



جامعة الشارقة
UNIVERSITY OF SHARJAH

مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والدراسات الإسلامية

مجلة علمية محكمة



التقديم الدولي المعياري للدوريات 2616-7166

المجلد 22، العدد 2
ذو الحجة 1446 هـ / يونيو 2025م



المرونة النفسية في السنة النبوية

سندس عادل جاسم العبيد⁽¹⁾

تاريخ القبول: 2024-05-21

تاريخ الاستلام: 2024-01-13

ملخص البحث:

فكرة الدراسة الرئيسة تتبع موضوع المرونة في سنة النبي ﷺ وسيرته، مع بيان مفهومها وعواملها وثمارها، وتتجلى أهمية الدراسة بأنها تبين مفهوم المرونة في السنة وعواملها وثمارها، وتتناول جانباً من علم النفس الإسلامي، مع تسليط الضوء على المنهج النبوي، وتعد من الدراسات الموضوعية المعاصرة، التي تعنى بإظهار ما في السنة من تميز وواقعية وشمولية، ونجاح وتفاعل وتكيف، وتتمثل إشكالية الدراسة في مفهوم المرونة في السنة وعواملها وثمارها، وتهدف الدراسة إلى بيان مفهوم المرونة في السنة النبوية، والوقوف على عوامل المرونة في السنة النبوية، وذكر ثمار المرونة في السنة النبوية، واقتضت طبيعة الدراسة أن أسلك المنهج الوصفي في تتبع أحاديث النبي- صلى الله عليه وسلم- المرتبطة في المرونة النفسية، والمنهج التحليلي الاستنباطي في استنباط منهجية الدراسة، وشرح وتحليل نظرياتها.

ومن أبرز النتائج التي توصلت لها أن المرونة في السنة النبوية هي: الصلابة النفسية الناتجة عن قوة الإيمان، في التكيف والتعامل مع الأحداث وفق منهج النبي- صلى الله عليه وسلم-، وأن عواملها: القدرة على الاحتفاظ بالمبادئ والقيم الدينية، والقدرة على التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء، والقدرة على اتخاذ القرار وتقدير الذات، والقدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر، والقدرة على العمل المنتج، والمحافظة على الأمن النفسي، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة، وأن ثمارها: النضج النفسي والاجتماعي والانفعالي، والنجاة من النار، والنظرة الإيجابية للحياة، والاستمرارية في العطاء، لذلك ترى الباحثة الاتجاه للدراسات الحديثة النفسية، لحاجة المكتبة الإسلامية للدراسات الحديثة المعاصرة، ومنها دراسات علم النفس الإسلامي التي تضبط مصطلحات هذا العلم وفق الكتاب والسنة، وتؤكد على هيمنة الشريعة، وتقرر عظمة هذا الدين والرسول الكريم ﷺ.

الكلمات الدالة: المرونة، النفسية، السنة، السيرة

(1) كلية الشريعة - جامعة الكويت (مدينة الكويت - الكويت)

المقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على أكمل البشر وأفضلهم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.. القائد الناجح.. والحكيم المتزن.. والسهل المحبوب.. واللين المقدر.

أما بعد..

فإن موضوع المرونة النفسية من الموضوعات المهمة، والتي يحتاجها الفرد في حياته بكل جوانبها وتفصيلاتها؛ لذا رأيت تسليط الضوء على مرونته -صلى الله عليه وسلم-، فالناظر في سنته يجد المرونة النفسية في أكمل صورها وأوضح طرقها وأفضل ثمارها، وفي هذه الدراسة بيان للمنهج النبوي في المرونة لكل من أراد الفلاح والسلامة في الدارين، وأسأل الله التوفيق والسداد والعون

مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة بالأسئلة الآتية:

ما مفهوم المرونة النفسية في السنة؟

ما عوامل المرونة النفسية في السنة؟

ما ثمار المرونة النفسية في السنة؟

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

بأنها تبين مفهوم المرونة النفسية في السنة وعواملها وثمارها.

وتتناول جانباً من علم النفس الإسلامي، مع تسليط الضوء على المنهج النبوي.

وتعد من الدراسات الموضوعية المعاصرة، التي تُعنى بإظهار ما في السنة من تميز وواقعية وشمولية، ونجاح، وتفاعل، وتكيف

أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة بالآتي:

بيان مفهوم المرونة النفسية في السنة.

الوقوف على عوامل المرونة النفسية في السنة.

ذكر ثمار المرونة النفسية في السنة.

الدراسات السابقة:

هناك دراسات شرعية في مرونة الشريعة عمومًا، مثل:

المرونة في أدلة الأحكام الشرعية لمحمد سعيد.

أثر مصادر التشريع المختلف فيها في مرونة السياسة لعصام صبحي.

أثر عوامل المرونة في تطور الفقه الإسلامي لمحمد عمر.

وغيرها من الدراسات التي تتناول المرونة الشرعية بشكل عام، أما المرونة النفسية فبحسب بحثي المتواضع لم أقف على دراسة حديثة في المرونة النفسية، أما الدراسات النفسية في المرونة فهي كثيرة ومتعددة، لذا رأيت إظهار المرونة النفسية عند أكمل البشر وسيدهم صلى الله عليه وسلم

ما تضيفه هذه الدراسة:

بيان مرونة النبي- صلى الله عليه وسلم- النفسية، بقالب حديثي نفسي يظهر تميزه وتفوقه، فهي دراسة موضوعية حديثة نفسية، تدمج بين المنهج النبوي وعبارات علماء النفس في تحديد النظرية النبوية للمرونة النفسية، وهو ما يحتاجه كل فرد للتكيف والتعامل الناجح مع الأحداث والحياة

منهج البحث:

اتبعت في هذه الدراسة المنهج الوصفي في تتبع أحاديث النبي- صلى الله عليه وسلم- التي ترتبط في المرونة النفسية، والمنهج التحليلي الاستنباطي في استنباط منهجية الدراسة، وشرح وتحليل نظرياتها

واتبعت في تخريج الأحاديث المنهج الآتي:

أخرج الأحاديث من الصحيحين واكتفي بهما إذا كان الحديث فيهما أو في أحدهما، ثم من الكتب الستة، ثم من باقي كتب الحديث، وإذا كان الحديث خارج الصحيحين بينت منزلته

خطة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة في مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة:

المبحث الأول: مفهوم المرونة النفسية وخصائصها

المطلب الأول: مفهوم المرونة النفسية لغة.

المطلب الثاني: مفهوم المرونة النفسية اصطلاحاً مع بيان خصائصها.

المطلب الثالث: مفهوم المرونة النفسية في السنة.

المبحث الثاني: عوامل المرونة النفسية في السنة

المطلب الأول: القدرة على الاحتفاظ بالمبادئ والقيم الدينية.

المطلب الثاني: القدرة على التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء.

المطلب الثالث: القدرة على اتخاذ القرار وتقدير الذات.

المطلب الرابع: القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر.

المطلب الخامس: القدرة على العمل المنتج، والمحافظة على الأمن النفسي.

المطلب السادس: القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة.

المبحث الثاني: ثمار المرونة النفسية في السنة

المطلب الأول: النضج النفسي والاجتماعي والانفعالي.

المطلب الثاني: النجاة من النار.

المطلب الثالث: النظرة الإيجابية للحياة.

المطلب الرابع: الاستمرارية في العطاء.

الخاتمة وفيها أهم النتائج والتوصيات.

المراجع.

المبحث الأول: مفهوم المرونة النفسية وخصائصها

مفهوم المرونة النفسية يشمل معانٍ عديدة، وأبعاداً متعددة، وفي هذا المبحث بيان لمفهومها عند علماء اللغة، وعلماء النفس، مع محاولة استنباط مفهومها من السنة النبوية

المطلب الأول: مفهوم المرونة النفسية لغة

الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة. (ابن فارس، ص ٣١٣)

ومرن يمرن مرانة ومرونة: أي لين في صلابته. (ابن منظور، ص ٤٠٣)

ومرن أي إذا استمر وهو لين في صلابته. (الأزهري، ص ١٥٧)

وهي صفة مشبهة تدل على الثبوت من مرن/ مرن على: أي ذو مرونة، وهو وصف يطلق على الشخص الذي يستطيع أن يعدل سلوكه ويتحكم به لمواجهة التغيرات في البيئة المحيطة به. (مختار، ص ٢٠٩٠)

ومما سبق يتبين أن معنى المرونة لغة يدور حول:

- اللين والسهولة
- الثبات والاستمرار
- اللين في صلابته
- التكيف مع الظروف والتغيرات

المطلب الثاني: مفهوم المرونة النفسية اصطلاحاً مع بيان خصائصها

لقد برز مفهوم المرونة النفسية، واهتم العلماء بها مع ظهور علم النفس الإيجابي؛ إذ توجه العلماء للتركيز على جوانب القوة في الشخصية، والابتعاد عن الجوانب السلبية

وتشير المرونة النفسية Flexibility Psychological في علم النفس إلى فكرة ميل الإنسان إلى الثبات الانفعالي والسلوكي والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية

والخيارات المتعددة للتعامل مع هذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. (أبو حلاوة، ص ٤)

وهي أحد أهم الموضوعات النفسية، ولها عدة تعريفات تصل لأكثر من مئة تعريف، ويمكن تبسيط معناها بأنها امتلاك القدرة للتعامل مع التحديات والتوتر والمشكلات والضغوط النفسية وكذلك النهوض مجدداً بعد التعرض للمصائب والعقبات والنكسات، والتعافي بعد الصدمة، وهي أن تسبح دون أن تغرق، وتنحني وتميل دون أن تنكسر، وأن تمتلك الخيارات الأكثر للتعامل مع مختلف الظروف، وتمتلك القرار للتعامل مع شتى الضغوط، فلا تسيرك الظروف وإنما قواعدك الداخلية هي التي تحرك نحو الصواب. (آل جلاله، ص ٩)

وهناك فكرة أساسية في علم النفس تقول: إن المسار الذي تتخذه في حياتك يعتمد على ثلاثة أسباب وهي: كيفية إدارة التحديات التي تواجهك، وحماية نقاط ضعفك، مع زيادة قدراتك، وتتجلى هذه الأسباب في ثلاثة أماكن: عقلك وجسمك وعالمك، وعندما تجمع بين الأسباب والأماكن تصل لطرق المرونة. (هانسون، ص ٥)

ويمكن القول بأن المرونة النفسية اصطلاحاً هي:

الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا بالأخذ بالأسر أو القابلية للتغيير أو التكيف بالتوسط. (الأحمدي، ص ٣)

وللمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في (العازمي، ص ٤٥):

- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة.
- القدرة على تقدير الذات واتخاذ القرار.
- امتلاك مهارات القدرة على حل المشكلات.
- النظرة الإيجابية.
- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر، على مستوى من التفهم والتنظيم والتعبير.
- المثابرة والاجتهاد، الملازمة للصبر والتحمل.

المطلب الثالث: مفهوم المرونة النفسية في السنة

إن الناظر في السنة النبوية وأحداثها، وإلى شخصية النبي- صلى الله عليه وسلم- وأبعادها، يتجلى له وبشكل واضح مرونة النبي- صلى الله عليه وسلم- النفسية، من حيث قوة اتخاذ القرارات، والصلابة النفسية في التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء، وقدرته- صلى الله عليه وسلم- في إدارة انفعالاته وضبطها، مع التواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين، وقدرته- صلى الله عليه وسلم- على العمل المنتج والمحافظة على أمنه النفسي واستقراره، وتمسكه بمبادئه وقيمه، كل هذه الأمور نجدها وبشكل واضح في سيرته- صلى الله عليه وسلم-، وفي هذه الدراسة تتبع لعوامل المرونة في سنته، والوصول إلى أبعادها والسنة في اللغة هي الطريقة المحمودة المستقيمة. (ابن منظور. ١٣ / ٢٢٦)

وعلماء الحديث يريدون بالسنة -على ما ذهب إليه جمهورهم- أقوال النبي ﷺ وأفعاله وتقريراته، وصفاته الخلقية والخلقية وسيره، ومغازيه وبعض أخباره قبل البعثة. (أبو زهو. ص ١٠)

ولعل العمدة في المرونة النفسية النبوية ما روي عن النبي- صلى الله عليه وسلم-: "حُرِّمَ عَلَى النَّارِ كُلُّ هَيْئٍ لَيْسَ سَهْلٍ قَرِيبٍ مِنَ النَّاسِ". (الترمذي ح ٤٨٨٨، أحمد ح ٤٠١٧)،^(١) فجمع هذا الحديث التواصل الفعال الناجح، والسهولة والسرعة في المعاملات، واللين واليسر في الأمور، وهي أساس في المرونة النفسية، ولا تنتج إلا عن قوة إيمانية وصلابة نفسية، وعلم ويقين راسخ، وزهد وعمل صالح

وقوله ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ ، يَفِيءُ وَرَقَهُ ، مِنْ حَيْثُ أَنْتَهَا الرِّيحُ تُكْفِنُهَا ، فَإِذَا سَكَنَتْ اَعْتَدَلَتْ ، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَأُ بِالْبَلَاءِ ، وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأُرْزَةِ ، صَمًا

(1) أخرجه الترمذي، الجامع الكبير، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - ح 2488، (267/4) بمعناه، من طريق هشام بن عروة عن موسى بن عبيدة، عن عبد الله بن عمرو الأودي، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه. وموسى بن عبيدة ثقة انظر تقريب التهذيب (ص: 552)، وهشام بن عروة وهو ثقة انظر تقريب التهذيب (ص: 573)، وقال الترمذي: "هذا حديث حسن غريب"، وقال الدارقطني: "يرويه هشام بن عروة واختلف عنه فرواه عبد الله بن مصعب عن هشام عن ابن المنكر عن جابر وخالفه عبدة بن سليمان وليث بن سعد وأبو أسامة ولودان بن سليمان روه عن هشام بن عروة عن موسى بن عبيدة عن عبد الله بن عمرو الأودي عن ابن مسعود وهو أشبهه " انظر العلل الواردة في الأحاديث النبوية: (13 / 337) وعبد الله بن عمر الأودي شيخ موسى بن عبيدة مقبول وهو راوٍ مقل ولم يجرح، انظر تقريب التهذيب (ص: 215)، وذكره ابن حبان في الثقات (5 / 55)، وهو إسناد ضعيف من أجل الأودي فلم أقف على توثيق صريح له وأخرج له الترمذي هذا الحديث فقط، وقد صحح الشيخ الألباني الحديث بالشواهد، قال الألباني: "و بالجمله فالحديث صحيح بمجموع هذه الشواهد والله أعلم" السلسلة الصحيحة (3 / 12). وهذا اللفظ أخرجه أحمد ح ٤٠١٧، والشواهد التي ذكرها الشيخ الألباني كلها ضعيفة ضعف يسير، فالحديث بأقل أحواله لين، ويستأنس به، والله أعلم.

ء مُعْتَدِلَةً، حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ" (متفق عليه: البخاري ح ٧٤٦٦، ومسلم ح ٢٨٠٩)^(١)،
ففي هذا الحديث شبه النبي ﷺ المؤمن بخامة الزرع، التي تتكيف مع ظروف البيئة وتقلب
الأحوال، وهي ثابتة قوية بجذورها وفي نفسها، فكذلك المؤمن عنده قوة نفسية ناتجة عن
إيمانه القوي، والتي تجعله يتكيف مع البلاء وسائر الأحوال لمرونته، ولما يمتلك من
صفات تؤهله لذلك

ومن خلال تتبع سنته ومواقفه وسيرته- صلى الله عليه وسلم- فيمكن تعريف المرونة
النفسية في السنة النبوية بأنها:

**الصلابة النفسية الناتجة عن قوة الإيمان، في التكيف والتعامل مع الأحداث وفق
منهج النبي صلى الله عليه وسلم**

ويمكن استنباط عوامل المرونة النفسية في السنة النبوية بما يلي:

- القدرة على الاحتفاظ بالمبادئ والقيم الدينية.
 - القدرة على التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء.
 - القدرة على تقدير الذات واتخاذ القرار.
 - القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر، على مستوى من التفهم، والتنظيم والتعبير.
 - القدرة على العمل المنتج، والمحافظة على الأمن النفسي.
 - القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة.
- وسياتي تفصيلها في المبحث الثاني.

(1) غريب الحديث: الخامة: الطاقة الغضة اللينة من الزرع، الأرزة: شجرة الأرز، صماء: أي مُكْتَبِرَةٌ لَا تَحْلُخُلُ
فِيهَا. (ابن الأثير 2/ 89، 38/1، 54/3)

المبحث الثاني: عوامل المرونة النفسية في السنة

إن المرونة النفسية النبوية ليست مصطلحاً، وإنما هي مجموعة من المبادئ والقيم الراسخة والتي بدورها تتحكم بالمشاعر والانفعالات وتوجه السلوك والتصرفات، فقوة الإيمان أولاً، وثبوت القيم ثانياً، ثم تفعيل هذه المبادئ والقيم بإدارة الذات نحو المرونة النفسية في التكيف والتعامل مع الأحداث، فلا مرونة نفسية دون قيم ومبادئ

وفيما يلي عرض لأهم عوامل المرونة النفسية في السنة النبوية مصحوبة بالأدلة والبيان

المطلب الأول: القدرة على الاحتفاظ بالمبادئ والقيم الدينية.

تجلت المرونة النفسية بأعلى صورها في شخصه صلوات ربي وسلامه عليه، وأولى عواملها الثبات على المبدأ، والتمسك بالقيم والاعتقادات مهما كانت الظروف والأحداث، ويبدو ذلك واضحاً في سيرته صلى الله عليه وسلم

والمبادئ هي المُعْتَقَد، والقاعدة الأخلاقية التي يلتزم بها المرء في سلوكه. (مختار،

١/١٦٨)

وفي بداية دعوته- صلى الله عليه وسلم- واجه صنوفاً من الأذى، فهذا عمه أبو لهب يعارضه ويهاجمه، وزوجته أم جميل حمالة الحطب تطرح الشوك في طريق النبي صلى الله عليه وسلم، لكنه بأبي وأمي لم يتأثر ولم يتراجع، بل بقي قويا شامخاً واستمر في دعوته، مثابراً وصابراً وراجياً ما عند الله تعالى. (انظر: ابن هشام، ١/٣٥٥)

وهذا أبو جهل وزعماء قريش يحاولون صرفه عن الدعوة بكل الطرق، حاولوا بترغيبه وبترهيبه وإيذائه، والتفاوض مع عمه، ومع ذلك لم يتأثر صلوات ربي وسلامه عليه وبقي شامخاً صلباً متمسكاً في دعوته وعقيدته. (انظر: ابن هشام، ١/٢٦٤ - ٢٧٠)

وقاطعته قريش ولبيث- صلى الله عليه وسلم- مع المسلمين في الشعب ثلاث سنين، واشتد عليهم فيهن البلاء والجهد، فقد قطعت عنهم قريش الميرة والمادة، وقطعت عليهم الأسواق، فكانوا لا يتركون طعاماً يدنو من مكة ولا يبعوا إلا بادروا إليه فاشتروه دونهم ليقتلهم الجوع، وكان أبو لهب يدور بين التجار، ويقول لهم: غالوا على أصحاب محمد، حتى لا يدركوا معكم شيئاً، وأنا أدفع لكم أضعافاً مضاعفة، فيزيدون عليهم في السلعة وقيمتها أضعافاً، ومع ذلك بقي صلوات ربي وسلامه عليه ثابتاً على مبدئه، ملتزماً بدينه وقيمه، قويا في نفسه ودينه، ناصحاً للمؤمنين، حكيماً يحسن التصرف والتعامل مع هذه المحنة. (انظر: العازمي، ص ٣٩٤)

وفي غزوة تبوك كانت الأجواء حارة، وقحط وضيق شديد في النفقة والماء، وبعد الشقة وشدة الزمان وكثرة العدو، ومع ذلك استطاع الثبات على المبدأ والاستمرار في الدعوة، والنهوض بالصحابة لإجهز جيش العسرة ويظل في كل الظروف مؤمناً صادقاً متمسكاً بعقيدته ومبادئه، راجياً ما عند الله تعالى. (انظر: ابن هشام، ٢/٥١٥)

ويعطينا صلوات ربي وسلامه عليه درسا تربوياً تطبيقياً في سيرته، وأفعاله وأقواله، ليقرر قاعدة حياتية توجه المؤمن للتكيف مع كل الظروف، وامتلاك صلابة نفسية تمكنه من التعامل مع أحداث الحياة بعقيدة راسخة ونفس قوية ناضجة، ولا عجب في ذلك فهو القائل ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (مسلم، ح ٢٩٩٩)، لما يمتلكه من قوة نفسية ناتجة عن إيمانه القوي وعقيدته الراسخة

ومن أهم طرق تحسين المرونة النفسية عند الإنسان أن يجعل لحياته معنى وقيمة. (آل جلاله، ص ٩٣)، وهذا ما نجده في الإيمان الصادق والعمل الصالح

المطلب الثاني: القدرة على التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء.

امتازت شخصية النبي- صلى الله عليه وسلم- بقدرة عالية على التكيف والتعامل مع الأحداث بواقعية واحتواء، وبدا هذا واضحاً في سيرته- صلى الله عليه وسلم-، وفي أحداث ومواقف كثيرة سجلها التاريخ

والتكيف هو الانسجام والتوافق مع الظروف، وجعل الميول والسلوك أو الطبع على غرار شيء. (مختار، ٣/١٩٧٨)

ففي بداية الدعوة وكثرة مضايقات قريش لم يترجع النبي- صلى الله عليه وسلم- عن دعوته، بل ثبت على موقفه، واستطاع التعامل مع هذه الظروف، وحدد دار الأرقم لاجتماع المسلمين، واستمر في الدعوة السرية إلى أن فتح الله عليه وهياً له الانتشار والعلن. (انظر: ابن هشام، ١/٢٦٣. ابن عبد الوهاب، ص ٩٠. المباركفوري، ص ٨٠)

ومع كثرة إيذاء المشركين للمسلمين شرع الله الهجرة للمسلمين، لكن لم يحن وقت هجرة النبي- صلى الله عليه وسلم-، واستطاع النبي الاستمرار في الدعوة رغم المضايقات والظروف الصعبة، إلى أن أذن الله له بالهجرة، وكانت حدثاً تاريخياً عجباً يحكي معونة الإله وتوفيقه، وفي حصار الشعب استطاع النبي ﷺ التكيف مع الظروف، واستمر يدعو قومه ليلاً ونهاراً وسراً وجهراً، رغم الظروف الصعبة. (انظر: ابن هشام، ١/٣٩٢)

ولما أمره الله بالهجرة، استجاب لله مباشرة، وتعامل مع أحداث الهجرة بحكمة وتوكل وحكمة، وجعل ﷺ علياً رضي الله عنه ينام في فراشه مرتدياً برده الحضرمي الأخضر الذي كان ينام فيه ﷺ، وسار مهاجراً لله متوكلاً عليه محاطاً برعايته وحفظه، متكيفاً مع كل ظروف الهجرة بمرونة وثبات وتوكل وثقة بالإله (انظر ابن هشام، ١/ ٩٦)، وحينما قال له أبو بكر رضي الله عنه: لو أن أحدهم نظر تحت قدميه، لأبصرنا، قال النبي -ﷺ: «يا أبا بكر! ما ظنك باثنين الله ثالثهما» (متفق عليه: أخرجه البخاري، ح ٣٦٥٣، ص ٤. ومسلم، ح ٢٣٨١، ص ١٠٨)، فالنبي ﷺ هنا فوض أمره لله ولم يخشَ أحدًا إلا الله، وكان قوياً بالله تعالى، وهذا شأن كل مؤمن يبحث عن القوة والتغلب على صعوبات الحياة، فليقتدي بمنهج النبي ﷺ في إيمانه وتوكله وعمله.

وقد تجلت قدرة النبي ﷺ على التكيف مع ظروف الحياة بواقعية واحتواء بأروع صورها في صلح الحديبية، ففي العام السادس من الهجرة رأى رسول الله ﷺ في منامه أنه يدخل هو وأصحابه المسجد الحرام، وأنهم يطوفون بالبيت، فأخبر رسول الله ﷺ أصحابه بذلك، ففرحوا فرحاً شديداً، فرؤيا الأنبياء حق، وقد اشتد بهم الحنين إلى تأدية النسك والطواف بالكعبة ودخول مكة، موطنهم الأول ومسقط رأسهم، وخرج رسول الله ﷺ ومعه زوجته أم سلمة رضي الله عنها، وألف وأربعمئة مسلم، متجهين إلى مكة يريدون العمرة، لكن المشركين منعواهم وصعبوا عليهم الأمر، واشتد الأمر على الصحابة رضي الله عنهم، وقال ﷺ: "والذي نفسي بيده، لا يسألونني خطة يعظمون فيها حرمت الله إلا أعطيتهم إياها"، (أخرجه البخاري، ح ٢٧٣١، ص ١٩٣). (انظر: ابن هشام، ١/ ٣٠٨. ابن عبد الوهاب، ص ١٧٧. المباركفوري ص ٣٠٨)

ولما نزل النبي ﷺ في الحديبية أرسل عثمان رضي الله عنه إلى قريش، وقال له: أخيرهم أنا لم نأت لقتال، وإنما جئنا عماراً، وادعهم إلى الإسلام، وأمره أن يأتي رجالاً بمكة مؤمنين ونساء مؤمنات، فيبشرهم بالفتح، وأن الله عز وجل مظهر دينه بمكة، لكن قريش غدرت بعثمان وحبيسته، وقلق النبي ﷺ عليه خاصة مع الإشاعات أنه قتل، فبادر بجمع أصحابه ودعوتهم للبيعة، وهنا نلاحظ حنكة النبي ﷺ سواء باختيار عثمان دون غيره، أو بكلماته له، أو بالبيعة بعد تأخره، فاستطاع ﷺ أن يتعامل مع الأحداث بحكمة وواقعية واحتواء، وبعد نقاشات ومحاولات مع قريش أرسلت قريش سهيل بن عمرو، وتفاءل النبي ﷺ به وقال لقد سهل الله أمركم، أراد القوم الصلح حيث بعثوا هذا الرجل، ثم اتفقا على بنود الصلح مع أن في ظاهرها رجحان كفة قريش إلا أن النبي ﷺ كان له بعد نظر في الأمر وحكمة في ذلك. (انظر: ابن هشام. العازمي، ص ٣٢٠. ابن القيم، ص ٢٥٨.

وظهرت مرونة النبي ﷺ في أروع صورها وهو يحمو بيده الشريفة اسمه، مع تأكيد على ميده وموقفه، حينما دعا علي بن أبي طالب رضي الله عنه، ليكتب الكتاب، فقال ﷺ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، قَالَ سُهَيْلٌ: أَمَا الرَّحْمَنُ فَوَاللَّهِ مَا أَدْرِي مَا هُوَ، وَلَكِنْ أَكْتُبُ بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ كَمَا كُنْتَ تَكْتُبُ، فَقَالَ الْمُسْلِمُونَ: وَاللَّهِ لَا نَكْتُبُهَا إِلَّا بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَكْتُبُ بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ، ثُمَّ قَالَ: هَذَا مَا قَاضَى عَلَيْهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ، فَقَالَ سُهَيْلٌ: وَاللَّهِ لَوْ كُنَّا نَعْلَمُ أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ مَا صَدَدْنَاكَ عَنِ الْبَيْتِ وَلَا قَاتَلْنَاكَ، وَلَكِنْ أَكْتُبُ: مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "وَاللَّهِ إِنِّي لِرَسُولِ اللَّهِ وَإِنْ كَذَّبْتُمُونِي، أَكْتُبُ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ" فَأَمَرَ عَلِيًّا أَنْ يَمْحَاهَا، فَقَالَ عَلِيٌّ: لَا وَاللَّهِ، لَا أَمْحَاهَا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَرِنِي مَكَانَهَا. فَأَرَاهُ مَكَانَهَا فَمَحَاهَا، وَكَتَبَ: ابْنُ عَبْدِ اللَّهِ. (متفق عليه: البخاري، ح ٢٧٢٢. مسلم، ح ١٧٨٣)

وكان في صلحه لأهل مكة أن من أحب أن يدخل في عهد محمد وعقده دخل، ومن أحب أن يدخل في عهد قريش وعقدهم دخل، وأن من جاءهم من عنده لا يردونه إليه، ومن جاءهم منهم رده إليهم، وأنه يدخل العام القابل إلى مكة. (ابن القيم، ص ٨٦. العازمي، ص ٣٢٣)

وبينما الكتاب يكتب إذ جاء أبو جندل بن سهيل بن عمرو يرسف في قيوده متوشحا سيفه، وقد خرج من أسفل مكة حتى رمى بنفسه بين أظهر المسلمين، فلما رأى سهيل بن عمرو ابنه أبا جندل قام إليه فضرب وجهه وأخذ بتليبيه ثم قال: يا محمد هذا أول ما أقاضيك عليه أن ترده إلي، فقال الرسول ﷺ: "إننا لم نقض الكتاب بعد"، فقال سهيل: فوالله إذا لم أصلحك على شيء أبدا (العازمي، ص ٣٢٣). فقال ﷺ: "يا أبا جندل، اصبر واحسب، فإن الله عز وجل جاعل لك ولِمَنْ مَعَكَ مِنَ الْمُسْتَضْعَفِينَ فَرَجًا وَمَخْرَجًا، إِنَّا قَدْ عَقَدْنَا بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ صُلْحًا، فَأَعْطَيْنَاهُمْ عَلَى ذَلِكَ وَأَعْطَوْنَا عَلَيْهِ عَهْدًا، وَإِنَّا لَنْ نَغْدِرَ بِهِمْ. (أحمد، ح ١٩٢١٢)

ووافق الرسول ﷺ على شروط المعاهدة، التي بدا للبعض أن فيها إجحافا وذلًا للمسلمين، لكن الرسول - ﷺ كان مدركا وموقنا أن هذا الصلح سيكون فاتحة خير وبركة على المسلمين بعد ذلك، وحكم الحديبية أكبر وأجل من أن يحيط بها إلا الله الذي أحكم أسبابها، فوقعت الغاية على الوجه الذي اقتضته حكمته، ومنها الفتح الأعظم الذي أعز الله به رسوله وجنده، ودخل الناس به في دين الله أفواجا، فكانت هذه الهدنة بابا له ومفتاحا، وهذه الهدنة كانت من أعظم الفتوح؛ فإن الناس أمن بعضهم بعضا، واختلط المسلمون

بالكفار، وبادعواهم بالدعوة وأسمعواهم القرآن، وناظروهم على الإسلام جهرة آمنين، وظهر من كان مختفيا بالإسلام، ودخل فيه في مدة الهدنة من شاء الله أن يدخل، ولهذا سماه الله فتحا مبينا، وكان النبي ﷺ يدخل على تلك الشروط ودخول واثق بنصر الله له وتأييده، وأن العاقبة له. (ابن القيم، ص ٢٧٦)

هكذا كانت شخصية النبي ﷺ مرنة واقعية متفاعلة حكيمة، حتى سجل لنا التاريخ أروع الصور في مرونته وتكيفه في مختلف الظروف والأحداث، وقدرته على حل المشكلات والتعامل مع الأحداث بواقعية وتكيف واحتواء ويُعد نظير ناتج عن حكمة وتوكل، "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ". (متفق عليه: البخاري، ح ٦١١٤. مسلم، ح ٢٦٠٩)

إن المرونة ليست فقط تحمل للألم النفسي، وإنما أيضا القدرة على عدم الانشغال به، فهي مزيج من التفاؤل والثقة والإنجاز والتوازن والتقبل والأمل والتواصل، والقدرة على التعلم، والتعاطف الذاتي، وحل المشكلات، والموقف الإيجابي، والطموح، والهدوء، والاسترخاء، وإدارة المشاعر، والإيمان، واقتناص الفرص، والتخطيط، والوعي. (آل جلالة، ص ٩)

المطلب الثالث: القدرة على اتخاذ القرار وتقدير الذات.

ومن عوامل المرونة في شخصية النبي ﷺ قدرته على اتخاذ القرار مع تقديره لذاته ﷺ؛ إذ سجلت لنا السيرة العطرة أحداثا كثيرة تحكي شجاعته ﷺ وقوته في اتخاذ القرار بكل حنكة وحكمة وقوة

وتقدير الذات وفعاليتها تعني ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه، وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه، وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه. (العازمي، ص ١٤٦)

ومن ذلك قراره بحفر الخندق، في غزوة الأحزاب، فقبل خروج الأحزاب وتوجههم إلى المدينة، قدم ركب من خزاعة المدينة وأخبروا رسول الله ﷺ -أمر الأحزاب، فلما سمع رسول الله ﷺ - بما أجمع عليه الأحزاب من الأمر، دعا الناس وأخبرهم خبرهم، وشاورهم في أمرهم، فأشار عليه سلمان الفارسي رضي الله عنه بحفر الخندق، وكان أول مشهد شهده مع رسول الله ﷺ - وهو يومئذ حر، فقال: يا رسول الله! إنا كنا بفارس إذا حوصرنا خندقنا علينا، فأعجب ذلك رسول الله ﷺ -، وكانت خطة حكيمة لم تكن تعرفها العرب قبل ذلك، وبادر رسول الله ﷺ - إلى تنفيذ هذه الخطة، فأمر بحفر الخندق من جهة الشمال -وهي عورة المدينة لا يستطيع المهاجمون نفاذا إلى المدينة إلا منها- بين حرتي

واقم والوبرة؛ وذلك لأن المدينة كانت مشبكة بالبنيان ومحاطة بالحرث ويساتين النخيل من كل جانب سوى الشمال، فاتخذ الخندق في هذه الناحية، وقطع رسول الله -ﷺ- لكل عشرة رجال أربعين ذراعاً. (انظر: ابن هشام، ٢/٢٢٤. العازمي، ص ١٤٢)

وهكذا استطاع النبي ﷺ بحكمته أن ينظر لأبعاد الاقتراح ثم ينفذه، وقد كان قراره بترؤ وحكمة واستشارة ودقة نظر، فلم يكن عجولاً صلوات ربي وسلامه عليه، ولم يكن ضعيفاً، بل كان يمتلك القدرة على اتخاذ القرار بعد دراسة الموقف وأبعاده، وهذا من أهم عوامل المرونة النفسية، بحيث يكون عند الإنسان مقدرة للتكيف مع مختلف الأحوال وقدرة على اتخاذ القرار على مستوى من التفهم والنضج

ومن ذلك أيضاً قراره بالرجوع وقبول الصلح في الحديبية مع أنهم كانوا في شوق ولهفة للبيت

وكان ﷺ يقدر نفسه بالتوسط والعدل، دون تكبر ولا ذوبان، فهو النبي المرسل من الله تعالى، وقرر ذلك في أكثر من موقف في سيرته، وحيث دعا الموقف للتأكيد على مكانته فيؤكد ذلك

ومن ذلك قوله ﷺ لسهيل بن عمرو في صلح الحديبية "والله إني لرسول الله وإن كذبتوني"، (سبق تخريجه، ص ١٢) وقوله في غزوة حنين وهو واقف بكل قوة وثبات "أنا النبي لا كذب". (متفق عليه: البخاري، ح ٢٨٦٤. مسلم، ح ١٧٧٦)

وتقدير الذات بالقدر المناسب والموقف المناسب يظهر الصلابة النفسية التي كان يمتلكها النبي ﷺ، والتي تعين الفرد على التكيف مع الحياة بمرونة ونجاح، فـ"الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أُحْرِصَ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ، وَأَسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ". (مسلم، ح ٢٦٦٤)

وتزيد المرونة النفسية كلما صرت أكثر فهما ووعيا بأفكارك، وطريقة تفكيرك، وقناعاتك، ومشاعرك، وسلوكياتك. (آل جلاله، ص ٤٨)

المطلب الرابع: القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر

امتاز النبي ﷺ بالقدرة على إدارة انفعالاته وتوجيه مشاعره على مستوى عالٍ من التفهم، والتنظيم والتعبير، والسيرة النبوية مليئة بالمواقف والأحداث التي تؤكد نضج

النبي ﷺ الانفعالي والعاطفي

والانفعالات هي حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي، وتصحبها تغيرات فسيولوجية، وتكون الإثارة نتيجة لتعطيل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد أو نتيجة لتحقيق رغبة، والمشاعر هي الأحاسيس. (مختار وآخرون، ٣/ ١٧٢٥، ٢/ ١٢٠٨)

ومن مظاهر إدارته ﷺ لانفعالاته؛ قدرته على التعامل مع حادثة الإفك الأليمة، التي مست بيته وقلبه وعرضه وحبيبته، إلا أنه استطاع استجماع قواه لينظر للموقف بحكمة وتعقل وترو واحتماء حتى جاءه الفرج والبراءة من الله تعالى

ولما استشار أصحابه رضي الله عنهم، أشار عليه أسامة بالذي يعلم من براءة أهله، وبالذي يعلم لهم في نفسه، فقال أسامة: أهلك، ولا تعلم إلا خيراً، وأما عليّ فقال: يا رسول الله، لم يضيق الله عليك، والنساء سواها كثير، وسبل الجارية تصدقك. قالت: فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم بريرة، فقال: أي بريرة، هل رأيت من شيء يريبك. قالت: له بريرة: والذي بعثك بالحق، ما رأيت عليها أمراً قط أغمضه غير أنها جارية حديثة السن، تنام عن عجين أهلها، فتأتي الداجن فتأكله. (البخاري، ح ٤١٤١)

فلم يعاتب النبي ﷺ السيدة عائشة رضي الله عنها لكنه لم يكن لها كما اعتادت، وأخذ بالثبوت من الخبر، واستشارة أصحابه، وسؤال الجارية، ثم أخيراً مصارحتها بما وصله "فإنه بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت ألممت فاستغفري الله وتوبي إليه، فإن العبد إذا اعترف بذنبه ثم تاب تاب الله عليه" (البخاري، ح ٢٦٦١)، وتوضح حادثة الإفك قدرته ﷺ على ترويض انفعالاته القوية ومشاعره على مستوى عالٍ من التنظيم والتفهم

وقد أودى النبي ﷺ أيما أذية وهو في موطنه وبين أهله، ولما خرج ﷺ من مكة أخذ ينظر إليها نظرة الوداع، وهو يقول: "والله إنك لخير أرض الله، وأحب أرض الله إلى الله، ولولا أني أخرجت منك ما خرجت" (ابن ماجه، ح ٣١٠٨)، لكنه استطاع ضبط مشاعره وانفعاله، وتطبيق أمر الله والتكيف مع موطنه الجديد، بقوة نفسية وصلابة وإيمان

وفي فتح مكة، ولما مكناه الله من قريش وكفارها، الذين لم يتوقفوا عن أذيته وأذية المسلمين لا في مكة ولا خارجها، فوقف قائلاً: "يا معشر قريش! ما ترون أني فاعل بكم؟، قالوا: خيراً، أخ كريم، وابن أخ كريم، فقال رسول الله -ﷺ-: "أقول لكم كما قال يوسف لإخوته: (لا تثريب عليكم اليوم) اذهبوا فأنتم الطلقاء" فعفا رسول الله -ﷺ- عنهم جميعاً، ودخلوا في الإسلام. (ابن هشام، ص ٤١٢)، فأى قوة نفسية وأي مرونة وأي نضج

انفعالي كان عنده ﷺ؟

وتروي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها وجها من وجوه امتلاكه لانفعالاته وحكمته فتقول: دَخَلَ رَهْطٌ مِنَ الْيَهُودِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالُوا: السَّأْمُ عَلَيْكُمْ. قَالَتْ عَائِشَةُ: فَفَهِمْتُهَا فَقُلْتُ: وَعَلَيْكُمْ السَّأْمُ وَاللَّعْنَةُ، قَالَتْ: فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَهْلًا يَا عَائِشَةُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَلَمْ تَسْمَعْ مَا قَالُوا؟ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَدْ قُلْتُ: وَعَلَيْكُمْ. (متفق عليه: البخاري، ح ٦٠٢٤، مسلم ح ٢١٦٥)

ونزل ﷺ تحت شجرة مرة، وكان بمرأى من المشركين، فبعث المشركون رجلا شجاعا منهم يقال له: دعثور بن الحارث؛ لقتل الرسول -ﷺ- فما شعر به الرسول -ﷺ- إلا وهو قائم على رأسه بالسيف مشهورا، فقال: من يمنعك مني يا محمد؟ فقال: الرسول -ﷺ-: «الله»، ودفع جبريل عليه السلام في صدره، فوقع السيف من يده، فأخذه رسول الله -ﷺ-، فقال له: «من يمنعك مني؟» قال: لا أحد، وأنا أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وأن لا أكثر عليك جمعا أبدا، فأعطاه رسول الله -ﷺ- سيفه، (الواقدي، ص ١٩٥) وأصل القصة في الصحيحين بلفظ مختصر (متفق عليه: البخاري ح ٢٩١٠، ومسلم ح ٨٤٣)، وهذا الموقف يبين لنا صلابة النبي ﷺ النفسية والتي يستمدّها من إيمانه القوي وتعلقه بالله تعالى، ويبين لنا قدرته ﷺ على التحكم في انفعالاته وحكمته في التعامل مع المخالف، مما أدى إلى إسلام الرجل

وأكدت السيرة النبوية أن حلمه ﷺ يغلب غضبه، ولا يزيده شدة الجهل عليه إلا حلما، وهذا ما جسده موقفه مع زيد بن سعدة اليهودي الذي جاء النبي ﷺ قبل الأجل وأخذ بمجامع قميصه، ونظر إليه بوجه غليظ، ثم قال: أَلَا تَقْضِينِي يَا مُحَمَّدُ حَقِّي؟ فغضب عمر أيما غضب، لكن النبي ﷺ نظر إليه في سُكُونٍ وَتَوَدُّةٍ، ثُمَّ قَالَ ﷺ: "إِنَّا كُنَّا أَحْوَجَ إِلَيْ غَيْرِ هَذَا مِنْكَ يَا عَمْرُ: أَنْ تَأْمُرَنِي بِحُسْنِ الْأَدَاءِ، وَتَأْمُرَهُ بِحُسْنِ التَّبَاعَةِ، أَذْهَبَ بِهِ يَا عَمْرُ فَأَقْضِيَهُ حَقَّهُ، وَزَدَهُ عَشْرِينَ صَاعًا مِنْ غَيْرِهِ مَكَانَ مَا رُعْتَهُ" (ابن حبان، ح ٢٨٨)، فلم يعاتبه ولم يعاقبه وإنما أكرمه بهدوء وسكينة

ومن أعظم المواقف التي تحكي قوة النبي ﷺ النفسية وصلابته ومرونته، وقدرته على التحكم بانفعالاته ومشاعره على مستوى عالي من التفهم والتعبير والتنظيم، موقفه مع أبي سفيان يوم فتح مكة، والذي عاش حياته محاربا للرسول وأصحابه إلى أن هداه الله في يوم فتح مكة حينما جاء به العباس رضي الله عنه إلى النبي ﷺ يطلب له الأمان، فقال

ﷺ: "ويحك يا أبا سفيان! ألم يأن لك أن تعلم أنه لا إله إلا الله؟"، وقال العباس: ويحك أسلم واشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، قبل أن تضرب عنقك، فشهد أبو سفيان شهادة الحق فأسلم (ابن هشام، ص ٤٠٣)، ثم أكرمه الرسول ﷺ وقال: "مَنْ دَخَلَ دَارَ أَبِي سُفْيَانَ فَهُوَ آمِنٌ" (مسلم، ح ١٧٨٠)، فعفا النبي ﷺ عن أبي سفيان ودعاه للإسلام وأكرمه وأعطاه الأمان له ولكل من يدخل داره! هكذا كان النبي ﷺ حكيماً قوياً يستطيع إدارة المواقف بكل مهارة وتحكم صلوات ربي وسلامه عليه أفضل البشر

إن الإنسان يحتاج لإدارة انفعالاته أن يعرف الطرق الإيجابية المناسبة له ليخرج من أي ضيق أو نكد، وأن يتقن نفسه ويطورها، ولا يضيع عمره فيما لا ينفع، بل لا بد أن يفهم كيف يدير حياته للصواب. (انظر: آل جلاله، ص ٧٨٧)

المطلب الخامس: القدرة على العمل المنتج، والمحافظة على الأمن النفسي.

كان النبي ﷺ نشيطاً منجزاً واقعياً شغوفاً، وكان يمتلك القدرة على العمل المنتج، ويستطيع الحفاظ على استقراره النفسي رغم اختلاف الظروف والأحوال، ورغم الصعاب والمشكلات

فقد كان أول عمل قام به رسول الله -ﷺ- لما قدم قباء أن أسس مسجد قباء، وهو المسجد الذي أسس على التقوى وصلى فيه، وهو أول مسجد بني في الإسلام، وهو أول مسجد صلى النبي -ﷺ- فيه بأصحابه جماعة ظاهراً، وأول مسجد بني لجماعة المسلمين عامة. (ابن هشام، ص ٤٩٤)

وشرع المسلمون في حفر الخندق في جو بارد، ورسول الله -ﷺ- يحفر معهم بنفسه الشريفة، ويحمل التراب بنفسه ترغيباً للمسلمين في الأجر وتنشيطاً لهم، فقد جاء في حديث أنس رضي الله عنه أنه قال خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى الْخَنْدَقِ فَإِذَا الْمُهَاجِرُونَ وَالْأَنْصَارُ يَحْفِرُونَ فِي عِدَاةٍ بَارِدَةٍ فَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ عِبِيدٌ يَعْمَلُونَ ذَلِكَ لَهُمْ فَلَمَّا رَأَى مَا بِهِمْ مِنَ النَّصَبِ وَالْجُوعِ قَالَ: اللَّهُمَّ إِنَّ الْعَيْشَ عَيْشَ الْآخِرَةِ، فَاعْفِرْ لِلْأَنْصَارِ وَالْمُهَاجِرَةِ، فَقَالُوا مُجِيبِينَ لَهُ:

نَحْنُ الَّذِينَ بَابِعُوا مُحَمَّدًا، عَلَى الْجِهَادِ مَا بَقِينَا أَبَدًا". (البخاري، ح ٢٨٣٤)

يقول جابر رضي الله عنه إِنَّا يَوْمَ الْخَنْدَقِ نَحْفِرُ، فَعَرَضَتْ كُدَيْةٌ شَدِيدَةٌ، فَجَاءُوا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا: هَذِهِ كُدَيْةٌ عَرَضَتْ فِي الْخَنْدَقِ، فَقَالَ: أَنَا نَازِلٌ. ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجْرٍ، وَلَبِئْنَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَا نَذُوقُ ذَوْاقًا، فَأَخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ الْمَعُولَ فَضْرَبَ، فَعَادَ كَثِيْبًا أَهْيَلَ . (البخاري، ح ٤١٠١)

وكانت غزوة تبوك في وقت حار جدا وقحط، وضيق شديد في النفقة والظهر والماء، إلا أن ذلك لم يمنعه من الدعوة والاستعداد لها والخروج للجهاد. (ابن القيم، ص ٤٦١)

هكذا كان رسول الله ﷺ منجزاً نشيطاً، يعيش في استقرار نفسي في كل الأحوال، يحركه في ذلك إيمانه القوي وحسن توكله واستعانته بالله تعالى

وهو القائل ﷺ: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ" (البخاري، ح ٢٠٧٢)، فسيرته العملية والقولية تحتنا على العمل والنشاط والكسب الطيب والكفاءة والإنتاجية، وعلى الاستقرار النفسي الذي ينتج عن الصلابة النفسية الإيمانية

والإنسان الناجح لا ينتظر الفرص، وإنما يبدأ كيفما استطاع وبأي قدرات ومهارات يمتلكها، ويُعلم نفسه، ويصنع الفرصة والإنجاز له. (انظر: آل جلاله، ص ١١٥)

المطلب السادس: القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة.

امتلك النبي ﷺ الفاعلية بأروع صورها، واستطاع تحقيق التفاعل الاجتماعي الإيجابي والتواصل الناجح، وتقدير الناس والاهتمام فيهم كبيرهم وصغيرهم، مسلمهم وكافرهم، فكان حريصاً على هداية الكل وإنقاذ الكل من النار

وقد أحبه أصحابه حباً جمًّا، ولا مثيل له، فيقول عروة بن مسعود رسول قريش إلى النبي ﷺ في الحديبية: أَيُّ قَوْمٍ، وَاللَّهِ لَقَدْ وَفَدْتُ عَلَى الْمُلُوكِ، وَوَفَدْتُ عَلَى قَيْصَرَ وَكَ سُرَى وَالنَّجَاشِيِّ، وَاللَّهِ إِنْ رَأَيْتُ مَلِكًا قَطُّ يُعْظِمُهُ أَصْحَابُهُ مَا يُعْظِمُ أَصْحَابَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُحَمَّدًا، وَاللَّهِ إِنْ تَنَحَّمْ نُخَامَةً إِلَّا وَقَعَتْ فِي كَفِّ رَجُلٍ مِنْهُمْ فَذَلِكَ بِهَا وَجْهَهُ وَجِلْدُهُ، وَإِذَا أَمَرَهُمْ ابْتَدَرُوا أَمْرَهُ، وَإِذَا تَوَضَّأُوا كَادُوا يَقْتَتِلُونَ عَلَى وَضُوئِهِ، وَإِذَا تَكَلَّمَ خَفَضُوا أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَهُ، وَمَا يُجِدُونَ إِلَيْهِ النَّظَرَ تَعْظِيمًا لَهُ، وَإِنَّهُ قَدْ عَرَضَ عَلَيْكُمْ خُطَّةَ رُشْدٍ فَأَقْبَلُوهَا. (البخاري، ح ٢٧٣١)

وكان ﷺ حريصاً على صحابته فتاني عمل قام به عند بنائه المسجد هو عقد المؤاخاة بين المهاجرين والأنصار، وذلك أن المهاجرين لما قدموا المدينة لم يكن بأيديهم شيء؛ لأنهم تركوا أموالهم خلفهم، فأراد الرسول ﷺ حل هذه الأزمة المادية التي اجتاحت المهاجرين، فأخى بين المهاجرين والأنصار وقال -ﷺ-: "تَأَخَّوْا فِي اللَّهِ أَخُوَيْنَ أَخُوَيْنَ". (ابن هشام، ص ٥٠٥)

وقد كان ﷺ يهتم لأمر صحابته صغيرهم وكبيرهم، ولعل اهتمامه بجابر والحديث معه وتفقدته من أروع الأمثلة على سعة صدره وقربه من الناس، يقول جابر بن عبد الله رضي الله عنه: كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَزَاةٍ، فَأَبْطَأَ بِي جَمَلِي وَأَعْيَا، فَأَتَى عَلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: جَابِرُ، فَقُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: مَا شَأْنُكَ، قُلْتُ: أَبْطَأَ عَلَيَّ جَمَلِي وَأَعْيَا فَتَخَلَّفْتُ، فَنَزَلَ يَحْجُبُهُ بِمِحْجَبِهِ، ثُمَّ قَالَ: ارْكَبْ، فَرَكِبْتُ، فَلَقَدْ رَأَيْتُهُ أَكْفَهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: تَزَوَّجْتَ، قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: بَكَرًا أَمْ تَيْبًا، قُلْتُ: بَلْ تَيْبًا، قَالَ أَفَلَا جَارِيَةٌ تَلَاعِبُهَا وَتَلَاعِبُكَ، قُلْتُ: إِنَّ لِي أَخَوَاتٍ، فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَتَزَوَّجَ امْرَأَةً تَجْمَعُهُنَّ وَتَمْشِيَهُنَّ، وَتَقُومُ عَلَيَّ، قَالَ: أَمَا إِنَّكَ قَادِمٌ، فَإِذَا قَدِمْتَ فَالْكَيْسَ الْكَيْسَ، ثُمَّ قَالَ: أَتَبِعَ جَمَلِكَ، قُلْتُ: نَعَمْ، فَاشْتَرَاهُ مِنِّي بِأُوقِيَّةٍ، ثُمَّ قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْلِي، وَقَدِمْتُ بِالْغَدَاةِ، فَجَنْنَا إِلَى الْمَسْجِدِ فَوَجَدْتُهُ عَلَى بَابِ الْمَسْجِدِ، قَالَ: الْآنَ قَدِمْتَ، قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: فَدَعُ جَمَلَكَ، فَادْخُلْ، فَصَلِّ رَكَعَيْنِ، فَدَخَلْتُ فَصَلَّيْتُ، فَأَمَرَ بِلَالًا أَنْ يَزِنَ لَهُ أُوقِيَّةً، فَوَزَنَ لِي بِلَالٌ فَارْجَحَ فِي الْمِيزَانِ، فَانْطَلَقْتُ حَتَّى وُلَّيْتُ، فَقَالَ: ادْعُ لِي جَابِرًا، قُلْتُ: الْآنَ يَرُدُّ عَلَيَّ الْجَمَلَ، وَلَمْ يَكُنْ شَيْءٌ أُبْعَضُ إِلَيْهِ مِنْهُ، قَالَ: خُذْ جَمَلَكَ وَلَكِ ثَمَنُهُ. (متفق عليه: البخاري ح ٢٠٩٧. مسلم، ح ٧١٥)

وكان ﷺ يحسن الظن، ويستمتع للقوم، ويلمس العذر، ولما أرسل حاطب رضي الله عنه صحيفة إلى المشركين يخبرهم بمسير رسول الله ﷺ، وكشفه النبي ﷺ بما اطّلع الله عليه، فقال -ﷺ- لحاطب: "يَا حَاطِبُ مَا هَذَا" قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ لَا تَعْجَلْ عَلَيَّ إِنِّي كُنْتُ امْرَأًا مَلُ صَقًّا فِي قُرَيْشٍ وَلَمْ أَكُنْ مِنْ أَنْفُسِهَا وَكَانَ مِنْ مَعَكَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ لَهُمْ قَرَابَاتٌ بِمَكَّةَ يَحْمُونَ بِهَا أَهْلِيهِمْ وَأَمْوَالَهُمْ فَأَحْبَبْتُ إِذْ فَاتَتْنِي، ذَلِكَ مِنَ النَّسَبِ فِيهِمْ أَنْ أَتَّخِذَ عِنْدَهُمْ يَدًا يَحْمُونَ بِهَا قَرَابَتِي وَمَا فَعَلْتُ كُفْرًا وَلَا ارْتِدَادًا وَلَا رِضًا بِالْكَفْرِ بَعْدَ الْإِسْلَامِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَقَدْ صَدَقَكُمْ. (البخاري، ح ٣٠٠٧)

وفي حفر الخندق كان ﷺ يحفر معهم بنفسه الشريفة، ويحمل التراب بنفسه ترغيباً للمسلمين في الأجر وتنشيطاً لهم، ويدعو لهم ويحفزهم، وكان معهم كالجسد الواحد يشد بعضهم بعضاً.

ولقد أحبه صحابته رضي الله عنهم حباً جماً، وعرفوا قدره، وحفظوا له خيره، وأنزلوه بما يستحق من التوقير والتعزير والمحبة والمتابعة والتصديق والطاعة، وما أحبوه بهذا القدر إلا لما امتلكه صلوات ربي وسلامه عليه من الفاعلية والتواصل الناجح الذي جعلهم يقدرونه بأنفسهم وأولادهم، فقد قال ﷺ: "إِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالنَّبْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا وَشَبَّكَ أَصَابِعُهُ" (متفق عليه: البخاري ح ٤٨١. مسلم ح ٢٥٨٥)

فأروع صور المرونة أن تجعل للآخرين مكاناً في قلبك. (انظر: هانسون ص ٢٠٠)

المبحث الثالث: ثمار المرونة النفسية

إن الإنسان الذي يستطيع الثبات على مبدئه رغم كل الظروف والأحداث، ويستطيع التعامل مع المشكلات والأزمات بقدرة عالية، ويتكيف مع الظروف بصلاية نفسية، فحري به أن ينجح في حياته الدنيا والآخرة؛ لأنه اقتدى بسيد البشر وأكملهم النبي ﷺ الذي يمتلك المرونة النفسية في أعلى صورها

المطلب الأول: النضج النفسي والاجتماعي والانفعالي

يقول النبي ﷺ: "حُرِّمَ عَلَى النَّارِ كُلِّ هَيْئٍ لَيِّنٍ سَهْلٍ قَرِيبٍ مِنَ النَّاسِ" (سبق تخريجه ص ١٢)، وبيننا سابقاً أن هذا الحديث أصل في المرونة النفسية، وفيه بيان أن الإنسان المرن يمتلك مهارة اللين والسهولة، مع ثباته على مبدئه، وأنه قريب من الناس سهل في معاملته وأموره، لا يتكلف ولا يصعب الأمور، بل هو سهل هين لين

وهذه المرونة التي مصدرها صلابة نفسية ناتجة عن إيمان قوي، والذي بدوره يثمر نضجاً نفسياً للفرد: فيتمتع بالاستقرار النفسي واللين والقوة، ونضجاً اجتماعياً: يتميز باللين والسهولة في معاملته ويتمتع بتواصل فعال إيجابي مع الآخرين، ونضجاً انفعالياً: يستطيع من خلاله ترويض مشاعره وانفعالاته على قدر عالي من التفهم والتعبير والتنظيم، وهذا ما تجسده شخصية النبي ﷺ.

قال الله تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [الأحقاف: ١٣]، فمن كان قريباً من الله تعالى واستقام أي ثبت على الإيمان والعمل الصالح فلا خوف عليه ولا يحزن لا في الدنيا ولا في الآخرة

المطلب الثاني: النجاة من النار

يؤكد النبي ﷺ بأن العبد الذي اتصف بصفات المرونة، وثبت على إيمانه، ثم استطاع التكيف والتعامل مع الأحداث بسهولة وثبات وتكيف، فإنه حرم عن النار؛ أي أنه نجا من النار يوم القيامة، ونحن نؤمن ونصدق بما يقوله النبي ﷺ، وأي جزاء أفضل وأعظم من النجاة من النار؟

فإذا أردت النجاة من النار نقول لك كن مثل النبي ﷺ، في إيمانه وعمله وسيرته وتعامله وتكيفه وضبطه ولينه وسهولته وقربه، وأبشر بالخير الكبير، قال تعالى: (وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأَتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ

وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ [البقرة: ٢٥]

وكم سجل لنا التاريخ من أسماء الصحابة رضي الله عنهم الذين ثبتوا على مبدئهم وتكيفوا مع مختلف الأحداث، فيشرهم النبي ﷺ بالجنة، على رأسهم أبو بكر الصديق وعمر وعثمان وعلي، والعشرة المبشرون بالجنة رضي الله عنهم أجمعين وما استطاعوا الثبات والتكيف، إلا بما وفر في قلوبهم من إيمان ويقين، وما ترجمته جوارحهم وألسنتهم من أعمال صالحة وتصديق

المطلب الثالث: النظرة الإيجابية للحياة

المؤمن الحق الذي حقق الإيمان اعتقاداً وقولاً وعملاً، له نظرة خاصة من منظور إيمانه القوي وثقته بالله تعالى، وحسن توكله واستعانتته، فأنفعالاته تدور بين الصبر والشكر، وتحليلاته تنتج من حسن الظن بالله واليقين، وتحركاته وفق منهج النبي

قال الله تعالى: (وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]

وقال عز وجل: (أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ) [الزمر: ٣٦]

وقال جل في علاه: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: ٥-٦]

ولما رأى رسول الله ﷺ -سهيل بن عمرو رسولا من قريش في صلح الحديبية قال لأصحابه: "لَقَدْ سَهَّلَ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ" (البخاري، ح ٢٧٣٢)، فتنفأ به، وأحسن الظن بالله تعالى، لأنه يعلم أن أمر الله كله خير

وقال ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (مسلم، ح ٢٩٩٩)، فتعجب النبي ﷺ من قدرة المؤمن على ضبط انفعاله، ومن نظرته الخيرة لكل شيء، ثم أكد ﷺ أن هذه القوة النفسية إنما هي للمؤمن فقط، فهي ثمرة إيمانه وثباته واتباعه

فالمؤمن الذي يحقق المرونة النفسية بالمنهج النبوي يحظى بنظرة إيجابية، وتوقع للخير وحسن ظن بالله تعالى، ويعلم أن الله لطيف بعباده وأن أمره كله خير

المطلب الرابع: الاستمرارية في العطاء

مَا سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى الْإِسْلَامِ شَيْئًا إِلَّا أَعْطَاهُ، فَجَاءَهُ رَجُلٌ فَأَعْطَاهُ غَنَمًا بَيْنَ جَبَلَيْنِ، فَرَجَعَ إِلَى قَوْمِهِ فَقَالَ: يَا قَوْمِ، اسْلُمُوا! فَإِنَّ مُحَمَّدًا يُعْطِي عَطَاءً لَا يَخْشَى الْفَاقَةَ (مسلم، ح ٢٣١٢)، فقد كان ﷺ يعطي عطاء من لا يخشى الفقر، جاد بنفسه وماله في سبيل الله وهداية الأمة، وكان يقول ﷺ: "مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ" (مسلم، ح ٢١٩٩)، فيحث صحابته الكرام رضي الله عنهم وأمتهم من بعده على العطاء والنفع، ويؤكد لهم أن: "اللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ". (مسلم، ح ٢٦٩٩)

والإنسان الذي استجاب لله بالإيمان والطاعة والثبات فإن من سماته الإنفاق والعطاء، قال تعالى: (وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) [الشورى: ٣٨]

الخاتمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على أكمل البشر وأفضلهم وألينهم وأقواهم وأحكمهم.

بعد الانتهاء من هذه الدراسة الموسومة بـ "المرونة النفسية في السنة"، أسجل أهم النتائج والملاحظات:

١. التأسيس الشرعي للمرونة النفسية في السنة النبوية، فقد تناولت السنة النبوية المفهوم والعوامل والثمار.
٢. أضافت السنة النبوية أبعاداً كثيرة في موضوع المرونة النفسية، فهي تنطلق من الإيمان والثبات والاتباع للنبي ﷺ.
٣. الناظر في السيرة النبوية يجد المرونة النفسية بأكمل صورها وأوضح طرقها وأفضل ثمارها، ويجد فيها الصبر والثبات، والإرادة والفاعلية، والتكيف والقوة، والليونة والسهولة، والواقعية والاحتواء، والحكمة والحكمة، والتفاعل والمحبة، والشجاعة والقوة.
٤. امتازت المرونة النفسية في السنة النبوية بأنها تنطلق من الإيمان القوي الذي يُكون الصلابة النفسية لدى الفرد.
٥. عوامل المرونة في السنة النبوية تعد نظريات في علم النفس الإيجابي الإسلامي؛ لاشتمالها على مقومات التكيف والاستقرار النفسي.

٦. المرونة النفسية لا تنتج إلا عن قوة إيمانية وصلابة نفسية، وعلم راسخ، وزهد وعمل صالح.

التوصيات: حاجة المكتبة الإسلامية للدارسات الحديثة المعاصرة، ومنها دراسات علم النفس الإسلامي التي تضبط مصطلحات هذا العلم وفق الكتاب والسنة، وتؤكد على هيمنة الشريعة، وتقرر عظمة هذا الدين والرسول الكريم ﷺ، فتتري الباحثة العناية بالبحوث الحديثة الموضوعية التي تهتم بتحرير مصطلحات علم النفس من ناحية شرعية مع جمع الأحاديث النبوية فيها، مثل مواجهة الغناء والتحفيز والاكئاب والقلق والهشاشة النفسية والغضب وغيرها من المصطلحات النفسية التي تحتاج قاعدة شرعية، والله ولي التوفيق

قائمة المصادر والمراجع:

- آل جلالة، بندر (2022م). **المرونة النفسية** (ط11). دار تشكيل.
- ابن الأثير، مجد الدين أبي السعادات المبارك (٦٠٦هـ)، **النهاية في غريب الحديث والأثر**، (ط1)، المكتبة الإسلامية. الأحمدي، أنس سليم. **المرونة**. مؤسسة الأمة.
- الأزهري، أبو منصور محمد بن أحمد (2001 م). **تهذيب اللغة**. (تحقيق: محمد عوض). دار إحياء التراث العربي.
- ابن إسحاق، محمد بن إسحاق المطلبي (1٩٧٨). **السير والمغازي**. دار الفكر.
- البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله. **الجامع الصحيح المختصر** من أمور رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وسننه وأيامه (ط3). (تحقيق: مصطفى ديب). دار ابن كثير.
- الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى. **الجامع الكبير - سنن الترمذي** (ط3). (تحقيق: أحمد شاكر وآخرون). شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
- ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي، أبو حاتم الدارمي، البُستي. **صحيح ابن حبان** (ط2). (تحقيق: شعيب الأرنؤوط). مؤسسة الرسالة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013م). **المرونة النفسية ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية**. سلسلة "وفي أنفسكم" (2).
- أبو زهو، محمد محمد، (1٤٠٣م)، **الحديث والمحدثون**، دار الكتاب العربي.
- أبو شهبه، محمد بن محمد (1992م). **السيرة النبوية في ضوء القرآن والسنة** (ط2). دار القلم.
- الغازمي، عائشة عبيد الله. **المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي** لدى المراهقين، مجلة كلية التربية (46,3).
- الغازمي، موسى بن راشد (2013م). **اللؤلؤ المكنون في سيرة النبي المأمون**. دار الصميعي.
- أبو عبد الله، أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني. **مسند الإمام أحمد بن حنبل**. مؤسسة قرطبة.

- ابن عبد الوهاب، محمد بن عبد الوهاب، **مختصر سيرة الرسول**، مطبعة وزارة الأوقاف بالرياض.
- ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا. **معجم مقاييس اللغة** (ط2). (تحقيق: عبد السلام محمد هارون). دار الجيل.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (1994م). **زاد المعاد في هدي خير العباد**. مؤسسة الرسالة.
- ابن ماجه، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني. **سنن ابن ماجه**. (تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي). دار إحياء الكتب العربية.
- المباركفوري، صفي الرحمن، **الرحيق المختوم**، دار إحياء التراث.
- مختار، أحمد مختار عبد الحميد عمر. **معجم اللغة العربية المعاصرة**. عالم الكتب.
- مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري. **المسند الصحيح المختصر من السنن** بنقل العدل عن العدل عن رسول الله ﷺ. (تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي). دار إحياء التراث العربي.
- ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري. **لسان العرب**. دار صادر.
- هانسون، ريك (2019م) **المرونة**. مكتبة جرير.
- ابن هشام، عبد الملك بن هشام بن أيوب. **سيرة ابن هشام** (ط2). (تحقيق: السقا). مكتبة مصطفى الباقي.
- الواقدي، محمد بن عمر بن واقد (1989م). **مغازي الواقدي** (ط3). دار الأعلمي.

الترجمة الصوتية لمصادر ومراجع اللغة العربية: Romanized Arabic References:

- ālu jallālatin bndr (2022م). al-mmurūnatu al-nafsiyya#uṭ dāru tashkīlin
- abnu al'athīri majdu al-dīni 'abī al-sa'ādāti almubāraki (١٦٠هـ)، al-nihāyati fī gharībi alḥadīthi wa-l-'āthari (ط1)، al-maktabatu al'islāmiyyatu
- al'aḥmadiyyu 'anasu sulaymin al-mmurūnatu mu'uassasatu al-'ummati
- al'azhariyyu 'abū maṣū'irīn muḥammadu bnu 'aḥmada (2001 m tahdhībi al-lughati (taḥqīqu muḥammadi 'awaḍin dāru 'iḥyā'i al-turāthi al'arabiyyi
- abnu 'ishāqa muḥammadu bnu 'ishāqa al-muṭṭalibiyu (1٩٧٨). al-siyari wa-l-maghāzī dāru al-fikri
- albukhāriyyu muḥammadu bnu 'ismā'īla 'abū 'abdi Allāhi al-jāmi'ū al-ṣaḥīḥu al-mukhtaṣaru min umūri rasūli Allāhi - ṣallā Allāhu 'alayhi wasallama- wasunanihi wa'ayyāmihi (ط3). (تَحْقِيقُ) muṣṭafā dībin dāri abni kathīrin
- al-tirmidhiyyu muḥammadu bnu 'isā 'abū 'isā al-jāmi'ī alkabīri- sunani al-tirmidhiyyiṭa (taḥqīqu 'aḥmadu shākirin wa'ākharūna sharikatu maktabati wamaṭba'ati muṣṭafā albābiyyi alḥalabiyyi
- abnu ḥibbāna muḥammadu bnu ḥibbāna bni 'aḥmada bni ḥibbāna bni mu'adhī bni ma'badin al-tamīmiyyu 'abū ḥātimin al-dārimiyyu albustiyyu ṣaḥīḥu abni ḥibbānaṭa taḥqīqu shu'aybin al-'urnu'ūṭi mu'uassasatu al-risālati

'abū ḥalāwata muḥammadu al-sa'īdu (2013م). al-mmurūnātu al-nafsiyyatu māhiyyatuhā muḥaddadātuhā waqīmatuhā alwiqā'iyyatu silsilatu " wafī 'anfusikum

'abū zahwīn muḥammadun muḥammadīn (1م.ع.3)، al-ḥadītha wa-l-muḥaddithūna dāru al-kitābi al-'arabiyyi

'abū shuhbah muḥammadu bnu muḥammadīn (1992م). al-sīratu al-nabawiyyatu fī ḍaw'i alqur'āni wa-l-sunnati (2ط). dāru alqalāmī

al'āzimiyyu 'ā'ishatu 'ubaydi Allāhi al-mmurūnātu al-nafsiyyatu wa'ilāqatahā bi-l-tafkīri al-'ijābiyyi ladā almurāhiqīna mijallatu kulliyati al-tarbiyati (46,3).

al'āzimiyyu mūsā bnu rāshidīn (2013م). al-lu'ulu'u'u almaknūnu fī sīrati al-nabiyyi alma'amūni dāru al-ṣumay'iyyi

'abū'ubdi Allāhi 'aḥmadu bnu muḥammadi bni ḥanbali bni hilāli bni 'asadin al-shaybāniyyi musnadu al'imāmi 'aḥmada bni ḥanbalīn mu'uassasatu qurṭubata

abnu 'abdi al-wahhābi muḥammadu bnu 'abdi al-wahhābi mukhtaṣaru sīrati al-rasūli maṭba'atu wazārati al-'āwqāfi bi-l-rīādī

abnu fārisīn 'abū alḥusayni 'aḥmadu bnu fārisi bni zakariyyā mu'jamu maqāyisi al-lughā#iṭ (taḥqīqu 'abdi al-salāmi muḥammadīn hārūna dāru aljīli

abnu alqayyimi muḥammadu bnu 'abī bakri bni 'ayyūba bni sa'di shamsi al-dīnim zādu alma'ādi fī hadyi khayri al'ibādi mu'uassasatu al-risālati

abnu mājah abnu mājah 'abū 'abdi Allāhi muḥammadu bnu yazīda alqazwīniyyu sunani abni mājah (taḥqīqu muḥammadi fu'uādi 'abdi albāqī dāru 'iḥyā'i al-kutubi al'arabiyyati

al-mubārakifwariyī ṣafīyyu al-Raḥmāni al-raḥīqu al-makhtūmu dāru 'iḥyā'i al-turāthi

mukhtārūn 'aḥmadu mukhtāru 'abdu alḥamīdi 'umara mu'jami al-lughati al'arabiyyati almu'āshirati 'ālimu al-kutubi

muslimun muslimu bnu alḥajjāji 'abū alḥusayni alqushayriyyu al-naysābūriyyu almusnadu al-ṣaḥīḥu al-mukhtaṣaru min al-sunani binaqli al'adli 'an al'adli 'an rasūli Allāhi r. (taḥqīqu muḥammadu fu'uādi 'abdi albāqī dāru 'iḥyā'i al-turāthi al'arabiyyi

abnu manzūrīn muḥammadu bnu mukrami bni manzūrīn al-'āfrīqiyyi al-miṣriyyu lisānu al-'arabi dāru ṣādirin

hānisūn rykm al-mmariwanu maktabatu jarīrin

abnu hishāmīn 'abdu almaliki bnu hishāmi bni 'ayyūba sīratu abni hishāmṭ (taḥqīqu al-saqqā maktabatu muṣṭafā albābiyyi

alwāqidiyyu muḥammadu bnu 'umara bni wāqidm maghāzī alwāqidiyyiṭ dāru al'a'lamiyyi

Psychological flexibility in the Sunna of the Prophet Muhammad

Sundus Adel Jassim Alobaid⁽¹⁾

The main idea of this study is to explore the concept of flexibility in the Sunna of the Prophet (Peace be upon him) and his biography, clarifying its meaning, factors, and rewards. The importance of this research lies in its explanation of the concept of flexibility in the Sunna, its causes, and its outcomes, while addressing an aspect of Islamic psychology and shedding light on the Prophetic methodology. It is one of the contemporary thematic studies concerned with highlighting the distinctiveness, inclusiveness, realism, success, interaction, and adaptability found in the Sunnah. The research problem centers on the concept of flexibility in the Sunna, its aspects, and its rewards. The study aims to define this concept, identify its factors, and list its advantages. Given the nature of the topic, the researcher adopted the descriptive method to trace the hadiths of the Prophet (Peace be upon him) related to psychological flexibility, and the analytical-deductive method to draw the study's methodology and explain and analyze its theories. Among the most significant findings is that flexibility in the Prophetic Sunnah refers to psychological steadfastness resulting from strong faith, enabling adaptation, and dealing with events in accordance with the Prophet's methodology. Its factors include: the ability to uphold religious principles and values, the ability to adapt to and deal with events realistically and with inclusiveness, the ability to make decisions and maintain self-esteem, the ability to manage emotions and feelings, the ability to work productively, preserving psychological security, and the ability to build effective social relationships. Its rewards include psychological, social, and emotional maturity; salvation from the hellfire; a positive outlook on life; and continuity in giving. Therefore, the researcher recommends directing attention to hadith-based psychological studies, given the need in the Islamic library for contemporary hadith-based research, including studies in Islamic psychology that define its terminology according to the Qur'an and Sunnah, affirm the authority of Sharia, and confirm the greatness of this religion and the noble Messenger (Peace be upon him).

Keywords: Flexibility, psychology, Sunna and biography

(1) (Kuwait City - Kuwait) College of Sharia - Kuwait University
moc.liamtoh@_sudnus_rd