، والنية تأتي مع متعلقاتها؛ كوقت ومكان العبادة.

والسنة جاءت بمشروعية الأذان، وهو نداء واضح ظاهر للإعلام بوقت الصلاة المفروضة، بالألفاظ معلومة مأثورة، على صفة مخصوصة^(٢)، ومشروعيته جاءت في حديث عبد الله بن زيد عن مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدٍ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ زَيْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: لَمَّا أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالنَّافُوسِ لِيُضْرَبَ بِهِ لِلنَّاسِ فِي الْجَمْعِ لِلصَّلَاةِ أَطَافَ بِي وَأَنَا نَائِمٌ رَجُلٌ يَحْمِلُ نَاقُوسًا فِي يَدِهِ، فَقُلْتُ لَهُ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَتَبِيعُ النَّافُوسَ؟ فَقَالَ: وَمَا تَصْنَعُ بِهِ؟ قَالَ: قُلْتُ: نَدْعُو بِهِ لِلصَّلَاةِ، قَالَ: أَفَلَا أَدُلُّكَ عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ مِنْ ذَلِكَ؟ قُلْتُ: بَلَى، قَالَ: تَقُولُ: اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ، حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.

قَالَ ثُمَّ اسْتَأْخَرَ غَيْرَ بَعِيدٍ، قَالَ: ثُمَّ تَقُولُ إِذَا أَقَمْتَ الصَّلَاةَ: اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ، حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ، قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ، اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.

فَلَمَّا أَصْبَحْتُ أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَأَخْبَرْتُهُ بِمَا رَأَيْتُ، فَقَالَ: إِنَّ هَذَا رُؤْيَا حَقٍّ إِنْ شَاءَ اللَّهُ، فَقُمْ مَعَ بِلَالٍ فَالْقِ عَلَيْهِ مَا رَأَيْتَ فَلْيُؤَذِّنْ بِهِ؛ فَإِنَّهُ أُنْدَى صَوْتًا مِنْكَ ... الحديث^(٣)، شرح

(١) كلير، جيمس كلير، العادات الذرية، ترجمة محمد فتحي خضر، دار التنوير للطباعة، بيروت، ط ١- ٢٠١٩ ص ٧٩ بتصرف.

(٢) الموسوعة الفقهية الكويتية (٣٥٧/٢)

(٣) أخرجه أبو داود (كتاب الصلاة، باب كيف الأذان) (١٨٧/١) (٤٩٩)، (كتاب الصلاة، باب الرجل يؤذن ويقيم آخر) (٢٠٠/١) (٥١٢)، واللفظ له، والترمذي (أبواب الصلاة عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في بدء الأذان) (٢٣١/١) (١٨٩)، وابن ماجه (أبواب الأذان والسنة فيها، باب بدء الأذان) (٤٥١/١) (٧٠٦).

العيني قوله ﷺ: «أندى صوتاً منك» فقال: «أي: أرفع وأعلى، وقيل: أحسن وأعذب، وقيل: أبعد، وهو أفعل من الندى - بفتح النون وبالقصر -، وهو بمعنى الغاية، مثل المدى، والندى - أيضاً - بعد زهاب الصوت، وفيه دليل على أن من كان أرفع صوتاً كان أولى بالأذان؛ لأنه إعلام، فكل من كان الإعلام بصوته أوقع كان به أحق وأجدر»^(١)، وهذا بحسب ما كان لازماً في ذاك الزمان، لعدم وجود آلات تكبير الصوت أو تضخيمه، والمقصود منه بيان والصلاة من أهم ما يجب على المسلم القيام به على الدوام، فجاء الأذان موضحاً لوقتها، وداعياً إليها، وينادي به بصوت أعلى ما يمكن، وعلى المنابر التي تضمن وصول الصوت لأبعد مدى، وإنما جعل النداء للصلاة بهذا الوضوح، وبهذه الفخامة لأهميتها.

وجاءت الشريعة أيضاً بفرض الصلوات الخمس في أوقات محددة، وفي أماكن فاضلة لإقامتها - بشروطها -، وهي المساجد، وبيان المواقيت معلوم كما في حديث سُلَيْمَانَ بْنِ بُرَيْدَةَ، عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّ رَجُلًا سَأَلَهُ عَنْ وَقْتِ الصَّلَاةِ فَقَالَ لَهُ: «صَلِّ مَعَنَا هَذَيْنِ - يَعْنِي الْيَوْمَيْنِ -». فَلَمَّا زَالَتِ الشَّمْسُ أَمَرَ بِإِلَّا فَاذَّنَ، ثُمَّ أَمَرَهُ فَأَقَامَ الظُّهْرَ ثُمَّ أَمَرَهُ فَأَقَامَ الْعَصْرَ وَالشَّمْسُ مُرْتَفِعَةٌ بَيَضَاءً نَقِيَّةً، ثُمَّ أَمَرَهُ فَأَقَامَ الْمَغْرِبَ حِينَ غَابَتِ الشَّمْسُ، ثُمَّ أَمَرَهُ فَأَقَامَ الْعِشَاءَ حِينَ غَابَ الشَّفَقُ، ثُمَّ أَمَرَهُ فَأَقَامَ الْفَجْرَ حِينَ طَلَعَ الْفَجْرُ. فَلَمَّا أَنْ كَانَ الْيَوْمَ الثَّانِي أَمَرَهُ فَأَبْرَدَ بِالظُّهْرِ فَأَبْرَدَ بِهَا، فَأَنْعَمَ أَنْ يُبْرَدَ بِهَا وَصَلَّى الْعَصْرَ وَالشَّمْسُ مُرْتَفِعَةٌ أَخْرَاهَا فَوْقَ الَّذِي كَانَ. وَصَلَّى الْمَغْرِبَ قَبْلَ أَنْ يَغِيبَ الشَّفَقُ، وَصَلَّى الْعِشَاءَ بَعْدَ مَا ذَهَبَ ثُلُثُ اللَّيْلِ. وَصَلَّى الْفَجْرَ فَاسْفَرَ بِهَا ... ثُمَّ قَالَ: «وَقْتُ صَلَاتِكُمْ بَيْنَ مَا رَأَيْتُمْ»^(٢)، ولهذا فتحديد وقت للعادة، أو مكان معين لها سبب في الاستمرار عليها^(٣).

وكذلك أذكار الصباح والمساء، مرتبطة بتوقيت محدد، وهو طلوع الشمس، وغروبها^(٤)،

(١) شرح أبي داود للعيني (٤٢٤/٢)

(٢) أخرجه مسلم (كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب أوقات الصلوات الخمس) (١٠٥/٢) (١١٣)، والترمذي (أبواب الصلاة عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في مواقيت الصلاة عن النبي ﷺ) (١٩٩/١) (١٥٢)، والنسائي (كتاب المواقيت، باب أول وقت المغرب) (١٢٦/١) (٥١٨)، وابن ماجه (أبواب مواقيت الصلاة، باب) (٤٢٥/١) (٦٦٧)

(٣) كلير، جيمس كلير، العادات الذرية، ترجمة محمد فتحي خضر، دار التنوير للطباعة، بيروت، ط ١ - ٢٠١٩ م ص ٨٦، بتصرف.

(٤) اختلف أهل العلم في الوقت المشروع لأذكار الصباح والمساء، لكن اتفقوا أن أذكار الصباح تقال من الفجر

فَعَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ قَالَ حِينَ يُصْبِحُ وَحِينَ يُمْسِي سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ مِائَةَ مَرَّةٍ لَمْ يَأْتِ أَحَدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ قَالَ مِثْلَ مَا قَالَ، أَوْ زَادَ عَلَيْهِ^(١)، وهذا الارتباط الزمني واضح جداً، بطلوع الشمس وغروبها، تراه عين كل مبصر، فمن مقاصد الشريعة تعلق قلب العبد بربه تبارك وتعالى، لذا شرعت الأذكار مختلفة الأسباب، عند لبس الثوب، وعند دخول المنزل، وغيرها كثير، بل شرعت بعض الأذكار لمناسبات نفسية، كمن وقعت له مصيبة^(٢)، أو رأى مناماً مخيفاً^(٣)، وغيرها، فلا غرابة أن تأتي الشريعة بأذكار يحتاجها المسلم لتحسين نفسه، ولتعلق قلبه بربه تبارك وتعالى عند شروق الشمس، وغروبها، قال ابن القيم: «الذاكر قريب من مذكوره، ومذكوره معه، وهذه المعية معية خاصة، غير معية العلم والإحاطة العامة، فهي معية بالقرب والولاية، والمحبة، والنصرة، والتوفيق... وللذاكر من هذه المعية نصيب وافر كما في الحديث الإلهي: أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي شفتاه»^(٤)

وفي المقابل فإن كل عادة سيئة يريد الإنسان التخلص منها فعليه أن يحاول إخفاءها، أو

إلى طلوع الشمس، وهو وقتها الفاضل، واختلفوا متى ينتهي وقتها، ومتى يبدأ الوقت المشروع لأذكار المساء، ومتى ينتهي، وانظر تفصيل هذا في بحث الثواب والمتغيرات في تشريع الأوراد والأذكار لمحمد سعيد بخاري، مجلة جامعة أم القرى لعلوم الشريعة واللغة العربية وعلومها، مج ١٩ ع ٤٢، ٢٠٠٧م، ص ٢٠٨-٢٠٩، وانظر أذكار الصباح والمساء رواية ودراسة لعبدالعزیز الطريفي، دار المنهاج-الرياض ٢٠١١م، ص ٢٣-٣١.

(١) أخرجه مسلم (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء) ٦٩/٨ (٢٦٩٢)، واللفظ له، وأبو داود (كتاب الأدب، باب ما يقول إذا أصبح) (٤٨٥/٤) (٥٠٩١)، والترمذي (أبواب الدعوات عن رسول الله ﷺ) (٤٥٩/٥) (٣٤٦٩).

(٢) وهو حديث أم سلمة، قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى، وأخلف لي خيراً منها، إلا أخلف الله له خيراً منها»، أخرجه أخرجه مسلم (كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة) (٣٧/٣) (٩١٨)، وغيره.

(٣) وهو حديث عبد ربه بن سعيد عن أبي سلمة يقول: عن النبي ﷺ قال: «... وإذا رأى ما يكره فليتعوذ بالله من شرها، ومن شر الشيطان، وليتقل ثلاثاً، ولا يحدث بها أحداً، فإنها لن تضره»، أخرجه أخرجه البخاري (كتاب التعبير، باب الحلم من الشيطان فإذا حلم فليصق عن يساره وليستعذ بالله عز وجل) (٣٥/٩) (٧٠٠٥)، (كتاب التعبير، باب إذا رأى ما يكره فلا يخبر بها ولا يذكرها) (٤٣/٩) (٧٠٤٤)، ومسلم (كتاب الرؤيا) (٥٠/٧) (٢٢٦١)..

(٤) الوابل الصيب من الكلم الطيب ط دار الكتاب العربي (ص: ٩٣)

تجنب ما يحفره لها، وهذا بابٌ كبير في السنة، وهذا باب يسمى في الشريعة سد الذرائع، مثل الأحاديث الداعية لغض البصر، تجنباً للوقوع في الزنى أو مقدماته^(١).

ومما يجعل العادة ظاهرة، ما يلي:

١- تركيب العادات، وربطها ببعضها. (تكديس العادات)

وفكرة هذه النقطة قائمة على ربط السلوك المنشود بعادة يفعلها الإنسان كل يوم فعلياً، وهذا يمكن من بناء سلسلة من العادات عن طريق ربط العادات البسيطة معا^(٢).

وهذا الربط موجود في السنة النبوية في ربط أذكار الصلاة بعد أدائها، كما في حديث أبي صالح، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «أَلَا أُحَدِّثُكُمْ إِنْ أَخَذْتُمْ أَدْرَكْتُمْ مَنْ سَبَقَكُمْ، وَلَمْ يُدْرِكْكُمْ أَحَدٌ بَعْدَكُمْ، وَكُنْتُمْ خَيْرَ مَنْ أَنْتُمْ بَيْنَ ظَهْرَانِيهِ، إِلَّا مَنْ عَمِلَ مِثْلَهُ؟ تُسَبِّحُونَ وَتُحَمِّدُونَ وَتُكَبِّرُونَ خَلْفَ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ»^(٣).

فربط النبي ﷺ هذه الأذكار العظيمة بعد الصلاة، فقلما تركها المسلم، بسبب هذا الربط، مع ما لها من أجر عظيم، ومثوبة جزيلة من الله الكريم، ولو وكل المسلم إلى نفسه لتذكر هذا الذكر العظيم دون هذا الربط لقلما ذكره، والله أعلم.

وفي حديث أبي قتادة السلمي أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ الْمَسْجِدَ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ قَبْلَ أَنْ يَجْلِسَ»^(٤)، فالمسلم يدخل المسجد يومياً قبيل الصلوات في الغالب، فأمر بصلاة ركعتين كلما دخل المسجد، وقبل جلوسه، ليعتاد الخير، ويستمر عليه.

٢- تغيير البيئة المثبطة عن العادة الجيدة.

إن البيئة هي الخلفية التي تشكل السلوك الإنساني، والسلوكيات الإنسانية تظهر في

(١) سد الذرائع في الشريعة الإسلامية، لمحمد هشام البرهاني، ص ١٠٩.

(٢) العادات الذرية، لجيمس كلير، ص ٩١، بتصرف.

(٣) أخرجه البخاري (كتاب الأذان، باب الذكر بعد الصلاة) (١٦٨/١) (٨٤٣)، (كتاب الدعوات، باب الدعاء بعد الصلاة) (٧٢/٨) (٦٣٢٩) واللفظ له، ومسلم (كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب استحباب الذكر بعد الصلاة وبيان صفتها) (٩٧/٢) (٥٩٥).

(٤) أخرجه البخاري (كتاب الصلاة، باب إذا دخل أحدكم المسجد فليركع ركعتين قبل أن يجلس) (٩٦/١) (٤٤٤) واللفظ له، (أبواب التهجد، باب ما جاء في التطوع مثنى مثنى) (٥٦/٢) (١١٦٣)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب تحية المسجد بركعتين) (١٥٥/٢) (٧١٤).

ظروف بيئية معينة، وليست عشوائية^(١).

والمقصود هنا تهيئة البيئة لتساعد الإنسان على العادة المنشودة، ويتضح هذا في مشروعية الاعتكاف في رمضان وفي غيره.

عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَعْتَكِفُ الْعَشْرَ الْأَوَّلَ مِنْ رَمَضَانَ حَتَّى تَوَفَّاهُ اللَّهُ، ثُمَّ اعْتَكَفَ أَزْوَاجُهُ مِنْ بَعْدِهِ^(٢).

والاعتكاف مقصوده تفرغ القلب عن أمور الدنيا، بالاختلاء في مكان مهياً للعبادة، وخالٍ من المشغلات الدنيوية، فالمعتكف متفرغ لعبادات قلبية وبدنية، تدوم بدوام الاعتكاف، وهو تغيير مؤقت للبيئة بملازمة بيت الله تعالى^(٣).

ومن الأحاديث الصريحة الدالة على تغيير البيئة: حديث أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ ﷺ قَالَ: كَانَ فِيمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا، فَسَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ فَدُلَّ عَلَى رَاهِبٍ، فَأَتَاهُ فَقَالَ إِنَّهُ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: لَا فَقَتَلَهُ فَكَمَّلَ بِهِ مِائَةً، ثُمَّ سَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ، فَدُلَّ عَلَى رَجُلٍ قَالَ إِنَّهُ قَتَلَ مِائَةَ نَفْسٍ فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: نَعَمْ وَمَنْ يَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ التَّوْبَةِ، انْطَلِقْ إِلَى أَرْضٍ كَذَا وَكَذَا فَإِنَّ بِهَا أَنْاسًا يَعْبُدُونَ اللَّهَ فَأَعْبُدِ اللَّهَ مَعَهُمْ، وَلَا تَرْجِعْ إِلَى أَرْضِكَ فَإِنَّهَا أَرْضٌ سَوْءٌ... الحديث^(٤). الحديث فيه ضرورة تغيير البيئة لمن أراد تغيير سلوكياته للأفضل، فالبيئة مؤثر كبير في سلوكيات الإنسان.

قال القاضي عياض: «فيه الحض على مفارقة الإنسان المواضع التي أصاب فيها الذنوب والأقران الذين ساعدوه عليها، ومعاداتهم لله تعالى، مبالغة في التوبة وقطع علاقتها، والاستبدال بذلك صحبة أهل الخير والصلاح ومن يقتدى به، ويتأكد بمشاهدته توبته»^(٥).

وقال ابن عبد البر: «المرء يعتاد ما يراه من أفعال من صحبه، والدين العادة، فلهذا أمر ألا

(١) انظر العادات الذرية، لجيمس كليلر ص ٩٩، وعادات طيبة وعادات سيئة، لويندي وود ص ٩٦.

(٢) أخرجه البخاري (أبواب الاعتكاف، باب الاعتكاف في العشر الأواخر) ٤٧/٣ (٢٠٢٦) واللفظ له، ومسلم (كتاب الاعتكاف، باب اعتكاف العشر الأواخر من رمضان) (١٧٤/٣) (١١٧٢).

(٣) مقاصد الشريعة من السنة النبوية، سعد الكبيسي ٣٢٧ بتصرف.

(٤) أخرجه البخاري (كتاب أحاديث الأنبياء، باب حدثنا أبو اليمان) (١٧٤/٤) (٣٤٧٠)، ومسلم (كتاب التوبة، باب قبول توبة القاتل وإن كثرت قتلته)، (١٠٣/٨) (٢٧٦٦)، واللفظ لمسلم.

(٥) إكمال المعلم (١٣٢/٨)

يصحب إلا من يرى منه ما يحل ويجمل، فإن الخير عادة»^(١)

ومنها حديث أبي حازم، عن أبي هريرة قال : عرسنا مع نبي الله ﷺ ، فلم نستيقظ حتى طلعت الشمس، فقال النبي ﷺ : «لِيَأْخُذْ كُلُّ رَجُلٍ بِرَأْسِ رَاحِلَتِهِ، فَإِنَّ هَذَا مَنْزِلٌ حَضَرْنَا فِيهِ الشَّيْطَانُ»، قال : ففعلنا، ثم دعا بالماء فتوضأ، ثم سجد سجدتين، وقال يعقوب : ثم صلى سجدتين، ثم أقيمت الصلاة فصلى الغداة^(٢)، وعند أبي داود بلفظ: «تَحَوَّلُوا عَنْ مَكَانِكُمُ الَّذِي أَصَابَتْكُمْ فِيهِ الْغَفْلَةُ».

فالشرعية استحبت للمسلم أن يتحول عن أماكن الغفلة، أو التي أصابته فيه غفلة، حتى لا يتكرر هذا منه، ولا يثبطه عن ذكر الله والعمل بأوامره سبحانه^(٣).

قال ابن رجب «... يدل على أن كل مكان غفل العبد فيه عن الصلاة حتى فات وقتها ينبغي أن لا يصلي فيه، سواء كان بنوم أو غيره. والله أعلم»^(٤).

ثانياً: جعل العادة جذابة وممتعة.

المقصود هنا نقل العمل من كونه مملاً إلى كونه مدفوعاً بحافز وقتي عاجل، أو جعله أمراً مغرياً يحفزنا على البدء بها، والاستمرار عليها^(٥)، وهناك وسيلتان لجعل العادة جذابة:

١- تجميع العادات.

وتعني ربط الفعل المراد الاستمرار عليه بفعل يحتاج الإنسان إلى فعله، أو بفعل يحب القيام به^(٦).

وهذه الصورة غالباً ما تكون في المحبوبات الفطرية، مثل مجالسة الناس، أو الفراغ من الطعام، أو الإيواء للفراش للراحة فهو شيء يحبه البشر، ويحتاجونه، سواء كانوا معتادين

(١) بهجة المجالس وأنس المجالس (١/ ٧٥١)

(٢) أخرجه مسلم (كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب قضاء الصلاة الفائتة) (١٣٨/٢) (٦٨٠)، واللفظ له، وابن خزيمة (١٨٥/٢) (٩٨٨) (كتاب الصلاة، باب ذكر العلة التي لها أمر النبي ﷺ أصحابه بالارتحال وترك الصلاة في ذلك المكان)، (١٩٣/٢) (٩٩٩)

(٣) انظر إكمال المعلم للقاضي عياض (٧١٣/٢)، فتح الباري لابن رجب (١١٩/٥)، وفتح الباري لابن حجر (٤٥٠/١)

(٤) فتح الباري لابن رجب (١١٩/٥)

(٥) العادات الذرية، جيمس كلير ص ١٢٨، وانظر عادات طيبة وعادات سيئة، ويندي وود، ص ١٤١.

(٦) المصدر السابق بتصرف.

على فعله أم لا .

كحديث علي: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصَاهُ وَفَاطِمَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا بَعْدَمَا طَلَبَا خَادِمًا مِنَ السَّبْيِ فَقَالَ: «أَلَا أَعْلَمُكُمْمَا خَيْرًا مِمَّا سَأَلْتُمَانِي، إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمْ، تَكَبَّرَا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَتُسَبَّحًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدًا ثَلَاثَةً وَثَلَاثِينَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ»^(١)، فالنوم عادة وحاجة يفعلها الإنسان يوميًا، فربط النبي ﷺ الذكر بالنوم لتتكون لدى الإنسان ديمومة الذكر، حتى في حال تعبهِ ووقت راحته، فإذا قدر على الذكر وهذه حاله، فهو بإذن الله على ذكر الله في غيرها من الأوقات أقدر، ولهذا الذكر مزية في هذا الموضع ذكرها النبي ﷺ، فقوله ﷺ: «خير لكما من خادم»، قيل المراد أن قائل هذا الذكر، لا يتضرر بكثرة التعب، أو يزول عنه تعبُهُ إذا قاله عند نومه، ذكره ابن حجر فقال: «ولا يتعين رفع التعب، بل يحتمل أن يكون من واطب عليه لا يتضرر بكثرة العمل، ولا يشق عليه ولو حصل له التعب»^(٢)، وقيل إن الخيرية هنا من جهة نفس الطلب، حيث طلبت فاطمة رضي الله عنها خادمًا ليريحها من تعب التكالييف اليومية، فقائل هذا الذكر مُعان على تلك التكالييف، حتى يستغني به عن خادم، قال ابن تيمية: «فقل إن من داوم على ذلك وجد قوة في يومه مغنية عن خادم»^(٣)، وقال أيضاً: «بلغنا أنه من حافظ على هذه الكلمات، لم يأخذه إعياء فيما يعانیه من شغل، ومن غيره»^(٤).

وكحديث سَهْلُ بْنُ مُعَاذٍ بْنِ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا، وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ، وَمَنْ لَبِسَ ثَوْبًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»^(٥)، وكل إنسان يحتاج لتغيير ثوبه، فالتزام هذا الذكر

(١) أخرجه البخاري (كتاب فرض الخمس، باب الدليل على أن الخمس لنوائب رسول الله) (٨٤/٤) (٣١١٣)، (كتاب فضائل الصحابة، باب مناقب علي بن أبي طالب) (١٩/٥) (٣٧٠٥).

(٢) فتح الباري لابن حجر (١٢٤/١١)

(٣) الوابل الصيب من الكلم الطيب ابن القيم (٧٧)

(٤) انظر المصدر السابق (٩٧)

(٥) أخرجه أبو داود (كتاب اللباس) (٧٤/٤) (٤٠٢٣)، والترمذي (أبواب الدعوات عن رسول الله ﷺ، باب ما يقول إذا فرغ من الطعام) (٤٥٢/٥) (٣٤٥٨)، وابن ماجه (أبواب الأطعمة، باب ما يقال إذا فرغ من الطعام) (٤١٧/٤) (٣٢٨٥)، والحديث صحيح.

عند تغيير الثوب يربط المسلم بالذكر تلقائياً، لما للذكر من بركة، قال ابن القيم: «ذكر الله عز وجل من أكبر العون على طاعته، فإنه يحببها إلى العبد ويسهلها عليه، ويلذها له، ويجعل قرة عينه فيها، ونعيمه وسروره بها، بحيث لا يجد لها من الكلفة والمشقة والثقل ما يجد الغافل، والتجربة شاهدة بذلك»^(١).

وفي حديث عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا جَلَسَ مَجْلِسًا، أَوْ صَلَّى، تَكَلَّمَ بِكَلِمَاتٍ، فَسَأَلَتْهُ عَائِشَةُ عَنْ الْكَلِمَاتِ، فَقَالَ: «إِنْ تَكَلَّمَ بِخَيْرٍ كَانَ طَابِعًا عَلَيْهِنَّ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَإِنْ تَكَلَّمَ بِغَيْرِ ذَلِكَ، كَانَ كَفَّارَةً لَهُ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ»^(٢)، ومعنى الحديث أن الإنسان في حديثه لا يخلو من حالين إما أن يتكلم بخير، فيكون هذا الذكر رافعا لها لدرجة القبول، وإما أن يتكلم بشر فيكون هذا الذكر كفارة للسيئات التي حصلت^(٣)، والقصد ربط المسلم بالذكر في أحواله كلها.

محاكاة المقربين.

حرصت الشريعة على تقديم القدوة الحسنة، للأولاد الصغار، ولل كبار، «فالعادات الجيدة تبدو قابلة للتحقيق حين ترى الآخرين يمارسونها كل يوم»^(٤)، و«السلوكيات تكون جذابة حين تساعدنا على التوافق مع الآخرين»^(٥)، وفي هذا الباب عدة أحاديث، منها: حديث بُسْرِ بْنِ سَعِيدٍ، عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «فَصَلُّوا أَيُّهَا النَّاسُ فِي بُيُوتِكُمْ، فَإِنَّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ صَلَاةُ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا الْمَكْتُوبَةَ»^(٦). قال ابن بطال: «كأنه قال: اجعلوا بعض صلاتكم المكتوبة في بيوتكم ليقنتدي بكم أهلوكم»^(٧).

(١) الوابل الصيب (ص: ١٠٥)

(٢) أخرجه النسائي (كتاب السهو، باب نوع آخر من الذكر بعد التسليم) (٢٨٦/١) (١٣٤٣)، وفي «الكبرى» (كتاب المساجد، نوع آخر من الذكر بعد التسليم) (٩٧/٢) (١٢٦٨).

(٣) انظر مرعاة المفاتيح للمباركفوري (٢٠٤/٨)

(٤) العادات الذرية، لجيمس كليلر، ص ١٣٨

(٥) المصدر السابق ص ١٣٦

(٦) أخرجه البخاري (كتاب الأذان، باب صلاة الليل) (١٤٧/١) (٧٣١)، (كتاب الأدب، باب ما يجوز من الغضب والشدة لأمر الله) (٢٨/٨) (٦١١٣)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد) (١٨٨/٢) (٧٨١).

(٧) في شرح صحيح البخاري (١٧٧/٣)

وحديث جَرِيرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: جَاءَ نَاسٌ مِنَ الْأَعْرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَلَيْهِمُ الصُّوفُ، فَرَأَى سُوءَ حَالِهِمْ قَدْ أَصَابَتْهُمْ حَاجَةٌ، فَحَثَّ النَّاسَ عَلَى الصَّدَقَةِ فَأَبْطَؤُوا عَنْهُ حَتَّى رُئِيَ ذَلِكَ فِي وَجْهِهِ. قَالَ: ثُمَّ إِنَّ رَجُلًا مِنَ الْأَنْصَارِ جَاءَ بِصُرَّةٍ مِنْ وَرَقٍ ثُمَّ جَاءَ آخَرُ، ثُمَّ تَتَابَعُوا حَتَّى عُرِفَ السُّرُورُ فِي وَجْهِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ سَنَّ^(١) فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَعَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ كُنِبَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا، وَلَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ هِمَّ شَيْءٍ...»^(٢)

قال النووي: «فيه الحث على الابتداء بالخيرات وسن السنن الحسنات، والتحذير من اختراع الأباطيل، والمستقبحات»^(٣)، وابتداء الخيرات هو المبادرة الحسنة، تشجيعاً لغيرهم.

ثالثاً: جعل العادة سهلة قدر المستطاع:

إن المفتاح لإتقان العادة هو البدء بها مع التكرار^(٤).

ولهذا السبب من المهم أن يكون التطبيق الأولي لأي فعل حَسَنٍ بسيطاً جداً، حتى تتكوّن العادة، وهذه البساطة تعطي الإنسان رضاءً داخلياً بمجرد أدائه، وعزماً على العودة للفعل،

وقد جاءت عدة نصوص في الشريعة تحث على العمل الصالح ولو كان قليلاً، منها:

حديث أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ: سَأَلَ النَّبِيُّ ﷺ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: «أَدْوَمُهَا، وَإِنْ قَلَّ»^(٥)، وفي هذا الحديث نص النبي ﷺ على أن أحب العمل إلى الله هو العمل الدائم، الذي يستمر عليه صاحبه، مهما كان قليلاً، فالعمل على قدر الوسع في إدامة العمل الصالح، وليس بالتكلف، والمشقة، وهذا المعنى تؤكدُه الأحاديث التالية.

كحديث أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْإِنْسَانُ ثَلَاثُمِائَةٍ وَسِتُّونَ عَظْمًا - أَوْ سِتَّةً وَثَلَاثُونَ سُلَامَى - عَلَيْهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ صَدَقَةٌ. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَمَنْ لَمْ يَجِدْ؟ قَالَ: يَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ أَوْ يَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ، قَالُوا: فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ؟ قَالَ: فَلْيَرْفَعْ عَظْمًا مِنْ

(١) قال الأزهري في تهذيب اللغة (١٢/٢١٠): «يريد من عمل بها ليقتدى به فيها».

(٢) أخرجه مسلم (كتاب الزكاة، باب إرضاء السعاة) (٣/٧٤) (٩٨٩)، (كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة ولو بشق تمر) (٣/٨٦) (١٠١٧)، (كتاب العلم، باب من سن سنة حسنة أو سيئة) (٨/٦١) (١٠١٧).

(٣) شرح النووي على مسلم (٧/١٠٤).

(٤) انظر العادات الذرية، جيمس كليز، ص ١٦٣، وانظر عادات طيبة وعادات سيئة، ويندي وود، ص ١٢٢.

(٥) أخرجه مسلم (كتاب صفة القيامة والجنة والنار - باب لن يدخل أحد الجنة بعمله) (٨/١٤١) (٢٨١٨).

الطريق، قالوا: فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، قَالَ: فَلْيَهْدِ سَبِيلًا، قَالَ: فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ ذَلِكَ؟ فَلْيَعِنْ ضَعِيفًا، قالوا: فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ ذَلِكَ؟ قَالَ: فَلْيَدْعِ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ^(١)، فهذا الحديث يحث على العمل الصالح بأدنى مجهود يمكن للإنسان، وبأقل تكلفة، ليتعود على العمل الصالح، وحتى إذا كان عاجزًا تمامًا عن تلك الصالحات البسيطة، فليُكفَّ شره عن الناس، فهذه منفعة ومصلحة جيدة ليتعود عليها.

وحديث عُروَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: مَا خَيْرَ النَّبِيِّ ﷺ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَأْتُمْ...^(٢)، والأيسر هو الأسهل والمقدور عليه من أمور الدنيا والآخرة، قال ابن عثيمين: «فاختار الأيسر لك في كل أحوالك، في العبادات، في المعاملات مع الناس، في كل شيء؛ لأن اليسر هو الذي يريده الله عز وجل منا، ويريده بنا: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة: ١٨٥)»^(٣).

وحديث نافع، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ: النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ عَلَى الْمُنْبَرِ مَا تَرَى فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ؟ قَالَ: مَثْنَى مَثْنَى، فَإِذَا خَشِيَ الصُّبْحَ صَلَّى وَاحِدَةً، فَأَوْتَرَتْ لَهُ مَا صَلَّى^(٤)، فالنبي ﷺ يحث على صلاة الليل، فمن عجز، فركعة واحدة تكسبه الأجر، ومع الوقت يرغب الإنسان في زيادة الخير، فتصير الركعة الواحدة ثلاث ركعات، وربما تزيد، حتى تكون سبيلًا لتكوين عادة متنامية، والمطلوب من المسلم بذل وسعه في العمل، وليس بلوغ كماله، ولا تحصيل المشقة فيه^(٥).

(١) أخرجه البزار في البحر الزخار - مرويات أبي هريرة ١١٨/١٦ (٩٢٠٠)

(٢) أخرجه البخاري (كتاب المناقب، باب صفة النبي ﷺ) (١٨٩/٤) (٣٥٦٠)، (كتاب الأدب، باب قول النبي ﷺ يسروا ولا تعسروا)، (٣٠/٨) (٦١٢٦)، ومسلم (كتاب الفضائل، باب مباحثته ﷺ للأئام واختياره من المباح أسهله) (٨٠/٧) (٢٣٢٧).

(٣) شرح رياض الصالحين (٥٨٧/٣)

(٤) أخرجه البخاري (كتاب الصلاة، باب الحلق والجلوس في المسجد) (١٠٢/١) (٤٧٢)، (كتاب الصلاة، باب الحلق والجلوس في المسجد) (١٠٢/١) (٤٧٣)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة الليل مثنى مثنى والوتر ركعة من آخر الليل) (١٧١/٢) (٧٤٩).

(٥) انظر فتح الباري لابن حجر (٩٥/١)

رابعاً: جعل العادة مشبعة، ومرضية:

والمقصود بالإشباع أن تستمر العادة مع الإنسان حتى تغنيه عن غيرها، ويرضى بها عن نفسه، إما من خلال قضاء ما فات، وهذا تعويض واستدراك، أو من خلال مكافأة النفس بأمور وفق السنة النبوية، ولا بد أن تكون العادة مُشْبِعَةً ومُرضية حتى يضمن الإنسان رغبته في تكرارها، لتتكون بعد ذلك العادة، «والسبب في ذلك أن الطبيعة البشرية فيها نوع استعجال، لذلك نجد أن السلوك الذي يُكافأ فورياً يتم تكراره، والعكس^(١)»، وانتظار المكافأة، يخفف كثيراً من معاناة النفس، ورفضها للعادة^(٢).

ومن طرق جعل العادة مشبعة أو مرضية:

١- قضاء ما فات من العادة:

استمرار العادة عبارة عن سلسلة متصلة، وتفويت العادة لمرة يسمى قطعاً للسلسلة، إن تفويت الإنسان للعادة مرة واحدة ليس خطأ مدمراً، «بل سلسلة الأخطاء المتكررة التي تتبعه» مدمرة، «فالانقطاع مرة حدث عارض، لكن الانقطاع مرتين يُعد بداية لعادة جديدة»^(٣)، «ولا يهم كسر العادة إذا كان التعافي منها سريعاً»^(٤)، ولذلك نجد في الشريعة قضاء الفوائت، وهو: ما فعل بعد خروج وقت أدائه استدراكاً لما سبق لفعله مقتض^(٥)، وليس القضاء متعلقاً بالفرائض فقط، بل هو مشروع أيضاً في النوافل التي يواظب عليها المسلم، منها:

قضاء صلاة الليل في النهار: كما جاء في حديث سَعْدِ بْنِ هِشَامٍ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا عَمِلَ عَمَلًا أَتَيْتُهُ، وَكَانَ إِذَا نَامَ مِنَ اللَّيْلِ أَوْ مَرَضَ صَلَّى مِنَ النَّهَارِ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً^(٦)، لا شك أن السياق الذي ذكرته عائشة رضي الله عنها في ذكر ثبات العمل، وقضاء الفوائت يجعل للقضاء مكانة كبيرة، وتأثيراً في إثبات العمل ليدخل حيز العادة، فلا يزال المسلم يجاهد نفسه بأداء الطاعة في وقتها، وقضائها بعد فواتها، لنسيان أو كسل أو

(١) انظر العادات الذرية، لجيمس كليلر، ص ٢١٤.

(٢) المصدر السابق ص ٢١٥ بتصرف.

(٣) المصدر السابق ص ٢٢٧.

(٤) المصدر السابق ٢٢٧.

(٥) الموسوعة الفقهية الكويتية (٣٢٧/٢).

(٦) أخرجه مسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب جامع صلاة الليل ومن نام عنه أو مرض)

(١٦٨/٢) (٧٤٦).

انشغال، حتى تصبح العبادة له ديدناً يؤديه في كل ظروفه.

وقضاء اعتكاف عشر رمضان في شوال: كما في حديث عُمَرَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَعْتَكِفُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ، فَكُنْتُ أَضْرِبُ لَهُ خِباءً، فَيُصَلِّي الصُّبْحَ ثُمَّ يَدْخُلُهُ، فَاسْتَأْذَنْتُ حَفْصَةَ عَائِشَةَ أَنْ تَضْرِبَ خِباءً فَأَذِنَتْ لَهَا، فَضَرَبَتْ خِباءً، فَلَمَّا رَأَتْهُ زَيْنَبُ ابْنَةُ جَحْشٍ ضَرَبَتْ خِباءً آخَرَ، فَلَمَّا أَصْبَحَ النَّبِيُّ ﷺ رَأَى الْأَخْبِيَةَ، فَقَالَ: مَا هَذَا، فَأُخْبِرَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: الْبِرُّ تُرَوْنَ بِهِنَّ، فَتَرَكَ الْإِعْتِكَافَ ذَلِكَ الشَّهْرَ، ثُمَّ اعْتَكَفَ عَشْرًا مِنْ شَوَّالٍ^(١)، والقضاء يحمل في معناه الاستدراك لما فات، والجبر للنقص، وهذه المعاني تجعل الإنسان أكثر ثباتاً على العادة.

وتشريع القضاء رحمة من الله، قال ابن تيمية: «الله أحق بقبول القضاء عن المعذور من بني آدم، فإن الله أرحم وأكرم، فإذا كان الآدميون يقبلون القضاء عمن مات، فالله أحق بقبوله أيضاً»^(٢)

٢- مكافأة النفس، أو ما يقوم مقامها من المحفزات اللحظية:

في بداية كل عمل جديد «تكون بحاجة إلى سبب يجعلك تواظب على المسار الصحيح، ولهذا السبب تكون المكافآت شيئاً أساسياً، فهي تجعلك متحمساً»^(٣)، وكنموذج على المكافأة الفورية: نذكر المدح والتشجيع، لأن النفس البشرية ميالة إليهما، وقد حثت السنة النبوية عليهما بهما بضوابط لا تخرج الإنسان إلى الغرور والعجب^(٤)، فحثت على مكافأة المحسن، وجاءت أيضاً بما يثبت هذا المعنى من محاسبة المقصر، ومعاقبة الجاني حسياً ومعنوياً، منها:

حديث عبدالله بْنِ الصَّامِتِ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ: أَرَأَيْتَ الرَّجُلَ يَعْمَلُ الْعَمَلَ مِنَ الْخَيْرِ وَيَحْمَدُهُ النَّاسُ عَلَيْهِ؟ قَالَ: تِلْكَ عَاجِلُ بُشْرَى الْمُؤْمِنِ^(٥).

(١) أخرجه البخاري (أبواب الاعتكاف، باب اعتكاف النساء) (٤٨/٣) (٢٠٣٣)، (أبواب الاعتكاف، باب الأخبية في المسجد) (٤٩/٣) (٢٠٣٤)، ومسلم (كتاب الاعتكاف، باب متى يدخل من أراد الاعتكاف في معتكفه) (١٧٥/٣) (١١٧٣).

(٢) منهاج السنة النبوية (٢٣٢/٥)

(٣) العادات الذرية لجيمس كلير ص ٢١٥

(٤) انظر بحث المدح في السنة النبوية، ساجدة أبو رواع، ص ٤٨-٤٩

(٥) أخرجه مسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب إذا أثنى على الصالح فهي بشرى ولا تضره) (٤٤/٨)

و«البشارة في الدنيا التي يجعلها الله للمؤمنين؛ نموذجاً وتعجيلاً لفضله، وتعرفاً لهم بذلك، وتنشيطاً لهم على الأعمال فأعمها توفيقه لهم للخير، وعصمته لهم من الشر»^(١).
وحديث مُجَاهِدٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ اسْتَعَاذَكُمْ بِاللَّهِ فَأَعِيدُوهُ، وَمَنْ سَأَلَكُمْ بِاللَّهِ فَأَعْطُوهُ، وَمَنْ دَعَاكُمْ فَأَجِيبُوهُ، وَمَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافَتْوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا اللَّهَ لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ»^(٢).

ومن فقهه المكافأة ما ذكره ابن عثيمين في قوله: «... والمكافأة تكون بحسب الحال، من الناس من تكون مكافأته أن تعطيه مثل ما أعطاك أو أكثر، ومن الناس من تكون مكافأته أن تدعو له، ولا يرضى أن تكافئه بمال، فإن الإنسان الكبير الذي عنده أموال كثيرة وله جاه وشرف في قومه، إذا أهدى إليك شيئاً فأعطيته مثل ما أهدى إليك، رأى في ذلك قصوراً في حقه، لكن مثل هذا ادع الله له، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه، ومن ذلك أن تقول له: جزاك الله خيراً، إذا أعطاك شيئاً، أو نفعتك بشيء، فقل له: جزاك الله خيراً، فقد أبلغت في الشناء، وذلك لأن الله تعالى إذا جزاه خيراً كان ذلك سعادة له في الدنيا والآخرة»^(٣).
ومن المكافآت الفورية ما جاء في حديث أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأَ ذِكْرَتُهُ فِي مَلَأَ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَيْءٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً^(٤)، وهذه مكافأة

(٢٦٤٢).

(١) بهجة قلوب الأبرار للسعدي (ص: ٢١٤)

(٢) أخرجه أبو داود (كتاب الزكاة، باب عطية من سأل بالله عز وجل (٢/ ٥٢) (١٦٧٢)، (كتاب الأدب، باب في الرجل يستعيز من الرجل) (٤/ ٤٨٩) (٥١٠٩)، والنسائي (كتاب الزكاة، باب من سأل بالله عز وجل) (١/ ٥١٤) (٢٥٦٦)، والنسائي في «الكبرى» (كتاب الزكاة، من سأل بالله) (٣/ ٦٥) (٢٣٥٩)، وابن حبان (كتاب الزكاة، ذكر الأمر للمرء بأن لا يرد السائل إذا سأل به أي شيء حضره)، (٨/ ١٦٨) (٣٣٧٥)، واللفظ لابن حبان.

(٣) شرح رياض الصالحين (٦/ ٤٩)

(٤) أخرجه البخاري (كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى ويحذركم الله نفسه) (٩/ ١٢١) (٧٤٠٥)، (كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى يريدون أن يبدلوا كلام الله) (٩/ ١٤٥) (٧٥٠٥)، واللفظ له، ومسلم (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب الحث على ذكر الله تعالى) (٨/ ٦٢) (٢٦٧٥)، (كتاب التوبة، باب في الحض على التوبة والفرح بها) (٨/ ٩١) (٢٦٧٥).

لحظية لمن ذكر ربه في نفسه، أو مع غيره.

أهم النتائج والتوصيات:

- ١- الشريعة الإسلامية جاءت بكل ما فيه مصلحة الإنسان، والباحث في السنة يرى ذلك بوضوح.
 - ٢- السنة النبوية متجانسة مع الطبيعة البشرية المتزنة، فلا غرابة إذا جاءت تعليماتها في مختلف الجوانب لتقوية الإنسان وتعليمه للوصول للأفضل.
 - ٣- حوت السنة النبوية في أحاديثها الثابتة كل الخطوات العملية لبدء العادات الجيدة، والكف عن العادات السيئة.
 - ٤- حثت السنة النبوية على الاستدامة في العمل الصالح، ولو كان على حساب كثرتة، ونوعيته أحياناً، ولو بطريقة التعويض أو القضاء.
 - ٥- تربي السنة النبوية على المجاهدة، وعلى الاستمرار في العمل حتى لو كانت النتائج بعيدة.
 - ٦- توسيع الباحثين المجال لاستخراج العلوم التنموية من السنة النبوية.
- وهذا البحث أنموذج لبيان توغل السنة النبوية في حياتنا ويومياتنا، وقد كان لهذه العبادات اليومية، أثر على مؤديها، فمن كان ملتزماً بالصلوات في أوقاتها يكون منظماً في باقي مواعيده لارتباطه بها، وكذلك من كان عاملاً بالقليل من الخير، يكون سائراً في بقية أعماله على هذه القيمة مهما صغر العمل، ويمكن أن تكون له مساهمات في كل باب خير ولو صغر.

قواعد تكوين العادات

جعل العادة مشبعة وراضية

- قضاء ما فات من العادة
- مكافأة النفس، أو تحفيزها لحظياً

جعل العادة سهلة

- والوصول لها سهلاً، وتقليلها قدر المستطاع

جعل العادة جذابة وممتعة

- تجميع العادات بربطها بفعل محبب
- محاكاة المقربين

جعل الداعي للعادة ظاهراً

- تركيب العادات وربطها ببعضها
- تغيير البيئة المثبطة عن العادة الحسنة

المصادر والمراجع :

١. ابن بطال: علي بن خلف بن عبد الملك، شرح صحيح البخاري، ت: ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، ط: الثانية، ٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م
٢. إدراوي: العياشي، دورية نماء لعلوم الوحي العدد ١ خريف ٢٠١٦، تكامل المعارف ودوره في فهم الدين.
٣. الأزهرى: محمد بن أحمد الهروي، تهذيب اللغة، ت: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط الأولى، ٢٠٠١م
٤. الباحثين: يعقوب، قاعدة العادة محكمة دراسة نظرية تأصيلية تطبيقية، مكتبة الرشد - الرياض ط الثانية ٤٣٣هـ - ٢٠١٢م.
٥. البخاري: محمد بن إسماعيل، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، ت: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، ط الأولى ٤٢٢هـ.
٦. البرهاني: محمد هشام، سد الذرائع في الشريعة الإسلامية، دار الفكر، دمشق، ط الأولى ١٩٨٥م.
٧. البزار: أبو بكر أحمد بن عمرو، البحر الزخار المعروف بمسند البزار، مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة، مؤسسة علوم القرآن - بيروت، ط الأولى ١٤٠٩: ١٤٣٠هـ - ١٩٨٨: ٢٠٠٩م.
٨. آل بورنو: محمد صدقي آل بورنو، مَوْسُوعَةُ الْقَوَاعِدِ الْفِقْهِيَّةِ، مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان
٩. ط الأولى، ٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
١٠. الترمذي: محمد بن عيسى، الجامع الكبير (سنن الترمذي)، ت: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي - بيروت، سنة النشر: ١٩٩٨م.
١١. الخشلان: خالد بن سعد، حقيقة الباعث في الفقه الإسلامي، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ع ٥١، رجب ١٤٢٦هـ.
١٢. ابن تيمية: أحمد بن عبد الحليم الحراني، منهاج السنة النبوية في نقض كلام الشيعة القدرية، ت: محمد رشاد سالم، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ط الأولى، ١٤٠هـ - ١٩٨٦م.

١٣. ابن حبان: محمد بن حبان البُستي، صحيح ابن حبان، مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ط الثانية ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م.
١٤. ابن حجر: أحمد بن علي العسقلاني، فتح الباري: فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩.
١٥. أبو داود: سليمان بن الأشعث السجستاني، السنن، دار الكتاب العربي بيروت - لبنان.
١٦. دويج: تشالز دويج، قوة العادات، ترجمة مكتبة جرير، ط الأولى، ٢٠١٩ م.
١٧. ابن رجب: عبد الرحمن بن أحمد بن رجب، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ت: محمود عبدالمقصود وغيره، مكتبة الغرباء الأثرية - المدينة النبوية، مكتب تحقيق دار الحرمين - القاهرة، ط: الأولى، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م.
١٨. أبو رواع: ساجدة، المدح في السنة النبوية، رسالة ماجستير، نوقشت عام ٢٠٠٧ م، في جامعة اليرموك، الأردن.
١٩. السعدي: عبد الرحمن بن ناصر، بهجة قلوب الأبرار وقرة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار، ت: عبد الكريم الدريني، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، ط الأولى ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م.
٢٠. شهيد: الحسن، علوم الوحي والدراسات الإنسانية. آفاق الوصل وتحدياته، من دورية نماء لعلوم الوحي العدد ١ خريف ٢٠١٦ م.
٢١. ابن عثيمين: محمد بن صالح، أ- شرح رياض الصالحين دار الوطن للنشر - الرياض، ١٤٢٦ هـ.
٢٢. ب- لقاء الباب المفتوح، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net>.
٢٣. ابن عبد البر: أبو عمر يوسف النمرى القرطبي، بهجة المجالس وأنس المجالس وشحن الذاهن والهاجس، ت: محمد الخولي، دار الكتب العلمية - بيروت.
٢٤. القاضي عياض: عياض بن موسى اليحصبي، إكمال المعلم بفوائد مسلم، ت: الدكتور يحيى إسماعيل، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط: الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
٢٥. العيني: محمود بن أحمد بدر الدين العيني، شرح سنن أبي داود ت: خالد بن إبراهيم

- المصري، مكتبة الرشد - الرياض، ط: الأولى، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
٢٦. ابن فارس: أحمد بن فارس القزويني، معجم مقاييس اللغة، ت: عبدالسلام محمد هارون، دار الجيل بيروت، ط الثانية ١٤٢٠هـ.
٢٧. القشيري: مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
٢٨. ابن القيم: محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب من الكلم الطيب، ت: سيد إبراهيم، دار الحديث - القاهرة، الطبعة الثالثة، ١٩٩٩م.
٢٩. كامفيلد: جاك كامفيلد، مارك فيكتور، ليس هيويت، قوة التركيز، مكتبة جرير، ط الأولى ٢٠١٩م.
٣٠. الكبيسي: سعد عبدالرحمن، مقاصد الشريعة في السنة النبوية، دار السلام - القاهرة - ط الأولى ١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م
٣١. كلير، جيمس كلير، العادات الذرية، ترجمة محمد فتحي خضر، دار التنوير للطباعة، بيروت، ط ١ - ٢٠١٩م
٣٢. المباركفوري: عبيد الله بن محمد عبد السلام، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء - الجامعة السلفية - بنارس الهند، الطبعة: الثالثة - ١٤٠٤هـ، ١٩٨٤م.
٣٣. المناوي: محمد المدعو بعبد الرؤوف بن علي المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير ٣٤. المكتبة التجارية الكبرى - مصر، ط: الأولى، ١٣٥٦هـ.
٣٥. ابن منظور: محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر - بيروت، ط الثالثة - ١٤١٤هـ.
٣٦. النسائي: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، أ- السنن الكبرى، مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ط الأولى ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م.
٣٧. ب- السنن، دار المعرفة - بيروت - لبنان، ط الأولى ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.
٣٨. وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية - الكويت، الموسوعة الفقهية الكويتية، الطبعة: (من ١٤٠٤ - ١٤٢٧هـ)، الأجزاء ١ - ٢٣: ط الثانية، دار السلاسل - الكويت، الأجزاء ٢٤ - ٣٨: ط الأولى، مطابع دار الصفوة - مصر، الأجزاء ٣٩ - ٤٥: ط الثانية، طبع الوزارة. وود: ويندي وود، عادات طيبة وعادات سيئة، مكتبة جرير، ط الأولى ٢٠٢٠م.

qAŶmh AlmrAjç wAlmSAdr:

1. Abn bTAI: çly bn xlf bn çbdAlmlk ‘šrH SHyH AlbxAry ‘t: yAsr bn ĀbrAhym ‘mktbh Alrŝd - Alççwdyh ‘AlryAD ‘T: AlθAnyh1423 ‘h - 2003m
2. ĀdrAwy: AlçyAŝy ‘dwryh nmA> lçlwm AlwHy Alçddl xryf 2016 ‘tkAml AlmçArf wdwrh fy fhm Aldyn.
3. AlĀzhry :mHmd bn ĀHmd Alhrwy ‘thðyb Allh ‘t :mHmd çwD mrçb ‘dAr ĀHyA> AltrAθ Alçrby – byrwt ‘T AlĀwlŶ‘ 2001m
4. AlbAHsyn: yçqwb ‘qAçdh AlçAdh mHkmh drAsh nĎryh tĀSylyh tTbyqyh ‘mktbh Alrŝd-AlryAD T AlθAnyh 1433-2012m.
5. AlbxAry :mHmd bn ĀsmAçyl ‘AljAmç Almsnd AlSHyH AlmxtSr mn Āmwr rswl Allh SlŶ Allh çlyh wslm wsnh wĀyAmh ‘t :mHmd zhyr bn nASr AlnASr ‘dAr Twq AlnjAh ‘T AlĀwlŶ 1422h.
6. AlbrhAny :mHmd hŝAm ‘sd AlðrAŶç fy Alŝryçh AlĀslAmyh ‘dAr Alfkr ‘dmŝq ‘T AlĀwlŶ 1985m.
7. AlbzAr :Ābw bkr ĀHmd bn çmrw ‘AlbHr AlzxAr Almçrwf bmsnd AlbzAr ‘mktbh Alçlwm wAlHkm - Almdynh Almnwrh ‘mŵssh çlwm AlqrĀn – byrwt ‘T AlĀwlŶ 1409: 1430h - 1988: 2009m.
8. Āl bwrnw: mHmd Sdqy Āl bwrnw ‘mwswh AlqwAçd Alfqyh ‘mŵssh AlrsAlh ‘byrwt - lbnAn
9. T AlĀwlŶ1424 ‘h - 2003m.
10. Altrmðy :mHmd bn çysŶ ‘AljAmç Alkbyr (snn Altrmðy)‘ t :bŝAr çwAd mçrwf ‘dAr Alçrb AlĀslAmy – byrwt ‘snh

- Alnêr: 1998m.
11. AlxêlAn: xAlD bn sçd 'Hqyqh AlbAçθ fy Alfqh AlĀslAmy' mjlh jAmçh AlĀmAm mHmd bn sçwd AlĀslAmyh 'ç 51' rjb1426 h.
 12. Abn tymyħ: ÂHmd bn çbdAlHlym AlHrAny 'mnhAj Alsnh Alnbwyh fy nqD klAm Alšyçh Alqdryh 't :mHmd ršAd sAlm 'jAmçh AlĀmAm mHmd bn sçwd AlĀslAmyh' T AlĀwlĪ140 'h-1986m.
 13. Abn HbAn :mHmd bn HbAn Albsty 'SHyH Abn HbAn' mŵssh AlrsAlh - byrwt - lbnAn 'T AlθAnyh 1414h - 1993m.
 14. Abn Hjr :ÂHmd bn çly AlçsqlAny 'ftH AlbAry : ftH AlbAry šrH SHyH AlbxAry 'dAr Almçrfh - byrwt.1379 '.
 15. Âbw dAwd: slymAn bn AlĀšçθ AlsjustAny 'Alsnn 'dAr AlktAb Alçrby - byrwt - lbnAn.
 16. dwyj :tšAlz dwyj 'qwh AlçAdAt 'trjmh mktbh jryr 'T AlĀwlĪ2019 'm.
 17. Abn rjb :çbdAlrHmn bn ÂHmd bn rjb 'ftH AlbAry šrH SHyH AlbxAry 't :mHmwd çbdAlmqSwd wyyrh 'mktbh AlyrbA> AlĀθryh- Almdynh Alnbwyh 'mktb tHqyq dAr AlHrmyn - AlqAhrh 'T :AlĀwlĪ 1417 'h 1996 - m.
 18. Âbw rwAç: sAjdħ 'AlmdH fy Alsnh Alnbwyh 'rsAlh mAjstyr 'nwqšt çAm 2007m 'fy jAmçh Alyrmwk 'AlĀrdn.
 19. Alsçdy: çbdAlrHmn bn nASr 'bhjh qlwb AlĀbrAr wqrh cywn AlĀxyAr fy šrH jwAmç AlĀxbAr 't :çbdAlkrym Aldryny 'mktbh Alrêd llnêr wAltwyç 'T AlĀwlĪ 1422h-2002m.

20. šhyd: AlHsn ‘çlwm AlwHy wAldrAsAt AlĀnsAnyh. ĀfAq AlwSl wtHdyAth ‘mn dwryh nmA> lçlwm AlwHy Alçddl xryf 2016m.
21. Abn çθymyn: mHmd bn SAlH ‘Ā -šrH ryAD AlSAlHyn dAr AlwTn llnšr-AlryAD1426h.
22. b-lqA ‘AlbAb AlmftwH ‘drws Swtyh qAm btfryyhA mwqç Alšbkh AlĀslAmyh. <http://www.islamweb.net>
23. Abn çbdAlbr: Ābw çmr ywsf Alnmry AlqrTby ‘bhjh AlmjAls wĀns AljAls wšHn AlðAhn wAlhAjs ‘t :mHmd Alxwly ‘dAr Alktb Alçlmyh-byrwt.
24. AlqADy çyAD: çyAD bn mwsŶ AlyHSby ‘ĀkmAl Almçlm bfwAŶd mslm ‘t :Aldktwr yHyŶ ĀsmAçyl ‘dAr AlwfA< lITbAçh wAlnšr wAltwyç ‘mSr ‘T :AlĀwlŶ 1419 ‘h- 1998m
25. Alçyny: mHmwd bn ĀHmd bdr Aldyn Alçyny ‘šrH snn Āby dAwd t: xAld bn ĀbrAhym AlmSry ‘mktbh Alršd – AlryAD ‘T :AlĀwlŶ 1420 ‘h1999- m.
26. Abn fArs :ĀHmd bn fArs Alqzwyny ‘mçjm mqAyys Allyh ‘t: çbdAlslAm mHmd hArwn ‘dAr Aljyl-byrwt ‘T AlθAnyh1420h.
27. Alqšyry: mslm bn AlHjAj ‘SHyH mslm ‘t :mHmd fŵAd çbdAlbAqy ‘dAr ĀHyA> AltrAθ Alçrby ‘byrwt.
28. Abn Alqym :mHmd bn Āby bkr Abn qym Aljwzyh‘ AlwAbl AlSyb mn Alklm AlTyb ‘t :syd ĀbrAhym ‘dAr AlHdyθ – AlqAhrh ‘AlTbçh AlθAlθh1999 ‘m.
29. kAmfyld :jAk kAmfyld ‘mArk fyktwr ‘lys hywyt ‘qwh Altrkyz ‘mktbh jryr ‘T AlĀwlŶ 2019m.
30. Alkbysy :sçd çbdAlrHmn ‘mqASd Alšryçh fy Alsnh

- Alnbwyh 'dAr AlslAm- AlqAhrh-T AlÂwlÿ 1438h-2017m
31. klyr 'jyms klyr 'AlçAdAt Alðryh 'trjmh mHmd ftHy xDr' dAr Altnwyr lITbAçh 'byrwt 'T12019-m
32. AlmbArkfwry :çbydAllh bn mHmd çbdAlslAm 'mrçAh AlmfAtyH šrH mškAh AlmSAbyH 'ÄdArh AlbHwθ Alçlmyh wAlðçwh wAlÄftA>- AljAmçh Alslfyh- bnArs Alhnd 'AlTbçh: AlθAlθh - 1404h1984 'm.
33. AlmnAwy :mHmd Almdçw bçbdAlrÿwf bn çly AlmnAwy' fyD Alqdyr šrH AljAmç AlSÿyr
34. Almktbh AltjAryh Alkbrÿ – mSr 'T :AlÂwlÿ1356 'h.
35. Abn mnðwr: mHmd bn mkrm 'lsAn Alçrb 'dAr SAdr– byrwt 'T AlθAlθh - 1414 h.
36. AlnsAÿy: Âbw çbdAlrHmn ÂHmd bn šçyb 'Â-Alsnn Alkbrÿ 'mÿssh AlrsAlh - byrwt – lbnAn 'T AlÂwlÿ 1421h - 2001m.
37. b -Alsnn 'dAr Almçrfh- byrwt – lbnAn 'T AlÂwlÿ 1428h - 2007m.
38. wzArh AlÂwqAf wAlšÿwn AlÄslAmyh – Alkwyt' Almwswhçh Alfqhyh Alkwytyh 'AlTbçh: (mn 1404 - 1427 h) 'AlÂjzA :23 - 1 'T AlθAnyh 'dAr AlslAsl – Alkwyt' AlÂjzA :38 - 24 <T AlÂwlÿ 'mTAbç dAr AlSfwh – mSr' AlÂjzA :45 - 39 <T AlθAnyh 'Tbç AlwzArh .wwd :wyndy wwd 'çAdAt Tybh wçAdAt syÿh 'mktbh jryr 'T AlÂwlÿ 2020m.