التركيز في العمل
في ضوء السنة النبوية

إعداد الأستاذة الدكتورة
إقبال علي عبد الله العنزي
قسم التفسير والحديث
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
جامعة الكويت - دولة الكويت

التركيز في العمل في ضوء السنة النبوية

إقبال علي عبد الله العنزي.
قسم التفسير والحديث كلية الشريعة والدراسات الإسلامية- جامعة الكويت- دولة الكويت
البريد الإلكتروني: Ekbal.alenezi@ku.edu.kw

ملخص البحث:

إن نجاح أي عمل يقوم به الإنسان، معتمدٌ بشكل كبير على التركيز فيه، ولأن السنة النبوية جاءت بتحقيق مصالح العباد، فلا عَجب أن تضمنت بعض أسباب التركيز، والحث عليها، على اختلاف مسميات التركيز في وقتها، ولاشك أن التركيز في الالتزام الأخلاقي والتركيز الوظيفي المهني يبدأ بالتركيز في العمل عمومًا، وكان من منهج البحث اتباع المنهج الاستقرائي في جمع الأحاديث، والمنهج التحليلي النقدي في شرحها، وبيان تعلقها بموضوع البحث، ومن أهم أهداف البحث جمع الأحاديث الحاثة على إحسان العمل: إما بالدعوة الصريحة والمتكررة لإتقان العمل مهما قلّ شأنه، وإما بكثرة التذكير باستحضار النية والهدف من الأعمال، وهدف البحث أيضا إلى شرح الأحاديث الداعية إلى المداومة على العمل مهما قلّ، مع ضمان استمراره، والأسباب المؤدية لذلك، وتأكيد دعوة السنة النبوية إلى مقاومة المشتتات، في العبادات، كما جمع البحث الأحاديث التي فيها تمييز العبادات في أوقات الفتن أو في أوقات كثرة الملهيات تمييزًا خاصًا، في سبيل ممارسة التركيز، وكان من أهم نتائج البحث بيان أن السنة النبوية حثت على تقبل الملل، وتقبل بعض الأذى الحاصل أثناء العمل، مع بيان مشروعية القيام بالتكاليف، بوجود وصف الكُلفة أصلا فيها لأجل مزيد من

التركيز، وأكدت السنة على التركيز في العمل من خلال نصوصها الكثيرة في مدح الصبر والمصابرة والمجاهدة، وترتيب الثواب على الصيام عن الشهوات أو المباحات بدنيًا في أوقات متفرقة من العام (وهي إحدى صور صوم هرمون الدوبامين)، وتأكيد أن السنة النبوية منسجمة مع بقية العلوم الصحيحة الأخرى، ولا تتعارض معها، ولا تمنعها، وأن سيرة النبي صلى الله عليه وسلم ثرية بالمواقف والتعليمات التي تلهم الإنسان وترشده للتركيز في أعماله اليومية، والحياتية.

الكلمات المفتاحية: التركيز- الحديث الموضوعي- العمل العميق- المشتتات - السنة النبوية

Focus on Work in Light of the Prophetic Sunnah

Ekbal Ali Abdullah Al-Enezi.

Department of Qur'an Exegesis and Hadith, College of Sharia and Islamic Studies, Kuwait University, Kuwait.

Email: Ekbal.alenezi@ku.edu.kw

Abstract:

The success of any work undertaken by a person greatly depends on their focus. Since the Prophetic Sunnah aims to achieve the welfare of people, it includes guidance on focus and encourages it, albeit under different terms. Without a doubt, professional focus begins with concentration on work in general, which is also part of cultivating good character. The research methodology included the inductive approach to gather relevant hadiths and a critical analytical approach to interpret them .The main objectives of the research are to compile hadiths that encourage excellence in work and consistency, no matter how small the task, and to emphasize the importance of intention and purpose in one's actions. Additionally, the study gathered hadiths that highlight focusing on worship during times of tribulation or distractions, as a way to cultivate focus .One of the most significant findings of the research is that the Sunnah encourages enduring certain difficulties during work. The Sunnah also emphasizes focus at work through numerous texts praising patience and promising reward for abstaining from desires or lawful pleasures at specific times throughout

the year (a form resembling dopamine fasting). The biography of the Prophet Muhammad (pbuh) is rich with examples and teachings that inspire and guide individuals to maintain focus in their daily life.

Keywords: focus - Hadith – objective – focus at work – distractors – Prophetic Sunnah

المقدمة:

منهج البحث:

سلك البحث المنهج الاستقرائي في جمع الأحاديث، والمنهج التحليلي النقدي في شرحها، وبيان تعلقها بموضوع البحث.

أهمية البحث: تكمن أهمية الموضوع في تعلقه بحاجة الناس الماسة لتحقيق النجاح والكفاءة في أعمالهم، ومن أهم أسبابهما: التركيز في العمل، والذي ازدادت قيمته في هذا العصر.

أهداف البحث:

- بيان معنى التركيز في اللغة والاصطلاح، وتعداد المفردات المتعلقة به.
- جمع الأحاديث النبوية الحاثة على إتقان العمل، والإحسان فيه.
- تسليط الضوء على الأحاديث النبوية الداعية إلى المداومة على العمل.
- إبراز الأحاديث الحاثة على مقاومة المشتتات على اختلافها، في العبادات، وفي الحياة اليومية.
- شرح الأحاديث النبوية الواردة في البحث من خلال أقوال العلماء فيها.

الدراسات السابقة:

لم أقف على بحث في التركيز في الأبحاث الشرعية، إلا ما كان من بحث د. ياسر هوساوي بعنوان:(التركيز مفهومه وفوائده وأدواته في العلوم الشرعية دراسة تطبيقية)، المنشور في مجلة البحوث والدراسات الإسلامية–داون الوقف السني–العراق سنة ٢٠٠٢م ع ٦٧، ٨٥٧–٨٧٨، واشتمل على تعريف التركيز في اللغة والاصطلاح، وأدواته المستنبطة من صنيع علماء الفقه كالتقعيد، والتعريفات، وتحرير محل النزاع، وغيرها، وفوائده في العمل الخيري.

خطة البحث:

المبحث الأول: مفهوم التركيز .

المطلب الأول: تعريف التركيز في اللغة.

المطلب الثاني: تعريف التركيز في الاصطلاح.

المطلب الثالث: المناسبة بين التعريف اللغوي والاصطلاحي.

المبحث الثاني: عوامل التركيز التي ضمنتها السنة النبوية.

المطلب الأول: الحث على إحسان العمل: من خلال الدعوة الصريحة والمتكررة لإتقان العمل مهما قلّ شأنه، وكثرة الحث على استحضار النية والهدف من الأعمال.

المطلب الثاني: الحث على المداومة على العمل مهما قلّ، وتشريع ما يساهم في استمراره.

المطلب الثالث: الحث على مقاومة المشتتات، وإعطاء القيام بالعبادات أوقات الفتن أو الملهياتِ امتيازًا خاصًا.

أولًا: مقاومة المشتتات.

ثانيًا: الدعوة إلى العمل الصالح والحسن حتى في الظروف الشديدة والأزمات، وجعل مزية للعمل الصالح فيها.

المطلب الرابع: الحث على تقبل الملل، وبعض الأذى الحاصل أثناء العمل:

أولًا: كثرة النصوص في مدح الصبر والمصابرة والمجاهدة:

ثانيًا: مشروعية القيام بالتكاليف، مع وجود وصف الكُلفة أصلا فيها:

ثالثًا: ترتيب الثواب على الصيام عن الشهوات أو بعض المباحات (إحدى صور صوم الدوبامين).

التمهيد

لقد بات علم الإنتاجية علما مهما في زمننا هذا، حيث التنافس فيه على جودة الإنتاج وكميته، سواء الإنتاج العلمي أو المادي، ومن الأمور التي صارت محل اهتمام الباحثين لزيادته: دراسة وسائل زيادة الإنتاجية، ومن أكبر أسباب هذه الإنتاجية العالية: التركيز، فقد أصبحت" القدرة على التركيز الشديد مهارة يجب التدرب عليها"(١)، وذلك أن التركيز صار أمرًا ذا قيمة عالية تبعًا لكثرة المشتتات، والملهيات حولنا، ولاشك أن العمل بالتركيز يستغرق وقتا وجهدا أقل من العمل غير المركز، ناهيك عن فرق الجودة بينهما، كما أن للتركيز فوائد أخرى حيث "ثبت أن الناس يُعتبرون أسعد حالًا في العمل، وأقل سعادةً في حالة الاسترخاء، على عكس ما هو متوقع"(٢)، والتركيز يوفر للعامل هذه الحال من السعادة، لأننا حين نفقد التركيز، تميل عقولنا " للانتباه لكل ما هو خطأ في حياتنا بدلا من الانتباه للصواب(٣) .

لقد كان من بين مظاهر التركيز البارزة في السنة النبوية كان تركيز النبي صلى الله عليه وسلم، بأمر من ربه جل في علاه، على دعوة التوحيد فقط خلال الـــ ١٣ عامًا الأولى من دعوته، في هذه الفترة، لم تنزل في مكة المكرمة إلا بعض الفرائض العملية، وكان التركيز الرئيسي على دعوة الناس للإيمان بواحد الله وتجنب الشرك والعبادة له وحده.

ومن هنا جاءت فكرة جمع الأحاديث المتضمنة لمعاني التركيز والحث عليه.

---

(١) عمل عميق، لكال نيوبورت ص١٦٠.

(٢) عمل عميق، لكال نيوبورت ٨٦.

(٣) انظر عمل عميق، لكال نيوبورت ٨٤.

المبحث الأول

مفهوم التركيز

المطلب الأول: تعريف التركيز في اللغة:

قال ابن فارس:"(ركز) الراء والكاف والزاء أصلان: أحدهما إثبات شيء في شيء يذهب سفلًا، والآخر صوت، فالأول: ركزت الرمح ركْزا... ومن الباب: الركاز، وهو المال المدفون في الجاهلية، وهو من قياسه؛ لأن صاحبه ركزه"(١).

قال ابن منظور: "ركز: الركز: غرزك شيئا منتصبا... والرِّكْز: الصوت الخفي، وقيل: هو الصوت ليس بالشديد"(٢).

إذن فالتركيز في اللغة يدور بين معنى الثبات، والتثبيت، ومعنى الصوت الخفي.

المطلب الثاني: تعريف التركيز في الاصطلاح:

التركيز: هو توجيه العمليات العقلية والنفسية ناحية امر واحد محدد، دون غيره(٣).

وفي علم النفس يشمل نفس المعنى وهو:"وصف للحالة العقلية التي يكون عليها الفرد أثناء القيام بأحد الأنشطة التي تتطلب مزيدًا من التركيز، وتحتاج إلى طاقة، فيظل منغمسًا فيها بكل كيانه"(٤)، ولا يصح في تعريف التركيز أن يتضمن كلمة (التركيز) لأنه يلزم الدَوْر، وهو ممنوع في التعريفات، لذلك يمكن إلغاء

---

(١) مقاييس اللغة (٤٣٣/٢).

(٢) لسان العرب (٣٥٥/٥).

(٣) انظر الموسوعة العربية الشاملة مفهوم التركيز لغةٍ واصطلاحًا – موسوعة (mosoah.com).

(٤) الموسوعة العربية الشاملة مفهوم التركيز لغةٍ واصطلاحًا – موسوعة (mosoah.com)

كلمة التركيز فيكون التعريف كالتالي: وصف حلة الفرد العقلية أثناء القيام بأحد الأنشطة التي تتطلب مزيدًا من الجهد، وتحتاج إلى طاقة، فيظل منغمسًا فيها بكل كيانه.

المطلب الثالث: المناسبة بين التعريف اللغوي والاصطلاحي:

المناسبة بين معنى التركيز اللغوي والاصطلاحي، أن التركيز هو تثبيت الشيء في الأرض، وهو المعنى الأول للتعريف اللغوي، وفي الاصطلاح تثبيت العقل والنشاط الذهني على شيء واحد، فالمناسبة من جهة تعامل الذهن مع شيء واحد، دون غيره.

المبحث الثاني

عوامل التركيز التي ضمنتها السنة النبوية.

المطلب الأول: الحث على إحسان العمل:

من خلال الدعوة الصريحة والمتكررة لإتقان العمل مهما قلّ شأنه. وكثرة الحث على استحضار النية والهدف من الأعمال.

من النصوص النبوية الداعية للإحسان في كل شيء، وأصرحها، حديث شداد بن أوس رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:" إِنَّ اللهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ، وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذِّبْحَ، وَلْيُحِدَّ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ، فَلْيُرِحْ ذَبِيحَتَهُ"(١).

والكتابة هنا هي الكتابة الشرعية، قال الطيبي:" أي أوجب مبالغة، لأن الإحسان هنا مستحب"(٢)، والمقصود أن الأمر هنا إما على الوجوب أو الندب.

وللإحسان معنيان، يؤدي أحدهما إلى الآخر، فمن معاني الإحسان في الشريعة: استحضار الإنسان للنية الخالصة لله قبل وأثناء العمل، وهذا الاستحضار يذكر الإنسان بأهداف عمله، وحسن مآلاتها(٣)، لحديث جبريل الطويل قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم عن معنى الإحسان:" أَنْ تَعبداللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ"(٤)، وهذا الإخلاص يزوده بالحماس طيلة فترة

---

(١) أخرجه مسلم (كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان، باب الْأمر بإحسان الذبح والقتل وتحديد الشفرة) (٧٢/٦) (١٩٥٥)، والنسائي (كتاب الضحايا، باب الأمر بإحداد الشفرة) (٨٦٤/١) (٤٤١٧)، (كتاب الضحايا، باب ذكر المنفلتة التي لا يقدر على أخذها) (٨٦٥/١) (٣/٤٤٢٣)، وغيرها.

(٢) تحفة الأحوذي شرح جامع الترمذي ٣١٠/٢.

(٣) انظر فتح القدير للشوكاني ١٨٨/٣.

(٤) أخرجه البخاري (كتاب الإيمان، باب سؤال جبريل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإيمان والإسلام) (١٩/١) (٥٠)، (كتاب تفسير القرآن، باب قوله إن الله عنده علم الساعة) (٦ /١١٥) برقم: (٤٧٧٧)، ومسلم (كتاب الإيمان، باب الإيمان ما هو وبيان خصاله) (١ /٣٠) (٩)

العمل، بحيث لا ينقطع عنه، ويقاوم المغريات ما استطاع، وهذا المعنى يدفعه لإتقان العمل، وهو المعنى الثاني من معاني الإحسان في الشريعة، اعني إتقان العمل، قال أبو بكر الجزائري عندا عرف أنواع الإحسان:" وهو في الأعمال البدنية بإجادة العمل، وإتقان الصنعة، وبتخليص سائر الأعمال من الغش"(١).

ومن النصوص أيضا حديث عائشة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:" إِنَّ اللهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ"(٢).

المطلب الثاني: الحث على المداومة على العمل مهما قلّ، وتشريع ما يساهم في استمراره.

إن من أهم الأمور التي تُدخل الإنسان في حيز التركيز في العمل، هو استمراراه عليه، والمقصود هنا الاستمرار اللحظي، والاستمرار على مدى الأيام.

والنصوص في الحث على مداومة العمل كثيرة، كالحديث الذي أخرجه مسلم(٣) من حديث عائشة رضي الله عنها عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال:"... وَاعْلَمُوا أَنَّ أَحَبَّ الْعَمَلِ إِلَى اللهِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ"، وفي الحديث نص النبي صلى الله عليه وسلم على أن أحب العمل إلى الله هو العمل الدائم، الذي يستمر عليه صاحبه، مهما كان قليلا، فالسعي على قدر الوسع في إدامة العمل الصالح، وليس بالتكلف، والمشقة.

---

(١) منهاج المسلم ص: ١٥٢.

(٢) أخرجه أبو يعلى في مسنده (٣٤٩/٧) (٤٣٨٦، وأخرجه الطبراني في الأوسط (٢٧٥/١) (٨٩٧)، والحديث حسن الإسناد لأجل مصعب بن ثابت، قال ابن حجر:" لين الحديث، وكان عابدا" تقريب التهذيب: (٩٤٥/١).

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

وقول عائشة رضي الله عنها عن عمل النبي صلى الله عليه وسلم:"... وَكَانَ أَحَبَّ الدِّينِ إِلَيْهِ مَا دَامَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ،[١]، والقليل من العمل الذي يتمكن المرؤ من المداومة عليه، خيرٌ من الكثير الذي ينقطع، وبدوام القليل تدوم الطاعة، ويثمر العمل، فيزيد على الكثير المنقطع[٢]، ويشهد لهذا الحديث أيضا قوله صلى الله عليه وسلم صريحا:"لِيُصَلِّ أَحَدُكُمْ نَشَاطَهُ، فَإِذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ"[٣].

وسأل مسروق عائشةَ رضي اللهُ عنها فقال:" أَيُّ الْعَمَلِ كَانَ أَحَبَّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَتِ: الدَّائِمُ"[٤]، والحديث بوب له البخاري في أحد الموضعين:" باب القصد، والمداومة على العمل".

والمدوامة المقصودة في الأحاديث هي "المواظبة العُرْفية"[٥]، أي الأغلبية، "وإلا فحقيقة الدوام شمول جميع الأزمنة، وهو غير مقدور"[٦].

---

(١) أخرجه البخاري (كتاب الإيمان، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم أنا أعلمكم بالله) (١٣/١) (٢٠)، (كتاب الإيمان، باب أحب الدين إلى الله أدومه) (١٧/١) (٤٣)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب أمر من نعس فِي صلاته أو استعجم عليه القرآن أو الذكر بأن يرقد أو يقعد)، (١٩٠/٢) (٧٨٥).

(٢) انظر فتح الباري لابن رجب (٨٤/١)، وشرح العيني على أبي داود (٢٥٨/١) .

(٣) أخرجه البخاري (أبواب التهجد، باب ما يكره من التشديد في العبادة) (٥٣/٢) (١١٥٠)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب أمر من نعس فِي صلاته أو استعجم عليه القرآن أو الذكر بأن يرقد أو يقعد) (١٨٩/٢) (٧٨٤).

(٤) أخرجه البخاري (أبواب التهجد، باب من نام عند السحر) (٥٠/٢) (١١٣٢)، (كتاب الرقاق، باب القصد والمداومة على العمل) (٩٨/٨) (٦٤٦١)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة الليل وعدد ركعات النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الليل) (١٦٧/٢) (٧٤١).

(٥) التيسير بشرح الجامع الصغير للمناوي (٣٨/١).

(٦) المصدر السابق (٣٨/١).

لهذا يقول كال نيبورت:"أسهل وسيلة للبدء بانتظام في جلسات العمل العميق هي أن تحولها إلى عادة منتظمة بسيطة"(١).

وقال علقمة: قُلْتُ لِعَائِشَةَ رضي الله عنها: هَلْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْتَصُّ مِنَ الْأَيَّامِ شَيْئًا؟ قَالَتْ: لَا، كَانَ عَمَلُهُ دِيمَةً، وَأَيُّكُمْ يُطِيقُ مَا كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُطِيقُ". (٢)،والديمة مطر يدوم يوما وليلة أو أكثر، مع معنى زائد وهو السكون، إذ ليس فيه برق أو رعد(٣)،

وهذا المعنى موجود فيما اعتاده الإنسان من العبادات، حيث يؤديها دون منازعة نفسه عليها، ودون اجتهاد شديد منه، بل يؤديها برفق مع نفسه(٤)، وهذا المعنى متحصل باليسر والخفة في أداء العمل المستمر، بدون تشدد أو تكلف(٥).عن الْأَحْنَفِ بْنِ قَيْسٍ، عَنْ عَبْدِاللهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ قَالَهَا ثَلَاثًا"(٦)

ومن الأمور المشروعة في الإسلام وتساعد على مداومة العمل: الاقتصاد فيه، بعدم التكلف وتحمل المشقة المبالغ فيها، كما في أحاديث نفي التشدد كقوله

---

(١) عمل عميق ١١٣.

(٢) أخرجه البخاري (كتاب الصوم، باب هل يخص شيئا من الأيام) (٤٢/٣) (١٩٨٧)، (كتاب الرقاق، باب القصد والمداومة على العمل) (٩٨/٨) (٦٤٦٦)، ومسلم (كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضيلة العمل الدائم من قيام الليل وغيره) (١٨٩/٢) (٧٨٣).

(٣) انظر تهذيب اللغة للأزهري (١٤٧/١٤)، مقاييس اللغة لابن فارس(٣١٥/٢)، لسان العرب لابن منظور (٢١٢/١٢).

(٤) انظر ابن عبدابر في التمهيد (١٢٠/٢٢).

(٥) انظر تهذيب اللغة (١٤٧/١٤)، مقاييس اللغة (٣١٥/٢)، لسان العرب (٢١٢/١٢).

(٦) أخرجه مسلم (كتاب العلم، باب هلك المتنطعون) (٥٨/٨) (٢٦٧٠).

صلى الله عليه وسلم:" إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ، وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ"(١)

قال ابن حجر:"... والمشادة بالتشديد المغالبة ... والمعنى لا يتعمق أحد في الأعمال الدينية ويترك الرفق إلا عجز وانقطع فيغلب قال ابن المنير في هذا الحديث علم من أعلام النبوة فقد رأينا ورأى الناس قبلنا أن كل متنطع في الدين ينقطع وليس المراد منع طلب الأكمل في العبادة فإنه من الأمور المحمودة بل منع الإفراط المؤدي إلى الملال أو المبالغة في التطوع المفضي إلى ترك الأفضل ..."(٢).

المطلب الثالث: الحث على مقاومة المشتتات، وإعطاء القيام بالعبادات أوقات الفتن أو الملهياتِ امتيازًا خاصًا:

أولاً: مقاومة المشتتات:

ومن أعظم العبادات التي أمرنا في التركيز فيها الصلاة، ومع كونها عبادة تتضمن حركة اللسان والجسد، غير أن أساسها حضور القلب، والذهن، لذلك فإن مشتتاتها كثيرة، ويسهل السهو والغفلة فيها، ولهذا جاءت السنة النبوية بتشريع أمور من شأنها تخليص المصلي من هذه المشتتات، ومن أول أسباب المشتتات، وسوسة الشيطان، الذي يجلب للمسلم الأفكار البعيدة بقصد تشويش الصلاة عليه، فعن أبي العلاء أن عثمان بن أبي العاص أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال:" يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يَلْبِسُهَا عَلَيَّ ! فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللهِ مِنْهُ، وَاتْفُلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا. قَالَ: فَفَعَلْتُ

(١) أخرجه البخاري (كتاب الإيمان، باب الدين يسر) (١٧/١) (٣٩).
(٢) فتح الباري لابن حجر (٩٣/١).

ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللهُ عَنِّي"[1]، فأرشد النبي صلى الله عليه وسلم للنفث والاستعاذة في الصلاة لمن وجد هذا التشتت.

ومن الأحاديث التي فيها دفع المشتتات في الصلاة حديث أنس بن مالك عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:" إِذَا وُضِعَ الْعَشَاءُ وَأُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَابْدَءُوا بِالْعَشَاءِ"[2]، قال ابن بطال:"حَمَلوا قوله عليه السلام: (فابدءوا بالعشاء) على الندب، لما يُخشى من شغل باله بالأكل، فيفارقه الخشوع، وربما نقص من حدود الصلاة، أو سها فيها، وقد بيّن هذا المعنى أبو الدرداء فى قوله: (من فِقه المرء إقباله على طعامه، حتى يقبل على صلاته وقلبه فارغ)..."[3] وقال:" استحب أن يكون المصلى فارغ البال من خواطر الدنيا؛ ليتفرغ لمناجاة ربه"[4]، وقال ابن حجر:"وفي هذا كله إشارة إلى أن العلة في ذلك تشوف النفس إلى الطعام فينبغي أن يدار الحكم مع علته وجودا وعدما"[5]، إذن فالمقصود الأصلي من الصلاة هو الخشوع وحضور القلب، والنبي صلى الله عليه وسلم أرشد إلى كل ما ينازعه.

ومما يمكن أن يُذهب بالخشوع، ويكون نوعا من المشتتات، زخارفُ الأرض أو الحائط التي أمام المصلي، فعن عائشة رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ

---

(١) أخرجه مسلم (كتاب السلام، باب التعوذ من شيطان الوسوسة في الصلاة) (٢٠/٧) (٢٢٠٣).

(٢) أخرجه البخاري (كتاب الأذان، باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة) (١٣٥/١) (٦٧٢)، (كتاب الأطعمة، باب إذا حضر العشاء فلا يعجل عن عشائه) (٨٣/٧) (٥٤٦٣)، ومسلم (كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب كراهة الصلاة بحضرة الطعام الذي يريد أكله في الحال) (٧٨/٢) (٥٥٧).

(٣) شرح صحيح البخاري (٢٩٤/٢).

(٤) المصدر السابق.

(٥) فتح الباري لابن حجر (١٦٠/٢).

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَّى فِي خَمِيصَةٍ لَهَا أَعْلَامٌ فَقَالَ:" شَغَلَتْنِي أَعْلَامُ هَذِهِ، اذْهَبُوا بِهَا إِلَى أَبِي جَهْمٍ، وَأْتُونِي بِأَنْبِجَانِيَّةٍ(١) "(٢)، قال سفيان بن عيينة:" إنما ردّ رسول الله الخميصة إلى أبي جَهم؛ لأنها كانت سبب غفلته، وشغله عن ذكر الله"(٣)، وقال النووي:"قوله صلى الله عليه وسلم: شغلتني أعلام هذه، وفي الرواية الأخرى: ألهتني، وفي رواية للبخاري: فأخاف أن تفتني، معنى هذه الألفاظ متقارب، وهو اشتغال القلب بها عن كمال الحضور في الصلاة، وتدبر أذكارها وتلاوتها ومقاصدها من الانقياد والخضوع، ففيه الحث على حضور القلب في الصلاة، وتدبر ما ذكرناه، ومنع النظر من الامتداد إلى ما يشغل، وإزالة ما يُخاف اشتغال القلب به"(٤)

ثانيًا: الدعوة إلى العمل الصالح والحسن حتى في الظروف الشديدة والأزمات، وجعل مزية للعمل الصالح فيها، وفي هذا تدريب للإنسان على التركيز، حتى مع وجود المشتتات، فإذا عرف التركيز في هذه المواضع، فهو في غيرها أكثر تركيزا، لأن" قدرتك على التركيز تستمد قوتها من مدى التزامك بتدريبها"(٥).

---

(١) قال ابن الأثير في النهاية في غريب الحديث والأثر (٧٣/١):" ... وهو كساء يتخذ من الصوف وله خمل ولا علم له، وهي من أدون الثياب الغليظة... ".

(٢) أخرجه البخاري (كتاب الصلاة، باب إذا صلى في ثوب له أعلام ونظر إلى علمها) (٨٤/١) (٣٧٣)، (كتاب الأذان، باب الالتفات في الصلاة) (١٥٠/١) (٧٥٢)، ومسلم (كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب كراهة الصلاة في ثوب له أعلام) (٧٧/٢) (٥٥٦) .

(٣) شرح صحيح البخارى لابن بطال (٣٦/٢).

(٤) شرح النووي على مسلم (٤٣/٥).

(٥) عمل عميق، لكال نيوبورت ص١٨٥.

ومن الأحاديث التي تدعو للعمل في أوقات المشتتات والفتن ما اخرجه احمد وغيره من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَبِيَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنِ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَفْعَلْ" (١).

قال المناوي:"ومقصوده الأمر بالغرس لمن يجيء بعده، وإن ظهرت الأشراط ولم يبق من الدنيا إلا القليل"(٢)، فالمسلم إذا حرص على العمل الصالح في الأزمات، وفي أوقات انشغال الناس عن العمل، سوف يكون عاملًا في أيام الرخاء والسعة ولابد، وهذا تدريب على التركيز على المدى الطويل.

ومن ذلك أيضا ما جاء في صحيح مسلم من حديث معقل بن يسار عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:" الْعِبَادَةُ فِي الْهَرْجِ كَهِجْرَةٍ إِلَيَّ"(٣)، والتعبد لله في أيام الفتن، دليل على تعلق القلب بالله، واشتغاله بما يجب عليه، فكثر أجره(٤)، وهذا سبيل للتركيز في العمل حتى في ظروف الفتن ونحوها.

ومن الأحاديث التي تدل على فضل التركيز والتعلق بالذكر ما جاء في حديث عبادة بن الصامت رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:" مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلهِ، وَسُبْحَانَ اللهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَاللهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتُجِيبَ، فَإِنْ تَوَضَّأَ قُبِلَتْ

---

(١) أخرجه الطيالسي (وما أسند أنس بن مالك الأنصاري) (٣/٥٤٥) (٢١٨١)، وأحمد (مسند أنس بن مالك رضي الله عنه)، (٥/٢٧٢٧) (١٣١٠٠)، (٥/٢٧٤٤) (١٣١٨١).

(٢) التيسير بشرح الجامع الصغير (١/٣٧٢).

(٣) أخرجه مسلم (كتاب الفتن وأشراط الساعة، باب فضل العبادة في الهرج)، (٨/٢٠٨) (٢٩٤٨).

(٤) كشف المشكل من حديث الصحيحين (٢/٤٢) بتصرف.

صَلَاتُهُ"[١]، في هذا الحديث قد وعد الله بإجابة الدعاء، وقبول الصلاة، لمن قام بعمل بسيط، وهي كلمات يقولها، غير أن التوقيت هو الذي يشكل الفرق بينه وبين جميع الأذكار الأخرى، حيث ان صاحبه يكون في طيات نومه، ولذيذ راحته، فمدار هذه الفضيلة على تعلق القلب بالله على كل حال، قال ابن حجر:" وإنما يتفق ذلك لمن تعود الذكر واستأنس به وغلب عليه حتى صار حديث نفسه في نومه ويقظته فأكرم من اتصف بذلك بإجابة دعوته وقبول صلاته"[٢]، والتعار من النوم هو: الاستيقاظ[٣]، ومنه التقلب أثناء النوم.

المطلب الرابع: الحث على تقبل الملل، وبعض الأذى الحاصل أثناء العمل:

أولا: كثرة النصوص في مدح الصبر والمصابرة والمجاهدة:

والصبر هو:"حبس النفس عن المطلوب حتى يدرَك"[٤]، وقد وصفه النبي صلى الله عليه وسلم بأنه ضياءٌ [٥]، والضياء هو النور مع حرقة وحرارة، وسبب الحرقة هو ما يجده الإنسان في الصبر من مشقة، وتعب، غير أن الصبر خلق لابد منه في الحياة إذا أراد ان يهنأ الإنسان فيها ويسعد، فالإنسان محتاج للصبر والمجاهدة في كل أوقاته، عند الطاعة، وفي ترك المعصية، وفي مواجهة مشاكل الحياة[٦].

وبيّن النبي صلى الله عليه وسلم أن الصبر أوسع عطاء يُعطاه العبد، ففي حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:"...

(١) أخرجه البخاري (أبواب التهجد، باب فضل من تعار من الليل فصلى) (٢/٥٤) (١١٥٤).
(٢) فتح الباري لابن حجر (٣/٤٠).
(٣) انظر النهاية في غريب الأثر (٣/٢٠٤).
(٤) شرح صحيح البخارى لابن بطال (٩/٢٨٥).
(٥) أخرجه مسلم (كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء) (١/١٤٠) (٢٢٣).
(٦) انظر جامع العلوم والحكم (٢/٢٤).

وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ"(١)، والاستعفاف والاستغناء، والتصبر، كلها فيها معنى المجاهدة لتحقيق مراده، والصبر هو أداة تحصيلها جميعا، قال القرطبي:"وقوله: ومن يتصبر؛ أي: يستعمل الصبر. و يصبّره: يقوّه، ويمكنه من نفسه حتى تنقاد له، وتذعن لتحمّل الشدائد، وعند ذلك يكون الله معه، فيظفره بمطلوبه، ويوصله إلى مرغوبه"(٢).، وقال ابن الجوزي:"وإنما جعل الصبر خير العطاء لأنه حبس للنفس عما تحب مما يؤذيها، وعلى ما تكره مما يقصد به صلاحها، وذلك خير ما أعطيت النفس"(٣).

ثانيًا: مشروعية القيام بالتكاليف، مع وجود وصف الكُلفة أصلا فيها:

معلوم أن الشريعة مبنية على التيسير، و"ليس معنى يُسر الشريعة خُلوّ جميع التكاليف في الشريعة الإسلامية من جنس المشقة أصلًا، بل إن التكليف، ما سُمي بهذا إلا لأنه طلب ما فيه كُلفة ومشقة، فلا يخلو شيء من التكاليف عن المشقة"(٤)، والمشقة على درجات ليس هنا موضع بيانها، فالتكليف الذي في العبادات هو محل الاختبار، ولو كانت العبادات مثل باقي العادات لما تخلف عنها أحد.

ولاشك أن التكليف يكتنفه الملل، والأذى أحيانا، فالشريعة جاءت لتقبل هذا الملل، وبعض الأذى الحاصل عند القيام بالعبادة، كإسباغ الوضوء أيام البرد، أو

---

(١) أخرجه البخاري (كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة) (١٢٢/٢) (١٤٦٩)، (كتاب الرقاق، باب الصبر عن محارم الله) (٩٩/٨) (٦٤٧٠)، ومسلم (كتاب الزكاة، باب فضل التعفف والصبر) (١٠٢/٣) (١٠٥٣).

(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (٦٦/٩).

(٣) كشف المشكل من حديث الصحيحين (١٢٧/٣).

(٤) الموسوعة الفقهية الكويتية (٢١٩/١٤) كلمة (تيسير).

في حين تألم الجسد، ونحوها[١]، بل جاءت السنة بفضيلته، كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:" أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللهُ بِهِ الْخَطَايَا وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ ..."[٢]، وسماها النبي صلى الله عليه وسلم مكاره، لأن فيها شيئا من الأذى.

ولكما زادت مجاهدة الإنسان لنفسه، ومقاومته للملل، زاد أجره، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم موجها عائشة رضي الله عنها نحو العمرة:" إِنَّ لَكِ مِنَ الْأَجْرِ عَلَى قَدْرِ نَصَبِكِ وَنَفَقَتِكِ"[٣].

ثالثًا: ترتيب الثواب على الصيام عن الشهوات أو بعض المباحات (إحدى صور صوم الدوبامين).

جاءت الشريعة لتهذيب اللذات، وليس لقطعها، ولا الإسراف فيها، ولهذا كان الصيام مشروعا، واجبا في رمضان، ومندوبا إليه فيما سواه على مدار العام.

ومن فوائد هذا الصيام، أنه يعتبر علاجا وتهذيبا للانشغال والانغماس في المباحات، ولاشك أن التنقل بين المباحات الكثيرة سبب للشتات، لأن العقل بمجرد اعتياده على الاستجابة للملهيات، تصبح هذه الاستجابة إدمانا لا يمكن التخلص منه[٤]، لذلك كان الصوم عن بعضها فترة من الوقت مُعينا على التركيز لمدة أطول.

---

(١) انظر الاستذكار لابن عبدالبر (٣٠٢/٢)، المنهاج للنووي شرح النووي على مسلم (١٤١/٣).

(٢) أخرجه مسلم (كتاب الطهارة، باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره) (١٥١/١) (٢٥١)

(٣) مسلم (كتاب الحج، باب بيان وجوه الإحرام وأنه يجوز إفراد الحج والتمتع والقران) (٣٢/٤) (١٢١١).

(٤) انظر عمل عميق كال نيوبورت ١٦٢.

ويسمى الانقطاع عن الملذات فترة من الوقت، سواء كان شرعيا، أو غير شرعي، يسمى بصوم الدوبامين، الدوبامين: هي مادة تُفرز في جسم الإنسان وتلعب دورًا هرمونيًا وناقلًا عصبيًا.

ويلعب دورًا في العامل التحفيزي في نظام المكافأة في الدماغ، إذ أنّ توقّع المكافآت يزيد من مستويات الدوبامين في الدماغ؛ ومن جهة أخرى، ويُعرَف الدوبامين بين العوام وفي وسائل الإعلام المختلفة باسم «هرمون السعادة»؛ رغم أنّ دوره وفق علم الأدوية قائمٌ على إضفاء تميّز تحفيزي؛ بمعنى آخر، فإنّ الدوبامين يُفرَز عند إدراك بروز الأهمّية التحفيزية مثل الرغبة لنتيجةٍ معيّنة، ممّا يؤدّي إلى دفع سلوك الكائن الحيّ تجاه تحقيق تلك النتيجة.(١)

وصيام الدوبامين هو الامتناع المؤقت عن ممارسة النشاطات التي تحفز إفراز الدوبامين في الدماغ، ويهدف إلى تقليل الاعتماد على المكافأة أو اللذة التي تأتي من هذه النشاطات. يمكن أن يشمل صيام الدوبامين الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي، وألعاب الإنترنت، وحتى الحرمان المؤقت من التفاعل الاجتماعي وتناول الطعام. تكمن الفكرة وراء ذلك هي أخذ استراحة من الأنماط المتكررة للإثارة والتحفيز التي يمكن أن تحدث عن طريق التفاعل مع التكنولوجيا الرقمية. يعمل صيام الدوبامين على التخلص من العادات السيئة والإدمان، ويمنح الفرصة للتفكير وتعزيز السعادة الشخصية(٢).

ويعتبر الاعتكاف في المساجد نوعًا من أنواع الصيام عن الملذات إذ لا يجوز فيه الاستمتاع بالزوجات، ويقوم في أصله على الانقطاع عن البشر، والإقبال على قراءة القرآن والذكر والصلاة، وكلها فيها انقطاع عن تلذذ

(١) انظر موقع ويكابيديا دوبامين – ويكيبيديا (wikipedia.org).

(٢) انظر موقع ويكابيديا صيام الدوبامين – ويكيبيديا (wikipedia.org).

التواصل الاجتماعي. عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما قال:" كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْتَكِفُ الْعَشْرَ الْأَوَاخِرَ مِنْ رَمَضَانَ"(١).

قال ابن عثيمين في تعريفه الاعتكاف شرعا:" لزوم مسجد لطاعة الله تعالى... وقوله لطاعة الله: اللام هنا للتعليل ؛ أي: أنه لزمه لطاعة الله لا للانعزال عن الناس، وبهذا نعرف أن أولئك الذين يعتكفون في المساجد، ثم يأتي إليهم أصحابهم ويتحدثون بأحاديث لا فائدة منها، فهؤلاء لم يأتوا بروح الاعتكاف ؛ لأن روح الاعتكاف أن تمكث في المسجد لطاعة الله عز وجل"(٢)

(١) أخرجه البخاري (أبواب الاعتكاف، باب الاعتكاف في العشر الأواخر) (٤٧/٣) (٢٠٢٥) ومسلم (كتاب الاعتكاف، باب اعتكاف العشر الْأواخر من رمضان) (١٧٤/٣) (١١٧١)
(٢) كتاب الصيام و كتاب الاعتكاف (ص: ٢٦)

من أهم نتائج البحث

١- بين البحث حث السنة النبوية على أهمية الإحسان في كل شيء، وحثها على إتقان الأعمال، واستحضار النية الصافية والهدف الصالح خلال القيام بالأعمال، وهذا الأمر بداية التركيز في العمل.

٢- وضح البحث تفضيل النبي صلى الله عليه وسلم للعمل المستمر والدائم، بغض النظر عن كميته، مما يشجع على المداومة في الأعمال الصالحة، وهو أساس التركيز في العمل.

٣- ذكر البحث أهمية التركيز والخشوع في الصلاة، وكيفية التصدي للمشتتات التي تؤثر على تركيز المصلي، مثل وسوسة الشيطان والتفكير في الأمور الدنيوية خلال الصلاة.

٤- أكد البحث أهمية الاستمرار في العمل الصالح والحسن حتى في الظروف الصعبة وأوقات الفتن، تدريبا للنفس على التركيز.

٥- وضح البحث كيفية التعامل مع الملل والأذى الناتج عن القيام بالعبادات أو الأعمال الصالحة، مع تأكيد على أن الشريعة الإسلامية تقبّل هذا الملل، وتُرتب عليه أجرا.

٦- أشار البحث إلى أهمية الصيام كوسيلة للتهذيب الروحي، والتحكم في الشهوات، مع توضيح دور الدوبامين في تأثيرات الصيام على الجسم والعقل.

من أهم التوصيات:

١- تفعيل وسائل التركيز العلمية بنشر الأحاديث النبوية حوله.

٢- تصنيف أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم الصحيحة موضوعيا، بحسب العلوم والمواضيع الإنسانية.

المراجـــع

١- ابن الأثير: أبو السعادات المبارك بن الجزري ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ت: طاهر الزاوي، ومحمود الطناحي، المكتبة العلمية- بيروت، ١٣٩٩هـ- ١٩٧٩م.

٢- أحمد بن حنبل: أبو عبدالله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني، العلل ومعرفة الرجال، ت: وصي الله عباس، دار الخاني- الرياض، ط الثانية، ١٤٢٢هـ - ٢٠١م.

٣- ابن بطال: علي بن خلف بن عبدالملك، شرح صحيح البخاري، ت: ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، ط: الثانية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م.

٤- ابن حجر: أحمد بن علي العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩.

٥- البخاري: محمد بن إسماعيل، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، ت: محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة، ط الأولى ١٤٢٢هـ.

٦- ابن فارس: أحمد بن فارس بن القزويني الرازي، معجم مقاييس اللغة، ت: عبدالسلام هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.

٧- القاضي عياض: عياض بن موسى اليحصبي، إكمال المُعْلِمِ بفوائد مسلم، ت: يحيى إسماعيل، دار الوفاء للطباعة، مصر، ط: الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨م.

٨- القشيري: مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ت: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

٩- ابن منظور: محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر – بيروت، ط الثالثة – ١٤١٤ هـ.

١٠- النسائي: أبو عبدالرحمن أحمد بن شعيب، أ-السنن الكبرى، مؤسسة الرسالة – بيروت – لبنان، ط الأولى ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م.

١١- النووي: أبو زكريا يحيى بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار إحياء التراث العربي – بيروت، ط الثانية، ١٣٩٢.

١٢- ابن عبدالبر: أبو عمر يوسف بن عبدالبر بن عاصم النمري القرطبي الاستذكار، ت: سالم محمد عطا، محمد علي معوض، دار الكتب العلمية – بيروت، ط: الأولى، ١٤٢١ – ٢٠٠٠.

١٣- القرطبي: أحمد بن عمر الأنصاري القرطبي، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم.

١٤- ابن الجوزي: أبو الفرج عبدالرحمن بن الجوزي، كشف المشكل من حديث الصحيحين، ت: علي حسين البواب، دار الوطن – الرياض.

١٥- نيوبورت: كال نيوبورت، عمل عميق قواعد لتحقيق نجاح مركز في عالم مشتت، مكتبة جرير، الطبعة الأولى ٢٠٢٠م.

١٦- الموسوعة الفقهية الكويتية، صادر عن: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية – الكويت، ط: (من ١٤٠٤ - ١٤٢٧ هـ)، الأجزاء ١ - ٢٣: الطبعة الثانية، دارالسلاسل – الكويت، الأجزاء ٢٤ - ٣٨: الطبعة الأولى، مطابع دار الصفوة – مصر، الأجزاء ٣٩ - ٤٥: الطبعة الثانية، طبع الوزارة.

١٧- الشوكاني: محمد بن علي الشوكاني، فتح القدير، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب – دمشق، بيروت، ط: الأولى - ١٤١٤ هـ.

١٨- الأزهري: محمد بن أحمد بن الأزهري الهروي، أبو منصور، تهذيب اللغة، ت: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي – بيروت، ط: الأولى، ٢٠٠١م.

١٩- ابن رجب: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب الحنبلي:

أ-جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثا من جوامع الكلم، ت: شعيب الأرناؤوط /إبراهيم باجس، مؤسسة الرسالة، بيروت، سنة النشر ١٤١٧هـ – ١٩٩٧م.

ب-فتح الباري شرح صحيح البخاري، تحقيق: مجموعة من الباحثين، مكتبة الغرباء الأثرية – المدينة النبوية، مكتب تحقيق دار الحرمين – القاهرة، ط: الأولى، ١٤١٧هـ- ١٩٩٦م.

٢٠- المناوي: الإمام الحافظ زين الدين عبد الرؤوف المناوي الكتاب: التيسير بشرح الجامع الصغير، مكتبة الإمام الشافعي – الرياض، ط: الثالثة ١٤٠٨هـ – ١٩٨٨م.

٢١- العباد: عبدالمحسن العباد، شرح سنن أبي داود، مصدر الكتاب: الشبكة الإسلامية، أعده للشاملة: أحمد عبدالله.

٢٢- العيني: محمود بن أحمد الغيتابى الحنفى بدر الدين العيني، شرح سنن أبي داود، ت: خالد بن إبراهيم المصري، مكتبة الرشد – الرياض، ط: الأولى، ١٤٢٠ هـ -١٩٩٩م.

٢٣- المباركفوري: أبو العلا محمد عبد الرحمن المباركفوري، تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي، دار الكتب العلمية – بيروت.

فهـرس الموضوعـات

م	الموضوع
١	**ملخص البحث**
٢	**مقدمة**
٣	**التمهيد**
٤	**المبحث الأول: مفهوم التركيز**
٥	المطلب الأول: تعريف التركيز في اللغة
٦	المطلب الثاني: تعريف التركيز في الاصطلاح
٧	المطلب الثالث: المناسبة بين التعريف اللغوي والاصطلاحي
٨	**المبحث الثاني: عوامل التركيز التي ضمنتها السنة النبوية**
٩	المطلب الأول: الحث على إحسان العمل
١٠	المطلب الثاني: الحث على المداومة على العمل مهما قلّ، وتشريع ما يساهم في استمراره
١١	المطلب الثالث: الحث على مقاومة المشتتات، وإعطاء القيام بالعبادات أوقات الفتن أو الملهياتِ امتيازًا خاصًا
١٢	المطلب الرابع: الحث على تقبل الملل، وبعض الأذى الحاصل أثناء العمل
١٣	**من أهم نتائج البحث**
١٤	**المراجع**
١٥	**فهرس الموضوعات**