

الإسلام والصحة النفسية - رؤية مقاصدية من خلال السنة النبوية

أ.زياد عبدالسلام عبدالقوي*

جامعة السيد محمد بن علي السنوسي الإسلامية ، ليبيا

Ziad.abdelqawi.saad@ius.edu.ly

تاريخ القبول 5 / 10 / 2025م

تاريخ الاستلام 1 / 7 / 2025م

Islam and Mental Health: A Meaningful Perspective Through the Prophetic Sunnah

Ziad Abdulsalam Abdulkwa, Al-Sayyid Muhammad bin Ali Al-Sanusi
Islamic University

Abstract:

This research addresses the prophetic approach to dealing with psychological crises and how the Prophet (peace be upon him) and his companions dealt with crises with wisdom, courage, and patience, seeking help from and relying on Allah, the Almighty, and how the Prophet (peace be upon him) peace be upon him, guided his companions and urged them to be patient and faithful and to reject anxiety and tension, which helps to create a cohesive and strong society capable of overcoming psychological crises. This study confirms the harmony between the prophetic guidance and the requirements for preserving human health from all psychological crises. The study is based on two basic hypotheses: the first is that the prophetic commands in psychological crises were addressed by teaching people faith, supplications, remembrance, patience, and reliance on God with the aim of achieving psychological balance and human stability. The second is that crises may be a test from God Almighty for His believing servants. The research followed a two-pronged approach that first addressed the prophetic guidance for overcoming psychological crises and analyzed the prophetic hadiths related to this, and secondly, the prophetic treatments for overcoming psychological crises. The study concludes that the prophetic guidance in treating psychological crises is consistent with scientific logic and the objectives of Sharia law, preventing psychological harm and bringing benefit.

Keywords: Psychological crisis - Prophetic Sunnah

الملخص :

يتناول هذا البحث المنهج النبوي في التعامل مع الأزمات النفسية وكيفية تعامل النبي - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه مع الأزمات بحكمة وشجاعة وصبراً مستعيناً بالله تعالى ومتوكلاً عليه، وكيفية إرشادات النبي - صلى الله عليه وسلم - مع أصحابه وحثهم على الصبر والإيمان ونبذ القلق والتوتر مما يساعد على مجتمع متماسك وقوي قادر على تخطي الأزمات النفسية، وتؤكد هذه الدراسة انسجام التوجيه النبوي مع مقتضيات الحفاظ على صحة الإنسان من كل أزماته النفسية.

وتنطلق الدراسة من فرضيتين أساسيتين: أولهما أن الأوامر النبوية في الأزمات النفسية كانت تعالج بتعليم الناس الإيمان والأدعية والاذكار والصبر والتوكل على الله بهدف تحقيق التوازن النفسي والاستقرار البشري، ثانيتهما أن الأزمات قد تكون ابتلاء من الله عز وجل لعباده المؤمنين. وقد سلك البحث خطة ثنائية تناولت أول التوجيهات النبوية لتخطي الأزمات النفسية وتحليل الأحاديث النبوية المتعلقة بذلك، ثانياً: المعالجات النبوية في تخطي الأزمات النفسية. ويخلص البحث إلى أن التوجيه النبوي في علاج الأزمات النفسية ينسجم مع منطق العلم ومقاصد الشريعة دافعاً للضرر النفسي وجالباً للمصلحة.

الكلمات المفتاحية: الأزمة النفسية - السنة النبوية

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وأجمعين، أما بعد: فإن علم الحديث ما لا يستغنى عنه من العلوم ويكفيه فضلاً أنه يتبع لسيرة الرسول - صلى الله عليه وسلم -، وتقييد لأقواله وأفعاله وأحواله، وتسجيل لدعواته وعبادته ومعيشته ونومه وتبسمه ومختلف أموره.

وقد كانت عناية الأوائل بالحديث وعلومه فائقة، فدونوا السنة النبوية تدويناً كاملاً دقيقاً، ودونوا كل العلوم والقواعد المتعلقة بها وفق منهج علمي فريد يعد - بحق - مفخرة لأهل الحديث وحفاظه، ويصلح أن يكون منهجاً يتأسى به العلماء في كل مجال، وينتهجه المصنفون في كل علم من العلوم.

وكاد هذا العلم في زماننا - يخبو نوره، وتُمحي سوره، فأصبح من الواجب إحياءه وشحذ الهمم لتستيق إلى دراسته وممارسته، وتتنافس على حمله وحفظه ونشره.

ولا يخض أن النبي - صلى الله عليه وسلم - حث على وجوب الصحة النفسية والروحية والجسدية

للإنسان وحق تعاليم الدين الإسلامي من عدة جوانب تحمل التزكية، والعبادات، والأخلاق والتكافل الاجتماعي، والتوكل على الله.

وتعتبر الأزمات النفسية موضوعاً مهماً في ضوء السنة النبوية، حيث وردت توجيهات نبوية في التعامل معها، وتقديم العلاج الروحي والنفسي للمصابين بها.

مشكلة وتساولات البحث:

تتبلور مشكلة البحث في كيفية اهتمام السنة النبوية بالصحة النفسية وهل تميزت السنة النبوية عن غيرها وسبقت العلوم الحديثة في الاهتمام بالنفس البشرية.

أهداف البحث:

1. الاقتداء بهدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في كل شؤون الحياة، بما في ذلك العناية بالصحة النفسية.

2. تحقيق التكامل بين صحة الجسد والروح والنفس، ما يؤدي إلى تحقيق التوازن والسعادة للإنسان في الدنيا والآخرة، والالتزام بتعاليم الإسلام التي تهدف إلى صلاح الفرد والمجتمع.

أهمية البحث:

1. تتجلى أهمية أسباب الصحة النفسية في السنة النبوية في كونها توفر منهجاً متكاملًا للوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية.

2. السنة النبوية تقدم توجه توجيهات عملية في الحياة اليومية مثل الذكر، والدعاء، والعبادات، التي تساعد على تحقيق السعادة الداخلية والطمأنينة.

الدراسات السابقة:

1. أطروحة دكتوراه بعنوان: "الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس" للباحث شيخ لطف - جامعة أحمد دراية - الجزائر - 2022.

2. ورقة علمية بعنوان: "مقصد حفظ الصحة الشخصية من خلال السنة النبوية"، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد 8، العدد 1، للباحث: الطاهر براخية.

3. ورقة علمية بعنوان (دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية _ دراسة موضوعية) للدكتور محمد عبدالله راشد. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؛ وقد استندت في خطة البحث من هذه الورقة.

منهج البحث:

اعتمدت في بحثي على المنهج الاستقرائي في استقراء الأحاديث الواردة في الصحة النفسية ثم تحليل هذه الأحاديث النبوية.

خطة البحث:

تكونت في مقدمة وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة، وقائمة المصادر والمراجع، أما المقدمة فقد اشتملت على مشكلة البحث، وأهمية البحث، وأهداف البحث، والدراسات السابقة، ومنهج البحث، وخطة البحث، وأما التمهيد: فيه تعريف السنة النبوية، والصحة النفسية.

المبحث الأول: توجيهات السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية، وتتضمن ستة مطالب.

المبحث الثاني: معالجات السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية، وتتضمن خمسة مطالب.

الخاتمة: وفيها أهم نتائج البحث، ثم المصادر والمراجع.

التمهيد- وفيه مطلبان:

المطلب الأول- تعريف السنة النبوية:

هي ما أضيف إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- من قول، أو فعل، أو تقرير، أو صفة، أو سيرة (الحلي، 1982، 47)، وهي كذلك تشمل ما أضيف إلى الصحابي أو التابعي (عتر، 2008، 28)، ويشمل الوصف صفاته الخلقية والخلقية، كما تشمل السيرة حياته - صلى الله عليه وسلم - قبل البعثة وبعدها (بقاعي، 2009، 32).

المطلب الثاني- تعريف الصحة النفسية:

عرفها الدكتور كامل محمد عويضة بأنها: "التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ما ينتج عنه الإحساس بالسعادة والرضا" (عويضة، 1996، 32).

المبحث الأول: توجيهات السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية:

المطلب الأول - الإيمان بالله تعالى:

إن للإيمان بالله تعالى دوراً هاماً في تحقيق الأمن النفسي للإنسان كل بحسب درجة إيمانه، فكل ما زاد الإيمان زادت الطمأنينة الحاصلة للإنسان وزاد انتفاعه بهذا الإيمان، قال تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ الانعام، الآية 82، فالإيمان بالله تعالى يورث الإنسان الحياة الطيبة المطمئنة

خالية من المنغصات النفسية والاضطرابات الروحية، فروح الإنسان هادئة طيبة تعيش منسجمة مع ذاتها ومع محيطها، تحيطها السكينة والأمن، محصنة من عوادي النفس الإمارة بالسوء. يقول ابن كثير (هذا وعد من الله تعالى لمن عمل صالحاً - وهو الحمل المتابع لكتاب الله وسنة نبيه من ذكر أو أنثى من بني آدم، وقلبه مؤمن بالله ورسوله، وإن هذا العمل المأمور به مشروع من عند الله - بأن يجزيه حياة طيبة في الدنيا وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت) (ابن كثير، 2009، 601/4). وقال ابن عاشور: (والطيب: ما يطيب ويحسن، وضد الطيب الخبيث وهذا وعد بخيرات الدنيا، وأعظمها الرضى بما قسم لهم وحسن أملهم والصحة والعافية وعزة الإسلام في نفوسهم) (ابن عاشور، 2007، 51/3).

والإيمان بالله يورث النفس الهداية للخير عند حلول المصائب التي تطيش بعقل وروح الإنسان فلربما أهلكته ودفعته إلى أفعال كارثية عليه أو على غيره، فالإيمان بالله يورث هداية للنفس تخرجه من مصيبتيه وتهديه للتعاطي الإيجابي مع هذه المصيبة فتزيده خيراً على خير، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾، وقول النبي - صلى الله عليه وسلم - في الحديث: (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) (مسلم، 1955، 2295/4، الحديث رقم 2999).

فهذا الحديث يوضح أن المؤمن مطالب بالصبر عند الشدائد، والشكر عند النعم، وكلاهما يعزز الصحة النفسية.

وقول النبي - صلى الله عليه وسلم - أيضاً: (لا يقضي الله قضاء إلا كان خيراً للمؤمن) (الإمام أحمد، 2001، 342/15، الحديث رقم 12906)، فهذا الحديث يعلم المؤمن الرضا بقضاء الله وقدره، ما يسهم في التخلص من مشاعر القلق واليأس.

المطلب الثاني - الأخلاق الحسنة:

الأخلاق الحسنة في السنة النبوية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية، حيث توفر مبادئ وأسساً لبناء مجتمع سليم نفسياً، فقد اهتم النبي - صلى الله عليه وسلم - بالجانب الأخلاقي، وعلّمنا كيفية التعامل مع أنفسنا والآخرين، ما ينعكس إيجاباً على صحتنا النفسية من خلال تعزيز الثقة بالنفس، والحد من القلق والتوتر وتحقيق التوازن النفسي، والأخلاق الحسنة هي طاعة الله ورسوله، والالتزام بما يعزز الشعور بالمسؤولية والأهداف النبيلة، مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية، والخلق الحسن من

أعظم روابط الإيمان وأعلى درجاته (الصنيع، 2007، 431)، لقوله - صلى الله عليه وسلم - (أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً) (الترمذي، 2009، 358/3، الحديث رقم 1162).

وقد قيل لابن المبارك "ما خير ما أعطى الرجل؟ فقال غريزة العقل، قيل فإن لم يكن؟ قال: أدب حسن، قيل فإن لم يكن؟ قال: صمت طويل، قيل فإن لم يكن؟ قال موت عاجل" (البستي، 2014، 17).

ولذا حرص الصحابة -رضوان الله عليهم -بالأخلاق الحسنة مستنديين في ذلك إلى ما جاء في كتاب الله سبحانه وتعالى، وسنة نبيه -صلى الله عليه وسلم -فهم قدوتنا وسلفنا الصالح في الأخلاق (الخراز، 2009، 8).

قلت : ولا شك أن من تحلى بالأخلاق الحسنة والسلوك الطيب قادراً على الحفاظ على صحته النفسية بشكل عام وفي وقت الأزمات ومنغصات نوائب الحياة بشكل خاص.

المطلب الثالث - الصبر:

الصبر في الإسلام هو مفتاح الحفاظ على الصحة النفسية في أوقات الأزمات وذلك من خلال الإيمان بالقضاء والقدر، والتوكل على الله، والرضا بما كتبه، والاستعانة بالآذكار والادعية، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتذكر قصص الأنبياء والصالحين في الصبر على البلاء، وأن يعتقد المسلم أن كل ما يصيبه هو بقضاء الله وقدره، وهذا يمنحه الرضا والطمأنينة ويخفف عنه وطأة الألم، وأن الله هو خير حافظ وناصر، يمنح المسلم قوة وثباتاً في مواجهة الشدائد والأزمات، وأن كل قضاء له خير يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية.

وفي الحديث يبين النبي - صلى الله عليه وسلم - أجر الصبر وفضله تجاه نوائب الدنيا، فعن عطاء بن أبي رباح قال: "قال لي ابن عباس: ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟ قلت بلى: قال هذه المرأة السوداء، أنت النبي - صلى الله عليه وسلم - فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله لي، قال الرسول - صلى الله عليه وسلم -: (إن شئت صبرت، ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك) فقالت: أصبر، فقالت: إني أتكشف، فادع الله لي ألا أتكشف، فدعا لها" (البخاري، 1993، 7، 116، الحديث رقم 5652).

وحيث إن الصبر ثقل على النفوس، فلهذا جاءت السنة النبوية تبين أجره العظيم وثوابه الجزيل، والصبر هو مفتاح لكل أزمة ومصيبة يصاب بها الإنسان، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم: قال: (ما يصيب المسلم من

نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها) (البخاري، 1993، 2/ 122، الحديث رقم 1469) .
فإن هذه الأحاديث النبوية تعلم المسلمين على الصبر على المحن والشدائد، وتعينهم على تقبلها بنفس راضية مطمئنة، فالصبر من الوسائل النفسية التي أرشدت لها السنة النبوية لتعزيز الصحة النفسية (نجاتي، 2019، 298).

المطلب الرابع- حسن الظن بالله:

حسن الظن بالله يقلل من القلق والتوتر، لأنه يجعل الإنسان يثق بالله عز وجل وأن الله معه ولن يضيعه، فهذا الشعور بالأمان يمنح الإنسان الراحة النفسية ويساعده على مواجهة تحديات الحياة بثبات، فحسن الظن بالله يجعلك تؤمن بأن كل ما يقدره الله لك هو خير، حتى لو بدا لك في الظاهر شر، هذا الرضا يقلل من مشاعر الحزن واليأس، ويزيدك من شعورك بالسلام الداخلي ما يحافظ على الصحة النفسية ويدفعه إلى العمل والسعي في الحياة بكل ثقة وتفاؤل، وحسن الظن بالله هو مفتاح الصحة النفسية السليمة، وهو مصدر الأمل والقوة في مواجهة الحياة، فكلما كان الإنسان أكثر ثقة في رحمة الله وعدله كان أكثر سعادة واستقراراً نفسياً، وفي الحديث عن أنس بن مالك - رضى الله عنه - أنه قال: "قال: رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: يخرج رجلان من النار، فيعرضان على الله، ثم يؤمر بهما إلى النار، فيلتفت أحدهما فيقول: يا رب، ما كان هذا رجائي، قال: وما كان رجائك؟ قال: كان رجائي إذا أخرجتني منها أن لا تعيدني، فيرحمه الله فيدخله الجنة" (ابن حبان، 2012، 5/ 632، الحديث رقم 210).

المطلب الخامس - التفاؤل:

للتفاؤل دور أساسي في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتحسين مهارات التأقلم، وتحسين العلاقات، وتنمية الشخصية، فهو يمكن الأفراد من مواجهة تحديات الحياة بعقلية إيجابية ومرنة، والفأل هو حسن ظن بالله تعالى، ورجاء له، وباعث على الاستعانة به، وهو مسكن للخوف، باعث للأمال (الجبرين، 2004، 390).
وفي محبة النبي - صلى الله عليه وسلم - للفأل ورد عن أنس - رضى الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح، الكلمة الحسنة) (البخاري، 1993، 4/ 46، الحديث رقم 5755) وعنه كذلك: (كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يعجبه الفأل الحسن ويكره الطيرة) (ابن ماجه، 1954، 1170/2، الحديث رقم 3536).

فهذه الأحاديث النبوية وغيرها في التفاضل يعزز الصحة النفسية من خلال الإيمان بالله والتوكل عليه، والصبر على البلاء، والأمل في رحمته فالسنة النبوية تعلمنا أن الحياة مليئة بالتحديات والابتلاءات، ولكنها تعلمنا أيضاً كيف نواجهها بالتفاؤل والأمل، وأن نشق بأن الله سيجعل بعد العسر يسراً.

المطلب السادس- الدعاء:

الدعاء يمثل أقوى وسيلة للحفاظ على الصحة النفسية، حيث يعزز الإيمان بالله والتوكل عليه، ويخفف من القلق والتوتر، ويمنح النفس الطمأنينة والسكينة، وهو وسيلة للتواصل مع الله وطلب العون والمساعدة في مواجهة التحديات والمشاكل، فالدعاء ملاذ آمن للتعبير عن نوائب الحياة، وطلب المساعدة من الله، والدعاء يعتبر من وسائل الوقاية من الأمراض النفسية، بحيث يساعد على تخفيف الضغوط النفسية والحد من تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والدعاء يذكر الإنسان بوجود الله وقربه منه، مما يجعله يشعر بالسكينة والأمان، ولهذا قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: (من سره أن يستجيب الله له عند الشدائد والكرب فليكثر الدعاء في الرخاء) (الترمذي، 2009، 2180/3، الحديث رقم 3382)، وقد حرصت السنة النبوية على تسكين المخاوف الإنسانية في نفوس رعاياها كأحد أهم ركائز الاستقرار النفسي كالخوف على الرزق، والخوف من الموت، فقد جاء عن جابر بن عبد الله قال: قال: رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: (أيها الناس اتقوا الله وأجملوا في الطلب، فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي في رزقها وإن أبطأ عنها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، خذوا ما حل، ودعوا ما حرم) (ابن ماجه، 1954، 1756/2، الحديث رقم 2144).

فهذه الأحاديث تركز في نفس الإنسان السكينة مما يساعد على التوازن والتماسك النفسي، وتفكيك ضغوط المشاكل بحيث لا تعلم سيطرتها على تفكيره، ويصبح الكرب مقروناً عنده بانتظار الفرج والمرض مصحوباً بترقب العافية، وهكذا تتحجم الصعوبات، وتخف وطأة الابتلاءات.

المبحث الثاني - معالجات السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية:

المطلب الأول - معالجة الهم والحزن:

إن طبيعة الإنسان في هذه الحياة الدنيا تتطلب من صحة إلى مرض، ومن عافية إلى بلاء، ومن فرح إلى حزن، والسعيد حقاً من جمع بين هذه الخصال الثلاثة : الشكر في حال النعم، والصبر في حال البلاء، والاستغفار في حال الذنوب، وإذا كانت حياة الإنسان عرضة للهموم، والغموم، والأحزان، والأكدار، فإن هذا يوجب علينا أن

نسعى إلى إزاحة هذه الهموم والأحزان ما أمكننا ذلك بالسعي في أسباب انشراح الصدر، ولهذا كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يتعوذ به من الهم والحزن في كل يوم (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز، والكسل، والبخل، والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال) (البخاري، 1993، 1059/3، الحديث رقم 2736).

ومن الأدعية النبوية العلاجية لإزالة الهم والغم، الدعاء المشهور الذي حث النبي - صلى الله عليه وسلم - على حفظه، وتعلمه، وتعليمه فقد قال - صلى الله عليه وسلم -: (ما أصاب أحداً قط هم، ولا حزن، فقال: الله اللهم إني عبدك بن عبدك بن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً، قال: فقيل، يا رسول الله ألا نتعلمها، فقال: بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها) (الإمام أحمد، 2001، 391/1، الحديث رقم 3712).

فهذه الأحاديث النبوية توجه الإنسان إلى معالجة الهم والحزن بهذه الأدعية الدنيوية مما يساعد على تخطي الصعوبات والحفاظ على الصحة النفسية

المطلب الثاني- معالجة اليأس والقنوط:

اليأس والقنوط داء من ابتلي به عاش في دنياه في قلق وحيرة واضطراب، وفوت على نفسه ما به تكون النجاة ويكون الفوز والفلاح، آفة كبرى، وبلية عظيمة، تطفئ سراج الأمل فيترك العبد العمل، ويخلد إلى الكسل، فاليأس والقنوط سد لباب التفاؤل والأمل، وتوقع للخيبة والفشل، واستبعاد للفرج بعد الشدة، واليسر بعد العسر، ومن أسباب اليأس والقنوط هو نتيجة جهل الناس بالله تعالى، وعدم معرفه بسمه رحمة الله وعظيم فضله، من الناس من أصيب باليأس والقنوط بسبب غلوه في الخوف من الله تعالى حتى وقع في اليأس من روحه والقنوط من رحمته، ومن الناس من أصيب باليأس والقنوط نتيجة شدة تعلقه بالدنيا والركون إليها والفرح بأخذها، فهو يحزن ويتأسف على ما فاتته منها من جاه وسلطان وأولاد ومال وعافية، لليأس والقنوط صور كثيرة، ومظاهر عديدة، كلها تبعث على الحزن والأسى، وتورث القلق والهم، مما يؤثر على صحة الإنسان النفسية. ولكن من الذي أنزل من السماء ماء بعدما قطت العباد من شدة القحط والجفاف؟ إنه الله، ﴿وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ﴾ الشورى 28. ومن الذي كشف الضر عن أيوب - عليه السلام - حين ناداه؟ إنه الله ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِيَ الضُّرَّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ۖ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا
وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ ﴿٩٠/٨٩﴾ الأنبياء 90/89.

ومن الذي رزق عبده زكريا بسلام بعد ما كبرت سنه واشتعل الرأس شيبا، إنه الله،
ومن الذي نجا موسى ومن معه بعد ما أدركه فرعون وجنده، إنه الله، ومن الذي نجا
إبراهيم بعد ما ألقى في نار مشتعلة، إنه الله.

فمهما كانت همومك ومصائبك، لا تيأس من روح الله ولا تقنط من رحمته، ففضل الله
عظيم، وكرمه جليل، وعطاؤه عميم، ورحمته وسعت كل شيء وقد قال سبحانه ﴿أَمَّنْ
يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا
تَذَكَّرُونَ﴾ النمل 62، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (قال النبي - صلى الله عليه
وسلم - يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في
نفسه ذكرته في نفسي، وإن فكرني في ملا ذكرته في ملا خير منهم.....) متفق عليه.
فهذه الآيات الكريمة والأحاديث النبوية تهدف إلى معالجة اليأس والقنوط وأن لا ملجأ
ولا ملجأ من الله إلا إليه، وهذا يساعد الإنسان على التخطي وعدم الوقوع في مآهات
اليأس والقنوط.

المطلب الثالث - معالجة الغضب:

لما كانت القوة الغضبية من أبرز الغرائز التي تسيطر على الإنسان، فإننا نجد السنة
النبوية اهتمت في استصلاحها وترشيدها، وسبل معالجاتها، ومن واقعية السنة النبوية
أنها لم تنه عن مجرد حصول الغضب فتلك نفساً بشرية، وإنما جاءت بعلاجات لآثار
الغضب، حتى لا تتحول إلى غريزة مدمرة للإنسان

وهذا مصداق ما أخبر به النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (ألا إن الغضب
جمرة توجد في جوف ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أو حاجه) (الترمذي،
2009، 296/4، الحديث رقم 2191).

فهذا الخبر النبوي يعطينا الحقيقة الواقعية للغضب، وأن الذي يوقد جمرة في القلب
هو الشيطان، وهو باب من أبواب تسلطه على الإنسان، وعلى هذا ينتزل النهي النبوي
عن الغضب وحديثه للرجل، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - : (أن رجلاً قال للنبي
- صلى الله عليه وسلم - أوصني قال: لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب)
(البخاري، 1993، 356/5، الحديث رقم 2191).

يقول الخطابي "معنى قوله لا تغضب هو التحذير من أسباب الغضب، وألا يتعرض للأمور التي تجلب عليه الغضب فتغضبه، وقد يكون معنى لا تغضب أي تفعل ما يأمرك به الغضب ويحملك عليه من القول والفعل" (الخطابي، 1988، 78/2).

ولهذا من يتأمل السنة النبوية يلحظ اهتمام النبي - صلى الله عليه وسلم - بأمر الغضب، فنوع في الأساليب والأدوية يدفع بها الغضب، ابتداء من الأمر بالبعد عن أسبابا الغضب، وأيضا التعوذ من الشيطان الرجيم والوضوء مما يدفع الغضب عن الإنسان ويحافظ على صحته النفسية.

المطلب الرابع- معالجة التشاؤم:

تعد معالجة التشاؤم في ضوء السنة النبوية من الأمور الهامة التي تؤثر إيجابا على الصحة النفسية، فالنبي - صلى الله عليه وسلم - حث على التفاؤل والأمل، ونهى عن التشاؤم واليأس، ووصفه بأنه مرض نفسي يؤثر سلباً على الفرد والمجتمع، فعن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: (قال: الطيرة شرك، الطيرة شرك، الطيرة شرك ثلاثاً ومنا إلا، ولكن الله يذهبه بالتوكل) (أبو داود، 2009، 211/4، الحديث رقم 5112).

وقد حث النبي - صلى الله عليه وسلم - على التفاؤل الطيب، فعنه - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (.....) ويعجبني الفأل الصالح والكلمة الحسنة (البخاري، 1993، 135/7، الحديث رقم 5736). قال النووي: (وإنما أحب الفأل، لأن الإنسان إذا أمّل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قوي، أو ضعيف فهو على خير في الحال، وإن غلط في جهة الرجاء، فالرجاء له خير، وأما إذا قطع وجاءه أمله من الله تعالى، فإن ذلك شر له) (النووي، 1392، 219/14). فهذا دليل على نبذ النبي - صلى الله عليه وسلم - التشاؤم وحثه للناس على التفاؤل الحسن ما يساعد على تعزيز الصحة النفسية للإنسان.

المطلب الخامس - معالجة سوء الظن بالله:

سوء الظن يعتبر مرضاً نفسياً وأخلاقياً له تأثير سلبي على الصحة النفسية، فقد يؤدي إلى القلق والتوتر، وفقدان الثقة بالنفس وبالأخرين، والشعور بالوحدة وحتى الإصابة بأمراض نفسية أخرى، فقد يتطور سوء الظن إلى أمراض نفسية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق ولهذا جاءت السنة النبوية بمعالجة هذا الخلق المذموم، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (إياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث) (البخاري، 1993، 497/10، الحديث رقم 5143)، فمن هذا الحديث نستنتج حث النبي - صلى الله عليه وسلم - على توطيد الأخوة والاجتماع

بينهم، ونهيه عن الظن وهي تهمة تقع في القلب بلا دليل والحديث بما لم يتيقن به من الأخبار (القاسم، 1996، 312/7)، فهذا الحديث يدل على أن سوء الظن مرض خطير يؤدي إلى الوقوع في متهاتات القلق والياس ما يؤثر سلباً على الإنسان لا سيما وقت الأزمات.

أختم هذا البحث ببعض النتائج التي توصلت إليها في بحثي:

1. اهتمام السنة النبوية بالنفس الإنسانية في شتى المجالات يمثل إعجازاً علمياً.
2. دور السنة النبوية في الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية.
3. أن الأحاديث النبوية الواردة في الصحة النفسية هي من الوحي المعجز.
4. موافقة الأحاديث النبوية الواردة في الصحة النفسية مع نظريات الطب الحديث واكتشافاته.

والحمد لله رب العالمين.

وصلّى الله وسلّم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

بيان تضارب المصالح

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

المصادر والمراجع:

أولاً: القرآن الكريم، رواية حفص عن عاصم:

ثانياً: المصادر والمراجع:

1. البقاعي، علي نايف، 2009، الاجتهاد في علم الحديث وأثره في الفقه الإسلامي، ط 1، دار البشائر الإسلامية، بيروت، لبنان.
2. البستي، محمد بن حبان، 2014، روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
3. البخاري، محمد بن إسماعيل، 1993، صحيح البخاري، ط 2، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر.
4. الترمذي، محمد بن عيسى، 2009، سنن الترمذي، ط 1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان.
5. الجبرين، عبد الله بن عبد العزيز، 2004، تسهيل العقيدة الإسلامية، ط 2، دار العصيمي للنشر والتوزيع، السعودية.
6. الخراز، خالد، 2009، موسوعة الأخلاق، ط 1، مكتبة أهل الأثر للنشر والتوزيع.
7. الخطابي، سليمان محمد، 1988، أعلام الحديث شرح البخاري، ط 1، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
8. الحلبي، عبد الفتاح، 1982، السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، ط 3، المكتب الإسلامي، دمشق، سوريا.
9. القاسم، عبد الرحمن، 1996، الدرر السنية، ط 6.
10. النووي، أبو زكريا، 1372هـ، شرح النووي على صحيح مسلم، ط 2، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
11. ابن كثير، عماد الدين، 2009، تفسير القرآن العظيم، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
12. ابن عاشور، محمد الطاهر، 2007، التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر، تونس.
13. ابن ماجه، عبد الله محمد، 1954م، سنن ابن ماجه، دار إحياء الكتب العربية.
14. ابن حبان، محمد بن أحمد، 2012، صحيح ابن حبان، ط 1، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
15. أبو داود، سليمان بن الأشعث، 2009، سنن أبي داود، المكتبة المصرية، صيدا، لبنان.
16. حنبل، أحمد، 2001، مسند الإمام أحمد، ط 1، مؤسسة الرسالة.
17. عتر، نور الدين، 2008، منهج النقد في علوم الحديث، ط 3، دار الفكر، دمشق، سوريا.
18. عويضة، كامل محمد، 1996، الصحة في منظور علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت.
19. مسلم، أبو الحسين النيسابوري، 1955، صحيح مسلم، مطبعة عيسى البابي الحلبي، القاهرة.
20. نجاتي، محمد عثمان، 2019، الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق.