السنة النبوية كمنهج للتعامل مع الضغوط النفسية المعاصرة: دراسة في القلق والاكتئاب

The Prophetic Sunnah as an Approach to Managing Contemporary Psychological Stress: A Study on Anxiety and Depression

اعداد

الباحث الاول

أ.م.د.محمود عريبي سلمان

Assistant Professor

Dr. Mahmoud Oraibi Salman

dr.mahmoud.alnaymi@uafallujah.edu.iq

جامعة الفلوجة – كلية العلوم الاسلامية

الباحث الثاني

أ.م.د. وضاح عامر عبدالباق

Assistant Professor

Dr. Wadah Amer Abdulbaqi

dr.wadah.aldhuwaib@uofallujah.edu.iq

ملخص البحث باللغتين العربية والانكَليزية

يسعى هذا البحث إلى استكشاف السنة النبوية كمنهج شامل للتعامل مع الضغوط النفسية المعاصرة، وتحديداً القلق والاكتئاب. يهدف إلى تأصيل هذه المفاهيم من منظور إسلامي، واستكشاف التوجيهات النبوية كمنهج وقائي وعلاجي. يبرز البحث دور مبادئ الصبر والشكر واليقين، بالإضافة إلى العبادات والأذكار، في تعزيز السكينة والطمأنينة. كما يناقش تكامل الهدي النبوي مع المقاربات العلاجية الحديثة.

This research explores the Prophetic Sunnah as a comprehensive approach to dealing with contemporary psychological pressures, specifically anxiety and depression. It aims to establish these concepts from an Islamic perspective and explore Prophetic guidance as a preventive and therapeutic methodology. The study highlights the role of patience, gratitude, and certainty, along with acts of worship and remembrance, in fostering tranquility and serenity. It also discusses the integration of Prophetic guidance with modern therapeutic approaches

الكلمات المفتاحية

السنة النبوية–الضغوط النفسية– القلق – الاكتئاب– الصحة النفسية– منهج نبوي– علم النفس الاسلامي

المقدمة

يشهد العصر الحديث تسارعاً متزايداً في وتيرة الحياة، وتعقيداً في متطلباتها، مما ألقى بظلاله على الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات. فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة بارزة من سمات هذا العصر، وتزايدت معها معدلات انتشار الاضطرابات النفسية، وفي مقدمتها القلق والاكتئاب، اللذان باتا يشكلان تحدياً صحياً عالمياً يستدعي البحث عن حلول شاملة وفعالة . وفي خضم هذا الواقع، تبرز الحاجة إلى استلهام مناهج أصيلة قادرة على تقديم رؤية متكاملة للتعامل مع هذه التحديات. وتعد السنة النبوية المطهرة، بما حوته من هدي شامل وتوجيهات ربانية، منبعاً ثرياً يمكن أن يقدم منهجاً فريداً لتعزيز الصحة النفسية ومواجهة الضغوط والاضطرابات.

تكمن إشكالية هذا البحث في الحاجة إلى تأصيل علمي لمنهجية التعامل مع الضغوط النفسية المعاصرة، وتحديداً القلق والاكتئاب، من خلال منظور السنة النبوية. ففي حين تركز العديد من المقاربات الحديثة على جوانب محددة، غالبًا ما تكون مادية أو سلوكية بحتة، تقدم السنة النبوية إطاراً شمولياً يجمع بين الأبعاد الروحية، والنفسية، والسلوكية، والاجتماعية، مما يؤهلها لتقديم حلول أكثر عمقاً واستدامة.

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

– تأصيل مفهوم الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب من منظور إسلامي، ومقارنته بالمفاهيم المتداولة في علم النفس الحديث.

– استكشاف وتحليل التوجيهات والمبادئ النبوية كمنهج وقائي وعلاجي للتعامل مع هذه الضغوط والاضطرابات.

– إبراز التطبيقات العملية لهذه التوجيهات في سياق الحياة المعاصرة والتحديات التي تفرضها.

– تقديم إطار عمل يمكن أن يسهم في تعزيز الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات، مستنداً إلى الأسس الراسخة في السنة النبوية.

ولتحقيق هذه الأهداف، سيتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، من خلال جمع النصوص ذات الصلة من مصادر السنة النبوية المعتمدة (كالصحاح والسنن والمسانيد) وشروحها الموثوقة، وكتب التراث الإسلامي التي تناولت الجوانب النفسية والروحية. كما سيتم استخدام المنهج الاستنباطي لاستخلاص المبادئ والتوجيهات النبوية، والمنهج المقارن عند الحاجة لمقارنة المفاهيم الإسلامية بنظيراتها في علم النفس الحديث. وسيعتمد البحث بشكل أساسي على المصادر الأولية من كتب الحديث وشروحها، وكتب العلماء المتقدمين والمتأخرين، بالإضافة إلى الدراسات الأكاديمية الموثقة في مجال علم النفس الإسلامي وعلم النفس العام، مع الالتزام بالتوثيق من المصادر.

جعلت البحث من مقدمة وخمسة مباحث وخاتمة.

يتناول المبحث الأول الإطار المفاهيمي للضغوط النفسية والقلق والاكتئاب من منظور علم النفس الحديث والمنظور الإسلامي.

أما المبحث الثاني في شمولية السنة النبوية كمنهج لتحقيق الاتزان النفسي، والمبادئ النبوية الأساسية لتعزيز الصمود النفسي، ودور العبادات والأذكار.

أما المبحث الثالث فيتناول التوجيهات النبوية في التعامل مع القلق، بينما يتناول المبحث الرابع التوجيهات النبوية في التعامل مع الاكتئاب. أما المبحث الخامس، فيناقش تكامل الهدي النبوي مع المقاربات المعاصرة للصحة النفسية، ويقدم مقترحات لإطار عمل وتوصيات عملية. وأخيراً، تلخص الخاتمة أهم نتائج البحث .

وفي هذه العجالة العلمية اسأل الله تعالى التوفيق فيها وان أنال الاجر في خدمة الاسلام والسنة النبوية المطهرة .

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي للضغوط النفسية والقلق والاكتئاب

يمثل فهم المصطلحات والمفاهيم الأساسية المتعلقة بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب نقطة انطلاق ضرورية لأي دراسة تسعى لتقديم حلول مستمدة من السنة النبوية. يستعرض هذا الفصل هذه المفاهيم من منظور علم النفس الحديث، ثم يقدم الرؤية الإسلامية المقابلة، ممهداً بذلك لتحليل أعمق للتوجيهات النبوية في الفصول اللاحقة.

المطلب الأول: مفهوم الضغوط النفسية المعاصرة (تعريفات، أنواع، مصادر)

تُعرّف الضغوط النفسية (Psychological Stress) في علم النفس الحديث بأنها حالة من الإجهاد أو التوتر تنشأ عندما يواجه الفرد متطلبات أو تحديات يدرك أنها تفوق قدرته على التعامل معها أو موارد التكيف المتاحة لديه. هذه الاستجابة ليست بالضرورة سلبية دائماً، فقدر معين من الضغط يمكن أن يكون حافزاً، ولكن عندما يصبح الضغط مفرطاً أو مزمناً، فإنه يؤدي إلى عواقب سلبية على الصحة الجسدية والنفسية[١].

تتعدد أنواع الضغوط النفسية، فيمكن تصنيفها بناءً على مدتها إلى ضغوط حادة (acute stress) وهي قصيرة الأمد وتنشأ عن أحداث مفاجئة، وضغوط مزمنة (chronic stress) وهي طويلة الأمد ومستمرة، وغالباً ما تكون أشد ضرراً. كما يمكن تصنيفها بناءً على مصدرها، فهناك ضغوط ناتجة عن أحداث الحياة الكبرى (major life events) كفقدان عزيز أو الطلاق أو فقدان العمل، وهناك الضغوط اليومية (daily hassles) وهي مضايقات صغيرة متكررة يمكن أن تتراكم لتسبب إجهاداً كبيراً. وتشمل مصادر الضغوط المعاصرة ضغوط العمل ومتطلبات الأداء العالية، والمشكلات في العلاقات الاجتماعية والأسرية، والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة، والأزمات العالمية، بالإضافة إلى التأثير المتزايد للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي وما تفرضه من مقارنات وتوقعات غير واقعية أحياناً[٢].

المطلب الثاني: القلق والاكتئاب في منظور علم النفس الحديث(التعريف، الأعراض)

يُعد القلق والاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العالم، وغالباً ما يترافقان مع الضغوط النفسية الشديدة أو المزمنة.

---

(١) ينظر هناء أحمد شويخ، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع ، ص ١٥-٢٠ ؛ توم باتلر باودون، أهم ٥٠ كتاب في علم النفس، ترجمة دار الأهلية، عمان: دار الأهلية للنشر والتوزيع ، ص ٧٥-٨٠

(٢) ينظر إحسان نصر عطا الله هنداوي، «الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) وعلاقته بالقلق الأكاديمي واستراتيجيات مواجهته لدى طلبة الجامعة»، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ع ١٠٧، ٢٠٢٠، ص ٤-٧

القلق (Anxiety): يُعرّف القلق بأنه شعور عام بالخوف أو التوجس أو عدم الارتياح، وهو استجابة طبيعية للضغوط. ومع ذلك، يصبح القلق اضطراباً عندما يكون مفرطاً أو مستمراً أو غير متناسب مع الموقف، ويعيق قدرة الفرد على أداء وظائفه اليومية[١].

تشمل الأعراض الشائعة للقلق:

- الأعراض النفسية (المعرفية): صعوبة في التركيز، الشعور بالتوتر أو العصبية، توقع الأسوأ، أفكار متسارعة، الخوف من فقدان السيطرة أو الموت، الشعور بالانفصال عن الواقع.

الاكتئاب (Depression): الاكتئاب هو اضطراب مزاجي شائع وخطير يؤثر سلباً على شعور الفرد وتفكيره وسلوكه. وتشير التقديرات إلى أن حوالي **٥%** من البالغين في العالم يعانون من الاكتئاب، وتصاب النساء به أكثر من الرجال[٢].ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة أو الحزن العابر الذي يمثل استجابة طبيعية لتحديات الحياة اليومية. لكي يتم تشخيص الاكتئاب، يجب أن تستمر الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل وأن تمثل تغييراً عن مستوى الأداء السابق للفرد[٣].

- الأعراض الجسدية:

* اضطراب النوم (الأرق أو النوم المفرط).
* تقلبات الشهية أو الوزن (نقصان أو زيادة ملحوظة.
* الشعور بالتعب أو فتور الطاقة والخمول.
* آلام جسدية غير مبررة (مثل الصداع أو آلام العضلات).
* التحدث والتحرك ببطء.

المبحث الثاني: السنة النبوية كمنهج شامل لتحقيق الاتزان النفسي

لا تقتصر السنة النبوية على تقديم حلول لمشكلات نفسية قائمة فحسب، بل تقدم منهجاً متكاملاً يهدف إلى بناء شخصية متوازنة قادرة على تحقيق السواء النفسي والصمود في وجه تقلبات الحياة. هذا المنهج يستمد قوته من شموليته وتأكيده على مبادئ أساسية تعمل كدرع واقٍ وحصن منيع ضد الاضطرابات النفسية.

---

(١) ينظر الكلية الملكية للأطباء النفسيين، العلاج المعرفي السلوكي، (لندن: الكلية الملكية للأطباء النفسيين)، ص ٢ .
(٢) منظمة الصحة العالمية، حقائق رئيسية عن الاكتئاب، ٢٠٢٣، ص ١ ، اصدار منظمة الصحة العالمية .
(٣) وزارة الصحة السعودية، الاكتئاب: الأعراض والأنماط، (الرياض: وزارة الصحة)، ص ١-٢

المطلب الأول:
شمولية السنة النبوية وأثرها في الصحة النفسية والروحية والجسدية

تتميز السنة النبوية بشموليتها التي تجعل منها منهج حياة متكاملاً، لا مجرد مجموعة من التعاليم الروحية المنعزلة. فهذا المنهج الرباني يتناول جميع جوانب الكيان الإنساني: الروحي، والعقلي، والنفسي، والجسدي، والاجتماعي، في تناسق وتكامل بديع. وقد أكدت دراسات عديدة هذه الشمولية، فالسنة النبوية شاملة من حيث الزمان والمكان والأفراد والجماعات، ومن حيث المبادئ والأحكام التي تنظم حياة الإنسان كلها[1]. وتوجد دراسات متخصصة جمعت وصنفت الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، مما يؤكد وجود اهتمام نبوي واضح بهذا الجانب الحيوي من حياة الإنسان. كما أن منهج السيرة النبوية يقدم نماذج عملية لتحسين السلوك وبناء الشخصية السوية، خاصة لدى الشباب.

أحد أبرز تجليات هذه الشمولية هو مفهوم «التوازن» (الميزان)، الذي يمثل قيمة مركزية في الإسلام. فالسنة النبوية تدعو إلى تحقيق توازن دقيق بين متطلبات الدنيا والآخرة، وبين حقوق الفرد وواجباته تجاه خالقه ونفسه ومجتمعه، وبين العناية بالجوانب الروحية والاهتمام بالاحتياجات المادية والجسدية. هذا التوازن يقي الإنسان من الوقوع في براثن التطرف أو الإفراط أو التفريط، وهي كلها عوامل قد تؤدي إلى ضغوط نفسية واضطرابات. فالإسلام دين الوسطية، والسنة هي التطبيق العملي لهذه الوسطية.

هذا الربط بين الرؤية الكونية لدور الإنسان والتوجيهات النبوية العملية يبني شخصية قادرة على مواجهة الضغوط من منطلق القوة والمسؤولية، وليس الضعف والاستسلام.

المطلب الثاني:
المبادئ النبوية الأساسية لتعزيز الصمود النفسي (الصبر، الشكر، اليقين)

تزخر السنة النبوية بمجموعة من المبادئ الأساسية التي تعمل على تقوية الجانب النفسي والروحي للمسلم، وتعزيز قدرته على الصمود في وجه الشدائد والضغوط. هذه المبادئ ليست مجرد مفاهيم نظرية، بل هي بمثابة مهارات نفسية وروحية يمكن تنميتها وتطبيقها عملياً من خلال التوجيهات النبوية المتعددة.

- الصبر (Sabr):

يحتل الصبر مكانة مركزية في المنظومة الأخلاقية الإسلامية، وهو ليس مجرد تحمل سلبي للمعاناة، بل هو، كما عرفه الإمام ابن القيم، «حبس النفس عن الجزع والتسخط، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس

---

(١) عبد الستار فتح الله سعيد، «الشمول الإسلامي.. حقائقه وآفاقه»، مجلة البيان، ع ٢٦٥، ص ١٢ ، ينظر برغوث عبد العزيز بن مبارك، المنهج النبوي والتغيير الحضاري، قطر: رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية ، ص ١٢٠-٢١٥

الجوارح عن التشويش (كلطم الخدود وشق الجيوب ونحوهما)»[١]. وهو يتضمن معنى الثبات على الكتاب والسنة، والوقوف مع البلاء بحسن الأدب[٢]. وقد ورد ذكر الصبر في القرآن الكريم في أكثر من تسعين موضعاً، مما يدل على أهميته البالغة. ويُعد كتاب «عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين» للإمام ابن القيم مرجعاً أساسياً في هذا الباب، حيث يفصّل في حقيقة الصبر وأقسامه ووسائل اكتسابه[٣].

- الشكر (Shukr) :

الشكر هو الاعتراف بنعم الله الظاهرة والباطنة، بالقلب واللسان والجوارح، وصرف هذه النعم في طاعة الله ومرضاته. وهو قرين الصبر، حتى قال ابن القيم: «الإيمان نصفان: نصف صبر، ونصف شكر»[٤]. والشكر يجلب المزيد من النعم ويحفظ الموجود منها، ويورث القلب رضا وطمأنينة.

- اليقين (Yaqīn):اليقين هو العلم الراسخ الذي لا يخالطه شك، والإيمان الجازم بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا، وبقدرته وحكمته وعدله ورحمته. اليقين يثبّت القلب عند نزول المصائب ويمنعه من الاضطراب والجزع، لأنه يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأن كل شيء يجري بتقدير وحكمة من الله. واليقين هو أحد ثمرات الذكر والصلة القوية بالله تعالى.

المطلب الثالث: دور العبادات والأذكار في تحقيق السكينة والطمأنينة(الذكر، الدعاء، الصلاة) تعتبر العبادات والأذكار من الركائز الأساسية في المنهج النبوي لتحقيق الصحة النفسية، فهي وسائل فعالة لجلب السكينة والطمأنينة إلى القلب، وتزويد المسلم بالقوة الروحية اللازمة لمواجهة ضغوط الحياة.

السكينة والطمأنينة:

السكينة، كما يوضح الإمام ابن القيم، هي الطمأنينة والوقار الذي ينزله الله في قلب عبده المؤمن عند القلاقل والمخاوف والأمور التي توجب الاضطراب، فلا تزلزله تلك المخاوف، بل يثبت قلبه ويسكن[٥]. وقد ذكر الله سبحانه السكينة في كتابه في ستة مواضع، وكل سكينة في القرآن فهي طمأنينة، إلا التي في سورة البقرة (الآية ٢٤٨) فإنها قد تحمل معنى آخر يتعلق بالتابوت[٦].

---

(١) ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق محمد المعتصم بالله البغدادي، بيروت: دار الكتاب العربي، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م ، ج ٢، ص ١٦٢ .

(٢) النووي، شرح صحيح مسلم، ج٣، ص ١٠١-١٠٢

(٣) ٢٣- ابن القيم الجوزية، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، تحقيق سليم الهلالي، الدمام: دار ابن الجوزي ، ص ٢٥-٣٠ .

(٤) ٢٤- ابن القيم، مدارج السالكين، ج ٢، ص ١٥٨ .

(٥) ٢٧- ابن القيم، مدارج السالكين، ج٢، ص ٤٧١ .

(٦) ٢٨- ابن القيم ، مدارج السالكين ، ص ٤٧١-٤٧٢

ويربط القرآن الكريم بشكل مباشر بين ذكر الله تعالى وتحقيق طمأنينة القلوب، كما في قوله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ - أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}[١] . وهذا يؤكد أن الصلة بالله من خلال الذكر هي المصدر الأساسي للراحة النفسية الداخلية.

الذكر (Dhikr):

الذكر ليس مجرد ترديد كلمات باللسان، بل هو حضور القلب مع الله، واستشعار عظمته وقربه. وله أنواع متعددة، منها ذكر اللسان كالتسبيح والتهليل والاستغفار ، وذكر القلب كالتفكر في آلاء الله ومراقبته ، وذكر الجوارح بالطاعات والعبادات.

للذكر آثار عظيمة على النفس والروح، فهو يطرد الشيطان ويدحره، ويرضي الرحمن عز وجل، ويزيل الهم والغم عن القلب، ويجلب له الفرح والسرور، وينور القلب والوجه، ويورث محبة الله والقرب منه ومعيته[٢]. ويؤكد الباحثون في مجال علم النفس الإسلامي أن تحصيل السكينة الدينية يتم بتقوية الإيمان وقوة العلاقة مع الله، والصلة الطويلة الأمد بالقرآن والأذكار.

الدعاء (Du'ā') :

الدعاء هو مخ العبادة، وسلاح المؤمن، ومظهر من مظاهر الافتقار إلى الله واللجوء إليه في كل حال. وهو وسيلة فعالة للتعبير عن المشاعر المكبوتة، وطلب العون والقوة من الله لتجاوز الصعاب. وقد وردت في السنة النبوية أدعية مأثورة كثيرة لعلاج الهم والحزن والكرب والقلق، مثل دعاء: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»[٣].

هذه الأدعية ليست مجرد كلمات، بل هي مناجاة تحمل معاني عميقة وتوجهاً صادقاً إلى الله، ولها أثر كبير في تغيير الحال ورفع البلاء وتحقيق السكينة النفسية[٤].

الصلاة (Ṣalāh):

الصلاة هي عماد الدين، وكانت قرة عين النبي صلى الله عليه وسلم ومفزعه عند الشدائد والملمات. فقد كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة. والصلاة، بخشوعها وحضور القلب فيها، تمثل وقفة تأمل وخشوع وانقطاع عن هموم الدنيا، واتصال مباشر بالخالق عز وجل. هذا الاتصال يمد المسلم بالقوة الروحية، ويهدئ النفس،

---

(١) ٢٨- الرعد :٢٩

(٢) ٣٠- صالح بن عبد الله بن حميد وآخرون، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، جدة: دار الوسيلة ، ج٥، ص ١٨٨٠-١٨٩٠ .

(٣) ٣١- راشد سعيد الظهوري، الوقاية من الضغوط والأمراض النفسية في السنة النبوية: حديث أنس بن مالك في التعوذ من الهم والحزن أنموذجًا، الرياض- دار الصميعي، ١٤٣٨هـ

(٤) ٣٢- ابن القيم، زاد المعاد، ج٤، ص ١٧٨-١٨٥، في هديه صلى الله عليه وسلم في علاج المكروب.

ويصفي الذهن، ويجدد الطاقة الإيمانية.

إن العبادات والأذكار في السنة النبوية ليست مجرد طقوس شكلية تؤدى بلا وعي، بل هي عمليات نفسية وروحية منظمة تهدف إلى «إعادة برمجة» العقل والقلب نحو الإيجابية والاتزان. فالأذكار الموظفة في أوقات معينة (صباحاً ومساءً، أدبار الصلوات، قبل النوم، إلخ) تعمل كمرتكزات يومية تعيد توجيه انتباه الفرد نحو خالقه، وتذكره بمصادر قوته الحقيقية، وتبعده عن الأفكار السلبية والمقلقة. ويمكن اعتبار هذه الممارسات نوعاً من «إعادة الهيكلة المعرفية» الإيجابية التي تسبق المفاهيم الحديثة في العلاج النفسي، حيث تستهدف الأذكار والأدعية النبوية بشكل مباشر الأفكار السلبية المسببة للقلق والاكتئاب كاليأس، والخوف من الفقر والشعور بالوحدة وتستبدلها بأفكار إيمانية مطمئنة كالثقة بالله، واليقين بالرزق المكتوب، واستشعار معية الله.

المبحث الثالث: التوجيهات النبوية في التعامل مع القلق

يُعد القلق من أكثر المشاعر الإنسانية شيوعاً، وقد قدمت السنة النبوية منهجاً متكاملاً للتعامل معه، يتضمن توجيهات إيمانية، وأدعية مأثورة، وممارسات سلوكية تهدف إلى تخفيف حدته والوقاية من آثاره السلبية.

المطلب الأول: أحاديث نبوية وممارسات عملية للتعامل مع الخوف والهم والقلق

زخرت السنة النبوية بالعديد من الأحاديث والتوجيهات التي تتناول مباشرة موضوع الخوف والهم والقلق، وتقدم حلولاً عملية للتعامل معها. وقد اعتنى العلماء بجمع هذه الأحاديث وتصنيفها، مما يدل على غنى التراث النبوي في هذا المجال. فمن ذلك ما ورد في كتاب «الأربعين النفسية» الذي يتناول أحاديث نبوية مرتبطة بجوانب مختلفة من النفس البشرية والصحة النفسية والتعامل مع الضغوط. وكذلك ما أشار إليه الإمام ابن القيم من مجموعة أذكار وأدعية نبوية لعلاج الكرب والهم والحزن، أو ما يسمى في العصر الحديث بالقلق المرضي.

من أبرز الأدعية النبوية المأثورة في هذا الباب، دعاء النبي صلى الله عليه وسلم الذي رواه أنس بن مالك رضي الله عنه: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ» [1]. هذا الدعاء الشامل يستوعب جوانب متعددة من مسببات الضيق النفسي والقلق. فالهم والحزن يمثلان الضيق النفسي المتعلق بالمستقبل والماضي، والعجز والكسل يمثلان ضعف الإرادة والقدرة على الفعل الإيجابي، والبخل والجبن يمثلان صفات نفسية سلبية تولد القلق والخوف، وضلع الدين وغلبة الرجال يمثلان ضغوطاً خارجية تثقل كاهل الإنسان.

---

(١) رواه البخاري، الجامع الصحيح، كتاب الدعوات، باب الاستعاذة من الجبن والبخل، رقم ٦٣٦٩ .

إلى جانب الأدعية، قدمت السنة توجيهات سلوكية عملية للتعامل مع المشاعر السلبية المصاحبة للقلق، مثل:

- تغيير الهيئة عند الغضب: فإذا غضب وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع.
- الوضوء: فالغضب من الشيطان، والشيطان خلق من نار، وإنما تطفأ النار بالماء.
- الصلاة عند الكرب: فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة.
- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم: فالشيطان يسعى لإلقاء الوساوس والمخاوف في الإنسان.

إن هذه الأدعية والتوجيهات النبوية ليست مجرد كلمات تُقال أو أفعال تُؤدى بشكل آلي. فالأدعية، على سبيل المثال، تمثل إقراراً بالضعف الإنساني والافتقار إلى الله، وتوجهاً بالطلب إلى مصدر القوة المطلق. وفي ذاتها، تحمل هذه الأدعية عناصر علاجية معرفية، حيث تعيد صياغة المشكلة في إطار الاعتماد على الله والثقة به، وعناصر سلوكية، حيث أن فعل الدعاء نفسه هو سلوك إيجابي يقلل من الشعور بالعزلة والعجز (وهما من مكونات القلق)، ويعزز الشعور بالأمل والدعم الإلهي.

المطلب الثاني: تحليل المنهج النبوي في تعديل الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالقلق

لم تقتصر السنة النبوية على تقديم أدعية أو ممارسات لحظية لتخفيف القلق، بل قدمت منهجاً أعمق يهدف إلى تعديل الأنماط الفكرية والسلوكية التي تغذي القلق وتديمه.

- النهي عن الطيرة والتشاؤم: حاربت السنة النبوية بشدة التطير والتشاؤم من بعض الأيام أو الطيور أو الأشخاص، واعتبرتها من الشرك الأصغر أو من بقايا الجاهلية. قال صلى الله عليه وسلم: «لا عَدْوَى وَلا طِيَرَةَ، وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ» قَالُوا: وَمَا الْفَأْلُ؟ قَالَ: «الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ»[١].

هذا النهي يهدف إلى تطهير العقل المسلم من الأفكار الخرافية وغير المنطقية التي غالباً ما تكون مصدراً للقلق والتوتر.

- التشجيع على التفاؤل وحسن الظن بالله: في المقابل، حثت السنة على التفاؤل وحسن الظن بالله تعالى. ففي الحديث القدسي يقول الله عز وجل: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي» [٢]. وورد في الأثر: «تفاءلوا بالخير تجدوه». هذا التوجيه نحو النظرة الإيجابية للحياة والمستقبل يساهم في بناء حالة نفسية أكثر استقراراً وأقل عرضة للقلق[٣].

- تعديل السلوكيات المولدة للقلق: لم يقتصر المنهج النبوي على تعديل الأفكار، بل امتد ليشمل تعديل

---

(١) رواه البخاري ومسلم رقم الحديث ٥٧٥٦ .
(٢) رواه البخاري ، رقم الحديث ٦٩٧٠ .
(٣) ينظر صالح بن عبد الله بن حميد وآخرون، نضرة النعيم، ج٨، ص ٣٤٥٠

السلوكيات. فدعاء الاستعاذة المذكور سابقاً يتضمن الاستعاذة من «الجُبن» الذي هو عكس الشجاعة والإقدام، ومن «الكسل والعجز» اللذين يمنعان الإنسان من السعي والعمل. فالحث على الشجاعة، والإقدام المحسوب، والعمل الدؤوب، والسعي في طلب الرزق، كلها سلوكيات إيجابية تقلل من فرص نشوء القلق وتزيد من شعور الفرد بالكفاءة والسيطرة على حياته.

إن المنهج النبوي في تعديل الأفكار لا يقتصر على «التفكير الإيجابي» السطحي الذي قد تروج له بعض مدارس التنمية البشرية الحديثة، بل يربطه بمنظومة عقدية متكاملة تشمل الإيمان بالقدر خيره وشره، والثقة بحكمة الله البالغة، وفهم طبيعة الحياة الدنيا كدار ابتلاء وامتحان مع فهم عميق لسنن الله في الكون وفي النفس البشرية مما يجعله أكثر قدرة على الصمود أمام التحديات.

المبحث الرابع: التوجيهات النبوية في التعامل مع الاكتئاب

يُعد الاكتئاب، بما يصاحبه من حزن عميق ويأس وفقدان للاهتمام، من الاضطرابات النفسية التي تؤثر بشكل كبير على حياة الفرد. وقد قدمت السنة النبوية توجيهات قيمة للتعامل مع هذه الحالة، تركز على تعزيز الأمل، وإيجاد المعنى، وتقوية الروابط الاجتماعية، والتوجه إلى الله بالدعاء والعبادة.

المطلب الأول: أحاديث نبوية وممارسات عملية للتعامل مع الحزن واليأس والاكتئاب

تضمنت السنة النبوية العديد من الأحاديث والممارسات التي تهدف إلى مواساة المحزون، وتخفيف وطأة المصائب، وفتح أبواب الأمل أمام من يشعر باليأس أو الإحباط الشديد.

– أحاديث تكفير الخطايا بالمصائب: من الأحاديث التي تخفف من وقع الحزن وتساعد على تقبل المصائب، قول النبي صلى الله عليه وسلم: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ» (١).

هذا الحديث يعطي بعداً إيجابياً للمعاناة، ويربطها بتكفير الذنوب ورفع الدرجات، مما يساعد المؤمن على الصبر والاحتساب.

– حديث «أمر المؤمن كله خير»: ومن الأحاديث التي تعزز النظرة الإيجابية الشاملة للحياة، وتمنع اليأس من التسرب إلى النفس، قول النبي صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»(٢) . هذا

(١) رواه البخاري، الجامع الصحيح، كتاب المرضى، رقم ٥٦٤١ .
(٢) رواه مسلم، الجامع الصحيح، كتاب الزهد والرقائق، رقم ٢٩٩٩ .

الحديث يغرس في نفس المؤمن قناعة بأن كل ما يمر به، سواء كان ساراً أو ضاراً، يمكن أن يتحول إلى خير إذا قابله بالشكر أو الصبر.

المطلب الثاني: دور المجتمع والدعم الاجتماعي والعمل الهادف في الوقاية من الاكتئاب وعلاجه كما وجهت السنة

لم تغفل السنة النبوية أهمية البيئة الاجتماعية الداعمة في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الاكتئاب وعلاجه. فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يتأثر ويؤثر فيمن حوله. ضمن أخلاقيات دعت وشعت اليها ومنها:

- الأخوة الإيمانية والتكافل الاجتماعي: أكدت السنة النبوية بشكل كبير على مفهوم الأخوة الإيمانية وما يترتب عليها من حقوق وواجبات متبادلة بين المسلمين. فمن حقوق المسلم على أخيه المسلم عيادته إذا مرض، وإجابة دعوته، وتشييع جنازته، ونصحه إذا استنصحه، ورد السلام عليه. وقد لخص النبي صلى الله عليه وسلم هذه العلاقة بقوله: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يُسْلِمُهُ (أي لا يتركه لعدوه)، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرُبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»[١] . وفي حديث آخر: «الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا»[٢]. هذه التوجيهات تهدف إلى بناء مجتمع متراحم ومتكافل، يشعر فيه الفرد بالانتماء والدعم، ولا يشعر بالوحدة أو العزلة التي تعتبر من عوامل الخطر الرئيسية للاكتئاب[٣].

- النهي عن العزلة السلبية والحث على الجماعة: حذرت السنة من العزلة التي تؤدي إلى الضعف والوهن، وحثت على لزوم الجماعة والمشاركة في شؤون المسلمين. فالتفاعل الاجتماعي الإيجابي، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، وحضور صلاة الجماعة والجمع والأعياد، كلها عوامل تعزز الشعور بالانتماء وتقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب.

- قيمة العمل والإنتاجية: تحث السنة النبوية على العمل والكسب الحلال، وتعتبره نوعاً من العبادة. فالعمل لا يوفر فقط سبل العيش الكريم، بل يمنح الإنسان شعوراً بالإنجاز، والقيمة الذاتية، والفاعلية. وهذا الشعور بالكفاءة والإنتاجية يعتبر عاملاً وقائياً هاماً ضد الاكتئاب الذي غالباً ما يصاحبه شعور بالعجز والكسل وفقدان الدافعية.

إن السنة النبوية لا تقدم فقط «علاجاً فردياً» للاكتئاب يركز على الجوانب الروحية أو السلوكية للفرد المنعزل، بل تقدم «وصفة مجتمعية» شاملة للوقاية منه وعلاجه. فالتركيز على بناء مجتمع متراحم ومتكافل،

---

(١) رواه البخاري ج٢، ص٨٦٢،رقم الحديث ٢٣١٠

(٢) رواه البخاري ج٢،ص٨٦٣،رقم الحديث ٢٣١٤

(٣) برغوث، المنهج النبوي والتغيير الحضاري، ص ١٥٠-١٥٥، في أثر الأخوة على الحركة الاجتماعية

تسوده قيم الأخوة والتعاون والمحبة، هو جزء لا يتجزأ من المنهج النبوي الشامل للصحة النفسية. فالعزلة الاجتماعية، كما تشير الدراسات الحديثة، هي عامل خطر كبير للإصابة بالاكتئاب.

المبحث الخامس: تكامل الهدي النبوي مع المقاربات المعاصرة للصحة النفسية

لا يقف الهدي النبوي في معزل عن التطورات المعاصرة في مجال الصحة النفسية، بل يمكن أن يتكامل معها ويقدم إضافات نوعية تثري الممارسة العلاجية. يستعرض هذا المبحث نقاط الالتقاء والاختلاف بين التوجيهات النبوية وبعض العلاجات النفسية الحديثة، ويقترح إطار عمل مستلهماً من السنة، ويقدم توصيات عملية.

المطلب الأول: نقاط الالتقاء والاختلاف بين التوجيهات النبوية والعلاجات النفسية الحديثة (مثل العلاج المعرفي السلوكي)

عند المقارنة بين التوجيهات النبوية المتعلقة بالصحة النفسية والعلاجات النفسية الحديثة، وخصوصاً العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) الذي أثبت فعاليته في علاج القلق والاكتئاب ، نجد نقاط التقاء مهمة، وفي الوقت نفسه، نقاط اختلاف وتفرد تميز المنهج النبوي.

نقاط الالتقاء:

- التركيز على تعديل الأفكار السلبية (Cognitive Restructuring): يعتبر العلاج المعرفي السلوكي أن الأفكار المشوهة أو السلبية تلعب دوراً مركزياً في نشوء واستمرار الاضطرابات النفسية. ويهدف إلى مساعدة الفرد على تحديد هذه الأفكار، وتقييم مدى واقعيتها، واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية وواقعية[1]. وهذا يتلاقى بشكل كبير مع ما ورد في السنة النبوية من توجيهات لمواجهة الأفكار التشاؤمية، والنهي عن الطيرة، والحث على التفاؤل وحسن الظن بالله، وتغيير طريقة النظر إلى الأحداث والمصائب.

- أهمية السلوك الإيجابي والنشاط: يركز العلاج المعرفي السلوكي أيضاً على تغيير السلوكيات غير التكيفية التي تساهم في استمرار المشكلة (مثل التجنب في حالات القلق، أو الخمول والانعزال في حالات الاكتئاب)، ويشجع على الانخراط في أنشطة ممتعة أو هادفة وهذا ينسجم مع حث السنة النبوية على العمل، والسعي، والشجاعة، ومساعدة الآخرين، وهي كلها سلوكيات إيجابية تعزز الصحة النفسية.

- دور الدعم الاجتماعي: تعترف العلاجات النفسية الحديثة بأهمية الدعم الاجتماعي في الوقاية من الاضطرابات النفسية وفي عملية التعافي. والسنة النبوية، كما مر بنا، أكدت بشكل كبير على الأخوة الإيمانية والتكافل الاجتماعي.

(١) جوديث بيك، العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد، ترجمة طلعت مطر وإيهاب الخراط، (القاهرة: دار إيتراك)، ص ٥٠-٦٥

نقاط الاختلاف والتفرد النبوي:

- البعد الروحي والإيماني كمكون أساسي: يمثل البعد الروحي والإيماني (كالتوكل على الله، والدعاء، واليقين بالله، والرجاء في رحمته، والخوف من عقابه) مكوناً جوهرياً وأساسياً في المنهج النبوي للصحة النفسية، وليس مجرد عامل مساعد أو ثانوي. هذا البعد يمنح الفرد قوة داخلية ومصدراً للدعم لا ينضب.

- النظرة الشمولية للإنسان: تنظر السنة النبوية إلى الإنسان كوحدة متكاملة من روح وعقل وجسد، وأن صحته النفسية مرتبطة بصحة هذه الجوانب جميعها وتوازنها. بينما قد تركز بعض المقاربات الحديثة على جانب دون آخر(١).

- ربط الشفاء بالله كمصدر أساسي: مع الأخذ بالأسباب المادية للعلاج، يؤكد المنهج النبوي أن الشفاء الحقيقي هو من عند الله تعالى، وأن التوجه إليه بالدعاء والعبادة هو جزء لا يتجزأ من عملية العلاج.

- الأجر والثواب المترتب على الصبر والابتلاء: تقدم السنة النبوية مفهوماً فريداً للمعاناة، حيث يمكن أن تكون سبباً لتكفير الذنوب ورفع الدرجات، مما يمنح الصبر على البلاء معنى وقيمة، ويخفف من وطأته النفسية.

إن التفرد الأساسي للمنهج النبوي لا يكمن فقط في إضافة «البعد الروحي» إلى العلاجات النفسية، بل في كون هذا البعد هو «الأساس» و «المنطلق» الذي تتفرع منه بقية الجوانب العلاجية (المعرفية، السلوكية، الاجتماعية). فالعلاقة مع الله تعالى، والإيمان به وباليوم الآخر، هي المحور الذي تدور حوله منظومة الصحة النفسية في الإسلام. وهذا يعني أن «أسلمة علم النفس» أو تطوير «علم نفس إسلامي» لا ينبغي أن يقتصر على تلوين النظريات الغربية بصبغة إسلامية شكلية، بل يجب أن يتجه نحو بناء نماذج علاجية تنطلق أصلاً من التصور الإسلامي للكون والإنسان والحياة، حيث تكون العلاقة السليمة مع الله هي العامل العلاجي المركزي والمحوري.

الخاتمة

في ختام هذا البحث الذي سعى إلى استكشاف السنة النبوية كمنهج للتعامل مع الضغوط النفسية المعاصرة، مع التركيز على اضطرابي القلق والاكتئاب، يمكن استخلاص مجموعة من النتائج والتأكيدات الهامة.

لقد أظهر البحث بوضوح أن السنة النبوية المطهرة تقدم إطاراً شاملاً ومتكاملاً للصحة النفسية، لا يقتصر على علاج الأعراض، بل يمتد ليشمل الوقاية وبناء الحصانة النفسية والروحية. ويتجلى هذا المنهج في شموليته التي تتناول الإنسان ككل متكامل (روحاً وعقلاً وجسداً)، وفي تركيزه على مبادئ أساسية كالصبر، والشكر،

(١) محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة- دار الشروق ، ص ٢٥-٣٥

والتوكل، واليقين، والرضا، وهي مبادئ تعمل كمرتكزات أساسية للصمود النفسي. كما أبرز البحث الدور الحيوي للعبادات (كالصلاة) والأذكار والأدعية المأثورة في تحقيق السكينة والطمأنينة القلبية، وتخفيف حدة المشاعر السلبية.

وقد تبين أن التوجيهات النبوية للتعامل مع القلق تتضمن آليات معرفية وسلوكية فعالة، مثل تعديل الأفكار السلبية، وتعزيز التفاؤل وحسن الظن بالله، والتشجيع على السلوك الإيجابي، بالإضافة إلى تطبيقات عملية من سيرة النبي صلى الله عليه وسلم في إدارة مواقف القلق الشديد. وبالمثل، فإن التوجيهات النبوية للتعامل مع الحزن والاكتئاب تركز على تعزيز الأمل والمعنى الإيجابي للحياة، وإعادة تأطير المعاناة ضمن سياق إيماني أوسع، وتفعيل دور الدعم الاجتماعي والعمل الهادف.

كما ناقش البحث نقاط الالتقاء بين الهدي النبوي وبعض المقاربات المعاصرة للصحة النفسية، مثل العلاج المعرفي السلوكي، مع إبراز جوانب التفرد في المنهج النبوي، وأهمها البعد الروحي العميق، والنظرة الشمولية للإنسان، والتركيز على تزكية النفس وتطهير القلب.

وعليه، يؤكد هذا البحث على الأهمية البالغة للسنة النبوية ليس فقط كمصدر للتشريع والأحكام، بل كمنهج حياة شامل يقدم حلولاً ناجعة للتحديات النفسية المعاصرة. إن العودة إلى هذا النبع الصافي، واستلهام قيمه وتوجيهاته، وتفعيلها في حياتنا الفردية والجماعية، يمثل ضرورة ملحة لتعزيز الصحة النفسية وبناء مجتمعات أكثر استقراراً وسعادة.

نأمل أن يكون هذا البحث قد أسهم في إلقاء الضوء على جانب من جوانب عظمة السنة النبوية، وأن يكون حافزاً لمزيد من الدراسات الجادة التي تخدم صحة الإنسان وسعادته في الدنيا والآخرة.

المصادر

القرآن الكريم

١- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. زاد المعاد في هدي خير العباد. تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط. بيروت: مؤسسة الرسالة، ط٢٧، ١٤١٥هـ/١٩٩٤م.

٢- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين. تحقيق: سليم بن عيد الهلالي. الدمام: دار ابن الجوزي، ط١، ١٤٢٨هـ.

٣- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي. بيروت: دار الكتاب العربي، ط٣، ١٤١٦هـ/١٩٩٦م.

٤- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. الطب النبوي. تحقيق: عبد الغني عبد الخالق.

بيروت: دار الكتب العلمية

٥- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. الداء والدواء (الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي). تحقيق: محمد أجمل الإصلاحي. الدمام: دار ابن الجوزي، ط**١**، **١٤٢٩**هـ.

٦- ابن فارس، أحمد بن فارس بن زكريا. معجم مقاييس اللغة. تحقيق: عبد السلام محمد هارون. بيروت: دار الفكر، **١٣٩٩**هـ/**١٩٧٩**م.

٧- ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر. البداية والنهاية. تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي. الجيزة: دار هجر، ط**١**، **١٤١٨**هـ/**١٩٩٧**م.

٨- ابن هشام، أبو محمد عبد الملك. السيرة النبوية. تحقيق: مصطفى السقا وإبراهيم الأبياري وعبد الحفيظ شلبي. القاهرة: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، ط**٢**، **١٣٧٥**هـ/**١٩٥٥**م.

٩- أبو حطب، فؤاد. (**١٩٩٣**). نحو وجهة إسلامية لعلم النفس. في أبحاث ندوة علم النفس. القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

١٠- إسماعيل، آزاد علي. (**٢٠١٤**). الدين والصحة النفسية. هيرندن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

١١- باتلر باودون، توم. أهم **٥٠** كتاب في علم النفس. ترجمة: دار الأهلية. عمان: دار الأهلية للنشر والتوزيع

١٢- بدري، مالك. . Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study هيرندن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، **٢٠٠٠**م

١٣- بدري، مالك. (**١٩٧٩**). The Dilemma of Muslim Psychologists (مأزق علماء النفس المسلمين). لندن. MWH London Publisher

١٤- برغوث، عبد العزيز بن مبارك. المنهج النبوي والتغيير الحضاري. الدوحة: كتاب الأمة، رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية، العدد **٤٠**، **١٤١٤**هـ/**١٩٩٤**م.

١٥- البخاري، محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري . تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. (د.م): دار طوق النجاة، ط**١**، **١٤٢٢**هـ.

١٦- بيك، جوديث. العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد. ترجمة: طلعت مطر وإيهاب الخراط. القاهرة: دار إيتراك للنشر والتوزيع، ط**١**، **٢٠٠٠**م.

١٧- الترمذي، محمد بن عيسى. سنن الترمذي . تحقيق: بشار عواد معروف. بيروت: دار الغرب الإسلامي، **١٩٩٨**م.

١٨ الجرجاني، علي بن محمد. التعريفات. تحقيق: إبراهيم الأبياري. بيروت: دار الكتاب العربي، ط١، ١٤٠٥هـ.

١٩- الحجاج، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم (صحيح مسلم). تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

٢٠- حميد، صالح بن عبد الله وآخرون. نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم. جدة: دار الوسيلة للنشر والتوزيع، ط٤ .

٢١- الظهوري، راشد سعيد. (١٤٣٨هـ). الوقاية من الضغوط والأمراض النفسية في السنة النبوية: حديث أنس بن مالك في التعوذ من الهم والحزن أنموذجًا: دراسة تحليلية موضوعية. الرياض: دار الصميعي.

٢٢- الكلية الملكية للأطباء النفسيين. العلاج المعرفي السلوكي (CBT). . لندن- الكلية الملكية للأطباء النفسيين.

٢٣- منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٣، ٣١ مارس). الاكتئاب (Fact Sheet).

٢٤- نجاتي، محمد عثمان. (١٩٨٩). الحديث النبوي وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق، ط٢.

٢٥- النووي، يحيى بن شرف. رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين. تحقيق: شعيب الأرنؤوط. بيروت: مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م.

٢٦- النووي، يحيى بن شرف. شرح صحيح مسلم (المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج). بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط٢، ١٣٩٢هـ.

٢٧- هنداوي، إحسان نصر عطا الله. (٢٠٢٠). «الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) وعلاقته بالقلق الأكاديمي واستراتيجيات مواجهته لدى طلبة الجامعة». المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ع ١٠٧، أبريل ٢٠٢٠