

## مقال

### ( القرآن الكريم وإدارة الأزمات النفسية : قراءة في آيات السكينة )

م. د. عمر عبد الكريم إسماعيل

ديوان الوقف السني / دائرة أوقاف الصويرة

Researcher : Omer Abdulkareem Ismael Hameed

البريد الإلكتروني : lybdslkrym01@gmail.com

### ملخص الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى بيان مفهوم الأزمة النفسية وكيفية إدارتها من خلال ما يُعرف بـ "آيات السكينة"، وهي تلك الآيات المحكمات التي أنزلها الله تعالى لربط قلوب المؤمنين، وتثبيت نفوسهم، وتهدئة روعهم في أوقات الشدائد، والحروب، والمحن القاسية. متبعاً في ذلك منهجاً يسييراً وعميقاً في آن واحد، يجمع بين التأصيل اللغوي الدقيق لمفردات الأزمة والسكينة، والتحليل التفسيري المستمد من أمهات كتب التفسير، وصولاً إلى استنباط آيات نفسية وتطبيقية تعين المسلم على استعادة توازنه المفقود. إن هذا الاستبصار في النص القرآني يمثل ضرورة ملحة لتحسين النفس البشرية ضد الانهيار، ولإعادة الاعتبار للقرآن الكريم بوصفه الملاذ الآمن والرفيق الصامت الذي يرمم ما أفسدته أزمات الحياة.

### Abstract:

This foundational study aims to clarify the concept of psychological crisis and to examine the methods of managing it through what is known as the "Verses of Tranquility"—those definitive Qur'anic passages revealed by God to bind the hearts of believers, strengthen their inner states, and calm their fears during times of hardship, warfare, and severe tribulation. The research adopts an approach that is both accessible and analytically rigorous, combining precise linguistic analysis of the terms crisis and tranquility with exegetical insights drawn from the major classical works of Qur'anic interpretation. This integrated methodology seeks to derive psychological and practical mechanisms that assist the Muslim individual in restoring a lost sense of balance .

Such a reflective engagement with the Qur'anic text represents an urgent necessity for safeguarding the human psyche against collapse and for reaffirming the Qur'an as a secure refuge and a silent companion capable of repairing the damage inflicted by life's crises.

### المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم. القرآن الكريم هو كتاب الله الخالد، المعجزة الباقية على تعاقب الأزمان، أنزله الله تعالى رحمةً للعالمين، وعلماً يهدي به العقول، ودينًا يقوّم به السلوك، وحياةً عزيزة سعيدة تملأ أقطار النفس البشرية باليقين والطمأنينة. وكما اشتغل العلماء والفقهاء قديماً في علوم القرآن الكريم لاستنباط الأحكام الفقهية والشرائع المنظمة لحياة الفرد والمجتمع، فإن الحاجة تشد وتتعاضم في عصرنا الحالي، عصر التشابك المادي والتعقيد التكنولوجي، لاستنباط الحلول القرآنية العميقة للأزمات النفسية التي تعصف بالإنسان. لقد بات الإنسان المعاصر، رغم ما بلغه من تقدم مادي، يقف أعزل أمام طوفان من القلق والاعتراب والضغوطات النفسية التي تفتك باستقراره الداخلي. فالقرآن الكريم، في جوهره ومقاصده، ليس مجرد أحكام تشريعية جافة أو نصوص تاريخية تُتلى للتبرك فحسب، بل هو دستور شامل، ووصفة ربانية دقيقة تمثل «شفاةً لما في الصدور» وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ<sup>١</sup>، يتدخل في أدق تفاصيل البناء النفسي للإنسان، ويعيد صياغة تصوراتهِ وانفعالاتهِ<sup>٢</sup>.

### المبحث الأول: مفهوم الأزمة النفسية والسكينة في اللغة والاصطلاح

#### أولاً: مفهوم الأزمة

يطلق العلم على إدراك الأشياء على حقائقها<sup>٣</sup>، وتفكيك المصطلحات يُعد الخطوة المنهجية الأولى للولوج إلى عمق أي ظاهرة إنسانية<sup>٤</sup>. والأزمة في السياق النفسي واللغوي لا تمثل مجرد عارض عابر، بل هي حالة بنيوية تتطلب تفكيرًا دقيقًا. بالرجوع إلى المعاجم العربية الأصيلة، نجد أن الإمام ابن منظور في موسوعته اللغوية "لسان العرب"<sup>٥</sup>، وكذلك الرازي في "مختار الصحاح"<sup>٦</sup>، يوضحان أن مادة (أزم) تدل في أصلها اللغوي على الشدة، والقحط، والإمساك، فيقال: "أزمَ عن الشيء" أي أمسك عنه وامتنع، ويُقال: "أزمَ القوم" أي أصابهم شدة وتألّموا لضائقة الزمان. ومن أعقق الاشتقاقات اللغوية البليغة لهذا الجذر هو مصطلح "المأزم"، والذي يشير لغويًا إلى المضيق، فكل طريق ضيق خانق بين جبلين يُسمى مأزمًا<sup>٧</sup>، كما أطلقت العرب هذا اللفظ على موضع الحرب لاشتداد الكرب فيه ولضيق المخارج وانعدام فرص النجاة الظاهرية<sup>٨</sup>. هذا التأصيل اللغوي يتقاطع بشكل مذهل مع المفهوم النفسي الحديث للأزمة. فالأزمة في السياق النفسي هي حالة من الاضطراب والضيق الشديد تخرج بالإنسان عن توازنه الطبيعي نتيجة خوف أو ضائقة<sup>٩</sup>، وتضعه في "مضيق" شعوري يجعله عاجزًا عن استخدام آليات التكيف العقلية والانفعالية المعتادة للتعامل مع الموقف. الإنسان المأزوم نفسيًا يشعر وكأنه محاصر في "مأزم" بين جبلين من المخاوف والضغوط، حيث تتعدم أمامه الرؤية ويضيق صدره وتتسارع أنفاسه. وفي الأدبيات المعاصرة والدراسات الإنسانية، تتجاوز الأزمة مجرد كونها تهديدًا تدميريًا، لتصبح نقطة تحول حاسمة ومفصلية في حياة الفرد<sup>١٠</sup>. وتشير بعض الدراسات إلى أن المفهوم الصيني القديم للأزمة (Wei-ji) يتكون من مقطعين دلاليين هما: الخطر، والفرصة<sup>١١</sup>. وهذا التوجه الإنساني يتوافق تمامًا مع النظرة القرآنية لابتناء والأزمات<sup>١٢</sup>؛ فالأزمة النفسية، رغم ما تحمله من ألم واضطراب وخوف، تتطوي على فرصة حقيقية واستثنائية لإعادة البناء النفسي واكتشاف مكامن القوة والضعف، ففي أوقات المصائب والشدائد ينكشف الإنسان أمام نفسه، ويتعرى من أقنعه الزائفة، وتكون هذه اللحظة هي الاختبار الحقيقي لمدى صلابة بنائه النفسي واستبصاره بحقيقة ذاته<sup>١٣</sup>.

### ثانياً: مفهوم السكينة

في مقابل الأزمة، يقدم القرآن الكريم الترياق الإلهي الفعال، وهو "السكينة". السكينة هي الطمأنينة والوقار الذي ينزله الله في قلب المؤمن عند اشتداد الخوف<sup>١٤</sup>، وهي من المنح الإلهية الكبرى التي تجعل القلب ساكنًا ثابتًا صامدًا في مواجهة الاضطراب والعواصف. لغويًا، تأتي مادة (سكن) في "لسان العرب" لتدل على خلاف الحركة والاضطراب، وتعني الثبات، والاستقرار، والوقار، والطمأنينة، وذهاب الروع<sup>١٥</sup>. ومن أبدع ما أوردته المعاجم في هذا الباب، وهو ما يجسد التصوير النفسي العميق، هو استعارة العرب للفظ (السُّكَّان) وهو ذنب السفينة (دَقَّتْهَا) الذي به تُعذَل وتُوجَّه وتُمنع من الحركة العشوائية والاضطراب وسط الأمواج العاتية<sup>١٦</sup>، وكذلك إطلاق لفظ (السكين) على المدية لأنها تُسكن حركة الذبيحة وتتهي اضطرابها<sup>١٧</sup>. هذا الربط اللغوي العبقري يقدم تصورًا دقيقًا لمفهوم السكينة النفسية؛ فالقلب البشري في خضم الحياة يشبه تمامًا السفينة التي تتقاذفها أمواج الأزمات والمحن والابتلاءات. و"السكينة" لا تعني إيقاف عجلة الحياة أو الهروب من الأزمة، بل هي بمثابة "السُّكَّان" (الدفة) الإلهية التي تُمنح لهذا القلب لكي يحافظ على توازنه واتجاهه، وتمنعه من الغرق في بحار القلق والخوف واليأس. واصطلاحًا، تُعرّف السكينة في التراث الإسلامي النفسي<sup>١٨</sup> بأنها مقام جليل من مقامات الإيمان<sup>١٩</sup>، وموجة من الطمأنينة والقرار التي يُنزلها الله تعالى في قلب عبده المؤمن في أوقات الشدائد والمخاوف، فلا ينزعج للألام، ولا يطيش عقله، بل يزداد إيمانًا وقوة ويقينًا وثباتًا. إنها منحة ربانية وعناية خاصة تنتزل وقت الحاجة الماسة لتتدخل تدخلًا مباشرًا في الكيمياء النفسية للإنسان، محولةً الانفعالات السلبية الحادة والهلع إلى حالة من الرضا، واليقين، والانضباط السلوكي العالي<sup>٢٠</sup>.

### البحث الثاني: نشأة البحث في التأثير النفسي للقرآن

إنّ التعاطي مع القرآن الكريم بوصفه كتاب هداية نفسية وعلاجًا للصدور ليس بدعًا من القول أو طارئًا على الثقافة الإسلامية، بل هو أصيل متجذر في الرعيّل الأول<sup>٢١</sup>. لقد كان فهم العرب الأوائل للقرآن دقيقًا وعاليًا؛ لأنهم أهل بيان وفصاحة وسليقة لغوية صافية، يتذوقون الكلمة ويدركون أبعادها الظاهرة والباطنة<sup>٢٢</sup>. وقد أدركوا منذ اللحظات الأولى لنزول الوحي أن القرآن يخاطب القلوب والعقول معًا، ويحرك فيها المهمة والسكينة في آن واحد، ويحدث تغييرًا فوريًا في البنية المعرفية والانفعالية للمتلقي<sup>٢٣</sup>. وقد تفرعت العلوم القرآنية قديمًا لتشمل جوانب شتى، فإلى جانب علوم أسباب النزول والمكي والمدني والقراءات والناسخ والمنسوخ، برز اهتمام واضح بما يتعلق بالرفاق وعلاج النفوس، وتركيز القلوب. ومع تبلور علوم القرآن كمنهجيات مستقلة، برزت مصنفات عظيمة ككتاب "البرهان في علوم القرآن" للإمام الزركشي (ت ٧٩٤هـ) والذي شمل ٤٧ نوعًا من علوم القرآن<sup>٢٤</sup>، وكتاب "الإتقان في علوم القرآن" للإمام جلال الدين السيوطي (ت ٩١١هـ) والذي استوعب ٨٠ نوعًا<sup>٢٥</sup>، حيث شكلت هذه المصنفات القاعدة الصلبة لفهم دلالات القرآن ومقاصده، بما في ذلك الأبعاد التربوية والنفسية التي ترتقي بالنفس الإنسانية إلى درجات

الكمال الإنساني وتعمل على تهذيب الانفعالات. وتكمن أهمية "آيات السكينة" في هذا الإرث العظيم في أنها لا تقدم مجرد وعود أخروية، بل تمثل منهجاً عملياً وإسعافاً نفسياً فورياً يتجلى في مسارين رئيسيين:

### المسار الأول: تثبيت القلوب في المواقف الصعبة

تُعد السيرة النبوية السجل العملي لتطبيق هذا المنهج القرآني في إدارة الأزمات. ففي أشد المواقف رعباً وضيقاً، كانت آيات السكينة هي المتدخل المباشر لإعادة التوازن وحماية البنية النفسية من التفتك. كما حدث في عهد النبي ﷺ والصحابة الكرام في المواقف الصعبة والمصيرية. ففي أزمة "الغار" <sup>٢٦</sup>، عندما كان التهديد الوجودي في أقصى درجاته والمطاردة على أشدها، كان التدخل الإلهي متمثلاً في السكينة لتثبيت القلوب. وفي معركة "حنين" <sup>٢٧</sup>، حينما اختل التوازن العسكري والنفسي بفعل المفاجأة والكمائن، وحدث تراجع جماعي بفعل الصدمة، كانت السكينة هي الدواء الذي أعاد للمقاتلين صوابهم وثباتهم المعنوي <sup>٢٨</sup>. هذا التأثير النفسي يؤكد أن السكينة تعمل كأداة "تثبيت" تمنع الانهيار المعنوي وتحمي الجبهة الداخلية للقلب، وهي الخطوة الأهم قبل تعديل مسار الجبهة الخارجية.

### المسار الثاني: بث الطمأنينة ومواجهة العجمة النفسية

إن توالي الأزمات وتقدم العهود عن عصر الوحي أفرز حالة معقدة لا تقتصر على العجمة اللغوية فحسب، بل تمتد لتشمل ما يمكن تسميته بـ "العجمة النفسية" والروحية <sup>٢٩</sup>. وهي حالة من الاغتراب وعدم القدرة على التأثر التلقائي بالنص القرآني كما كان يفعل الجيل الأول. وقد شخص العلماء القدامى هذه المعضلة، فأشاروا إلى أن طول الهجر للقرآن وعدم فهم معانيه يولد فجوة كبيرة تحجب القلب عن التأثر به، متسائلين بتعجب كما نقل الطبري: "إني لأعجب ممن قرأ القرآن ولم يعلم تأويله كيف يلتذ بقراءته؟!".<sup>٣٠</sup> لذلك، تأتي آيات السكينة كمنهج متكامل لبث الطمأنينة ومواجهة هذا الاضطراب والاغتراب الذي قد يصيب الإنسان نتيجة تباعد الزمان. إن مجرد وعي المسلم المعاصر بأن هناك آيات محددة خصصها الخالق جل جلاله لمعالجة الخوف والقلق، يُعد بحد ذاته عامل اطمئنان قوي. وقد نقل العلماء كابن قدامة <sup>٣١</sup> أهمية استخراج المواظ والعبر من قصص القرآن، مؤكداً أن تالي القرآن يجب أن يستشعر أنه هو المقصود بخطاب القرآن ووعيده، وأن هذه الآيات ليست قصصاً للسرد التاريخي، بل هي أدوات علاجية لتعديل السلوك وتسكين الروح.

### المبحث الثالث: قراءة في آيات السكينة (دراسة تفسيرية)

يعد علم التفسير أهم علوم القرآن التي تحصل بها الفائدة والفهم السديد، إذ بدونه يبقى النص مغلقاً عن استيعاب العقل واحتواء القلب. وبالنظر الاستقرائي في كتاب الله، نجد أن "السكينة" وردت في ستة مواضع محددة من القرآن الكريم <sup>٣٢</sup>، جميعها ترتبط بسياقات أزومية معقدة تحتاج إلى تدخل إلهي لإعادة التوازن. ويرى العلماء أن "التفسير" هنا هو كشف معاني هذه الآيات وبيان مراد الله منها في تثبيت المؤمنين <sup>٣٣</sup>، وهو المدخل الأساسي لاستنباط العلاج النفسي.

١. سورة البقرة (الآية ٢٤٨): التابوت وسكينة بني إسرائيل يقول الله تعالى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُم بِإِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾ <sup>٣٤</sup>. تتعلق هذه الآية بأزمة مركبة عاشها بنو إسرائيل: أزمة قيادة، وأزمة هوية، وأزمة ثقة. فبعد أن سألوا نبيهم أشمويل أن يبعث لهم ملكاً يقاتلون تحت رايته، واصطفى الله لهم "طالوت"، شككوا في استحقاقه لافتقاره للمال والجاه الاجتماعي. فكانت العلامة المادية الدامغة لملكه هي عودة "التابوت" المسلوب الذي يحوي السكينة. وقد خاض المفسرون، ومن أبرزهم الإمام ابن جزى الكلبي في تفسيره الرائد "التسهيل لعلوم التنزيل" <sup>٣٥</sup>، وكذلك ابن الجوزي في "زاد المسير" <sup>٣٦</sup>، في ماهية هذه السكينة المستقرة في التابوت. فنقلوا أقوالاً متباينة؛ حيث نُسب لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه أنها ريح خجوج هفافة لها رأسان، وقال مجاهد إنها شيء يشبه الهرة له جناحان من زبرجد إذا سمعوا صوته تيقنوا النصر، في حين قال ابن عباس إنها طشت من ذهب يُغسل فيه قلوب الأنبياء <sup>٣٧</sup>، ورأى وهب أنها روح من الله تتكلم لتخبرهم بالبيان. ولكن وسط هذا الزخم من التفسيرات المادية والميتافيزيقية، يبرز التوجيه النفسي العميق الذي رجحه ابن جزى بناءً على قول قتادة والكلبي؛ حيث بيّن أن السكينة هي "فعيلة" من السكون، أي أنها ببساطة "طمأنينة من ربكم". ففي أي مكان وُجد هذا التابوت، سكنت نفوسهم المشتتة واطمأنت قلوبهم القلقة. الدلالة النفسية هنا غاية في الأهمية؛ فالأهم السابقة التي غلبت عليها الحسيات المادية كبنو إسرائيل، كانت تحتاج إلى أثر مادي ملموس (صندوق التابوت وما يحتويه من عصا موسى ورضاض الألواح) لتشعر بالأمن وتستمد منه طمأنينتها المعنوية. وهذا يعكس تعامل الوحي مع البنية الإدراكية للأُمم بحسب وعيها <sup>٣٨</sup>.

٢. سورة التوبة (الآية ٢٦ و ٤٠): سكينة الأزمات والشدائد وردت السكينة في سورة التوبة في موضعين يعالجان أزمتين مختلفتين تماماً من حيث الطبيعة وتتعلق بسكينة الله على رسوله والمؤمنين:

**الموضع الأول: الانكسار النفسي في معركة حنين (الآية ٢٦)**

يقول تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَدَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا...﴾<sup>٣٩</sup>. السياق النفسي هنا هو أزمة "الغرور والمفاجأة المروعة". لقد أعجبت الكثرة العددية للمسلمين يوم حنين فظنوا أنهم لن يُغلبوا، ولكن مفاجأة الكمين الكثيف الذي نصبته قبائل هوازن وتقيف أدت إلى صدمة نفسية قاسية، نتج عنها هزيمة وفرار جماعي في بداية المعركة، ولم يثبت مع النبي ﷺ إلا نفر قليل جداً. يشرح ابن جزري وابن كثير أن الإنسان المأزوم إذا خاف اشتد اضطراب فؤاده ورجف، فلا يزال متحركاً مضطرباً لا يقوى على اتخاذ قرار، فإذا نزل عليه الأمن سكن فؤاده وثبت خطوه. فلما كان الأمن موجباً للسكون، جعل لفظ السكينة كناية بليغة عن الأمن الداخلي. وقد أنزل الله السكينة على رسوله (الذي لم يفر وكان ساكن القلب أصلاً، فكانت زيادة له في الثبات والطمأنينة) وعلى المؤمنين (كعلاج لحالة الانكسار والانهزام والهلع التي تعرضوا لها)، فتحولوا بفضل هذا الإنزال المعنوي من هاربين مذعورين إلى مقاتلين صامدين يطلبون الشهادة، وترافق ذلك مع إنزال الملائكة كدعم نفسي ومادي غير مرئي لتقوية قلوبهم وإلقاء الرعب في قلوب المشركين.

**الموضع الثاني: التهديد الوجودي في الغار (الآية ٤٠)**

يقول تعالى: ﴿إِلَّا تَتَصَرَّوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا...﴾<sup>٤٠</sup>. السياق هنا يعالج أزمة "التهديد الوجودي والخوف على المستقبل والرسالة". النبي ﷺ وصاحبه أبو بكر الصديق محاصران في مساحة ضيقة جداً ومظلمة، والأعداء يقفون على فوهة الغار. الكلمة المفتاحية في هذا المأزم كانت ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾، وهي تمثل إعادة تأطير إدراكي لإعادة التأطير المعرفي للأزمة من منظور رباني<sup>٤١</sup>. لقد أنزل الله سكينته لتغمر هذا المكان الضيق محولة إياه إلى أوسع فضاءات الطمأنينة والأمن. وتشير التفسيرات إلى أن السكينة نزلت لتسكن روع الخوف، وتمنح العقل وضوحاً في الرؤية رغم شدة الموقف وخطورته، مما يثبت أن السكينة لا تغير المعطيات الخارجية للموقف (المشركون ما زالوا في الخارج)، بل تغير الاستجابة النفسية الداخلية له.

٣. سورة الفتح (الآيات ٤، ١٨، ٢٦): سكينه النصر النفسي قبل المادي وهي السورة التي تكرر فيها ذكر السكينة ثلاث مرات، لبيان فضلها في تحقيق النصر النفسي والسيطرة الانفعالية قبل جني المكاسب العسكرية أو المادية. نزلت السورة في أعقاب صلح الحديبية، وهو الحدث الذي شكل أزمة سياسية وشعورية عاصفة للمسلمين الذين شعروا بالغبن والضيق الشديد جراء الشروط التي بدت مجحفة، ومنعهم من دخول مكة لأداء العمرة.

**الآية ٤: المعالجة المعرفية والإيمانية**

يقول تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ...﴾<sup>٤٢</sup>. هنا، خلافاً لبني إسرائيل الذين احتاجوا التابوت، نصيب قلوب أمة محمد من السكينة مباشر وبلا وسطاء. يوضح المفسرون، كابن عباس والضحاك، أن السكينة هنا تزيد من يقينهم وتصديقهم بشرائع الإيمان، وتمنحهم الاستقرار بأن ما اختاره الله ورسوله في هذا الصلح هو الخير المطلق، رغم أن ظاهر الأمور ومعطيات الواقع تبدو محبطة. إنها تعالج التناثر المعرفي بين رغباتهم الذاتية والأوامر الإلهية.

**الآية ١٨: مكافأة النوايا الصادقة**

يقول تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾<sup>٤٣</sup>. ترتبط السكينة هنا ببيعة الرضوان، حيث استعدوا للموت فداءً للدين. فكافأهم الله بإنزال السكينة لتطمين نواياهم المخلصة، وكانت النتيجة الفورية هي الاستقرار العاطفي المطلق، متبوعاً بالمكافأة المادية القريبة المتمثلة في فتح خيبر وغنائمها.

**الآية ٢٦: ضبط الانفعال ومقاومة الاستفزاز**

يقول تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى...﴾<sup>٤٤</sup>. تبرز هذه الآية بوضوح دور السكينة في كبح جماح الانفعالات السلبية. لقد حاول المشركون استفزاز المسلمين بالحمية والغطرسة الجاهلية عبر منعهم من الهدى والمسجد. فلو استجاب المسلمون لهذا الاستفزاز لاندلعت حرب دموية طاحنة مدفوعة بالغضب البشري. لكن السكينة هنا عملت ككابح قوي (مُتَبَطِّ انفعالي) للانفعالات، وحافظت على وقار المسلمين والتزامهم بكلمة التقوى والتسليم لأمر القيادة النبوية، مما يؤكد أن السكينة توفر انضباطاً نفسياً فائقاً في مواجهة الاستفزازات الخارجية. ويرى العلماء في مجمل هذه الآيات أن "التفسير" هنا هو كشف معاني هذه المواقف وبيان مراد الله منها في تثبيت المؤمنين، ليكون دستوراً يُحتذى في إدارة الأزمات المستقبلية.

بناءً على ما ذكره العلماء المحققون كالإمام ابن جزري في تصنيفه البديع، والإمام الزركشي في "البرهان"، والإمام السيوطي في "الإتقان" في إطار تصنيفهم لعلوم القرآن واستخلاص مقاصده، يمكننا الانتقال من التنظير إلى التطبيق عبر استنباط آليات الإدارة النفسية التي يقدمها القرآن الكريم، والتي يمكن بلورتها من خلال ثلاثة محاور رئيسية تمثل دورة حياة إدارة الأزمة:

١. التدبر ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾<sup>٤٥</sup>.

إن الخطوة الأولى في إدارة أي أزمة هي الفهم والإدراك. فالغوص في معاني السكينة يورث القوة والبصيرة. التدبر يتجاوز مرحلة القراءة السطحية للحروف، ليصل إلى مرحلة "الاستبصار" والتواصل الحي مع النص. وقد أشار الباحثون المتخصصون في علوم القرآن إلى أن حفظ نصوص القرآن ليس غرضاً لذاته إذا خلا من الفهم والتدبر، وأن العقبات التي تعرقل الفهم السليم يجب تذليلها لكي يتمكن المتلقي من إدراك مرامي الكتاب الخالد. التدبر الواعي للآيات يمنح المأزوم إعادة هيكلة معرفية؛ فهو يرى الأزمة من منظور أعلى، ويدرك أن الكون محكوم بحكمة بالغة وليس بالعبث الصدف. هذا التدبر العميق هو ما يصنع الفارق بين الانهيار والصدوم، حيث يحول الإنسان من ضحية للظروف إلى عبد متوكل يعلم يقيناً حقيقة ضعفه وقوة خالقه.

٢. استحضار المعية الإلهية ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾<sup>٤٦</sup>.

إن من أشد أعراض الأزمة النفسية إيلاًماً هو الشعور القاتل بالعزلة، وتوهم الفرد بأنه يواجه التهديد وحيداً منقطع الأسباب. وهنا تبرز آلية "استحضار المعية الإلهية" كأقوى تقنية للإسعاف النفسي. عندما قال النبي ﷺ لصاحبه في الغار: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾، كان يقدم أعظم نموذج لإدارة نوبة الخوف والقلق. إن استحضار المعية يحجّم تلقائياً مصادر التهديد الخارجية مهما عظمت، ويجعل الإنسان يشعر بوجود قوة لا نهائية محيطة به تدعمه وتحرسه. هذا الاستحضار يوقف الانهيار المتسارع للجهاز العصبي والنفسي، ويخفف من حدة التوتر، ويهيئ الأرضية الخصبة لتنزل السكينة. الإيمان بأن صانع هذا الوجود هو مدبر هذا المأزوم، يذيب جليد الخوف ويبعث دفاً للأمل في أبرد ليالي المحن.

٣. العمل بمقتضى الآيات

لا يكتمل التفسير ولا يتحقق البناء النفسي المتوازن إلا بالعمل الصالح المبني على الفهم السديد وتركيز النفس. فالتدبر واستحضار المعية يجب أن يترجم إلى سلوك واقعي وإدارة عملية للأزمة. يتطلب ذلك تحويل السكينة القلبية المستمدة من القرآن إلى ممارسة يومية تتسم بالترتيب، والوقار، وضبط الانفعالات، والامتناع التام عن اتخاذ القرارات المتهورة تحت وطأة الضغط. كما يستدعي العمل بمقتضى الآيات ممارسة المراقبة والنقد الذاتي. فالقرآن يوجه الإنسان لاكتشاف نفسه والتعرف على مواطن القوة والضعف فيها، وعللها ومخادعاتها. وهذا الاستبصار والنقد الذاتي هو أول وأهم خطوات البناء النفسي القويم الذي يُمكن الفرد من تحمل مرارة الطريق والصبر على الابتلاءات دون فقدان الوجهة أو السقوط في فخاخ الحمية واليأس. وبناءً على ذلك، يمكن إيجاز نتائج البحث بالآتي:

- إن السكينة القرآنية علم وعلاج يتصل بكتاب الله الخالد: ليست السكينة مجرد مصطلح وعظي أو حالة شاعرية، بل هي تقنية تدخل إلهية مباشرة وعلاج نفسي أصيل يغمر القلب، ليحدث استقراراً فورياً وإعادة برمجة للانفعالات في أوقات التهديد المادي والانهيار العاطفي العنيف.
- إن نشأة التأثير النفسي بالقرآن بدأت منذ عهد النبي ﷺ: حيث كان القرآن هو الموجه الأوحى للصحابية في أزماتهم المتلاحقة (عسكرياً كما في حنين، وسياسياً كما في الحديبية، ووجودياً كما في الغار)، واستطاعوا من خلال تفاعلهم الحي واليقيني مع آيات السكينة أن يحققوا النصر النفسي والانضباط السلوكي كشرط أساسي ومسبق لتحقيق أي نصر مادي على الأرض.
- الفرق بين التفسير والتأويل في آيات السكينة: يكمن في أن التفسير يوضح اللفظ ويفكك السياق التاريخي واللغوي (كما بين جهاذة العلماء في كتبهم)، بينما التأويل العميق هو الذي يستنبط عمق الأثر النفسي المتولد في القلب، ليجعله طاقة حية وقابلة للتطبيق العملي في مواجهة أزمات العصر الحديث وتحدياته.
- الاعتناء بعلم النفس القرآني واجب على كل مسلم للوصول إلى حياة سعيدة عزيزة: فالوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجها تبدأ وتنتهي باستبصار النفس، واللجوء الصادق لمصدر الطمأنينة المطلقة، والاحتفاء بنور الوحي الذي يشكل الدرع الأمتن والبوصلة الأدق في وجه صدمات الحياة وابتلاءاتها.

قائمة المصادر والمراجع

١. ابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد (٧٤١هـ)، التسهيل لعلوم التنزيل.
٢. ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي (٥٩٧هـ)، زاد المسير في علم التفسير، المكتب الإسلامي.
٣. الطبري، محمد بن جرير (٣١٠هـ)، جامع البيان عن تأويل آي القرآن (تفسير الطبري).
٤. القرطبي، محمد بن أحمد (٦٧١هـ)، الجامع لأحكام القرآن.
٥. رضا، محمد رشيد (١٣٥٤هـ)، تفسير المنار.
٦. ابن فارس، أحمد بن فارس (٣٩٥هـ)، معجم مقاييس اللغة، دار الفكر.
٧. ابن منظور، محمد بن مكرم (٧١١هـ)، لسان العرب، دار صادر.
٨. الجرجاني، علي بن محمد (٨١٦هـ)، كتاب التعريفات، دار الكتب العلمية.
٩. الرازي، محمد بن أبي بكر (٦٦٦هـ)، مختار الصحاح، المكتبة العصرية.
١٠. الزبيدي، محمد بن محمد (١٢٠٥هـ)، تاج العروس من جواهر القاموس.
١١. المناوي، عبد الرؤوف (١٠٣١هـ)، التوقيف على مهمات التعريف، دار الفكر.
١٢. ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم (٧٢٨هـ)، أمراض القلوب وشفائها.
١٣. ابن قدامة المقدسي، عبد الرحمن بن محمد (٦٨٢هـ)، مختصر منهاج القاصدين، مكتبة دار البيان.
١٤. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر (٧٥١هـ)، إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان.
- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.
١٥. ابن هشام، عبد الملك (٢١٨هـ)، السيرة النبوية.
١٦. الرافعي، مصطفى صادق (١٣٥٦هـ)، إعجاز القرآن والبلاغة النبوية، دار الكتاب العربي.
١٧. الزركشي، محمد بن بهادر (٧٩٤هـ)، البرهان في علوم القرآن، دار المعرفة.
١٨. السيوطي، جلال الدين (٩١١هـ)، الإتقان في علوم القرآن، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٩. الغزالي، أبو حامد (٥٠٥هـ)، إحياء علوم الدين.
٢٠. الحبيب، طارق، الفصام وطرق علاجه النفسية.
٢١. زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب.
٢٢. الشريف، عدنان، من علم النفس القرآني.
٢٣. العودة، سلمان، من أخلاق الداعية.
٢٤. العيسوي، عبد الرحمن، علم النفس الإسلامي، دار النهضة العربية.
٢٥. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق.

١ سورة يونس، الآية: ٥٧.

٢ يُنظر: د. عدنان الشريف، من علم النفس القرآني، ص ٤٥.

٣ الجرجاني، علي بن محمد، كتاب التعريفات، دار الكتب العلمية، ص ١٥٠.

٤ ينظر: د. محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، ص ١١٢.

٥ ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر، مادة (أزم)، ج ١٢، ص ١٨.

٦ الرازي، محمد بن أبي بكر، مختار الصحاح، المكتبة العصرية، مادة (أزم)، ص ١٥.

٧ ابن منظور، لسان العرب، ج ١٢، ص ١٩.

٨ ابن فارس، أحمد، معجم مقاييس اللغة، دار الفكر، مادة (أزم)، ج ١، ص ٩٣.

٩ زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ص ٢٠١.

- ١٠ ينظر: د. طارق الحبيب، الفصام وطرق علاجه النفسية، ص ٨٨.
- ١١ تشير دراسات إدارة الأزمات المعاصرة (إدارة الأزمات) إلى أن الأزمة تحوي جانباً إيجابياً إذا أُحسن التعامل معها.
- ١٢ يتوافق هذا مع قوله تعالى: ﴿أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ [العنكبوت: ٢].
- ١٣ العودة، سلمان، من أخلاق الداعية، ص ٤٤.
- ١٤ المناوي، عبد الرؤوف، التوقيف على مهمات التعاريف، دار الفكر، ص ١٩٣.
- ١٥ ابن منظور، لسان العرب، مادة (سكن)، ج ١٣، ص ٢١٣.
- ١٦ المصدر السابق، ج ١٣، ص ٢١٤.
- ١٧ الزبيدي، محمد بن محمد، تاج العروس من جواهر القاموس، مادة (سكن).
- ١٨ ينظر: ابن القيم، إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان، ج ١، ص ٣٢.
- ١٩ ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ج ٢، ص ٥٠٢.
- ٢٠ العيسوي، عبد الرحمن، علم النفس الإسلامي، دار النهضة العربية، ص ١٠٥.
- ٢١ الرعيل الأول: هم جيل الصحابة رضوان الله عليهم.
- ٢٢ الرافعي، مصطفى صادق، إعجاز القرآن والبلاغة النبوية، دار الكتاب العربي، ص ١٢٠.
- ٢٣ يُنظر: الغزالي، أبو حامد، إحياء علوم الدين، كتاب آداب تلاوة القرآن.
- ٢٤ الزركشي، محمد بن بهادر، البرهان في علوم القرآن، دار المعرفة، ج ١، ص ١٥.
- ٢٥ السيوطي، جلال الدين، الإتقان في علوم القرآن، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ج ٢، ص ٢٠٥.
- ٢٦ إشارة إلى هجرة النبي ﷺ مع أبي بكر الصديق واختبائهما في غار ثور.
- ٢٧ غزوة حنين وقعت في السنة الثامنة للهجرة بعد فتح مكة.
- ٢٨ ينظر: ابن هشام، السيرة النبوية، أحداث غزوة حنين.
- ٢٩ مصطلح معاصر أطلقه بعض الباحثين للدلالة على البعد الوجداني عن معاني الوحي.
- ٣٠ الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان عن تأويل آي القرآن (تفسير الطبري)، مقدمة المفسر.
- ٣١ ابن قدامة المقدسي، مختصر منهاج القاصدين، مكتبة دار البيان، ص ٤٥.
- ٣٢ المواضع هي: البقرة (٢٤٨)، التوبة (٢٦) و (٤٠)، الفتح (٤) و (١٨) و (٢٦).
- ٣٣ القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، مقدمة التفسير.
- ٣٤ سورة البقرة، جزء من الآية ٢٤٨.
- ٣٥ ابن جزي الكلبي، التسهيل لعلوم التنزيل، تفسير سورة البقرة.
- ٣٦ ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، زاد المسير في علم التفسير، المكتب الإسلامي، ج ١، ص ٢٦٥.
- ٣٧ أخرج هذه الأقوال الطبري في تفسيره، ج ٥، ص ٣٣٢.
- ٣٨ ينظر: رشيد رضا، تفسير المنار، ج ٢، ص ٤٨٠.
- ٣٩ سورة التوبة، جزء من الآية ٢٦.
- ٤٠ سورة التوبة، جزء من الآية ٤٠.
- ٤١ إحدى تقنيات العلاج السلوكي المعرفي التي تغير نمط التفكير.
- ٤٢ سورة الفتح، جزء من الآية ٤.
- ٤٣ سورة الفتح، جزء من الآية ١٨.
- ٤٤ سورة الفتح، جزء من الآية ٢٦.
- ٤٥ سورة محمد، جزء من الآية ٢٤.
- ٤٦ سورة التوبة، جزء من الآية ٤٠.