



قوائم المحتويات متاحة على المجلات الاكاديمية العراقية

مجلة البحوث والدراسات الإسلامية

الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://djsirs.dws.gov.iq>

السنة النبوية وقضايا الصحة النفسية: دراسة موضوعية للأحاديث الواردة في تدبير الانفعالات  
(الغضب، الحزن، الخوف)

**The Prophetic Sunnah and Mental Health:**

An Objective Analysis of Narrations Regarding Emotional Regulation

**(Anger, Grief, and Fear)**

م. د. محمود موفق علوان/ ديوان الوقف السني/ دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية\*

Abstract

Keywords:

(Emotions,  
Mental Health,  
Prophetic  
Sunnah, Anger,  
Grief, Fear).

This research aims to investigate the management of human emotions within the Prophetic Sunnah, with a specific focus on **anger, grief, and fear**. It seeks to demonstrate the impact of Prophetic guidance on achieving psychological well-being. The study employs a **descriptive-analytical methodology** to analyze Prophetic texts and derive their psychological and educational dimensions. The findings reveal that the Prophetic Sunnah offers a comprehensive framework for dealing with emotions, based on strengthening faith (**Iman**), regulating behavior, and utilizing practical interventions—such as remembrance (**Dhikr**), supplication (**Dua**), and altering physical states. Furthermore, the research indicates that psychological equilibrium in Islam is profoundly linked to the strength of one's connection with Allah Almighty.

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال

الإرسال: ٢٠٢٦/١/١٥

المراجعة: ٢٠٢٦/١/٢٠

القبول: ٢٠٢٦/ /

الكلمات المفتاحية:

(الانفعالات، الصحة النفسية، السنة النبوية، الغضب، الحزن، الخوف).

يهدف هذا البحث إلى دراسة معالجة الانفعالات الإنسانية في السنة النبوية، مع التركيز على "الغضب، الحزن، والخوف"، وبيان أثر التوجيهات النبوية في تحقيق الصحة النفسية، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل النصوص النبوية واستنباط أبعادها النفسية والتربوية، وتوصل البحث إلى أن السنة النبوية قمت منهجاً متكاملًا في التعامل مع الانفعالات، يقوم على تعزيز الإيمان، وضبط السلوك، واستخدام وسائل عملية مثل "الذكر، والدعاء، وتغيير الحالة الجسدية"، كما بيّن أن التوازن النفسي في الإسلام يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقوة الصلة بالله تعالى.

\* Corresponding author Lect. Dr. Mahmoud Muwafaq Alwan

12z@gmail.com

## ١. المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

فَتُعَدُّ الانفعالات الإنسانية جزءًا أصيلًا من تكوين النفس البشرية، إذ تتجلى في صور متعددة كالغضب، والحزن، والخوف، والقلق، وهي حالات تؤثر تأثيرًا مباشرًا في سلوك الإنسان وتوازنه النفسي، ومع تعاظم الضغوط الحياتية في العصر الحديث، برزت الحاجة إلى مناهج تربوية ونفسية متكاملة تعالج هذه الانفعالات بصورة تحقق الاستقرار النفسي للفرد والمجتمع.

وتُقدِّم السنة النبوية نموذجًا فريدًا في التعامل مع الانفعالات، حيث جمعت بين البعد الإيماني والتوجيه السلوكي العملي، مما يجعلها منهجًا متكاملًا في تحقيق الصحة النفسية، فهي لا تقتصر على معالجة الظواهر السطحية للانفعالات، بل تنفذ إلى جذورها العميقة المرتبطة بالعقيدة والإيمان.

### ١.١. مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في بيان كيفية معالجة السنة النبوية للانفعالات الإنسانية (الغضب، الحزن، الخوف)، والكشف عن دور هذه التوجيهات في تحقيق الصحة النفسية، ومدى إمكانية الإفادة منها في الواقع المعاصر.

## ٢.١. أهمية البحث:

- إبراز البعد النفسي في السنة النبوية.
- ربط الدراسات النفسية الحديثة بالمنهج الإسلامي.
- تقديم حلول عملية لمشكلات الانفعالات.

## ٣.١. أهداف البحث:

- تعريف الانفعالات والصحة النفسية في ضوء السنة.
- بيان الأساليب النبوية في ضبط الانفعالات.
- استنباط التطبيقات التربوية والنفسية من السنة.

## ٤.١. منهج البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال جمع النصوص من السنة النبوية، وتحليلها، واستنباط الدلالات النفسية والتربوية منها، مع الاستفادة من بعض المعطيات النفسية الحديثة في التفسير.

## ٥.١. خطة البحث:

المبحث الأول: مفهوم الانفعالات والصحة النفسية في ضوء السنة

المطلب الأول: تعريف الانفعالات لغةً واصطلاحًا.

المطلب الثاني: مفهوم الصحة النفسية في المنظور الإسلامي.

المطلب الثالث: دور توجيهات النبي ﷺ في تحقيق التوازن النفسي.

المبحث الثاني: معالجة الغضب في السنة النبوية

المطلب الأول: الأحاديث الواردة في النهي عن الغضب.

المطلب الثاني: الوسائل النبوية لضبط الغضب (السكوت، تغيير الهيئة، الوضوء).

المطلب الثالث: الأبعاد النفسية والتربوية لهذه التوجيهات.

المبحث الثالث: معالجة الحزن والكره في السنة النبوية

المطلب الأول: الأحاديث الواردة في الحزن والكره.

المطلب الثاني: أثر الدعاء والذكر في التخفيف النفسي.

المطلب الثالث: نماذج من المواقف النبوية في التعامل مع الحزن.

المبحث الرابع: معالجة الخوف في السنة النبوية

المطلب الأول: الأحاديث الواردة في معالجة الخوف.

المطلب الثاني: العلاقة بين الإيمان والاستقرار النفسي.

المطلب الثالث: التطبيقات السلوكية المستفادة.

ثم الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات.

## ٢. المبحث الأول: مفهوم الانفعالات والصحة

### النفسية في ضوء السنة.

#### ١.٢. المطلب الأول: تعريف الانفعالات لغة واصطلاحاً.

الانفعال: لغة: مأخوذ من الفعل "فَعَلَ"، ويُقال: انفعَلَ الشيء أي تأثّر واستجاب لما يحيط به، فالانفعال يدلّ على التغيّر الذي يطرأ على الشخص نتيجة المؤثر الخارجي أو الداخلي، فينعكس ذلك على حالته النفسية أو الجسدية.<sup>(١)</sup>

وتوصف "الانفعالات": "انها طاقة الفكر وموجهة النشاط المعرفي، والنافذة المطلة على العقل، وهي الوسط الذي تجري فيه، ومن خلاله التبادلات الاجتماعية، وتتشكل بواسطته أواصر العلاقات بالآخرين، وهي التي تمنح خبراتنا ظلالها وألوانها، وتعطي لحياتنا عمقها ومعناها، او على العكس قد تكون مصدراً للفوضى والوهم والخديعة".<sup>(٢)</sup>

"ويُعد الانفعال ظاهرة قبل- لغوية"<sup>(٣)</sup>؛ أي أنها تنشأ لدينا قبل اكتساب اللغة، وهو ما يجعل اللغة أحياناً

(١) ينظر: ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، ٢٠٠٣،

٢٠٢ / ١١

(٢) د. طه النعمة و د. صباح العجيلي، مدخل الى علم النفس، المجمع العلمي، دائرة العلوم الانسانية، بغداد، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٤، ص٧٢.

(٣) "يُعد الانفعال ظاهرة قبل-لغوية" (Pre-linguistic)، بمعنى أنه استجابة حيوية فطرية تظهر آثارها على الجسد (مثل وجيب القلب أو ارتجاج الأطراف) قبل أن يتمكن العقل

(والجسد)، حيث تتحد هذه العناصر لتشكل رد فعل كلي يعبر عن موقف الفرد من المثير.<sup>(٣)</sup> والانفعال في تعريف آخر: "هو خبرة او حالة ذات صبغة وجدانية، نفسية الأصل، وتتكشف في السلوك والوظائف الفسيولوجية، وتشير كلمة (وجدانية) Affective إلى جوانب الإحساس باللذة او السرور او الألم التي تقترب بالحالات الانفعالية".<sup>(٤)</sup>

## ٢.٢.٢. المطالب الثاني: مفهوم الصحة النفسية في المنظور الإسلامي.

حرص الإسلام على ضبط "الانفعالات" وهي التعبيرات الوجدانية، والمشاعر التي يُعبر عنها الافراد، "كالغضب والحزن"، والتي تظهر كرد فعل على المواقف والأفكار التي يواجهها الفرد، ولم يقتصر في ذلك على التحذير من الغضب فحسب، بل تعرّض لكثير من جوانب حياة الإنسان وسلوكه، فانه - سبحانه وتعالى - خلق النفس، وخلق فيها الانفعالات، فهي (تحب وتبغض، وترضى وتسخط، وتغضب وتهلأ، وتحزن وتفرح، إلى آخر..) وذلك من أنواع الانفعالات التي تعمل داخل النفس التي لا

عاجزة عن مواكبة حدة الظاهرة الانفعالية أو الإحاطة بها، ومن جهة أخرى، يُعتبر الانفعال صفةً مصاحبةً للدافع وليس الدافع بحد ذاته؛ فدافع العدوان، مثلاً، يثير انفعالات كالحسد والغضب والخوف، وصولاً إلى نشوة الانتصار على الغريم، بينما يثير الدافع الجنسي انفعالات الحب والغيرة والوله والهيام.<sup>(١)</sup>

فالانفعالات هي: "حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية، وسلوك تعبيرية معين، وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها".<sup>(٢)</sup>

"ويُعرف ايضاً: بأنه استجابة نفسية وجسدية مفاجئة لمثير ما، تتصف بالحدة والقصر الزمني. وهي حالة تشمل منظومة متكاملة من التغيرات: معرفية (طريقة الإدراك)، وجدانية (الشعور الداخلي)، فسيولوجية (ضربات القلب، التنفس)، وسلوكية (تعبيرات الوجه

من تطيرها في قوالب لفظية. وفي الفكر الإسلامي، ينسجم هذا مع مفهوم 'أحوال القلب' و'الوجل'، حيث تسبق الرعشة الجسدية الوعي النطقي، مما يجعل الانفعال لغة عالمية وفطرية أودعها الله في النفس البشرية". د. محمد عثمان نجاتي - كتاب "القرآن وعلم النفس" ص: ٢١٣ - ٢١٥.

(١) مدخل الى علم النفس: ص ٧٥.

(٢) دافيدوف، بلندا (١٩٨٣) مدخل علم النفس. دار مكجروهيل، القاهرة. ط ٣. ص ٤٨٠.

(٣) ينظر: داود، مبادئ علم النفس، منشورات جامعة دمشق، د.ت.ص: ١٦٧.

(٤) منصور وآخرون، أسس علم النفس العام. مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٧٨، ص: ١٤٦.

يعلم أحد ما بداخلها سوى خالقها، ولا يعلم حدودها وما يصلحها إلا الذي فطرها.

وإذا بحثنا في كتاب الله - جل وعلا-، وجدنا الكثير من الآيات القرآنية التي تعمل على ترويض الانفعالات وتهذيبها، يقول تعالى: {وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}. [آل عمران: ١٣٣-١٣٤]، ويقول - عز وجل -: {فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ}، [آل عمران: ١٥٩]، ويقول تعالى - أيضاً -: {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا} [الإسراء: ٥٣].

وكذلك المشي بهدوء وعدم الرد على الجاهلين المعتدين ضمن وسائل تهذيب النفس وترويض انفعالاتها، لقوله - عز وجل -: {وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا} [الفرقان: ٦٣]، فالحلم والصفح مطلوب للسيطرة على الانفعالات السلبية المؤذية، ويقول - جل شأنه -: {وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ} [الشورى: ٣٧]، وقوله - تعالى -: (وَجَزَاءٌ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا

فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: ٤٠].

٣.٢.المطلب الثالث: دور توجيهات النبي ﷺ في تحقيق التوازن النفسي.

اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم ببناء شخصية المسلم منذ اللحظات الأولى لتكوينه حتى يعيش حياته في سعادة، ومن أجل إيصاله إلى بر الأمان، وذلك من خلال "طاعة الله تعالى" عن محبة ورضا وقلب مطمئن.

ومن أجل تطبيق هذا المنهج الذي أراده الله تعالى، أرشد المسلمين إلى ما فيه الصلاح والفلاح، كما اهتم بترسيخ العقيدة، فالشهادة هي أول ما يدخل بها في الإسلام، فيلقن بها عند ولادته فكلمات الأذان التي تعلن وحدانية الله تعالى، هي أول ما يسمعه المولود عند دخوله إلى الدنيا.<sup>(١)</sup> كما وجسد الرسول ﷺ

المعاني القرآنية المتصلة بسلوكه التربوي القويم، فهو ﷺ الأسوة الحسنة لكل مؤمن في شتى مناحي الحياة؛ سواء في شؤونها الأسرية الخاصة، أو الاجتماعية العامة، أو الاقتصادية، والسياسية، كما ذكرت السيدة عائشة (رضي الله عنها): "إن خلق نبي

(١) ينظر: خالد محمد محرم، بناء الشخصية من خلال التربية، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠٠٦م، ص: ١٤٦.

ويمكن القول إن هذه الآية الكريمة أصل كبير في التأسّي برسول الله ﷺ في أقواله وأفعاله وأحواله؛ ولهذا أمر الناس بالتأسّي بالنبي عليه الصلاة والسلام يوم الأحزاب، في صبره ومصابرتة ومرابطته ومجاهدته وانتظاره الفرج من ربه - عز وجل -، صلوات الله وسلامه عليه؛ لذا قال تعالى للذين تلقوا وتضجروا وتزلزلوا واضطربوا في أمرهم يوم الأحزاب: (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة) أي: هلا اقتديتم به وتأسيتم بشمائله ﷺ؟ ولهذا قال: (لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا).<sup>(٣)</sup> كثيرا).<sup>(٣)</sup>

وقد شدد رسول الله ﷺ على أهمية ضبط الانفعالات النفسية في كل المواقف التي يتعرض لها المسلم، فعن أبي موسى الأشعري (رضي الله عنه) عن رسول الله ﷺ: "إن الله تعالى خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض فجاء بنو آدم على قدر الأرض فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك والسَّهْلُ وَالْحَزَنُ والخبيث والطيب".<sup>(٤)</sup>

الله ﷺ كان القرآن"<sup>(١)</sup>، ومن يطالع كتاب الأدب في صحيح البخاري واللباس والإسلام ونحوه نجد باب التربية مفتوحاً على مصراعيه على نحو جدير بإخراج الشخصية المتأسية بالنبي الأعظم ﷺ في سلوكه العام والخاص.

وإن المنهج النبوي يقوم في معالجة القضايا المختلفة على منظومة متكاملة؛ تبدأ بالأهداف التي تسعى لبناء الشخصية المسلمة المقتدية بالرسول ﷺ، وتعتمد على محتوى يستمد ثراءه من سيرته وسنته بما تشمله من مواقف حياتية شاملة، وتتعدد الوسائل والطرائق لتحقيق هذه الغايات، بينما يرتكز التقويم في هذا المنهج على مدى التمثل العملي لشخصية النبي ﷺ واتخاذة قدوةً ومثلاً أعلى، مصداقاً لقول الحق تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾. [الأحزاب: ٢١].<sup>(٢)</sup>

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب المفرد، المحقق: سمير بن أمين الزهيري، دار الكتب العلمية (بيروت)، ط: ١، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م، باب من دعا الله أن يحسن خلقه، ج: ١، ص: ١١٣، رقم: (٣٠٨).  
(٢) ينظر: دراسات في أصول التربية الإسلامية، أحمد الدغيشي، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان، ٢٠١٧م، ص: ٤١ - ٤٢.

(٣) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، دار طيبة، سنة النشر:

١٤٢٢هـ / ٢٠٠٢م، ج: ٣، ص: ٣٩٢.

(٤) أخرجه الترمذي وغيره، سنن الترمذي: كتاب تفسير القرآن، باب ومن سورة البقرة، ج: ٥، ص: ٥٤، رقم: (٢٩٥٥). وقال عنه: "هذا حديث حسن صحيح".

### ٣. المبحث الثاني: معالجة الغضب في السنة النبوية

#### ٣.١.٣. المطلب الأول: الأحاديث الواردة في النهي عن الغضب.

عَرَفَ الغَضَبَ جمعٌ من علماء اللغة وغيرهم، واختلفت العبارات، واتفقت الثمرة فكلمة (الغضب) يدرك معناها "الصغير والكبير"، بلا تكلف أو تعب فتوضيح الواضحات - كما يقال - من الفاضحات، وقد يزيده غموضاً وإشكالا، قال المناوي (رحمه الله تعالى): " الغضب كيفية نفسانية وهو بديهي التصور"،<sup>(١)</sup> ومع ذلك لا بد من ذكر شيء من ذلك:

قال القرطبي (رحمه الله تعالى): " الغضب" لغةً: "الشدة، ورجل غضوب، أي: شديد الخلق، و"الغضوب" الحية الخبيثة؛ لشدتها، و"الغضبة" الدرقة من جلد البعير، يطوى بعضها على بعض، سميت بذلك لشدتها"<sup>(٢)</sup> وقيل في معناه أيضاً: (تغيّر يحصل عند فوران دم القلب ليحصل عنه التنفسي في الصدر).<sup>(٣)</sup>

فالغضب إرادة الإضرار بالمغضوب عليه، وهذا مصداق ما أخبر به النبي ﷺ: "أَلَا وَإِنَّ الغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ، وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ؟ فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ

(١) فيض القدير، ج: ٦، ص: ٨١.

(٢) تفسير القرطبي، ج: ١، ص: ١٥٠.

(٣) التعريفات، ص: ١٦٨.

بِالْأَرْضِ"<sup>(٤)</sup>، وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ». فَرَدَّدَ مَرَّارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ».<sup>(٥)</sup>

#### ٣.٢.٣. المطلب الثاني: الوسائل النبوية لضبط الغضب السكوت، تغيير الهيئة، (الوضوء).

- السكوت:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فليسكت)<sup>(٦)</sup>، وذلك أن الغضبان يخرج عن طوره وشعوره غالباً، فهو يتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر - والعياذ بالله - أو لعن أو طلاق يهدم بيته، أو سب وشتم - يجلب له عداوة الآخرين -، فبالجملة: السكوت هو الحل الأمثل لتلافي كل ذلك. وقد جسّد النبي محمد ﷺ أسمى صور الصبر والصفح عند تعرّضه للأذى الجسدي، إذ لم يكن سلوكه رد فعل انتقامي، بل تجلّ لقيم الرحمة والعفو التي شكّلت معالم منهجه ﷺ في التعامل مع الآخرين، حتى في أحلك الظروف.

(٤) أخرجه الترمذي وغيره، سنن الترمذي: كتاب الفتن، باب ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، ج: ٤، ص: ٤٨٣، رقم: (٢١٩١). قال عنه: "هذا حديث حسن صحيح".

(٥) أخرجه البخاري في كتاب الأدب المفرد، باب لَا تَغْضَبْ ج: ١، ص: ٩٥، رقم: (٢٤٤).

(٦) المصدر نفسه، باب إِذَا غَضِبَ فَلْيَسْكُتْ، ج: ١، ص: ٩٥، رقم: (٢٤٥).

ومن أبرز هذه النماذج ما وقع له في الطائف، حين خرج إليها بعد فقد عمه وزوجته، يرجو من تقيف النصره، فقابله سادتهم بالسخرية، وسلطوا عليه صبيانهم وسفهاءهم، فرجموه حتى أدميت قدماه ﷺ، ومع ما ناله من جراح الجسد والروح، لم يدع عليهم، بل قال في دعاء مؤثر: (اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس، يا أرحم الراحمين...) (١)، فلم يكن الغضب لنفسه، بل كان همه أن يخرج قومه من الظلمات إلى النور - صلوات الله وسلامه عليه -.

ومن صور الاستيعاب ما رواه أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال: "كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَبَذَهُ بِرِدَائِهِ جَبَذَةً شَدِيدَةً، حَتَّى نَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَدْ أَثَرَتْ بِهَا حَاشِيَةُ الْبُرْدِ مِنْ شِدَّةِ جَبَذَتِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ مَرُّ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ، فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَضَحِكَ، ثُمَّ أَمَرَ لَهُ

بِعَطَاءٍ" (٢)، فرغم غلظة الأعرابي، استقبل النبي ﷺ الموقف بسعة صدر، وتحويل الغضب إلى عطاء. ويُعدّ موقفه ﷺ يوم فتح مكة أرقى نموذج للعفو المحمدي، حين قال لمن طالما آذوه: "ما تظنون أنني فاعل بكم؟" قالوا: "خيراً، أخ كريم وابن أخ كريم"، فقال: "اذهبوا فأنتم الطلقاء" (٣)، فالنبي الكريم ﷺ لم يقتل المشركين، ولم يرد لهم الأذى الذي فعلوه بحقه، وهو نبي الله، وأعظم من في البشرية، لم يؤذ المشركين، لم يقتلهم، بل قال لهم: (اذهبوا فأنتم الطلقاء) فبايع رسول الله ﷺ أهل مكة نساء ورجالاً، ثم أعلن عفوهم عن دماء الجاهلية، وأمر بهدم الأصنام

(٢) الحديث متفق عليه، صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب البرود والحبرة والشمال، ج: ٧، ص: ١٦٦، رقم: (٥٨٠٩)، وصحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة، ج: ٢، ص: ٧٣٠، رقم: (١٠٥٧).

(٣) البيهقي، دلائل النبوة، وثق أصوله وخرج حديثه وعلق عليه: د عبد المعطي قلعي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م، ج: ٥، ص: ٥٨. ومن الناحية الإسنادية، اختلف العلماء في الحكم عليها نظراً لأن معظم طرقها "مرسلة" (أي سقط منها الصحابي) الرواية المشهورة هي من مراسيل عبيد الله بن عبد الله بن عتبة، وهو من كبار التابعين وثقاتهم، وللحديث شواهد تقويه من حيث المعنى والوقوع التاريخي، فقد أخرج النسائي في "السنن الكبرى" والحاكم في "المستدرک" قصة فتح مكة ومسامحة النبي ﷺ لهم، لكن دون نكر اللفظ الحرفي (اذهبوا فأنتم الطلقاء) في بعض تلك الروايات.

(١) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير، أبو القاسم سليمان بن أحمد (٣٦٠ هـ)، المحقق: حمدي بن عبد المجيد السلفي [ت ١٤٣٣ هـ]، مكتبة ابن تيمية - القاهرة، ط: ٢، ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٣ م، ج: ١٣، ص: ٧٣، رقم: (١٨١). (الحديث فيه ضعف)، إلا أن العلماء والمحققين (مثل ابن القيم وابن كثير) ذكروه في كتب السير والرقائق لعدة أسباب منها: إن معناه صحيح تماماً ويوافق أصول العقيدة والتوكل على الله.

وتعظيم الكعبة لا للانتقام من قريش، وإنما كان يوماً مباركاً تعظم فيه الكعبة، وتعز قريش الاسلام<sup>(١)</sup>.

### — تغيير الهيئة:

يُرشدنا النبي ﷺ الى علاج "قزيائي ونفسي" للغضب، من حديث عن أبي زر الغفاري (رضي الله عنه) قال: إن رسول الله ﷺ قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"<sup>(٢)</sup>، فتغيير الهيئة للغضب لأن القائم يكون مستعداً للانتقام والحركة السريعة، فإذا جلس قلت حدته، قم الاقتراب من الأرض والجلوس ثم الاضطجاع، فيه نوع من التواضع والبعد عن الكبر الذي هو أصل الغضب، أما الاسترخاء والاضطجاع يمنع الإنسان من القيام بأفعال يندم عليها كالشجار أو الضرب.

وقال العلامة الخطابي (رحمه الله): في شرحه على أبي داود: (القائم منهية للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما،

(١) ينظر: ابن هشام، السيرة النبوية، تحقيق: مصطفى السقا [ت: ١٣٨٩ هـ] - إبراهيم الأبياري [ت: ١٤١٤ هـ] - عبد الحفيظ شلبي، مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، ط: ٢، ١٣٧٥ هـ - ١٩٥٥ م، ج: ٢، ص: ٤١٢.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه: "كتاب الأدب"، باب "ما يقال عند الغضب"، ج: ٤، ص: ٢٤٩، برقم (٤٧٨٢). روي هذا الحديث من عدة طرق، وأشهرها طريق أبي حرب بن أبي الأسود عن أبي زر، لكن بمجموع شواهده يُعتبر الحديث صحيحاً أو حسن لغیره.

فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالعودة والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد<sup>(٣)</sup>.

### — الوضوء:

تتجلى روعة الهدى النبوي في تقديم حلول عملية تطفئ لظى النفوس، حيث أرشد النبي ﷺ الغضبان إلى الوضوء ببرد الماء ليجمع بين طهارة الظاهر وسكينة الباطن، ففي حديث عن عطية بن عروة السعدي (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"<sup>(٤)</sup>، وهذا التوجيه الكريم لا يقتصر على كونه عبادةً فحسب، بل هو علاج نبويّ

(٣) الخطابي، أبو سليمان، حمد بن محمد الخطّابي (ت: ٣٨٨ هـ) معالم السنن، طبعه وصححه: محمد راغب الطباخ، مطبعة العلمية، حلب، ط: ١، ١٣٥١ هـ - ١٩٣٢ م، ج: ٤، ص: ١٠٩.

(٤) أخرجه أبو داود في سننه وغيره، "كتاب الأدب"، باب "ما يقال عند الغضب"، ج: ٤، ص: ٢٥٠، برقم (٤٧٨٤). ابن حجر العسقلاني: أشار في "تخريج مشكاة المصابيح" إلى أن في سننه مقبولاً، مما يجعله في دائرة الحديث الضعيف الذي يُعمل به في فضائل الأعمال والآداب. تخريج مشكاة المصابيح، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت: ٨٥٢ هـ)، تحقيق: د. شعبان محمد إسماعيل، المكتبة الإسلامية (أو دار المشكاة للبحث العلمي)، القاهرة - مصر، ط: ١، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م، ج: ٥، ص: ١٠٨.

كما تتجلى في التوجيهات النبوية وسائل عملية لإيقاف التصعيد الانفعالي، مثل الأمر بالسكوت عند الغضب، وتغيير الهيئة؛ لقوله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»<sup>(٣)</sup>، وتُفسر هذه الوسائل في ضوء علم النفس السلوكي بوصفها تدخلات فورية تهدف إلى كسر سلسلة التوتر الانفعالي، ومنع انتقاله إلى سلوك عدواني، وهو ما يتقاطع مع تقنيات "إيقاف الاستجابة" المستخدمة في العلاج السلوكي المعاصر.<sup>(٤)</sup>

ومن ناحية أخرى، يظهر التكامل بين البعد النفسي والجسدي في التوجيه النبوي بالوضوء عند الغضب؛ لقوله ﷺ: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من نار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»<sup>(٥)</sup>، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الدراسات الحديثة التي تؤكد العلاقة بين الانفعالات والجهاز العصبي، حيث يسهم الماء في تهدئة الاستثارة الفسيولوجية المصاحبة للغضب، كارتفاع معدل ضربات القلب وزيادة التوتر العضلي.

حكيم يستهدف كسر حدة الانفعال الشيطاني وإعادة التوازن للنفس البشرية عبر إطفاء حرارة الغضب بمادة الطهر والنماء، ويمكن أن يلحظ فيه معنى إشغال الغضبان عن سبب غضبه، وصرفه عن مزيد التهيج الذي يحصل له، والله أعلم.

### ٣.٣.٣. المطلب الثالث: الأبعاد النفسية والتربوية لهذه التوجيهات.

تبرز التوجيهات النبوية في منع الغضب بُعداً نفسياً عميقاً، إذ لا تتجه إلى إلغاء هذا الانفعال بوصفه ظاهرة فطرية في الإنسان، وإنما تهدف إلى تنظيمه وضبط آثاره السلوكية.

فالغضب من الانفعالات الطبيعية التي لا يُذمُّ أصلها، وإنما يُذمُّ ما ينشأ عنها من سلوك غير منضبط، وقد جاء التوجيه النبوي في قوله ﷺ: «لا تغضب»<sup>(١)</sup> ليؤسس لقاعدة نفسية تقوم على التحكم في الاستجابة الانفعالية، وهو ما يتوافق مع ما تؤكد دراسات علم النفس الحديثة في مجال تنظيم الانفعال، التي ترى أن القدرة على إدارة المشاعر تمثل ركيزة أساسية في تحقيق التوازن النفسي.<sup>(٢)</sup>

٣ ( سبق تخريجه من سنن ابي داود، في المطلب الثاني "تغيير الهيئة".

(٤) ينظر: بن حبنكة الميداني، عبد الرحمن، الأخلاق الإسلامية وأسسها، ص: ٣٥٤

٥ ( سبق تخريجه من سنن ابي داود، في المطلب الثاني "الضوء"

١ ( أخرجه البخاري، في الادب المفرد، باب إذا غضبَ فَلْيَسْكُتْ، ج: ١، ص: ٩٥، رقم: (٢٤٥).

(٢) ينظر: نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ص: ١٢٢

بين الجوانب النفسية والجسدية، بما يحقق للفرد الاستقرار النفسي، وللمجتمع التماسك والانسجام.

#### ٤. المبحث الثالث: معالجة الحزن والكرب في السنة النبوية

##### ١.٤.١. المطلب الأول: الأحاديث الواردة في

##### الحزن والكرب.

تناولت السنة النبوية معالجة الحزن والكرب والقلق من خلال مجموعة من الأحاديث التي ترشد إلى وسائل عملية للتخفيف من الاضطرابات النفسية، فعن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ قال: «ما أصاب أحدًا قط همٌّ ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك... إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرجاً»<sup>(٢)</sup>، وهو حديث يدل على الأثر العميق للدعاء في تفريج الكرب وإزالة الهموم، وورد عن أنس بن مالك (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ كان يُكثر من الدعاء بقوله: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن...»<sup>(٣)</sup>، مما يشير إلى أهمية الاستعاذة بالله في الوقاية من القلق النفسي، وكذلك ورد عن الإمام النسائي من حديث سعد بن

أما من الناحية التربوية، فإن هذه التوجيهات تسهم في بناء شخصية متزنة قادرة على ضبط النفس، إذ تغرس في الفرد قيم الحلم والصبر وكظم الغيظ، قال تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، وتمثل هذه القيم أساساً في تكوين السلوك الأخلاقي القويم، كما تسهم في تحقيق التوازن الاجتماعي من خلال تقليل النزاعات وتعزيز روح التسامح والتعايش.

وتتسم التربية النبوية في هذا المجال بالطابع العملي التطبيقي، حيث لا تقتصر على التوجيه النظري، بل تقدم إجراءات سلوكية مباشرة (كالسكوت، وتغيير الهيئة، والوضوء)، مما ينسجم مع مبادئ التعلم السلوكي الذي يؤكد أن اكتساب السلوك يتم من خلال الممارسة والتكرار، كما تسهم هذه التوجيهات في تنمية الرقابة الذاتية، بحيث يصبح الفرد قادراً على التحكم في انفعالاته بصورة داخلية، دون الاعتماد على الضبط الخارجي، وهو ما يُعد هدفاً محورياً في التربية الإسلامية.<sup>(١)</sup>

وخلاصة القول، فإن التوجيهات النبوية في منع الغضب تمثل نموذجاً متكاملًا يجمع بين البُعد النفسي والتربوي، حيث تقدم منهجاً عملياً لإدارة الانفعالات قائماً على الوعي الذاتي، وضبط السلوك، والتوازن

(٢) أخرجه الامام أحمد، في "مسند المكثرين من الصحابة"، ج: ٦، ص: ١٥٣، برقم (٣٧١٢) و (٤٣٠٦). تعددت أحكام المحدثين على هذا الحديث، والراجح فيه الصحة. والله أعلم.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات: باب التعوذ من غلبة الرجال، ج: ٨، ص: ٧٨، رقم: (٦٣٦٣).

(١) ينظر: حسان محمد، فقه الغضب، ص: ٢٣٩.

الحديث، فتمثل الأذكار والأدعية النبوية منهجاً علاجياً متكاملًا لمواجهة القلق والكرب؛ فبينما يمنح (الذكر) القلب طمأنينةً وسكوناً يُبدد التوتر، فقوله تعالى: {فَأَذْكُرُونِي أَنْكُرِكُمْ} [البقرة: ١٥٢]، فمعية الله تلازم الذاكرين، وذكر الله للعبد يعني حفظه وتأييده وطمأننته، وفي الحديث القدسي قوله ﷺ «إن الله عز وجل يقول: أنا مع عبدي ما ذكرني، وتحركت بي شفتاه»<sup>(٣)</sup>، وهذه المعية هي الحصن من الاضطراب النفسي.

ويُرسخ (الدعاء) روح التوكل والاستناد إلى القوة الإلهية، مما يحقق توازناً نفسياً يقي الإنسان من تراكم ضغوط الحياة ويمنحه استقراراً يتجاوز الجانب التعبدي إلى الصحة النفسية الشاملة<sup>(٤)</sup>، وهما العلاج النافع لدفع الهم، والغم، قال تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ} [البقرة: ١٨٦]، فالتقرب الإلهي هنا هو الترياق الأول للمخاوف، وكان النبي ﷺ يتعوذ بالله من الهم، والحزن. روى البخاري في صحيحه من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله

أبي وقاص أيضاً، أن النبي ﷺ قال: «ألا أخبركم بشيء إذا نزل برجل منكم كرب، أو بلاء من بلايا الدنيا دعا به ففرج عنه؟ دعاء ذي النون: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»<sup>(١)</sup>.

فيقول ابن القيم (رحمه الله): "ما دُفعت شدائد الدنيا بمثل التوحيد، ولذلك كان دعاء الكرب بالتوحيد، ودعوة ذي النون التي ما دعا بها مكروب إلا فرج الله كربته بالتوحيد"<sup>(٢)</sup>.

هذا الذكر هو أصلٌ في تفريج الكروب، ويُستحب الإكثار منه وتكراره بيقين، خاصة في السجود أو في أوقات الاستجابة، فهو يجمع بين تعظيم الخالق والاعتراف بضعف المخلوق، وهو مفتاح باب الإجابة.

#### ٢.٤. المطب الثاني: أثر "الدعاء والذكر" في

#### التخفيف النفسي

أن الإسلام قدم "منهجاً استباقياً" لحماية الصحة النفسية قبل قرون من ظهور علم النفس

(١) أخرجه النسائي في السنن الكبرى، الإمام أحمد بن شعيب النسائي (ت: ٣٠٣هـ)، المحقق: حسن عبد المنعم شلبي، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط: ١، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م، كتاب عمل اليوم والليلة، ج: ٩، ص: ١٨٤، رقم: (١٠٩٢). وهذه الرواية تُعتبر صحيحة أو حسنة عند العلماء على أقل تقدير.

(٢) ابن قيم الجوزية، الفوائد، شمس الدين محمد بن أبي بكر، المحقق: محمد عزيز شمس أو طبعة دار الكتب العلمية، بيروت، ط: ٢، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م، ص: ٥٣.

(٣) ذكره الإمام البخاري تعليقاً بصيغة الجزم في صحيحه: كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى: {لا تحرك به لسانك}، ج: ٩، ص: ١٢١.

(٤) ينظر: ابن قيم الجوزية، الواابل الصيب من الكلم الطيب، محمد بن أبي بكر، تحقيق: سيد إبراهيم، القاهرة: دار الحديث، ط: ٣، ١٩٩٩م، ص ٧١ وما بعدها.

وإليك ثلاثة نماذج من المواقف النبوية في التعامل في هذا الشأن:

١. التعامل مع الحزن الشخصي (وفاة ابنه إبراهيم)

أظهر النبي ﷺ في هذا الموقف أن الحزن شعور إنساني طبيعي لا يتنافى مع الصبر، ووضع حدوداً شرعية للتعبير عنه، فحين دخل النبي ﷺ على ابنه إبراهيم وهو يجود بنفسه، فجعلت عينا رسول الله ﷺ تترفان، فقال ﷺ: "إِنَّ الْعَيْنَ تَمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ"<sup>(١)</sup>.

٢. المواساة بالدعم النفسي والاجتماعي (آل جعفر بن أبي طالب)، إذ قدم النبي ﷺ منهاجاً في امتصاص صدمة الحزن عبر تخفيف الأعباء الحياتية عن المحزون، فيما يعرف بـ "واجب المواساة"، لما جاء نعي جعفر بن أبي طالب (رضي الله عنه)، (استشهاده في غزوة مؤتة)، فكان أمر النبي ﷺ أهله والمجتمع المحيط برعاية أسرة الشهيد، فقال ﷺ:

ﷺ كلما نزل، فكنت أسمعه يكثر أن يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرَّجَالِ"<sup>(١)</sup>، وروى أبو داود في سننه من حديث أبي بكرة (رضي الله عنه): أن النبي ﷺ قال: «دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحِمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»<sup>(٢)</sup>.

فإذا لهج العبد بهذه الأدعية بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده في تحصيل أسباب الإجابة، حقق الله له ما دعا، وعمل له، وانقلب همه فرحاً، وسروراً - بإذن الله تعالى -

### ٣.٤.المطلب الثالث: نماذج من المواقف

#### النبوية في التعامل مع الحزن

تزر السنة النبوية بمواقف عملية تُظهر كيف تعامل النبي ﷺ مع الحزن، سواء كان حزنه الشخصي أو حزن من حوله، وقد قدم ﷺ نموذجاً يجمع بين التسليم الإيماني والتفيس المشاعري والمواساة العملية.

(١) أخرجه البخاري: كتاب الجهاد والسير، باب ما يستعاذ من الجبن، ج: ٤، ص: ٣٣، رقم: (٢٨٩٣).

(٢) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، باب "ما يقول إذا أصبح"، ج: ٧، ص: ٤٢٠، برقم (٥٠٩٠). وله شواهد، واختلف المحدثون في "جعفر بن ميمون"، ولكن الحديث بمجموع شواهد (حسن أو صحيح).

٣ ( أخرجه البخاري: في كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ "إنا بك لمحزونون"، ج: ٢، ص: ٨٢، رقم (١٣٠٣).

"اصْنَعُوا لَالِ جَعْفَرٍ طَعَامًا؛ فَإِنَّهُ قَدْ أَتَاهُمْ مَا يَشْغُلُهُمْ"<sup>(١)</sup>.

٣. علاج الحزن بالوسائل المادية (التلبينة).

لم يقتصر المنهج النبوي على الكلام

والوعظ، بل أرشد إلى أغذية تساعد في تخفيف حدة

التغيرات الكيميائية والفسولوجية التي يسببها الحزن،

فكانت السيدة عائشة (رضي الله عنها) تأمر بالتلبينة

(حساء من شعير) للمحزون وللمريض، وتقول إنها

سمعت رسول الله ﷺ يقول: "التَلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ

الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ"<sup>(٢)</sup>.

فقد رسخت هذه النماذج المنهج النبوي المتكامل في

رعاية الإنسان؛ من خلال الجمع بين التداوي

العضوي (كالتلبينة)، والتحصين النفسي (كالدعاء)،

لعلاج الحزن والهم، وهذا التكامل يُظهر سبق السنة

النبوية في تقديم تصور علاجي متوازن يراعي

طبيعة الإنسان النفسية والروحية في آن واحد،

فمعالجة الحزن والقلق تقوم على منهج متكامل يجمع

بين البعد الإيماني والنفسي، كما تُعلي من قيمة

الواقعية في الاعتراف بالضعف البشري مع السعي

لتجاوزه، وتؤكد أن قوة المؤمن تكمن في توازن

صحته النفسية، وبدنه، وحرية من قهر الدَّين

والرجال.

## ٥. المبحث الرابع: معالجة الخوف في السنة

### النبوية

#### ١.٥. المطلب الأول: الأحاديث الواردة في

#### معالجة الخوف

تعدُّ السنة النبوية منهجًا متكاملًا في معالجة

الخوف والقلق، إذ تربط بين الجانب العقدي

والسلوكي في آن واحد، وتوجّه الإنسان إلى تحقيق

الطمأنينة من خلال التوكل على الله تعالى. فقد أكد

النبي ﷺ على أهمية التوكل بوصفه أساسًا للأمن

النفسي، فقال: «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله

لرزقكم كما يرزق الطير؛ تغدو خماصًا وتروح

بطانًا»<sup>(٣)</sup>، وهو حديث يرسّخ في النفس اليقين بكفاية

الله لعبده، مما يُضعف دوافع الخوف المرتبطة

بالمستقبل والرزق.

كما أرشدت السنة النبوية المطهرة إلى جملة من

الأذكار والأدعية التي تُعدّ وسائل علاجية مباشرة

لمشاعر القلق، مثل قوله ﷺ: «من نزل منزلاً فقال:

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره

(١) سنن الترمذي: أبواب الجنائز، باب ما جاء في الطعام

يصنع لأهل الميت، ج: ٣، ص: ٣٢٢، رقم: (٩٩٨). وقال

الترمذي: (حديث حسن صحيح).

(٢) الحديث متفق عليه: صحيح البخاري: كتاب الأطعمة،

باب التلبينة، ج: ٧، ص: ١١٢، رقم: (٥٤١٧)، وصحيح

مسلم: كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض، ج: ٤،

ص: ١٧٣٦، رقم: (٢٢١٦).

(٣) رواه الترمذي، كتاب الزهد، باب في التوكل على الله،

ج: ٤، ص: ٥٧٣، رقم (٢٣٤٤)، وقال: حسن صحيح.

هذا الحديث تشكيل إدراك الإنسان للأحداث، فيحوّلها من مصدر قلق إلى مجال للرضا والطمأنينة. كما أن استحضر معية الله تعالى، والإيمان بحكمته، يُسهم في تقليل التوتر النفسي الناتج عن الخوف من المجهول، ويُعزّز الثبات الانفعالي لدى الفرد. ومن هنا، فإن الإيمان ليس مجرد اعتقاد نظري، بل هو قوة نفسية فاعلة تُعيد التوازن الداخلي للإنسان وتُخفّف من حدة الاضطرابات النفسية.

### ٣.٥. المطلب الثالث: التطبيقات السلوكية المستفاد.

تتجلى المعالجة النبوية للخوف والهلع في مجموعة من التطبيقات العملية التي تُترجم الإيمان إلى سلوك يومي، ومن أبرزها: المداومة على الأذكار: كأذكار الصباح والمساء، لما لها من دور في تحصين النفس وبث الطمأنينة، وقد وردت نصوص كثيرة تؤكد أثرها في دفع المخاوف<sup>(٣)</sup>

تعزيز التوكل على الله: من خلال استحضر أن الأمور كلها بيد الله، وهو ما يُقلل من التعلق بالأسباب الظاهرة ويُخفف من القلق.

شيء حتى يرتحل من منزله ذلك»<sup>(١)</sup>، حيث يتضمن هذا التوجيه بُعدًا نفسيًا عميقًا، يتمثل في تعزيز الإحساس بالحماية الإلهية. وتظهر هذه النصوص أن الطمأنينة في الإسلام لا تنفصل عن التوحيد، بل هي ثمرة من ثمراته، وأن معالجة الخوف تبدأ من إصلاح العلاقة بين العبد وربّه.

### ٢.٥. المطلب الثاني: العلاقة بين الإيمان والاستقرار النفسي.

يمتثل الإيمان الركيزة الأساسية لتحقيق الاستقرار النفسي، إذ يمنح الإنسان رؤية متوازنة للحياة تقوم على التسليم بقضاء الله وقدره. وقد جاءت النصوص الشرعية لتؤكد هذا المعنى، حيث قال تعالى: ﴿أَلَا بَكَرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وهو نصّ صريح في بيان أثر الذكر في تهدئة النفس وإزالة القلق.

وجاءت السنة النبوية لتعمّق هذا المفهوم، كما في حديث النبي ﷺ: «عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن...»<sup>(٢)</sup>، إذ يُعيد

(١) رواه مسلم، كتاب الذكر والدعاء، باب التعوذ من شر ما خلق، ج: ٤، ص: ٢٠٨٠، رقم (٢٧٠٨).

(٢) رواه مسلم، كتاب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير، ج: ٤، ص: ٢٢٩٥، رقم (٢٩٩٩).

(٣) ينظر: إحياء علوم الدين، أبو حامد الغزالي، ج: ٤، ص: ١٨٥ وما بعدها.

الاستعاذة بالله عند الخوف: فقد كان النبي ﷺ يلجأ إلى الله في الشدائد، مما يُعلم المسلم كيفية التعامل مع المواقف المقلقة.

تنمية اليقين بالقضاء والقدر: وهو ما يُساعد على تقبل الأحداث بثبات وهدوء، ويمنع الانهيار النفسي عند الأزمات.

وتبرز هذه التطبيقات أن السنة النبوية المطهرة قدّمت نموذجاً عملياً متكاملًا في علاج الخوف، يجمع بين تقوية الجانب الإيماني، وتدريب النفس على السلوكيات الإيجابية التي تُحقق الاستقرار النفسي، كما يتّضح أن هذا المنهج يمتاز بالشمول، إذ يعالج الأسباب الداخلية للخوف، لا مجرد مظاهره الخارجية.

## ٦. الخاتمة

وفي ختام هذا البحث، يتبين أن السنة النبوية المطهرة قدّمت منهجًا متكاملًا في معالجة الانفعالات الإنسانية، يجمع بين التأصيل العقدي والتوجيه السلوكي، ويهدف إلى تحقيق التوازن النفسي للإنسان.

ولم تقتصر هذه المعالجة على جانب دون آخر، بل شملت مختلف الانفعالات التي تؤثر في حياة الإنسان، كالخوف، والحزن، والغضب، مما يدل على شمولية هذا المنهج وواقعيته.

كما يظهر أن التوجيهات النبوية تمتاز بالبساطة والعملية، مما يجعلها قابلة للتطبيق في مختلف البيئات والأزمنة، وهو ما يؤكد صلاحيتها لكل عصر.

## أهم النتائج:

١. أن السنة النبوية قدّمت تصورًا واضحًا للانفعالات باعتبارها جزءًا طبيعيًا من النفس الإنسانية.
٢. أن تحقيق الصحة النفسية في الإسلام يرتبط بقوة الإيمان والذكر والتوكل على الله.
٣. أن الغضب يُعالج بوسائل سلوكية مباشرة مثل "السكوت وتغيير الهيئة والوضوء".
٤. أن "الحزن والقلق" يُعالجان من خلال الدعاء والذكر واستحضار معاني الرضا.
٥. أن الخوف يُضبط عبر تعزيز التوكل على الله وتنمية اليقين بالقضاء والقدر.
٦. أن المنهج النبوي يجمع بين العلاج الوقائي والعلاج السلوكي.

## التوصيات:

١. ضرورة إدماج التوجيهات النبوية في برامج الإرشاد النفسي والتربوي.
٢. تشجيع الدراسات التي تربط بين علم النفس الحديث والسنة النبوية.

٣. توعية الأفراد بأهمية الذكر والدعاء في تحقيق الاستقرار النفسي.
٤. إعداد برامج تدريبية مستمدة من السنة لضبط الانفعالات.
٥. الاستفادة من المنهج النبوي في علاج القلق والاكتئاب المعاصرين.
- ### قائمة المراجع والمصادر
- القرآن الكريم
١. ابن قيم الجوزية، الفوائد، شمس الدين محمد بن أبي بكر (ابن قيم الجوزية)، المحقق: محمد عزيز شمس (ضمن آثار ابن القيم)، دار الكتب العلمية، بيروت، ط: ٢، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م.
٢. ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب من الكلم الطيب، شمس الدين محمد بن أبي بكر (ابن قيم الجوزية). تحقيق: سيد إبراهيم، القاهرة: دار الحديث، ط: ٣، ١٩٩٩م.
٣. ابن حجر، تخريج مشكاة المصابيح (يُعرف بـ "الهداية")، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت: ٨٥٢هـ)، تحقيق: د. شعبان محمد إسماعيل، المكتبة الإسلامية (أو دار المشكاة للبحث العلمي)، القاهرة - مصر، ط: ١، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.
٤. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، الإمام عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت: ٧٧٤ هـ)، المحقق: سامي بن محمد السلامة، دار طيبة، الرياض، ط: ٢، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م.
٥. ابن هشام، السيرة النبوية، محمد بن إسحاق المطلب (ت: ١٥١هـ)، تحقيق: مصطفى السقا [ت ١٣٨٩ هـ] - إبراهيم الأبياري [ت ١٤١٤ هـ] - عبد الحفيظ شلبي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، ط: ٢، ١٣٧٥ هـ - ١٩٥٥ م.
٦. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، الإمام أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت: ٥٠٥ هـ)، المحقق: اللجنة العلمية بدار منهاج (بإشراف فريق مختص)، دار منهاج، جدة، ط: ١، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م.
٧. أبو داود، سنن أبي داود، الإمام أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت: ٢٧٥ هـ)، المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد [ت ١٣٩٢ هـ]، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت، ط: ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
٨. أحمد بن حنبل، المسند، الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني (ت: ٢٤١ هـ) المحقق: شعيب الأرنؤوط [ت ١٤٣٨ هـ] -

١٣. الجرجاني، التعريفات، علي بن محمد بن علي الشريف الجرجاني (ت: ٨١٦ هـ)، المحقق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر، دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م.
١٤. حسان محمد، فقه الغضب، مكتبة فياض للنشر، ٢٠١٣ م.
١٥. خالد محمد محرم، بناء الشخصية من خلال التربية، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠٠٦ م.
١٦. الخطابي، أبو سليمان، حمد بن محمد الخطّابي (ت ٣٨٨ هـ) معالم السنن، طبعه وصححه: محمد راغب الطباخ، في المطبعة العلمية بحلب، ط: ١، ١٣٥١ هـ - ١٩٣٢ م.
١٧. داود، مبادئ علم النفس، منشورات جامعة دمشق، دمشق، ٣٠١١ م.
١٨. الطبراني، المعجم الكبير، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، (٣٦٠ هـ)، المحقق: حمدي بن عبد المجيد السلفي [ت ١٤٣٣ هـ]، مكتبة ابن تيمية - القاهرة، ط: ٢، ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٣ م.
١٩. طه النعمة، صباح العجيلي، مدخل إلى علم النفس، المجمع العلمي، دائرة العلوم الإنسانية، بغداد، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤ م.
- عادل مرشد - وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، الناشر: مؤسسة الرسالة، ط: ١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٩. البخاري، الأدب المفرد، الإمام أبو عبد الله، محمد بن إسماعيل البخاري (ت: ٢٥٦ هـ)، المحقق: سمير بن أمين الزهيري، دار الكتب العلمية، بيروت، ط: ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
١٠. البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، الإمام أبو عبد الله، محمد بن إسماعيل البخاري (ت: ٢٥٦ هـ)، تحقيق: جماعة من العلماء، المطبعة الكبرى الأميرية ببولاق، القاهرة، ١٣١١ هـ .
١١. البيهقي، دلائل النبوة ومعرفة أحوال صاحب الشريعة، الإمام الحافظ أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي (ت: ٤٥٨ هـ)، وثق أصوله وخرج حديثه وعلق عليه: د عبد المعطي قلنجي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط: ١، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م.
١٢. الترمذي، سنن الترمذي، الإمام أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت: ٢٧٩ هـ)، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: بشار عواد معروف، الناشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت، ط: ١، ١٩٩٦ م.

٢٠. عبد الرحمن السعدي، الأسباب المفيدة في الحياة السعيدة، الناشر: الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة - المملكة العربية السعودية، ط:٢، ١٤٠٩ هـ .
٢١. عبد الرحمن بن حبنكة الميداني، الأخلاق الإسلامية وأسسها، دار القلم، ٢٠٠٢م.
٢٢. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، أبو عبد الله، محمد بن أحمد بن أبي بكر القرطبي (ت: ٦٧١ هـ)، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية - القاهرة، ط:٢، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤م.
٢٣. لندا دافيدوف، مدخل إلى علم النفس، دار مكجروهيل، القاهرة، ط٣، ١٩٨٣م.
٢٤. مسلم، صحيح مسلم، الإمام أبو الحسين، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت: ٢٦١ هـ) المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي [ت ١٣٨٨ هـ]، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، (ثم صورته دار إحياء التراث العربي ببيروت، وغيرها)، ١٣٧٤ هـ - ١٩٥٥م.
٢٥. المناوي: فيض القدير شرح الجامع الصغير (للإمام السيوطي)، الإمام محمد عبد الرؤوف المناوي (ت: ١٠٣١هـ)، المكتبة التجارية الكبرى - مصر، ط:١، ١٣٥٦هـ - ١٩٣٨م.
٢٦. منصور وآخرون، أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٨م. مؤسسة الرسالة، ط:١، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.
٢٧. نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، ٢٠١٩.
٢٨. نجاتي محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة، ط:٧، ١٩٩٣م.
٢٩. النسائي، السنن الكبرى، الإمام أحمد بن شعيب النسائي (ت: ٣٠٣هـ)، المحقق: حسن عبد المنعم شلبي، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط:١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١م.