أسباب تحقيق الأمن النفسي وآثاره
دراسة قرآنية

إعداد:

د. عبدالله بن حسين العمودي

أستاذ التفسير وعلوم القرآن المشارك بقسم الكتاب والسُنَّة

جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية

المقدمة

الحمد لله الذي شرح بالطاعة قلوب أولياءه، وتعلقت بمحبته أفئدة أصفياءه، أحمده سبحانه وأشكره على ترادف آلائه وتتابع نعمائه، وأشهد أن لا إله إلاَّ الله وحده لا شريك له في ربوبيته وألوهيته وأسمائه وصفاته، وأشهد أن نبينا محمدًا عبده ورسوله خيرته من خلقه، وصفوته من رسله وأنبيائه، صلى الله وسلم وبارك عليه، وعلى آله وأصحابه وأتباعه.

أمَّا بعد: فإن طمأنينة القلب واستقرار الإنسان من الناحية النفسية مطلب مهم تسعى إلى تحقيقه البشرية، وبه تحصل الحياة الطيبة. وتأتي نعمة الأمن بمختلف أنواعه –بعد نعمة الإيمان بالله– في مقدمة النعم التي يُنعم بها المولى على من شاء من عباده، والأمن النفسي أحد أنواعه المهمة التي ينشدها بنو الإنسان في كل مكان.

وإن الناظر في حال المجتمعات الإنسانية المعاصرة يرى أنها قد حققت تقدمًا كبيرًا في شتى مجالات الحياة، وسعت وبذلت كل الوسائل لتحقيق الطمأنينة النفسية للإنسان، إلاَّ أنها مع ذلك لم تحقق ما تنشده، ولم تصل للمقصد الذي تصبو إليه؛ ما يجعل موضوع الأمن النفسي أمرًا يستحق الدراسة، وخاصةً من الجانب الشرعي. وقد جاءت هذه الدراسة لتتناول تعريف الأمن النفسي وأهميته، وإبراز عناية القرآن الكريم به، ثم إيضاح الأسباب التي تؤدي إلى تحقيقه، وختمت ببيان آثاره الإيجابية.

أهمية البحث:

١– الأمن النفسي أحد الضرورات التي عُني القرآن الكريم بتحقيقها، وتظهر تلك العناية من خلال الآيات القرآنية التي أرشدت إلى أسبابه وبيِّنت آثاره.

٢– الأمن النفسي مطلب مهم تسعى إلى تحقيقه كل المجتمعات الإنسانية.

٣– الأمن النفسي له أهميته وأثره في تحقيق الحياة الطيبة للفرد والمجتمع.

أهداف البحث:

١- التعريف بالأمن النفسي وبأهميته.

٢- إبراز عناية القرآن الكريم بالأمن النفسي.

٣- إيضاح أسباب تحقيق الأمن النفسي.

٤- بيان آثار الأمن النفسي.

أسئلة البحث:

تقدمت الإشارة إلى أهمية الأمن النفسي وحاجة البشرية إليه، وأنهم قد سلكوا لأجل ذلك طرائق شتى ووسائل متعددة، إلاَّ أن بعضًا من هؤلاء قد حادوا عن الطريق الصحيح، وضلوا عن الأسباب التي تُحقق لهم الأمن النفسي؛ ولأن كتاب الله تعالى يهدي للتي هي أقوم في كل الأمور، وفيه الدواء من كل داء، جاءت هذه الدراسة التي تجيب عن التساؤلات الآتية:

أولاً: ما هو مفهوم الأمن النفسي من المنظور الشرعي، وما هي أهميته؟

ثانيًا: ما هي الأسباب التي يُؤدي تطبيقها إلى تحقيق الأمن النفسي؟

ثالثًا: ما هي الآثار الإيجابية التي يجنيها الفرد والمجتمع من تطبيق تلك الأسباب؟

منهج البحث:

سلكت في هذه الدراسة المنهج الاستقرائي: بتتبع الآيات ذات الصلة بموضوع البحث. والمنهج التحليلي: بدراسة هذه الآيات والاستفادة من كتب التفسير، وغيرها من المراجع ممَّا له صلة بالموضوع. والمنهج الاستنباطي: بالتأمل في هذه الآيات، ثم استخراج الأسباب التي تُؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي، وكذا الآثار الإيجابية المترتبة على حصوله.

خطة البحث:

اشتمل البحث على مقدمة، وأربعة مباحث، وخاتمة، وفهرس للمصادر والمراجع.

المقدمة، وتتضمن: أهمية البحث، وأهدافه، وأسئلته، ومنهجه، وخطته.

المبحث الأول: تعريف الأمن النفسي ومواضع الحديث عنه في القرآن الكريم، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف الأمن النفسي.

المطلب الثاني: مواضع الحديث عنه في القرآن الكريم.

المبحث الثاني: أهمية الأمن النفسي وعناية القرآن الكريم به، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: أهمية الأمن النفسي.

المطلب الثاني: عناية القرآن الكريم به.

المبحث الثالث: أسباب تحقيق الأمن النفسي، وفيه عشرة مطالب:

المطلب الأول: الإيمان بالله.

المطلب الثاني: ذكر الله.

المطلب الثالث: الصلاة.

المطلب الرابع: التوكل.

المطلب الخامس: حسن الظن بالله.

المطلب السادس: شكر النعمة.

المطلب السابع: إقامة الحدود الشرعية.

المطلب الثامن: التكافل الاجتماعي.

المطلب التاسع: الزواج.

المطلب العاشر: الصحبة الصالحة.

المبحث الرابع: آثار الأمن النفسي، وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: الرضا.

المطلب الثاني: الثبات في الشدائد.

المطلب الثالث: الاستقرار الأسري.

المطلب الرابع: زيادة الإنتاجية.

المطلب الخامس: الإبداع.

المطلب السادس: الوقاية من الجريمة.

سائلاً الله تعالى أن ينفع بهذه الدراسة كاتبها وقارئها، وأن يملأ حياتنا أمنًا وإيمانا، وسكينةً واطمئنانا، وصلى الله وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

المبحث الأول
تعريف الأمن النفسي ومواضع الحديث عنه في القرآن الكريم
وفيه مطلبان:
المطلب الأول: تعريف الأمن النفسي:

مصطلح (الأمن النفسي) مركب من جزأين هما: (الأمن) و (النفسي)، وقبل التعريف بهذا المصطلح أُبيِّن معنى كل جزءٍ على حِدة في اللغة والاصطلاح، ثَمَّ أُعرِّف بمصطلح (الأمن النفسي) باعتبار تركيبه الإضافي.

الأمن في اللغة:

مصدر الفعل (أَمِنَ)، والأمن: ضد الخوف، يُقال: أَمِنَ أَمنًا، أي: اطمأن ولم يخف فهو آمن، وأَمِنَ البلد، أي: اطمأن فيه أهله، وأَمِنَ فلانٌ على كذا، أي: وثق به واطمأن إليه[1]. قال ابن فارس:"الهمزة والميم والنون أصلان متقاربان: أحدهما: الأمانة التي هي ضد الخيانة، ومعناها: سكون القلب، والآخر التصديق"[2].

ومِمَّا سبق يتبين أن المعنى اللغوي للأمن يدل على الطمأنينة وعدم الخوف.

الأمن في الاصطلاح:

عرَّفه الراغب الأصفهاني بقوله:"أصل الأمن: طمأنينة النفس وزوال الخوف"[3].

وعرَّفه الجرجاني بأنه:"عدم توقع مكروه في الزمان الآتي"[4].

وقال ابن عاشور في تعريفه:"اطمئنان النفس وسلامتها مِمَّا تخافه"[5].

---

(١) لسان العرب (٢١/١٣)، مادة (أمن).

(٢) مقاييس اللغة (١٣٣/١)، مادة (أمن).

(٣) مفردات ألفاظ القرآن الكريم (٦٠/١).

(٤) التعريفات (ص٥٥).

(٥) التحرير والتنوير (١٢٢/٣).

النفسي في اللغة:

نسبةً إلى النفس، قال ابن فارس:"النون والفاء والسي أصلٌ واحد يدل على خروج النسيم كيف كان"[1]. والنفس في اللغة تأتي على عِدَّة معانٍ أهمها[2]:

١- الروح، يقال خرجت نفسه، أي: خرجت روحه.

٢- الإنسان كله روحًا وجسدًا، ومنه قوله تعالى:﴿ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴾ [الزمر:٥٦].

النفس في الاصطلاح:

الجوهر الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية[3].

تعريف الأمن النفسي:

مصطلح الأمن النفسي من المصطلحات الحديثة في تناولها؛ لأن المتقدمين تناولوا تعريف الأمن بمعناه العام، و لم يذكروا تعريفًا خاصًا بالأمن النفسي.

وقد عرَّفه بعض الباحثين المعاصرين بتعريفات عِدَّة، أورد بعضًا منها، فمن هذه التعريفات:

١- الشعور بالاستقرار، وضمان الحصول على الحاجات والرغبات، وعدم توقع الحرمان والأخطار[4].

---

(١) مقاييس اللغة (٥/٤٦٠)، مادة (نفس).

(٢) انظر: الصِحاح (٣/٩٨٤)، والمحكم (٨/٥٢٥-٥٢٨)، ولسان العرب (٦/٢٣٣-٢٣٦)، والقاموس المحيط (ص٥٧٧-٥٧٨)، مادة (نفس).

(٣) التعريفات (ص٢٤٢).

(٤) الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي (ص٤٠٥).

٢- عدم الاضطراب والقلق، وسكون فكر الإنسان إلى شيء يعتقده، فلا يرتاب فيه ولا يشك[١].

٣- شعور المرء بقيمته الشخصية، واطمئنانه إلى وضعه، وثقته بنفسه[٢].

٤- الحالة التي يسود فيها الشعور بالطمأنينة والاستقرار، والبُعد عن القلق والاضطراب[٣].

وبالنظر إلى هذه التعريفات نلحظ أن التعريف الأول جعل تحقيق الأمن النفسي مرهونًا بالحصول على الحاجات والرغبات، وهذه هي النظرة المادية للأمن النفسي، خلافًا لمعنى الأمن النفسي من الجانب الشرعي الذي يكون فيه المسلم آمنًا ومطمئنًا ولو فقد بعض مطالبه. كما أن الواقع يردُّ هذه النظرة المادية للأمن النفسي، فكم ممَّن حقق رغباته وحصل على حاجاته، ولكنه مع ذلك يشعر بوحشة في القلب، وضيق في الصدر.

ويُؤخذ على التعريف الثاني أنه قصر سكون فكر الإنسان على ما يعتقده، وهذا ليس بكافٍ لحصول سكون الفكر، فقد يسكن الفكر إلى ما يعتقده، ويكون مضطربًا في جوانب أخرى.

ويُؤخذ على التعريف الثالث أنه ربط الأمن النفسي بشعور المرء بقيمته وثقته بنفسه، ومفهوم الأمن النفسي أشمل وأعمُّ من ذلك.

---

(١) موسوعة أخلاق القرآن (٧٩/١).

(٢) موسوعة علم النفس (ص٣٩).

(٣) الأمن الفكري والعقائدي (ص٥٣).

لذا فإن التعريف المختار للأمن النفسي بأنه: الحالة التي يسود فيها الشعور بالطمأنينة والاستقرار، والبُعد عن القلق والاضطراب؛ لكونه أقرب التعريفات لمعنى الأمن النفسي من الجانب الشرعي.

المطلب الثاني: مواضع الحديث عن الأمن النفسي في القرآن الكريم:

لم يأتِ الحديث عن الأمن النفسي في القرآن الكريم بصورة صريحة، ولكن ثَمَّة آيات تدل على معناه، وفيما يلي إيراد لهذه المواضع:

١- دعاء الخليل إبراهيم عليه السلام لمكة بالأمن في قوله:﴿رَبِّ ٱجۡعَلۡ هَٰذَا بَلَدًا ءَامِنًا﴾ [البقرة:١٢٦]، وفي تنكير (الأمن) دلالة على شموليته وعمومه لكل أنواع الأمن، ومنه: الأمن النفسي.

٢- الإشارة إلى تأييد الله سبحانه لعباده المؤمنين بالملائكة المسومين؛ تثبيتًا لأقدامهم، وتقوية لعزائمهم، وطمأنينة لقلوبهم، قال عزَّ وجل:﴿وَمَا جَعَلَهُ ٱللَّهُ إِلَّا بُشۡرَىٰ لَكُمۡ وَلِتَطۡمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِۦ﴾ [آل عمران:١٢٦]. ومعنى قوله تعالى:﴿وَلِتَطۡمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِۦ﴾ أي: لتسكن في الحرب(١).

٣- تصوير حالة الطمأنينة وسكون النفس التي امتنَّ الله بها على المؤمنين في غزوة أحد، قال سبحانه:﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيۡكُم مِّنۢ بَعۡدِ ٱلۡغَمِّ أَمَنَةٗ نُّعَاسٗا يَغۡشَىٰ طَآئِفَةٗ مِّنكُمۡ﴾

(١) رموز الكنوز (٢٩٣/١).

[آل عمران:١٥٤]. قال السعدي:"ولا شكَّ أن هذه رحمة بهم وإحسان، وتثبيت لقلوبهم وزيادة طمأنينة؛ لأن الخائف لا يأتيه النعاس؛ لِمَا في قلبه من الخوف"(١).

٤- وعده سبحانه لأهل الإيمان بالأمن والاطمئنان في قوله جلَّ جلاله:﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ﴾ [الأنعام:٨٢]، والتعريف في قوله سبحانه:﴿لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ﴾ تعريفٌ للجنس(٢)؛ ليشمل الأمن بجميع أنواعه، ومنه: الأمن النفسي.

٥- الإشارة إلى تثبيت الله -عزَّ وجل- لعباده المؤمنين وإنزاله السكينة عليهم في غزوة بدر، كما قال تعالى:﴿إِذۡ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةٗ مِّنۡهُ﴾ [الأنفال:١١]، قال ابن كثير:"يُذكِّرهم الله بما أنعم عليهم من إلقائه النعاس عليهم، أمانًا من خوفهم الذي حصل لهم من كثرة عدوهم وقلة عددهم"(٣).

٦- ذكر حال النبيﷺ وصاحبه الصديق رضي الله عنه وهما في الغار، وقد تنزلت عليهما السكينة في ذلك الموقف العصيب، قال عزَّ وجل:﴿إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدۡ نَصَرَهُ ٱللَّهُ إِذۡ أَخۡرَجَهُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ثَانِيَ ٱثۡنَيۡنِ إِذۡ هُمَا فِي ٱلۡغَارِ إِذۡ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحۡزَنۡ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَاۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيۡهِ﴾

(١) تيسير الكريم الرحمن (ص١٥٣).

(٢) انظر: التحرير والتنوير (٣٣٣/٧).

(٣) تفسير القرآن العظيم (٢٢/٤).

[التوبة:٤٠]، قال السعدي:" ﴿فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيۡهِ﴾ أي: الثبات والطمأنينة والسكون المثبتة للفؤاد"(١).

٧- وصف الذاكرين له -سبحانه- بالطمأنينة التي هي حالة دائمة وملازمة لهم، بخلاف السعادة المؤقتة التي قد يجدها الكافر في بعض أحواله، ولكنها تزول بزوال أسبابها، قال جلَّ جلاله: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ [الرعد:٢٨]. ومعنى قوله سبحانه:﴿وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم﴾ أي: تسكن قلوبهم وتأنس بذكر الله(٢). قال الألوسي:"والعدول إلى صيغة المضارع؛ لإفادة دوام الاطمئنان وتجدده حسب تجدد المنزل من الذكر، ﴿ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ ﴾ وحده، ﴿تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ لله دون غيره من الأمور التي تميل إليها النفوس من الدنيويات. وفيه إشعارٌ بأن الكفرة لا قلوب لهم وأفئدتهم هواء، حيث لم يطمئنوا به ولم يعدوه آية، وهو أظهر الآيات وأبهرها"(٣).

٨- ما أخبر به جلَّ وعلا عن قوم ثمود الذين كانوا يعيشون في أمن واطمئنان، قال سبحانه عنهم:﴿ وَلَقَدۡ كَذَّبَ أَصۡحَٰبُ ٱلۡحِجۡرِ ٱلۡمُرۡسَلِينَ ٨٠ وَءَاتَيۡنَٰهُمۡ ءَايَٰتِنَا فَكَانُواْ عَنۡهَا

(١) تيسير الكريم الرحمن (ص٣٣٨).

(٢) انظر: جامع البيان (٥١٨/١٣).

(٣) روح المعاني (١٤٩/١٣).

مُعۡرِضِينَ ﴿٨١﴾ وَكَانُواْ يَنۡحِتُونَ مِنَ ٱلۡجِبَالِ بُيُوتًا ءَامِنِينَ ﴾ [الحجر:٨٠-٨٢]، ومعنى قوله تعالى:﴿ وَكَانُواْ يَنۡحِتُونَ مِنَ ٱلۡجِبَالِ بُيُوتًا ءَامِنِينَ ﴾ أي: من غير خوفٍ(١).

٩- الوعد الرباني لمن آمن بالله وعمل صالحًا بالحياة الطيبة، وذلك في قوله سبحانه:﴿ مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗ ﴾ [النحل:٩٧]، والحياة الطيبة بكل صورها لا تكتمل إلاَّ بتحقق الطمأنينة النفسية.

١٠- ضرب المثل بتلك القرية التي كانت تنعم برغد العيش، كيف بدلَّ الله حالها حينما كفرت بأنعمه عليها، قال تعالى:﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا قَرۡيَةٗ كَانَتۡ ءَامِنَةٗ مُّطۡمَئِنَّةٗ يَأۡتِيهَا رِزۡقُهَا رَغَدٗا مِّن كُلِّ مَكَانٖ فَكَفَرَتۡ بِأَنۡعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلۡجُوعِ وَٱلۡخَوۡفِ بِمَا كَانُواْ يَصۡنَعُونَ ﴾ [النحل:١١٢]. قال ابن الجوزي:"قوله تعالى:﴿ كَانَتۡ ءَامِنَةٗ ﴾ ذات أمن يأمن فيها أهلها أن يُغار عليهم. ﴿مُّطۡمَئِنَّةٗ ﴾ ساكنةً بأهلها لا يحتاجون إلى الانتقال منها لخوفٍ أو ضيق"(٢).

١١- الإشارة إلى معنى الاطمئنان النفسي الذي وجده أولئك الفتية المؤمنين، الذين قصَّ الله خبرهم بقوله:﴿ نَّحۡنُ نَقُصُّ عَلَيۡكَ نَبَأَهُم بِٱلۡحَقِّۚ إِنَّهُمۡ فِتۡيَةٌ ءَامَنُواْ بِرَبِّهِمۡ وَزِدۡنَٰهُمۡ هُدٗى ﴿١٣﴾ وَرَبَطۡنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمۡ ﴾ [الكهف:١٣-١٤]. قال الثعالبي:"وقوله سبحانه:﴿ وَرَبَطۡنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمۡ ﴾ عبارة عن شدة عزم، وقوة صبر؛

(١) انظر: تفسير القرآن العظيم (٤/٥٤٥).

(٢) زاد المسير (٤/١٣٢).

ولَّما كان الفزع وخَوَر النفس يُشبه بالتناسب الانحلال، حَسُنَ في شدة النفس وقوة التصميم أن يُشبه الربط، ومنه يُقال: فلانٌ رابط الجأش، إذا كان لا تَفْرق نفسه عند الفزع والحروب وغيرها، ومنه الربط على قلب أم موسى"[1].

١٢- بيان حال العبد المؤمن الذي عَرَف الحق واتبعه، فكان جزاؤه الحياة الطيبة المطمئنة، قال سبحانه:﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ﴾ [طه:١٢٣]. خلافًا لمن أعرض عن اتباع منهج الهدى، فكان جزاؤه ضنك العيش، قال عزَّ وجل:﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ﴾ [طه:١٢٤].

١٣- بشارة المؤمنين بالاستخلاف والتمكين، ودفع أسباب الخوف عنهم، وذلك في قوله عزَّ من قائل:﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ [النور:٥٥]. ومعنى قوله تعالى:﴿وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ أي: يجعل لهم مكان ما كانوا فيه من الخوف من الأعداء أمنًا، ويُذهب عنهم أسباب الخوف الذي كانوا فيه[2].

(١) الجواهر الحِسان (٣/٥١٢).

(٢) انظر: فتح القدير (ص١٠٢٤).

١٤- وصف المؤمنين بالآمنين يوم القيامة، قال جلَّ جلاله:﴿مَن جَآءَ بِٱلْحَسَنَةِ فَلَهُۥ خَيْرٌ مِّنْهَا وَهُم مِّن فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ ءَامِنُونَ﴾ [النمل:٨٩]، ومعنى قوله تعالى:﴿وَهُم مِّن فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ ءَامِنُونَ﴾ أي: مطمئنون من فزع وأهوال يوم القيامة، كما قال سبحانه:﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ سَبَقَتْ لَهُم مِّنَّا ٱلْحُسْنَىٰٓ أُوْلَٰٓئِكَ عَنْهَا مُبْعَدُونَ ﴿١٠١﴾ لَا يَسْمَعُونَ حَسِيسَهَا ۖ وَهُمْ فِى مَا ٱشْتَهَتْ أَنفُسُهُمْ خَٰلِدُونَ ﴿١٠٢﴾ لَا يَحْزُنُهُمُ ٱلْفَزَعُ ٱلْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّىٰهُمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ هَٰذَا يَوْمُكُمُ ٱلَّذِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [الأنبياء:١٠١-١٠٣].

١٥- الامتنان على أم موسى عليه السلام بالسكينة والثبات حينما ألقت بفلذة كبدها في اليم، وبلغ منها الخوف والإشفاق عليه كل مبلغ، قال تعالى:﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَٰرِغًا ۖ إِن كَادَتْ لَتُبْدِى بِهِۦ لَوْلَآ أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾ [القصص:١٠]، والتعبير القرآني بقوله سبحانه:﴿لَوْلَآ أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا﴾ يُشعر بحالة الطمأنينة وراحة البال التي كانت تعيشها أم موسى عليه السلام، وهكذا هم أهل الإيمان آمنون نفسيًا في أحلك الظروف وأشد الأحوال؛ لحسن ظنهم بالله، وصدق توكلهم عليه، وقد مرَّ آنفًا إشارة المفسرين إلى ما يتضمنه الربط على القلب من معنى الطمأنينة والأمن النفسي.

١٦- تذكير أهل مكة بنعمة الأمان والاطمئنان التي اختصَّ الله بها بلده الحرام؛ وهذا ما جعل النعم والخيرات تأتيهم من كل مكان، فتحقق لهم بذلك أمن المكان وأمن النفس، قال سبحانه:﴿وَقَالُوٓاْ إِن نَّتَّبِعِ ٱلْهُدَىٰ مَعَكَ نُتَخَطَّفْ مِنْ أَرْضِنَآ ۚ أَوَلَمْ

نُمَكِّن لَّهُمْ حَرَمًا ءَامِنًا يُجْبَىٰٓ إِلَيْهِ ثَمَرَٰتُ كُلِّ شَىْءٍ رِّزْقًا مِّن لَّدُنَّا وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ [القصص:٥٧].

١٧- الإخبار عن حالة الأمان والاطمئنان التي كان يعيشها قوم سبأ، وذلك في قوله عزَّ وجل:﴿وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ ٱلْقُرَى ٱلَّتِى بَٰرَكْنَا فِيهَا قُرًى ظَٰهِرَةً وَقَدَّرْنَا فِيهَا ٱلسَّيْرَ سِيرُوا۟ فِيهَا لَيَالِىَ وَأَيَّامًا ءَامِنِينَ ﴾ [سبأ:١٨]. ومعنى قوله تعالى:﴿ سِيرُوا۟ فِيهَا لَيَالِىَ وَأَيَّامًا ءَامِنِينَ ﴾ أي: مطمئنين في السير في تلك الليالي والأيام غير خائفين، وهذا من تمام نعمة الله عليهم أن أمَّنهم من الخوف(١).

١٨- وعد المؤمنين بنعمة صلاح البال، قال تعالى:﴿ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَءَامَنُوا۟ بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ ٱلْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّـَٔاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴾ [محمد:٢]. ويراد بصلاح البال عِدَّة معاني منها: الشأن والحال(٢)، ويُراد به أيضًا: رخاء العيش(٣). قال أبو حيَّان:"وحقيقة لفظ البال أنها بمعنى الفكر، والموضع الذي فيه نظر الإنسان وهو القلب، فإذا صلح ذلك فقد صلحت حاله"(٤).

(١) تيسير الكريم الرحمن (ص٦٧٧).

(٢) انظر: لسان العرب (١٨٣/٢).

(٣) انظر: القاموس المحيط (ص٩٦٩).

(٤) البحر المحيط (٧٤/٨).

١٩- الامتنان على نبيه ﷺ بانشراح صدره، قال سبحانه:﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشرح:١]. قال الراغب الأصفهاني:"هو بسطه بنور إلهي، وسكينة من جهة الله، وروحٌ منه"(١). وفي هذا إشارة إلى معنى الطمأنينة والأمن النفسي.

٢٠- تذكير كفار قريش بنعمة الأمن التي كانوا يعيشونها ولفت أنظارهم إليها؛ كي تكون باعثًا لهم على توحيده سبحانه، قال جلَّ وعلا:﴿ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ ﴾ [قريش:٤]، قال ابن جزي:" ﴿وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ ﴾ آمنهم في أسفارهم؛ لأنهم كانوا في رحلتهم آمنين لا يتعرض أحدٌ لهم بسوء، وكان غيرهم من الناس تُؤخذ أموالهم وأنفسهم"(٢).

(١) مفردات ألفاظ القرآن (٢/٤٨٤).

(٢) التسهيل لعلوم التنزيل (٢/٦١٣).

المبحث الثاني
أهمية الأمن النفسي وعناية القرآن الكريم به

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: أهمية الأمن النفسي:

للأمن بكل أنواعه –وفي مقدمتها الأمن النفسي– أهمية كبرى في حياة البشرية، فهو أحد أهم الضرورات التي لا يمكن أن تستقيم الحياة بدونه، ولا يمكن لبشرٍ الاستغناء عنه. وإذا كانت طمأنينة الإنسان واستقراره تتحقق بجملة من الأسباب فلا شكَّ أن الأمن النفسي يأتي في مقدمتها.

ولقد نوَّه القرآن الكريم إلى تلك الأهمية في مواضع متعددة، فهذا خليل الرحمن إبراهيم عليه السلام دعا لبلد الله الحرام مكة بالأمن والاطمئنان، في قوله:﴿**رَبِّ ٱجۡعَلۡ هَٰذَا بَلَدًا ءَامِنًا**﴾ [البقرة:١٢٦]. وفي تقديم الأمن على الرزق دلالة بينة على أهميته؛ لأن الرزق بدون أمنٍ لا قيمة له، فإن الأمن إذا فُقِدَ أو اختلَّ تعسر على الإنسان تحصيل الرزق والسعي إليه، كما أن الرزق بلا أمنٍ لا قيمة له.

ويُؤيد ذلك قوله ﷺ:((من أصبح منكم آمنًا في سربه، معافىً في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا))[(١)]. فقدَّم ﷺ نعمة الأمن على ما سواها من النعم؛ لعظيم ثمرتها وجليل أثرها، فالخائف الذي فقد الاستقرار والأمان أنَّى له أن يجد الطمأنينة في أمور حياته؟!

ولكون الأمن النفسي من المطالب الأساسية لكل إنسان جاء ذكره مقرونًا بالحاجة إلى الطعام والشراب؛ لأنه إذا فُقد الأمن النفسي لم يهنأ الإنسان بطعامه ولا

(١) أخرجه الترمذي في سننه (٣٧١/٤)، أبواب الزهد، باب في التوكل على الله، حديث رقم:(٢٥٠٠)، وقال:"هذا حديث حسن غريب".

شرابه، قال تعالى:﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ ﴾ [النحل:١١٢]. قال ابن عاشور:"وقَدَّم الأمن على الطمأنينة إذ لا تحصل الطمأنينة بدونه، كما أن الخوف يسبب الانزعاج والقلق"(١).

وفي سورة النور وعد الله –تبارك وتعالى– عباده المؤمنين بالنصر والتمكين، وكان من ذلك الوعد بتبديل حالة الخوف إلى أمن؛ تنبيهًا على أنه من تمام الاستخلاف والتمكين، قال سبحانه:﴿ وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِى ٱلْأَرْضِ كَمَا ٱسْتَخْلَفَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ ٱلَّذِى ٱرْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّنۢ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ [النور:٥٥].

وفي سورة العنكبوت يُذكِّر الله تعالى أهل مكة بنعمة الاطمئنان والاستقرار التي كانوا عليها، وكان غيرهم من القبائل يغزو بعضهم بعضًا، وهم آمنون لا يعدو عليهم أحد من القبائل مع قلتهم، فذكرهم الله هذه النعمة عليهم بقوله:﴿ أَوَلَمْ يَرَوْا۟ أَنَّا جَعَلْنَا حَرَمًا ءَامِنًا وَيُتَخَطَّفُ ٱلنَّاسُ مِنْ حَوْلِهِمْ ﴾ [العنكبوت: ٦٧].

وفي سورة قريش يلفت أنظار أولئك الكفار إلى أن نعمة الأمن ينبغي أن تكون داعيةً لهم إلى شكر المنعم جلَّ وعلا، وذلك بتوحيده وعدم الإشراك به سبحانه، قال عزَّ من قائل:﴿ فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ﴿٣﴾ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ﴾ [قريش: ٣-٤].

(١) التحرير والتنوير (٢١/٣٤).

وفقدان الأمن بلاء من أشد صور الابتلاء التي يبتلي الله بها عباده، قال عزَّ وجل:﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [البقرة:١٥٥]. وفي تقديم الخوف على ما تلاه من الابتلاءات؛ دلالة على أثره، فالحياة في ظل أجواء الخوف بلاءٌ وأيُّ بلاء!

ولأهمية الأمن النفسي كان نبينا ﷺ كثيرًا ما يستعيذ بالله من الهَمِّ والحَزَن؛ لأنهما ممَّا يُكدِّر على العبد صفو حياته، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أسمع النبي صلى الله عليه وسلم كثيرًا يقول:((اللهم إني أعوذ بك من الهَمِّ والحَزَن، والعجز والكسل، والبخل والجُبْن، وضَلَع الدين، وغَلَبَة الرجال))(١).

إن حياة الإنسان بدون أمنٍ نفسي حياة بائسة، فكيف يهنأ الإنسان في حياته ويؤدي واجباته في ظل قلق واضطراب نفسي يُفسد عليه حاله وباله، وممَّا يدل على ذلك ما أخبر به سبحانه وتعالى عن حالة الخوف التي كان يعيشها بنو إسرائيل؛ من تسلط فرعون عليهم بالأذى والبطش، وكيف كان لتلك الحالة أثرها عليهم، كما قال جلَّ جلاله:﴿ فَمَآ ءَامَنَ لِمُوسَىٰٓ إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّن قَوْمِهِۦ عَلَىٰ خَوْفٍ مِّن فِرْعَوْنَ وَمَلَإِيْهِمْ أَن يَفْتِنَهُمْ ۚ وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَإِنَّهُۥ لَمِنَ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [يونس:٨٣]. قال ابن كثير:"يُخبر تعالى أنه لم يؤمن بموسى عليه السلام مع ما جاء به من الآيات البينات والحجج القاطعات والبراهين الساطعات، إلاَّ قليل من قوم فرعون من الذرية –وهم الشباب– على وجل وخوف منه ومن ملأه، أن يردوهم إلى ما كانوا عليه من الكفر؛

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ص٣٩٠)، كتاب الجهاد والسير، باب من غَزَا بصبيٍ للخدمة، حديث رقم:(٢٨٩٣).

لأن فرعون كان جبارًا عنيدًا مسرفًا في التمرد والعتو، وكانت له سطوة ومَهابة، تخاف رعيته منه خوفًا شديدًا"(١).

وأخيرًا: فإن تحقق الأمن بمفهومه العام ومنه الأمن النفسي من أكبر أسباب صلاح الدنيا واستقرارها، يقول الماوردي:"اعلم أن ما به تصلح الدنيا حتى تصير أحوالها منتظمة وأمورها ملتئمة ستة أشياء هي قواعدها وإن تفرعت، وهي: دين متبع، وسلطان ظاهر، وعدل شامل، وأمن، وخصب دار، وأمل فسيح، ... وأمَّا القاعدة الرابعة: أمنٌ عام تطمئن إليه النفوس، وتتيسر فيه الهمم، ويسكن فيه البريء، ويأنس به الضعيف؛ فليس لخائف راحة، ولا لحاذرٍ طمأنينة"(٢).

المطلب الثاني: عنَاية القرآن الكريم بالأمن النفسي:

ولَـــمَّا كان للأمن النفسي الأهمية البالغة في حياة الفرد والمجتمع؛ كانت عناية القرآن الكريم بتحقيقه أعظم عناية وأتمها، ويدل على تلك العناية ما يلي:

أولاً: التيسير في أداء العبادات إذا وُجِدَ ما يكدر أمن المسلم وطمأنينته، ففي الصلاة إذا اختلَّ الأمن كان ذلك عذرًا ومسوغًا لترك صلاة الجماعة وإسقاط بعض واجباتها، وأداء الصلاة بالصورة التي جاءت الإشارة إليها في قوله سبحانه:﴿ **فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَآ أَمِنتُمْ فَٱذْكُرُواْ ٱللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُواْ تَعْلَمُونَ** ﴾ [البقرة:٢٣٩].

قال ابن عاشور:"والآية إشارةٌ إلى أن صلاة الخوف لا يشترط فيها الخشوع؛ لأنها تكون مع الاشتغال بالقتال، ولا يشترط فيها القيام. وهذا الخوف يُسقط ما ذُكِرَ من شروط الصلاة، وهو هنا صلاة الناس فرادى"(٣). فإذا زال ذلك العارض وجب

(١) تفسير القرآن العظيم (٤/٢٨٧).

(٢) أدب الدنيا والدين (ص١٥٧).

(٣) التحرير والتنوير (٢/٤٧٠).

أداء الصلاة على وجهها الأكمل، كما قال تعالى:﴿فَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمۡ تَكُونُواْ تَعۡلَمُونَ﴾. قال ابن كثير:"أي: أقيموا صلاتكم كما أُمرتم، فأتموا ركوعها، وسجودها، وقيامها، وقعودها، وخشوعها"(١).

ومن العبادات التي يتعلق أداءها بحصول الأمن: الحج، فأداءه منوطٌ بالاستطاعة المذكورة في قوله جلَّ وعلا:﴿وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلۡبَيۡتِ مَنِ ٱسۡتَطَاعَ إِلَيۡهِ سَبِيلٗا﴾ [آل عمران:٩٧]. ومن الاستطاعة أن يكون الحاج آمنًا على نفسه في مسيره لأداء هذه الفريضة. قال ابن جرير بعد أن ذكر أقوال أهل العلم في المراد بالاستطاعة:"وأولى الأقوال في ذلك عندنا بالصواب قول من قال بقول ابن الزبير وعطاء: إن ذلك على قدر الطاقة؛ لأن السبيل في كلام العرب الطريق. فمن كان واجدًا طريقًا إلى الحج لا مانع له منه، من زمانة، أو عجزٍ، أو قلة ماءٍ في طريقه، أو زادٍ، أو ضعفٍ في المشي، فعليه فرض الحج، لا يُجزئه إلاَّ أداؤه"(٢).

ثانيًا: من حِكم تشريع الإنفاق المالي: تحقيق مبدأ التكافل الاجتماعي بين أفراد المجتمع، وذلك بسد حاجة الفقراء والمساكين، ففي بيان أصناف المستحقين للزكاة جاء تقديم هذين الصنفين على بقية الأصناف، قال تعالى:﴿إِنَّمَا ٱلصَّدَقَٰتُ لِلۡفُقَرَآءِ وَٱلۡمَسَٰكِينِ وَٱلۡعَٰمِلِينَ عَلَيۡهَا وَٱلۡمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمۡ وَفِي ٱلرِّقَابِ وَٱلۡغَٰرِمِينَ وَفِي سَبِيلِ ٱللَّهِ وَٱبۡنِ ٱلسَّبِيلِۖ فَرِيضَةٗ مِّنَ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ﴾ [التوبة:٦٠]. وكذلك فإن في إنفاق الأموال وتداولها وعدم حصر نفعها على فئة الأغنياء دون غيرهم؛ تحقيق للأمن النفسي لبقية فئات المجتمع، قال سبحانه:﴿مَّآ أَفَآءَ ٱللَّهُ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ مِنۡ أَهۡلِ ٱلۡقُرَىٰ

(١) تفسير القرآن العظيم (٦٥٧/١).

(٢) جامع البيان (٦١٧/٥).

فَلِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِي ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةًۢ بَيْنَ ٱلْأَغْنِيَآءِ مِنكُمْ ﴾ [الحشر:٧]. قال ابن عاشور:"وقد بدا من هذا التعليل أن من مقاصد الشريعة أن يكون المال دُولةً بين الأمة الإسلامية على نظام محكم في انتقاله"(١).

ثالثًا: من حِكم تشريع الحدود: حفظ المجتمع ممَّا يكدر صفو حياته؛ ليعيش في أمان واطمئنان، ومن ذلك على سبيل المثال: تشريع حد القصاص، الذي بإقامته يعيش المجتمع الحياة الآمنة، قال سبحانه:﴿ وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة:١٧٩]. قال المراغي:"قوله:﴿ وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ ﴾ أي: إن في القصاص الحياة الهنيئة، وصيانة الناس من اعتداء بعضهم على بعض"(٢).

رابعًا: ومن التشريعات التي تحفظ على المجتمع وحدته وتجعله يعيش في استقرار وطمأنينة: التثبت عند تلقي الأخبار، كما قال سبحانه:﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوٓا۟ أَن تُصِيبُوا۟ قَوْمًۢا بِجَهَٰلَةٍ فَتُصْبِحُوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَٰدِمِينَ ﴾ [الحجرات:٦]؛ لأن انتشار الشائعات يُورث القلق والاضطراب ليس على مستوى الفرد فحسب بل على نطاق المجتمع، ومن الشواهد الدالة على ذلك: حادثة الإفك التي كان سببها تلك الفرية التي أذاعها رأس المنافقين عبدالله بن أبي بن سلول في حق النبيﷺ وأهل بيته، ثم تلقفها بعض أفراد المجتمع دون تثبتٍ وتبين، وكان لها أثرها على البيت النبوي والمجتمع المسلم.

خامسًا: للبلد الذي نشأ فيه الإنسان مكانته وتأثيره في حياته، وحينما يخرج المرء من بلده وهو مضطر غير مختار لا شكَّ أنه سيشعر بالأسى والحزن، ولا شكَّ أن هذا ممَّا يُكدِّر عليه طيب عيشه، قال سبحانه:﴿وَلَوْ أَنَّا كَتَبْنَا عَلَيْهِمْ أَنِ ٱقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُم

(١) التحرير والتنوير (٨٥/٢٨).

(٢) تفسير المراغي (٦٣/٢).

﴿أَوِ ٱخۡرُجُواْ مِن دِيَٰرِكُم مَّا فَعَلُوهُ إِلَّا قَلِيلٞ مِّنۡهُمۡ﴾ [النساء:٦٦]. قال ابن عثيمين:"هذه من الأمور المكروهة للنفوس، أن يخرج الإنسان من بلده، يدع موطنه الذي عاش فيه، ويدع أملاكه، ويدع الأرض التي كان يعرفها، فإن ذلك من أكره ما يكون على النفوس، وهو شاقٌ عليها"(١).

وكذلك جاءت الأدلة من السُنَّة النبوية التي تدل على عناية النبيﷺ بتحقيق الأمن النفسي، فمن ذلك:

أولاً: أمرهﷺ المسلم بإلقاء السلام على أخيه المسلم؛ ليبعث في نفسه أخيه المسلم الأمان والاطمئنان، قالﷺ:((حق المسلم على المسلم ست))، قيل: ما هُنَّ يا رسول الله؟ قال:((إذا لقيته فسلِّم عليه...))(٢).

ثانيًا: نهيهﷺ عن كل ما من شأنه تخويف المسلم بأي صورة كانت، ولو كان ذلك التخويف على سبيل المزاح، فقد قالﷺ:((لا يحل لمسلم أن يُروِّع مسلمًا))(٣). وقالﷺ:((من أشار إلى أخيه بحديدةٍ فإن الملائكة تلعنُه حتى يدعَها، وإن كان أخاه لأبيه وأمه))(٤). قال النووي:"وقولهﷺ:((وإن كان أخاه لأبيه وأمه)) مبالغةٌ في إيضاح عموم النهي في كل أحد، سواء من يُتَّهم فيه ومن لا يُتَّهم، وسواء كان هذا هزلاً ولعبًا أم لا؛ لأن ترويع المسلم حرامٌ بكل حال"(٥).

(١) تفسير سورة النساء (١/٤٩٠).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٢/١٠٣٥)، كتاب السلام، باب من حق المسلم للمسلم رد السلام، حديث رقم (٢١٦٢).

(٣) أخرجه أحمد في مسنده (٣٨/١٦٣)، حديث رقم (٢٣٠٦٤)، وإسناده صحيح.

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه (٢/١٢١١)، كتاب البر والصلة والآداب، حديث رقم (٢٦١٦).

(٥) المنهاج شرح صحيح مسلم (١٦/١٧٠).

ثالثًا: ولأهمية الجوار في تحقيق الطمأنينة النفسية؛ نفى النبيﷺ كمال الإيمان عن الذي يُؤذي جاره، قالﷺ:((والله لا يُؤمن، والله لا يُؤمن، والله لا يُؤمن)) قيل: ومن يا رسول الله؟ قال:((الذي لا يأمن جاره بوائقه))(١).

رابعًا: ولَـــمَّا هاجر الصحابة رضوان الله عليهم إلى المدينة لم تزل قلوبهم تهفو إلى الديار التي عاشوا فيها، وكان لتلك الوحشة أثره عليهم، فجاء ذلك التصرف الحكيم من نبيناﷺ المتمثل في مؤاخاته بين المهاجرين وإخوانهم من الأنصار، ثم دعاؤه بقوله:((الله حبِّب إلينا المدينة كحُبِّنا مكة أو أشد))(٢)، وفي هذين الأمرين بثٌ لروح الطمأنينة في نفوسهم.

خامسًا: ولم تقتصر عناية النبيﷺ على تحقيق الأمن النفسي للمسلمين فحسب، بل شملت كذلك غير المسلمين، فحينما استقر صلى الله عليه وسلم بالمدينة قام بتنظيم علاقة المسلمين بعضهم ببعض، وكذلك علاقتهم بغيرهم من اليهود الذي كانوا يقطنون المدينة، ضمن بنود حددت الواجبات، وحفظت الحقوق، وهيأت لبناء مجتمع متكامل، وكان من ضمن تلك البنود أن النبيﷺ أعطى لليهود الحرية في دينهم، وأَمَّنهم على أنفسهم وأهليهم وأموالهم(٣).

سادسًا: بل إن تلك العناية تعدت الإنسان لتشمل كذلك الحيوان، فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: كُنَّا مع رسول اللهﷺ في سفرٍ فانطلق لحاجته، فرأينا حُمَّرة معها فَرْخان فأخذنا فَرْخيها، فجاءت الحُمَرة، فجعلت تُعرِّش، فجاء النبيﷺ

(١) أخرجه البخاري في صحيحه ص(٨٤٠)، كتاب الأدب، باب إثم من لا يأمن جاره بوائقه، حديث رقم (٦٠١٦). وانظر: شرح ابن بطال على صحيح البخاري (٩/٢٢٢).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (ص٢٥١)، كتاب فضائل المدينة، باب المدينة تنفي الخبث، حديث رقم (١٨٨٩).

(٣) انظر: الروض الأُنف (٢/٣٤٦).

فقال:((من فجع هذه بولدها؟ رُدوا ولدها إليها))[1].

(١) أخرجه أبو داود في سننه (ص٩٥١)، كتاب الأدب، باب في قتل الذر، حديث رقم (٥٢٦٨).

المبحث الثالث
أسباب تحقيق الأمن النفسي

وفيه عشرة مطالب:

المطلب الأول: الإيمان بالله:

مِمَّا لا شك فيه أن الإيمان بالله هو أعظم أسباب تحقيق الأمن النفسي، وإن المتأمل في آيات الكتاب العزيز يجد التلازم الوثيق بين رسوخ الإيمان وتحقيق الأمان، فكلما قوي الإيمان بالله في قلب العبد= عاش الحياة الآمنة، وهذا ما جاء به الوعد الإلهي للمؤمنين في قوله سبحانه:﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ﴾ [الأنعام:٨٢]. قال ابن القيم:"فأعظم أسباب شرح الصدر: التوحيد، وعلى حسب كماله وقوته وزيادته يكون انشراح صدر صاحبه. قال تعالى:﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٖ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [الزمر:٢٢]. وقال تعالى:﴿فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهۡدِيَهُۥ يَشۡرَحۡ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِۖ وَمَن يُرِدۡ أَن يُضِلَّهُۥ يَجۡعَلۡ صَدۡرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجٗا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي ٱلسَّمَآءِ﴾ [الأنعام:١٢٥]. فالهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، والشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه"(١).

وهذا الأمن النفسي له أثره في حياة المؤمن بشعوره بالطمأنينة، والرضا، وانشراح الصدر، قال عزَّ وجل:﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ [الرعد:٢٨]. قال ابن عثيمين:"ولهذا لا تجد أحدًا أنعم بالاً، ولا أشرح صدرًا، ولا أشد طمأنينة في قلبه من المؤمن أبدًا، حتى وإن كان فقيرًا، فالمؤمن أشد الناس انشراحًا، وأشد الناس اطمئنانًا، وأوسع الناس صدرًا"(٢).

---

(١) زاد المعاد (ص١٩٩).

(٢) كتاب العلم (٤٩/١).

وفي موضعٍ آخر من كتابه الكريم يُبيِّن المولى -تبارك وتعالى- أثر الإيمان به في تحقيق الاستقرار النفسي، فيقول سبحانه:﴿ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا رَّجُلًا فِيهِ شُرَكَآءُ مُتَشَٰكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِّرَجُلٍ هَلۡ يَسۡتَوِيَانِ مَثَلًاۚ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِۚ بَلۡ أَكۡثَرُهُمۡ لَا يَعۡلَمُونَ ﴾ [الزمر:٢٩]. ومعنى قوله جلَّ وعلا:﴿ فِيهِ شُرَكَآءُ مُتَشَٰكِسُونَ ﴾ أي: فيه شركاء مختلفون كل واحدٍ منهم يدعي أنه عبده، فهم يتجاذبون عنان التصرف فيه على حسب أهوائهم واختلاف أغراضهم وآرائهم، وهذا تمثيل لحال المشرك الذي يعيش في حيرة وتردد وشك، إن أرضى بعض آلهته، غضب منه البعض الآخر(١).

والإيمان بالله تعالى لا يقتصر أثره في تحقيق الأمن النفسي على الحياة الدنيا فحسب، بل إنه أيضًا من أعظم أسباب الأمان والاطمئنان في الدار الآخرة، قال جلَّ ذكره:﴿ وَمَآ أَمۡوَٰلُكُمۡ وَلَآ أَوۡلَٰدُكُم بِٱلَّتِي تُقَرِّبُكُمۡ عِندَنَا زُلۡفَىٰٓ إِلَّا مَنۡ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ جَزَآءُ ٱلضِّعۡفِ بِمَا عَمِلُواْ وَهُمۡ فِي ٱلۡغُرُفَٰتِ ءَامِنُونَ ﴾ [سبأ:٣٧].

وكما أن الإيمان بالله أعظم أسباب الأمان والاطمئنان، فإن الشرك بالله تعالى هو أعظم أسباب الخوف والقلق، قال عزَّ وجل:﴿ سَنُلۡقِي فِي قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلرُّعۡبَ بِمَآ أَشۡرَكُواْ بِٱللَّهِ مَا لَمۡ يُنَزِّلۡ بِهِۦ سُلۡطَٰنٗاۖ وَمَأۡوَىٰهُمُ ٱلنَّارُۚ وَبِئۡسَ مَثۡوَى ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ [آل عمران:١٥١]. ومعنى الآية: سيُلقي الله في قلوب الذين كفروا بربهم وجحدوا نبوة محمد الجزع والهلع؛ بشركهم بالله وعبادتهم الأصنام، وطاعتهم الشيطان(٢).

(١) انظر: رموز الكنوز (٥٤٧/٦)، والتحرير والتنوير (٤٠١/٢٣).

(٢) انظر: جامع البيان (١٢٧/٦).

قال ابن القيم:"والخوف دائماً مع الشرك، والأمن دائماً مع التوحيد، فالتوحيد من أقوى أسباب الأمن من المخاوف، والشرك من أعظم أسباب حصول المخاوف؛ ولذلك من خاف شيئا غير الله سُلِّط عليه، وكان خوفه منه هو سبب تسليطه عليه، ولو خاف الله دونه و لم يخفه لكان عدم خوفه منه وتوكله على الله من أعظم أسباب نجاته منه"(١).

والشرك بالله أكبر أسباب ضنك العيش والحياة البائسة، يقول تعالى:﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه:١٢٤]. قال ابن كثير:"فلا طمأنينة له ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره، ولبس ما شاء، وأكل ما شاء، وسكن حيث شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد، فهذا من ضنك المعيشة"(٢).

والنفاق سبب للحيرة والقلق والاضطراب؛ لأن المنافق مترددٌ بين الإيمان والشرك واليقين والشك(٣)، وقد وصف اللطيف الخبير سبحانه المنافقين بقوله:﴿ إِنَّ ٱلْمُنَٰفِقِينَ يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَهُوَ خَٰدِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوٓاْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ قَامُواْ كُسَالَىٰ يُرَآءُونَ ٱلنَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾ مُّذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَآ إِلَىٰ هَٰٓؤُلَآءِ وَلَآ إِلَىٰ هَٰٓؤُلَآءِ ۚ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَلَن تَجِدَ لَهُۥ سَبِيلًا ﴾ [النساء:١٤٢-١٤٣]. وجاء في السُّنَّة النبوية تأكيد لهذا الوصف الرباني، وبيان لحالة الحيرة وعدم الاستقرار النفسي الذي يعيشه المنافق، وذلك في قوله

(١) مفتاح دار السعادة (٣/٣٨٧-٣٨٨).

(٢) تفسير القرآن العظيم (٥/٣٢٢-٣٢٣).

(٣) انظر: رموز الكنوز (١/٦٥٢).

ﷺ:((مثل المنافق كمثل الشاة العائرة بين الغنمين تعير إلى هذه مرة، وإلى هذه مرة))[1].
قال النووي:"العائرة: المترددة الحائرة، لا تدري لأيهما تتبع"[2].

إن الحياة بغير الإيمان بالله حياة تعيسة وشقية، والمجتمعات التي حادت عن صراط الله المستقيم وأعرضت عن اتباع شرعه القويم مهما تقلبت في الملذات ونالت من الشهوات إلاَّ أنها تظل في قلقٍ نفسي وشقاءٍ قلبي؛ لأنها فقدت نعمة الإيمان بالله، وبالتالي فقدت استقرارها وطمأنينتها؛ ما جعلهم يفزعون إلى العقاقير المهدئة والمخدرات، بل وفي حالات أخرى يرون العلاج لذلك الواقع البائس في الانتحار[3].

وإنه من المحال أن يستوي حال المؤمن بربه بذلك الكافر الذي أعرض عن منهج الله القويم وصراطه المستقيم، فشتان بين الحالين وفرقٌ ما بين المصيرين سواء في الدنيا أم في الآخرة، قال سبحانه:﴿ أَمْ حَسِبَ ٱلَّذِينَ ٱجْتَرَحُواْ ٱلسَّيِّـَٔاتِ أَن نَّجْعَلَهُمْ كَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَوَآءً مَّحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ ۚ سَآءَ مَا يَحْكُمُونَ ﴾ [الجاثية:٢١].

وما تقدم ذكره من الأدلة الشرعية جاء التأكيد عليه أيضًا في الدراسات النظرية والتجارب الميدانية لعلماء النفس، الذين أكدوا على أن للإيمان دورًا واضحًا وتأثيرًا كبيرًا في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الإنسان، يقول محمد نجاتي:"وقد بدأت تظهر حديثًا اتجاهات بين علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية، وفي علاج

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (١٢٨٣/٢)، كتاب صفات المنافقين وأحكامهم، حديث رقم (٢٧٨٤).

(٢) المنهاج شرح صحيح مسلم (١٢٨/١٧).

(٣) تذكر الإحصائيات أنه في كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار في أمريكا، ومعظم حوادث الانتحار يمكن أن يقطع دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والاطمئنان، وسكينة النفس التي يجلبها الدين. انظر: دع القلق وابدأ الحياة (ص٢١٥).

الأمراض النفسية، وترى أن الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقةٍ روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث"(١).

ومن مقتضيات الإيمان بالله: الإيمان باليوم الآخر وهو أحد أسباب تحقيق الأمن النفسي، فقد نفى الله تعالى الخوف والحزن عن عباده المؤمنين في قوله عزَّ وجل:﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱلَّذِينَ هَادُواْ وَٱلنَّصَٰرَىٰ وَٱلصَّٰبِـِٔينَ مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْأَخِرِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة:٦٢]. ونفي الخوف والحزن عنهم يستلزم منه ثبوت نقيضه وهو الأمن والاطمئنان.

وللإيمان باليوم الآخر أثره الكبير في حصول الراحة والطمأنينة في حياة العبد المؤمن؛ لأنه يوقن بأن هناك يومًا للحساب والجزاء، فيه يجازى المحسن بإحسانه والمسيء بإساءته، وهذا ولا شكَّ يُبدِّد أحزانه، ويدفع عنه مخاوفه، ويُضفي على حياته الرضا والتسليم لله العليم الحكيم. يقول محمد أبو زهرة:"فمن لا يؤمن بالآخرة تكون حاله حال سوءٍ وخوفٍ وهمٍّ دائم، وفي مقابل ذلك من يؤمن بالآخرة فإنه مطمئنٌ إلى ربه، طالبًا رضاءه، يُفوِّض أموره لله"(٢).

ومن الشواهد الدالة على أثر الإيمان باليوم الآخر في تحقيق الأمن النفسي: أن النبي ﷺ كان حريصًا على تثبيت أصحابه رضي الله عنهم الذين كانوا يُفتنون في

(١) القرآن وعلم النفس (ص٢٦٩).

(٢) زهرة التفاسير (٤٢٠١/٨).

دينهم، فكان يبثُّ في نفوسهم الطمأنينة، ويُذكرهم بما أعده الله لهم من عظيم الأجر، ومن ذلك قوله ﷺ لآل ياسر:((صبرًا آل ياسر فإن موعدكم الجنة))(١).

ومن مقتضيات الإيمان بالله: الإيمان بالقضاء والقدر وهو من أسباب تحقيق الأمن النفسي، فمن آمن بالقدر خيره وشره، ورضيَ بما قضاه الله له؛ زاد إيمانه، وملأ الله قلبه سكينةً وطمأنينة، وعاش في استقرارٍ من الحال، وراحةٍ في البال، قال سبحانه: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ﴾ [التغابن:١١]. قال إبراهيم الحربي:"من لم يُؤمن بالقدر لم يتهنَّ بعيشه"(٢).

ويقول السعدي:"إذا حدثت أسباب الخوف وألمت بالإنسان المزعجات تجد صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس، متمكنًا من تدبيره وتيسيره لهذا الأمر الذي داهمه. كما تجد فاقد الإيمان بعكس هذه الحال، إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره، وداخله الخوف والرعب، واجتمع عليه الخوف الخارجي، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه"(٣).

ويقول ابن عثيمين:"من ثمرات الإيمان بالقدر: الاعتماد على الله في كل شيء، وراحة النفس وطمأنينة القلب إذا أدرك العبد أن كل شيء بقضاء الله وقدره، وأن المكروه كائن لا محالة= ارتاحت النفس، واطمأن القلب، ورضي بقضاء الرب، فلا أحد أطيب عيشًا، وأريح نفسًا، وأقوى طمأنينةً؛ ممن آمن بالقدر"(٤).

---

(١) أخرجه الحاكم في المستدرك (١٨٥/٦)، كتاب معرفة الصحابة، ذكر مناقب عمار بن ياسر رضي الله عنه، حديث رقم (٥٧٧٧)، وقال: صحيح على شرط مسلم و لم يُخرجاه.

(٢) قطر الولي على حديث الولي (ص٤١٤).

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (ص١٥-١٦).

(٤) عقيدة أهل السُنَّة والجماعة (ص٣٣-٣٤).

المطلب الثاني: ذكر الله:

لذكر الله تعالى أثرٌ كبير في حصول انشراح الصدر، وطمأنينة القلب، ودفع الهموم والغموم، فهو زادٌ لأرواح المتقين، وأُنسٌ لنفوس المؤمنين، قال سبحانه:﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ [الرعد:٢٨].

قال ابن القيم:"في القلب شعثٌ لا يلمه إلاَّ الإقبال على الله. وفيه وحشةٌ لا يُزيلها إلاَّ الأنس بالله. وفيه حزنٌ لا يُذهبه إلاَّ السرور بمعرفته وصدق معاملته. وفيه قلقٌ لا يُسكنه إلاَّ الاجتماع عليه، والفرار إليه. وفيه فاقةٌ لا يسدها إلاَّ محبته والإنابة إليه، ودوام ذكره، وصدق الإخلاص له. وفيه نيران حسرات لا يُطفئها إلاَّ الرضا بأمره ونهيه وقضاءه، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقاءه. ولو أُعطي الدنيا وما فيها لم تُسد تلك الفاقة أبدًا"(١).

وقال السعدي:"من أكبر أسباب انشراح الصدر وطمأنينته: الإكثار من ذكر الله، فإن لذلك تأثيرًا عجيبًا في انشراح الصدر وطمأنينته، وزوال همه وغمه، قال تعالى:﴿أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾"(٢).

وإن للذكر ثمراتٌ يانعة وآثارٌ نافعة منها: أنه سببٌ للعيش الرغيد والحياة الطيبة، قال عزَّ وجل:﴿ وَأَنِ ٱسۡتَغۡفِرُواْ رَبَّكُمۡ ثُمَّ تُوبُوٓاْ إِلَيۡهِ يُمَتِّعۡكُم مَّتَٰعًا حَسَنًا إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمّٗى وَيُؤۡتِ كُلَّ ذِي فَضۡلٖ فَضۡلَهُۥ﴾ [هود:٣]. قال البغوي:"يعيشكم عيشًا حسنًا في خفض ودعة، وأمن وسعة"(٣).

(١) مدارج السالكين (١٦٣/٣).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (ص١٢).

(٣) انظر: معالم التنزيل (١٦٠/٤).

والبُعد عن ذكر الله تعالى من أكبر أسباب وحشة القلب وظلمته، ولو نال العبد ما نال من حطام الدنيا وزخرفها، قال عزَّ من قائل:﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه:١٢٤]. قال ابن القيم:"وفُسِّرت المعيشة الضنك: بعذاب القبر. والصحيح: أنها في الدنيا، وفي البرزخ. فإن من أعرض عن ذكره الذي أنزله، فله من ضيق الصدر، ونكد العيش، وكثرة الخوف، وشدة الحرص والتعب على الدنيا، والتحسر على فواتها قبل حصولها وبعد حصولها، والآلام التي في خلال ذلك ما لا يشعر به القلب لسكرته، وانغماسه في السكر"(١).

والإعراض عن ذكره سبحانه سببٌ لتسلَّط الشيطان على الإنسان، فيحيا ذلك العبد حينئذٍ في قلقٍ وضيق، وعناءٍ وشقاء، قال تعالى:﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴾ [الزخرف:٣٦]. وقد توَّعد سبحانه المعرضين عن ذكره بقوله:﴿ أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴾ [الزمر:٢٢].

قال ابن القيم:"ومن أعظم أسباب ضيق الصدر: الإعراض عن الله تعالى، وتعلق القلب بغيره، والغفلة عن ذكره"(٢). وقال المراغي:"من أعرض عن ذكر الله فلم يؤمن ولم يعمل صالحًا فهو في عناءٍ ونكد، إذ يكون شديد الحرص والطمع في الحصول على لذات الدنيا، فإن أصابته محنة أو بلاء استعظم أمره، وعظمت أحزانه، وكثر غمه

(١) مدارج السالكين (١/٤٥٥).

(٢) زاد المعاد (ص١٩٩).

وكدره، وإذا فاته شيء من خيراتها عبس وبسر، وامتلأ قلبه أسى وحسرة؛ لأنه يظن أن السعادة كل السعادة في الحصول على زخرف هذه الحياة والتمتع بمتاعها"(١).

وإن أعظم صور الذكر التي لها تأثيرها في تحقيق الأمن النفسي: قراءة القرآن الكريم، فقد وصف الله كتابه العزيز بالشفاء؛ لأنه يُستشفى به من الأمراض المادية والمعنوية، قال سبحانه:﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ﴾ [يونس:٥٧]، وقال عزَّ من قائل: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا﴾ [الإسراء:٨٢].

كذلك أشار المولى تبارك وتعالى إلى أثر القرآن الكريم في حصول الطمأنينة والسكينة، وذلك في قوله سبحانه:﴿ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحۡسَنَ ٱلۡحَدِيثِ كِتَٰبٗا مُّتَشَٰبِهٗا مَّثَانِيَ تَقۡشَعِرُّ مِنۡهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخۡشَوۡنَ رَبَّهُمۡ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمۡ وَقُلُوبُهُمۡ إِلَىٰ ذِكۡرِ ٱللَّهِ﴾ [الزمر:٢٣]. قال ابن تيمية:"قراءة القرآن على الوجه المأمور به تُورث القلب الإيمان العظيم، وتزيده يقينًا وطمأنينةً وشفاءً"(٢).

وممَّا يدل على تأثير القرآن الكريم وأثره في حصول السكينة في نفس سامعيه ليس من المؤمنين فحسب بل حتى من الكافرين المعاندين، حرص بعض من صناديد قريش على سماعه من النبي ﷺ على وجه التخفي، فقد روى البيهقي عن الزهري قال:"حُدِّثت أن أبا جهل، وأبا سفيان، والأخنس بن شريق، خرجوا ليلة ليستمعوا من رسول الله ﷺ وهو يُصلي بالليل في بيته، وأخذ كل رجل منهم مجلسًا ليستمع فيه، وكلٌ لا يعلم بمكان صاحبه، فباتوا يستمعون له، حتى إذا أصبحوا وطلع الفجر

(١) تفسير المراغي (١٤/١٣٨-١٣٩).

(٢) مجموع الفتاوى (٧/٢٨٣).

تفرقوا، فجمعتهم الطريق فتلاوموا، وقال بعضهم لبعض: لا تعودوا فلو رآكم بعض سفهاءكم لأوقعتم في نفسه شيئًا"(١).

وقد كان لهذا التنزيل العزيز وقعه في نفوسهم، ويدل على ذلك: موقفا الوليد بن المغيرة، وعتبة بن ربيعة مع النبي ﷺ حينما سمعا القرآن(٢)؛ لذا تنادى وتواصى كفار قريش فيما بينهم قائلين:﴿ وَقَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لَا تَسۡمَعُواْ لِهَٰذَا ٱلۡقُرۡءَانِ وَٱلۡغَوۡاْ فِيهِ لَعَلَّكُمۡ تَغۡلِبُونَ ﴾ [فصلت:٢٦].

المطلب الثالث: الصلاة:

من أكبر الأسباب التي تحقق الأمن النفسي –بعد الإيمان بالله تعالى– المداومة على العمل الصالح، فقد وعد الله عباده المؤمنين المسابقين للخيرات والمداومين على الطاعات بالحياة الطيبة، قال سبحانه:﴿ مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗ ﴾ [النحل:٩٧].

وتأتي الصلاة في مقدمة الأعمال الصالحة التي تُزّكي النفس، وتملأ القلب راحةً وطمأنينة، قال تعالى:﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ [الرعد:٢٨]. قال ابن عثيمين:"الصلاة ذكر، وبذكر الله تطمئن القلوب، وصلة بين العبد وربه... فهي روضةٌ يانعة فيها من كل زوجٍ بهيج"(٣).

وفي الصلاة يجد العبد المؤمن العون –بعد توفيق الله وإعانته– على ما يُواجهه من شدائد وابتلاءات، قال جلَّ ذكره:﴿ وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ﴾ [البقرة:٤٥]، قال

(١) دلائل النبوة (٢/٢٠٦-٢٠٧).

(٢) المصدر السابق (٢/١٩٨،٢٠٣).

(٣) صفة الصلاة (ص٢١).

ابن عاشور:"إن في الصلاة سرًا إلهيًا لعله ناشئٌ عن تجلِّي الرضوان الرباني على المصلي، فلذلك تجد للصلاة سرًا عظيمًا في تجلية الأحزان وكشف غمِّ النفس"(١).

وأخبر تبارك وتعالى أن الإنسان:﴿ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ [المعارج:١٩]، أي: شديد الجزع(٢)، وهذا الجزع يجعله يعيش في همٍّ وقلقٍ يُلازمه، إن أصابه الشر كان في يأس وخوف، وإن أصابه الخير حمله ذلك على المنع والشح، ثم استثنى –عزَّ وجل– من ذلك المداومين على صلاتهم؛ لأن الصلاة تصلهم بربهم، وتُورثهم طمأنينةً واستقرارًا نفسيًا، قال تعالى:﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴾ [المعارج:١٩-٢٣].

ونفى المولى سبحانه الخوف والحزن عن عباده المقيمين الصلاة في قوله:﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُاْ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [البقرة:٢٧٧]، وفي نفي الخوف والحزن عنهم إثبات لنقيضه وهو الأمن والاطمئنان.

وللصلاة أثرها الكبير في حصول السكينة والثبات، وذهاب الغمِّ والهمِّ؛ لذا قال تعالى موجهًا نبيه ﷺ بأن يشتغل بذكره وعبادته التي هي الصلاة(٣)؛ ليذهب عنه ما يجده في قلبه من إعراض واستهزاء كفار قريش:﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ ﴾ [الحجر:٩٧-٩٨].

(١) التحرير والتنوير (٤٧٩/١).

(٢) غريب القرآن لابن قتيبة (ص٤٨٦).

(٣) انظر: المحرر الوجيز (٣٢٢/٥)، وتفسير القرآن العظيم (٥٥٣/٤).

وهكذا كان دأبه كانﷺ إذا تتابعت عليه الهموم فزع إلى الصلاة[١]. فكان يجد في صلاته الراحة والطمأنينة، وكان يقولﷺ لبلال رضي الله عنه:((قم يا بلال فأرحنا بالصلاة))[٢]، ويقول صلى الله عليه وسلم:((وجُعلت قُرَّة عيني في الصلاة))[٣].

وما تقدم ذكره من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تُبيِّن أثر الصلاة في تحقيق الأمن النفسي جاءت الدراسات العلمية الحديثة لتؤكد هذه الحقائق، يقول محمد نجاتي:"إن وقوف الإنسان أمام الله في الصلاة يمده بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي، والاطمئنان القلبي، والأمن النفس"[٤]. ويقول توماس هايسلوب:"إن الصلاة هي أهم أداة عُرِفت حتى الآن لبثِّ الطمأنينة في النفوس، وبثِّ الهدوء في الأعصاب"[٥].

المطلب الرابع: التوكل:

للتوكل على الله أثره في تثبيت القلوب وبثِّ السكينة والطمأنينة في النفوس؛ لأن العبد المؤمن يوقن بأن الأقدار مكتوبة ومعلومة عند من لا يعزب عنه مثقال ذرةٍ في السموات ولا في الأرض، وهذا ما يدفع عنه الهم والغم من كل أمر يُؤرق باله أو يقلقه في حياته، قال سبحانه:﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾ [الطلاق:٣]، والمعنى:

(١) كما ثبت عند أبي داود في سننه (ص٢٢٦)، كتاب الأدب، باب أي الليل أفضل؟ حديث رقم (١٣١٩).

(٢) أخرجه أبو داود في سننه (ص٩٠١)، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة، حديث رقم (٤٩٨٥).

(٣) أخرجه النسائي في سننه (ص٦٠٩)، كتاب عشرة النساء، باب حُبِّ النساء، حديث رقم:(٣٩٤٠).

(٤) القرآن وعلم النفس (ص٢٥٦).

(٥) انظر: المصدر السابق (ص٢٨٥-٢٨٦).

من فوَّض أمره إلى الله عزَّ وجل كفاه ما أهمه وأغمه، ودفع عنه انشغال البال، وشتات القلب.

ومن الشواهد التي تدل على عظيم أثر التوكل على الله في تحقيق الأمن النفسي: موقف النبي ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم عندما بلغهم خبر تكالب المشركين عليهم، وكيف تلقوا ذلك التخويف بكل طمأنينةٍ وثبات، و لم يزدهم ذلك التخويف إلاَّ إيمانًا وعزمًا على النصر أو الشهادة، وقالوا متوكلين على ربهم وواثقين بنصر مولاهم:﴿حَسۡبُنَا ٱللَّهُ وَنِعۡمَ ٱلۡوَكِيلُ﴾ [آل عمران:١٧٣]. فهو سبحانه نِعمَ من يوكل إليه قضاء الحاجات ودفع الشدائد والمدلهمات، فكانت النتيجة والعاقبة:﴿فَٱنقَلَبُواْ بِنِعۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضۡلٖ لَّمۡ يَمۡسَسۡهُمۡ سُوٓءٞ وَٱتَّبَعُواْ رِضۡوَٰنَ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضۡلٍ عَظِيمٍ﴾ [آل عمران:١٧٤].

ومن الشواهد أيضًا: ما قصَّه الله على نبيه ﷺ تثبيتًا له وهو في مراحل الدعوة في عهدها المكي من قصة نبيه نوح عليه الصلاة والسلام، الذي دعا قومه إلى ربه وبلَّغ رسالته، ولبث فيهم داعيًا تسعمائة وخمسين عامًا، لكنه وجد منهم الجحود والإعراض والاستهزاء والتهديد، إلاَّ أن ذلك لم يثنه عن بلاغ الدعوة والوقوف في وجه أولئك المبطلين، وكان توكله على ربه حصنه الحصين الذي واجه به تهديد قومه له وتخويفهم إيَّاه، وقال في ثبات واطمئنان:﴿وَٱتۡلُ عَلَيۡهِمۡ نَبَأَ نُوحٍ إِذۡ قَالَ لِقَوۡمِهِۦ يَٰقَوۡمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيۡكُم مَّقَامِي وَتَذۡكِيرِي بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ فَعَلَى ٱللَّهِ تَوَكَّلۡتُ فَأَجۡمِعُوٓاْ أَمۡرَكُمۡ وَشُرَكَآءَكُمۡ ثُمَّ لَا يَكُنۡ أَمۡرُكُمۡ عَلَيۡكُمۡ غُمَّةٗ ثُمَّ ٱقۡضُوٓاْ إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ﴾ [يونس:٧١]. "وقد قدَّم التوكل على الله قبل أن يدعوهم إلى لقاءه، ومواجهته بما يجتمع عليه رأيهم فيه؛ ليتحصن بهذه الدرع الحصينة، فهو يلقاهم وقد توكل على الله، وأسلم أمره إليه، وفي

هذا ما يُقوِّي عزمه، ويُثبت قدمه عند اللقاء، فلا يجزع ولا يرهب، إذا هم أخذوه بكل ما عندهم من قوة وكيد"[1].

ونظير قصة نوح عليه الصلاة والسلام ما حكاه الله عزَّ وجل عن نبيه هود عليه الصلاة والسلام حينما خاطب قومه معلنًا توحيده، ومتبرئً من شركهم، ومتوكلاً على ربه:﴿إِنِّيٓ أُشۡهِدُ ٱللَّهَ وَٱشۡهَدُوٓاْ أَنِّي بَرِيٓءٞ مِّمَّا تُشۡرِكُونَ ٥٤ مِن دُونِهِۦۖ فَكِيدُونِي جَمِيعٗا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ ٥٥ إِنِّي تَوَكَّلۡتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمۚ مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذُۢ بِنَاصِيَتِهَآۚ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ﴾ [هود:٥٤-٥٦].

ولا شكَّ أن هذا الموقف هو ثمرة للتوكل على الله الذي ملأ قلب ذلك النبي الكريم، وجعله يقف في مواجهة أولئك المعرضين بكل سكينةٍ وطمأنينة طالبًا منهم إيقاع الأذى والضرر به إن استطاعوا:﴿فَكِيدُونِي جَمِيعٗا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ﴾ وقال بكل عزةٍ ويقينٍ وثبات:﴿إِنِّي تَوَكَّلۡتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمۚ مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذُۢ بِنَاصِيَتِهَآۚ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ﴾.

وإن من أعظم ما يُؤرق بال الكثيرين ويكدر صفو حياتهم قلقهم على أرزاقهم، والسبب في ذلك ضعف توكلهم على الله عزَّ وجل، فلو قوي التوكل على الله في قلوبهم لأورثهم ذلك التوكل على الله استقراراً في حياتهم وطمأنينةً في قلوبهم، وقد توافرت الأدلة على تقرير هذا المعنى العظيم، فمن القرآن الكريم: قوله تعالى:﴿وَمَا مِن دَآبَّةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ إِلَّا عَلَى ٱللَّهِ رِزۡقُهَا وَيَعۡلَمُ مُسۡتَقَرَّهَا وَمُسۡتَوۡدَعَهَاۚ كُلّٞ فِي كِتَٰبٖ مُّبِينٖ﴾ [هود:٦]. وقوله سبحانه:﴿وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٖ لَّا تَحۡمِلُ رِزۡقَهَا ٱللَّهُ يَرۡزُقُهَا وَإِيَّاكُمۡ

(١) التفسير القرآني للقرآن (٢/١٠٥٠-١٠٥١).

﴿وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ﴾ [العنكبوت:٦٠]. ومن السُّنَّة النبوية: قوله ﷺ:((لو أنكم كنتم تتوكلون على الله حق توكله؛ لرُزِقتم كما يُرزق الطير تغدو خِماصًا، وتروح بطانًا))(١).

المطلب الخامس: حسن الظن بالله:

حسن الظن بالله من العبادات الجليلة التي لها أثرها في تحقيق الأمن النفسي، وحينما نتأمل كتاب الله تعالى نجد التلازم الواضح بين حسن الظن بالله وحصول الأمن النفسي، وفي قصة يعقوب عليه السلام شاهد واضح لأثر حسن الظن بالله في تفريج الهموم والغموم وتخفيف الأحزان، فبرغم ما عاشه يعقوب من ألم فقد ابنه يوسف عليهما السلام، وتوالي سنوات الحزن عليه، ثم ما حلَّ به من بلاءٍ جديد وهو بقاء ابنه الآخر بنامين عند عزيز مصر، إلاَّ أنه مع ذلك كان محسنًا ظنه بربه عزَّ وجل، ولم يزل ساكن النفس مطمئن القلب قائلاً لأبنائه:﴿بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأْتِيَنِى بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ﴾ [يوسف:٨٣]. قال الخازن:"وإنَّما قال يعقوب هذه المقالة؛ لأنه لَّما طال حزنه واشتدَّ بلاؤه ومحنته؛ عَلِمَ أن الله سيجعل له فرجًا ومخرجًا عن قريب، فقال ذلك على سبيل حسن الظن بالله عزَّ وجل؛ لأنه إذا اشتدَّ البلاء وعَظُمَ كان أسرع إلى الفرج"(٢).

وفي قوله تعالى:﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾ دلالةٌ على ما كان عليه يعقوب عليه الصلاة والسلام من حالة الطمأنينة، وما ذاك إلاَّ لِمَا حلَّ في قلبه من حسن ظن بربه تبارك وتعالى، والذي بدا واضحًا في قوله:﴿عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأْتِيَنِى بِهِمْ جَمِيعًا﴾، وكذلك

(١) أخرجه الترمذي في سننه (٤/٣٧٠)، أبواب الزهد،باب في التوكل على الله، حديث رقم (٢٤٩٨)، وقال:"هذا حديث حسن صحيح".

(٢) لُباب التأويل في معاني التنزيل (٢/٥٤٨).

في قوله:﴿إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ﴾ تعليلٌ لرجائه من الله بأنه عليمٌ فلا تخفى عليه مواقعهم المتفرقة، حكيمٌ فهو قادر على إيجاد أسباب جمعهم بعد التفرق(١).

وفي الآية التي بعدها جاء تصريحه بحسن ظنه بالله جلَّ جلاله، وأنه لم يزل مؤملاً اجتماع شمله بأبنائه؛ لذا حَثَّ أبناءه على بذل الأسباب في البحث عن يوسف وبنيامين قائلاً لهم:﴿يَٰبَنِيَّ ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ﴾ [يوسف:٨٧].

وحسن الظن بالله سببٌ مهم ودافعٌ قوي لثبات الداعية في طريق دعوته، وصبره على ما يلقاه في سبيل ذلك من أذى ومصاعب، وهذا ما يجعله يحيا في سكينة وطمأنينة، ولنا في رسول الله ﷺ الأسوة والقدوة فقد مرَّت به ﷺ مواقف عصيبة كان حسنه الظن بالله سمةً له في تلك المواقف.

تقول أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها للنبي ﷺ:هل أتى عليك يومٌ أَشدَّ عليك من يوم أحد؟ قال ﷺ:((لقد لقيتُ من قومكِ ما لقيت، وكان أَشدُ ما لقيتُ منهم يوم العقبة، إذ عرضتُ نفسي على ابن عبد يا ليل بن عبد كُلاَل، فلم يجبني إلى ما أردت، فأنطلقتُ وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلاَّ وأنا بقرن الثعالب، فرفعتُ رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلتني، فنظرتُ فإذا فيها جبريل))، فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك، وما رَدُّوا عليك، وقد بعث إليك مَلَك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني مَلَك الجبال، فسلَّم عليَّ، ثم قال: يا محمد، فقال: ذلك فيما

(١) انظر: التحرير والتنوير (٤١/١٣).

شئت، إن شئت أن أُطبق عليهم الأخشبين؟ فقال النبيﷺ:((بل أرجو الله أن يُخرج من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يُشرك به شيئًا))(١).

ومن آثار حسن الظن بالله تعالى أنه يدفع عن العبد القلق خوفًا على الرزق أو خشية من الفقر، فتجد العبد المؤمن يُنفق في سبيل الله وهو في حالة اطمئنان ويقين بالأجر والثواب من الله دون خوفٍ أو قلق؛ لأن الله تعالى طمأنه في كتابه بقوله: ﴿وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةٗ مِّنۡهُ وَفَضۡلٗا﴾ [البقرة:٢٦٨]، وبَشَّرهُ بقوله:﴿وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ﴾ [سبأ:٣٩]. فالمؤمن حسن الظن بربه، يتوقع منه الخير في السراء والضراء، ويؤمن بأن الله يريد به الخير في الحالين؛ لأن قلبه موصولٌ بالله.

ومن آثار حسن الظن بالله أنه يملأ قلب المريض سكينة وطمأنينة، ويُخفِّف عنه ما يجده من آلام ومتاعب، ويُعلِّق قلبه بربه جلَّ وعلا، ولذلك كان هدي النبيﷺ أنه إذا عاد مريضًا دعا له بقوله:((لا بأس طهورٌ إن شاء الله))(٢).

قال ابن بَطَّال في ذكر ما يستفاد من الحديث:"قال المهلب: فيه أن السُنَّة أن يخاطب العليل بما يسليه من ألمه ويغبطه بأسقامه بتذكيره بالكفارة لذنوبه وتطهيره من آثامه ويطمعه بالإقالة؛ ولئلا يسخط أقدار الله، واختياره له وتفقده إياه بأسباب

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ص٤٣٩)، كتاب بدء الخلق، باب إذا قال أحدكم: آمين والملائكة في السماء، فوافقت إحداهما الأخرى، غُفِرَ له ما تقدم من ذنبه، حديث رقم (٣٢٣١).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (ص٨٠١)، كتاب المرضى،باب عيادة الأعراب، حديث رقم (٥٦٥٦).

الرحمة، ولا يتركه إلى نزغات الشيطان والسخط، فربما جازاه الله بالتسخط سخطًا، وبسوء الظن عقابًا"[1].

المطلب السادس: شكر النعمة:

شكر النعمة أحد الأسباب المهمة لتحقيق الأمن النفسي، وقد جاءت الإشارة في كتاب الله تعالى إلى بيان علاقة شكر النعمة بحصول الأمن والاطمئنان، وذلك في موضعين هما:

الموضع الأول في سورة النحل: يقول الله عزَّ وجل:﴿ يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَٰدِلُ عَن نَّفْسِهَا وَتُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴾ [النحل:١١١]. وهذه الآية الكريمة جاءت بعد الوعيد والتهديد للكفار بعذاب الآخرة، ثم أعقب ذلك تهديدهم أيضًا بآفات الدنيا ومنها: الوقوع في الجوع والخوف[2]، وكلاهما من معوقات تحقيق الأمن النفسي، قال سبحانه:﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ ﴾ [النحل:١١٢].

وهذه القرية التي ضُرِبَ بها المثل هي: مكة في قول كثيرٍ من المفسرين[3]، فقد كان حالها على هذه الصفة المذكورة في الآية ﴿ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً ﴾ أي: قارَّة بأهلها لا يحتاجون فيها إلى انتقال بسبب زيادة الأمن بكثرة العدد وقوة المدد، وكفِّ الله

(١) شرح صحيح البخاري (٣٨٢/٩).

(٢) انظر: التفسير الكبير (١٢٩/٢٠).

(٣) انظر: رموز الكنوز (٩٩/٤)، والجامع لأحكام القرآن (٤٥٣/١٢)، والبحر المحيط (٥٢٤/٥)، وتفسير القرآن العظيم (٦٠٧/٤)، والتحرير والتنوير (٣٠٤/١٤).

الناس عنها، ووجود ما يحتاج إليه أهلها[1]. ﴿يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ﴾ بسعةٍ ووفرةٍ وبكل يسرٍ ودون مشقة. ﴿فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ﴾ فكفر أهلها بنعم الله عليهم وجحدوا بها. ﴿فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ فأذاقهم الله الجوع والخوف، وبدَّلهم بالأمن خوفًا، وبالكفاية جوعًا وفقرًا؛ بسبب كفرهم نعم الله تعالى عليهم، ومنها: أن بعث فيهم رسولاً منهم يتلوا عليهم آياته.

الموضع الثاني في سورة سبأ: يقول جلَّ ذكره:﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَن يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾ فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُم بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴿١٦﴾ ذَٰلِكَ جَزَيْنَاهُم بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكَفُورَ ﴿١٧﴾ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ الْقُرَى الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا قُرًى ظَاهِرَةً وَقَدَّرْنَا فِيهَا السَّيْرَ سِيرُوا فِيهَا لَيَالِيَ وَأَيَّامًا آمِنِينَ ﴿١٨﴾ فَقَالُوا رَبَّنَا بَاعِدْ بَيْنَ أَسْفَارِنَا وَظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ فَجَعَلْنَاهُمْ أَحَادِيثَ وَمَزَّقْنَاهُمْ كُلَّ مُمَزَّقٍ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ [سبأ:١٥-١٩].

وقد جاءت هذه الآيات الكريمة بعد ذكر خبر نبي الله داود عليه السلام الذي قابل نعم الله وأفضاله عليه بالشكر، فكان مثالاً للعبد الشاكر؛ وأعقب ذلك الحديث عن قوم سبأ الذين قابلوا نعم الله وأفضاله عليهم بالإعراض والجحود، فكانوا مثالاً للعبد الكافر؛ ما جعل أحوالهم تتبدل من السعة إلى الضيق، ومن الاستقرار إلى

(١) انظر: نظم الدُّرر (٢٦٤/١١).

الشتات، ومن الاطمئنان إلى الخوف، فكان في قصتهم عبرةً للمعتبرين وآيةً للمتذكرين في أن كفر النعمة من أكبر أسباب فقدان الأمن النفسي.

قال ابن كثير:"يذكر تعالى ما كانوا فيه من الغِبْطة والنعمة، والعيش الهنيء والرغيد، والأماكن الآمنة والقرى المتواصلة المتقاربة بعضها من بعض، مع كثرة أشجارها وزروعها وثمارها، بحيث إن مسافرهم لا يحتاج إلى حمل زاد ولا ماء"(١).

وفي قوله سبحانه:﴿سِيرُوا فِيهَا لَيَالِيَ وَأَيَّامًا ءَامِنِينَ﴾ دلالةٌ على حالة الأمان والاطمئنان التي كان ينعم بها أولئك القوم. ومعنى الآية: قلنا لهم سيروا إن شئتم بالليل وإن شئتم بالنهار. والمقصود من ذكر الليالي والأيام تقرير كمال الأمن، ولذلك قُدِّمت الليالي فإنها مظنة الآفات(٢)، كما أن في تقديم الليل على النهار إشارةً إلى أنهم إذا كانوا آمنين في سيرهم ليلاً، فهم آمنون في سيرهم نهارًا من باب أولى.

ومع هذه النعم التي وهبهم الله إيَّاها لم يشكروا المنعم عليها، بل قابلوها بالإعراض واستجلبوا سخط الله عليهم، وكانت عاقبة أمرهم الشتات والفرقة، كما قال عزَّ وجل عنهم:﴿فَجَعَلْنَاهُمْ أَحَادِيثَ وَمَزَّقْنَاهُمْ كُلَّ مُمَزَّقٍ﴾ أي: أحاديث يتذاكرها من جاء بعدهم، فصاروا عبرة وآية، وأصبحت قصتهم مثلاً من مأثور الأمثال التي تُروى، فيُقال:"ذهبوا أيدي سبأ، وتفرقوا أيدي سبأ"(٣).

(١) تفسير القرآن العظيم (٦/٥٠٨-٥٠٩).

(٢) انظر: التفسير الكبير (٢٥/٢٥٣).

(٣) مجمع الأمثال (١/٢٧٥).

المطلب السابع: إقامة الحدود الشرعية:

وفي إطار حرص الشريعة الإسلامية على حفظ المجتمع من الفوضى والاضطراب الذي يُفقد أفراد المجتمع طمأنينته واستقراره؛ شُرعت الحدود الشرعية لتكون رادعًا لكل من تسول له نفسه أن يعتدي على حرمات الآخرين، أو يُكدِّر عليهم صفو حياتهم، قال ابن القيم مُبيِّنًا الغاية من تشريع الحدود:"فكان من بعض حكمته سبحانه ورحمته أن شرع العقوبات في الجنايات الواقعة بين الناس بعضهم على بعض، في النفوس والأبدان والأعراض والأموال، وأحكم سبحانه وجوه الزجر الرادعة عن هذه العقوبات غاية الإحكام، وشرعها على أكمل الوجوه المتضمنة لمصلحة الردع والزجر، مع عدم المجاوزة لِمَا يستحقه الجاني في الردع"(١).

وفي كتاب الله تعالى جاءت الإشارة إلى أثر تطبيق الحدود الشرعية وما تحققه من خير للفرد والمجتمع، فقد قال عزَّ من قائل:﴿ وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ يَـٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَـٰبِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة:١٧٩]. وإن في تصدير بقوله سبحانه:﴿ وَلَكُمْ ﴾ دلالةٌ إلى أن في إقامة القصاص مصالح ومنافع للمجتمع. كما أن تنكير لفظة ﴿حَيَوٰةٌ﴾ فيه دلالةٌ على التعظيم والعموم، فإن في إقامة حد القصاص وباقي الحدود الشرعية توفير الحياة الهادئة والآمنة لأفراد المجتمع، فالقصاص من القاتل فيه ردعٌ وزجرٌ لأمثاله، كما أن القصاص يمنع من انتشار الفوضى والتجاوز والظلم في القتل، ويشفي غليل ولي القتيل، ويُطفيء نار غيه، ويستأصل من نفسه نار الشر والحقد والتفكير بالثأر(٢).

قال ابن كثير:"وقوله:﴿ وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ ﴾ وفي شرع القصاص لكم – وهو قتل القاتل– حكمةٌ عظيمةٌ لكم، وهي بقاء الـــمُهجِ وصونها؛ لأنه إذا عَلِمَ

(١) إعلام الموقعين (٣/٣٣٨).

(٢) انظر: التفسير المنير (١/٤٧١)، وتفسير سورة البقرة لابن عثيمين (٢/٣٠٤).

القاتل أنه يُقتل انكفَّ عن صنيعه، فكان في ذلك حياة النفوس"[1]. وقال المراغي:"قوله:﴿ وَلَكُمْ فِي ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ ﴾ أي: إن في القصاص الحياة الهنيئة، وصيانة الناس من اعتداء بعضهم على بعض"[2].

قلتُ: وهذا أمر محسوس وملموس في البلاد التي تُقيم الحدود الشرعية، إذ فيها تقل حوادث القتل، وينتشر الأمن، وتسود الطمأنينة، وأمَّا البلاد التي تركت إقامة الحدود الشرعية فلا شكَّ أنها تعيش في قلق واضطراب، وصدق الحكيم الخبير القائل في كتابه:﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه:١٢٤].

وكما أن في القصاص من القاتل حماية للنفس البشرية، فكذلك في إقامة حد السرقة حمايةٌ للمال، وفي إقامة حد الزنا وحد القذف حمايةٌ للعرض. وهكذا فإن الحدود الشرعية إذا أقيمت عاش أفراد المجتمع آمنون مطمئنون على دماءهم، وأموالهم، وأعراضهم؛ وهذا ما ينعكس أثره على حياتهم بالاستقرار والطمأنينة.

ولعلَّ من النماذج المشاهدة ما نراه ونلمسه –ولله الحمد والمِنَّة– واقعًا ملموسًا في بلادنا المملكة العربية السعودية، فبعد أن كانت هذه البلاد تعيش حالةً من الفوضى والاضطراب هيأ الله لها قيادةً حكَّمت شرع الله بين الرعية وأقامت حدوده الشرعية، فكان ذلك رادعًا لكل من تسول له نفسه أن يعبث بأمن المجتمع وطمأنينته، وتحولت البلاد من حالة الفوضى إلى الانتظام، ومن القلاقل وغارات القبائل إلى اجتماع الكلمة والاستقرار، ومن جو الخوف على النفس والمال والعرض إلى الاطمئنان والشعور بالأمان[3].

(١) تفسير القرآن العظيم (٤٩٢/١).

(٢) تفسير المراغي (٦٣/٢).

(٣) انظر: آثار تطبيق الشريعة الإسلامية في منع الجريمة (ص١٨٨).

وإن الناظر في حال المجتمعات الغربية ليُدرك بكل جلاء أثر إقامة الحدود الشرعية في تحقيق طمأنينة المجتمع واستقراره، ففي تلك المجتمعات تزداد نسبة الجريمة، والسبب الرئيس في ذلك هو عدم إقامة الحدود الشرعية، فبرغم الجهود الكبيرة التي تبذلها تلك الدول للحدِّ من الجرائم إلاَّ أن نسبة الجريمة في تلك البلدان آخذةٌ في التزايد، و لم تكن لتلك العقوبات الوضعية رغم شدتها رادعًا عن الوقوع في الجريمة.

فعلى كل مجتمع ينشد الأمن والاستقرار، ويسعى لتوفير أجواء الحياة الطيبة لكل أفراده أن يقيم الحدود الشرعية، ففي ظلالها ينعم الناس بالأمن والاطمئنان، ويتحررون من قيود الهوى في داخلهم، ومن عوامل الخوف التي تأتي من خارجهم(١).

المطلب الثامن: التكافل الاجتماعي:

من سِمات المجتمع المسلم أنه مجتمعٌ متكافلٌ ومتعاضد، يتراحم أفراده فيما بينهم، ويَشُدُّ بعضهم من أزر بعض، كما قال ﷺ في وصفه:((مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تتداعى له سائر الجسد بالحُمَّى والسهر))(٢).

وللتكافل الاجتماعي(٣) أثره في تحقيق الأمن النفسي، ولو تأملنا في أدلة القرآن الكريم لوجدنا أن صور التكافل الاجتماعي التي تُسهم في تحقيق الأمن النفسي لذوي

(١) انظر: أثر إقامة الحدود في استقرار المجتمع (ص٧٢).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (١٢٠١/٢)، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، حديث رقم (٢٥٨٦).

(٣) أن يتضامن أبناء المجتمع ويتساندوا فيما بينهم سواء أكانوا أفرادًا أو جماعات، حكَّامًا أو محكومين على اتخاذ مواقف إيجابية كرعاية اليتيم، أو سلبية كتحريم الاحتكار بدافع من شعور وجداني عميق، ينبع من أصل العقيدة الإسلامية؛ ليعيش الفرد في كفالة الجماعة، وتعيش الجماعة بمؤازرة الفرد، حيث يتعاون الجميع ويتضامنون لإيجاد المجتمع الأفضل، ودفع الضرر عن أفراده. انظر: التكافل الاجتماعي في الإسلام (ص٤).

الحاجة في المجتمع متعددة ومتنوعة، فمن ذلك: زكاة المال، وصدقة الفطر، والكفارات، وكفالة اليتيم.

بل إن صور التكافل الاجتماعي في الإسلام لا تقتصر على الجانب المادي فحسب، بل تشمل كذلك الجانب المعنوي الذي من صوره: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والمواساة بالكلمة الطيبة، والمشاركة في الأفراح والأحزان.

ولأهمية التكافل الاجتماعي في تحقيق الأمن النفسي كانت عناية النبي ﷺ بها ظاهرة، فمن صور تلك العناية: أن النبي ﷺ كان من أولويات اهتمامه عند مقدمه إلى المدينة بعد بناءه لمسجده أن آخى بين المهاجرين والأنصار، وكان لتلك المؤاخاة أثرها في تحقيق الاستقرار النفسي للمهاجرين، الذين كان الحنين يملؤهم والشوق يحدوهم إلى أهلهم وديارهم التي فارقوها اضطراراً لا اختياراً؛ ولذلك دعا النبي ﷺ بأن يملأ في قلبه وقلب أصحابه رضي الله عنهم محبة المدينة، فقال:«اللهم حبِّب إلينا المدينة كحُبِّنا مكة أو أشد»[1]؛ لأن المرء إذا أحبَّ المكان الذي يقطن فيه أورثه ذلك أمنًا نفسيًا وطمأنينة.

ولقد حققت تلك المؤاخاة ثمراتٍ عظيمة، منها: أنها أذهبت عن المهاجرين الوحشة والغربة من فراقهم لأهلهم وديارهم، وأشعرتهم بالإخوة الإيمانية الصادقة من إخوانهم الأنصار الذين فتحوا لهم القلوب قبل الدور، وشاركوهم الأهل والأموال، وأورثتهم تلك الحفاوة والأخوة طمأنينةً واستقراراً؛ دفعتهم للمساهمة الجادة في بناء دولة الإسلام بمشاركة إخوانهم من الأنصار.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ص٢٥١)، كتاب فضائل المدينة، باب المدينة تنفي الخبث، حديث رقم (١٨٨٩).

ومن صور التكافل الاجتماعي التي لها أثرها في تحقيق الطمأنينة النفسية: عيادة المريض، فهو أحد حقوق المسلم على أخيه المسلم التي حثَّ عليها نبينا ﷺ في قوله:((حق المسلم على المسلم خمس: ردُّ السلام، وعيادة المريض...))[1]. ومن فوائدها: أن فيها تسليةٌ ومؤانسةٌ للمريض تُخفِّف عنه آلامه ومتاعبه؛ ما يُورثه جانبًا من الاستقرار النفسي.

المطلب التاسع: الزواج:

من التشريعات التي لها أثرها في تحقيق الاستقرار النفسي: الزواج، فهو أحد أسباب السكينة والطمأنينة، قال عزَّ وجل:﴿ **هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا** ﴾ [الأعراف:١٨٩]، قال الزمخشري:" ﴿ **لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا** ﴾ ليطمأن إليها؛ لأن الجنس إلى الجنس أميل وبه آنس، وإذا كانت بعضًا منه كان السكون والمحبة أبلغ"[2].

ويُبيِّن سبحانه سمو تلك العلاقة الزوجية بقوله:﴿ **وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** ﴾ [الروم:٢١]. قال السمرقندي:" ﴿ **لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا** ﴾ لتستقر قلوبكم عندها"[3]. وقال أبو السعود:"لتألفوها وتميلوا إليها وتطمئنوا بها"[4].

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ص١٦)، كتاب الجنائز، باب الأمر باتباع الجنائز، حديث رقم (١٢٤٠).

(٢) الكشاف (٢/٥٤٠).

(٣) بحر العلوم (٣/٨).

(٤) إرشاد العقل السليم (٧/٥٦).

ولقد نوَّه ابن القيم إلى أثر العلاقة الزوجية في تحقيق الاستقرار النفسي فقال في ذكر فوائد الجِماع:"ففي هذا كمال اللذة، وكمال الإحسان إلى الحبيبة، وحصول الأجر، وثواب الصدقة، وفرح النفس، وذهاب أفكارها الرديئة عنها، وخفة الروح، وذهاب كثافتها وغِلَظها، وخفة الجسم، واعتدال المزاج، وجلب الصحة، ودفع المواد الرديئة... إلى أن قال: ولذلك تُسمَّى المرأة سكنًا؛ لسكون النفس إليها، قال تعالى:﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا ﴾"[1].

ولأهمية الزواج وأثره في حصول الطمأنينة والاستقرار النفسي حثَّ النبيﷺ عليه في قوله:((يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغَضُّ للبصر وأَحصنُ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء))[2].

ولـــمَّا كان تحقيق الأمن النفسي لدى كُلٍ من الزوجين إنما يكون أكمل بمقدار صلاحهما واستقامتهما؛ حَثَّ النبيﷺ على تزويج الصالح من الرجال[3]، والتزوج بالصالحات من النساء[4]، وجعلﷺ الزوجة الصالحة سببًا من أسباب السعادة، فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبيﷺ قال:((أربعٌ من السعادة: المرأة الصالحة،

(١) روضة المحبين (ص٣١٦).

(٢) أخرجه البخاري في صـــحيحه (ص٧٢٥)، كتاب النكاح، باب الترغيب في النكاح، حديث رقم (٥٠٦٦).

(٣) في الحديث الذي أخرجه الترمذي في سننه (٥٥٦/٢)، أبواب النكاح، باب ما جاء فيمن ترضون دينه فزوجوه، حديث رقم (١١٠٩).

(٤) في الحديث الذي أخرجه البخاري في صحيحه (ص٧٢٨)، كتاب النكاح، باب الأكفاء في الدين، حديث رقم (٥٠٩٠).

والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء))[1]. وقال ﷺ:((الدنيا كلُّها متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة))[2].

وفي ظل هموم الحياة وكثرة شواغلها ما أَجملَ أن يعود الزوج إلى بيته فيَبثُّ زوجته آلامه وهمومه، ويشكو إليها شواغله ومتاعبه، لتُخرجه من حالة الهمِّ والاضطراب إلى حالة السكون والطمأنينة، وهذا ما يُذّكرنا به موقف أم المؤمنين خديجة بنت خويلد رضي الله عنه حينما جاء إليها نبينا ﷺ خائفًا من هول ما رآه يقول:((زملوني زملوني))، فقد رأى جبريل عليه السلام في صورته الـــمَلَكية فهاله ذلك الخلق العظيم، فجاء إلى زوجته خديجة رضي الله عنه يحكي لها ما حصل له، ليجد تلك الزوجة الحكيمة التي هدأت من روعه، وطمأنت نفسه بقولها:"كلا، والله ما يُخزيك الله أبدًا، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكَلَّ، وتَكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتُعين على نوائب الحق"[3].

وذلك السكون النفسي المترتب على الزواج والذي قررته الآيات الكريمة الآنفة الذكر أكدَّه علماء النفس من خلال دراساتهم المتخصصة والتي بينت أن المتزوجين يتمتعون بصحة نفسية أفضل من غير المتزوجين، ففي دراسة وايز وجد أن غير المتزوجين أعلى شعوراً من المتزوجين بالوحدة والاكتئاب والقلق؛ ممَّا جعله يعتبر الانصراف عن الزواج علامةً خطر على الفرد والمجتمع. وذهب بيرجر وكلنر إلى

(١) الإحسان في تقريب صحيح ابن حِبَّان (٩/٣٤٠)، كتاب النكاح، ذكر الإخبار عن الأشياء التي هي من سعادة المرء في الدنيا، قال شعيب الأرنؤوط:"إسناده صحيح على شرط البخاري".

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (١/٦٧٢)، كتاب الرضاع، باب خير متاع الدنيا المرأة الصالحة، حديث رقم (١٤٦٧).

(٣) القصة أخرجها البخاري في صحيحه (ص٥)، كتاب بدء الوحي، باب كيف كان بدء الوحي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، حديث رقم (٢).

أهمية الزواج وتأثيره على الصحة النفسية؛ لأن الزواج يجعل للفرد قيمة، ويُعطي لحياته معنى، ويُكوِّن له أسرة ينعم فيها بالأمن والاستقرار(١).

المطلب العاشر: الصحبة الصالحة:

إن الصحبة الصالحة أحد أسباب تحصيل السعادة والطمأنينة، ولأهميتها وأثرها في تحقيق الأمن النفسي جاء الحث عليها في كتاب الله تعالى، وفي سُنَّة رسوله ﷺ، فكان من أوائل ما أُنزل على نبينا ﷺ قوله تعالى: ﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥۖ وَلَا تَعۡدُ عَيۡنَاكَ عَنۡهُمۡ تُرِيدُ زِينَةَ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۖ وَلَا تُطِعۡ مَنۡ أَغۡفَلۡنَا قَلۡبَهُۥ عَن ذِكۡرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمۡرُهُۥ فُرُطٗا﴾ [الكهف:٢٨]. ففي هذه الآية الكريمة توجيه إلهي لنبينا ﷺ إلى أهمية ملازمة الثُلة المؤمنة الصادقة؛ لأنهم هم خير مُعينٍ –بعد الله جلَّ وعلا– في تحقيق الثبات والاستقرار النفسي. قال السعدي:"فيها الأمر بصحبة الأخيار، ومجاهدة النفس على صحبتهم، فإن في صحبتهم من الفوائد ما لا يُحصى"(٢).

وممَّا يدل على أهمية الصحبة الصالحة في تحقيق الأمن النفسي أن موسى عليه الصلاة والسلام سأل ربه عزَّ وجل بعد أن كلفه الله بالرسالة وبلاغ الدعوة لفرعون أن يشد أزره ويقوي عضده بأخيه هارون عليه السلام؛ لأنه تذكر عليه الصلاة والسلام موقفه مع ذلك القبطي الذي وكزه فقضى عليه، وما كان عليه أمر فرعون من البطش والطيش، فخشي من ضيق صدره وتردد لسانه وهو يقف بين يدي ذلك الطاغية، فسأل الله العون والتأييد في تلك المهمة العظيمة، وذلك بأن يبعث معه أخاه

(١) انظر: العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس (ص٣٣).

(٢) تيسير الكريم الرحمن (ص٤٧٥).

هارون، ويجعله شريكًا له؛ كي يشتد به أزره، ويثبت به جنانه، فقال:﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّيٓ أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ ﴿١٢﴾ وَيَضِيقُ صَدۡرِي وَلَا يَنطَلِقُ لِسَانِي فَأَرۡسِلۡ إِلَىٰ هَٰرُونَ ﴿١٣﴾ وَلَهُمۡ عَلَيَّ ذَنۢبٞ فَأَخَافُ أَن يَقۡتُلُونِ ﴾ [الشعراء:١٢-١٤]. وقال في الموضع الآخر:﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلۡتُ مِنۡهُمۡ نَفۡسٗا فَأَخَافُ أَن يَقۡتُلُونِ ﴿٣٣﴾ وَأَخِي هَٰرُونُ هُوَ أَفۡصَحُ مِنِّي لِسَانٗا فَأَرۡسِلۡهُ مَعِيَ رِدۡءٗا يُصَدِّقُنِيٓۖ إِنِّيٓ أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ ﴿٣٤﴾ قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجۡعَلُ لَكُمَا سُلۡطَٰنٗا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيۡكُمَاۚ بِـَٔايَٰتِنَآ أَنتُمَا وَمَنِ ٱتَّبَعَكُمَا ٱلۡغَٰلِبُونَ ﴾ [القصص:٣٣-٣٥].

والتعبير القرآني بقوله:﴿ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ ﴾ فيه دلالةٌ إلى أن الأخ والصاحب الصالح بمنزلة الرباط الذي توثق به الأشياء، وفي هذا دلالةٌ إلى أنه من أسباب الثبات والطمأنينة، وقد تقدمت الإشارة إلى ما يتضمنه الربط على القلب من معنى الأمن النفسي.

وفي سورة الأنعام يقول الله عزَّ وجل:﴿ قُلۡ أَنَدۡعُواْ مِن دُونِ ٱللَّهِ مَا لَا يَنفَعُنَا وَلَا يَضُرُّنَا وَنُرَدُّ عَلَىٰٓ أَعۡقَٰبِنَا بَعۡدَ إِذۡ هَدَىٰنَا ٱللَّهُ كَٱلَّذِي ٱسۡتَهۡوَتۡهُ ٱلشَّيَٰطِينُ فِي ٱلۡأَرۡضِ حَيۡرَانَ لَهُۥٓ أَصۡحَٰبٞ يَدۡعُونَهُۥٓ إِلَى ٱلۡهُدَى ٱئۡتِنَاۗ قُلۡ إِنَّ هُدَى ٱللَّهِ هُوَ ٱلۡهُدَىٰۖ وَأُمِرۡنَا لِنُسۡلِمَ لِرَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴾ [الأنعام:٧١]. وفي الآية الكريمة إشارة إلى أن رفقاء السوء من أهم أسباب عدم الاستقرار النفسي والعيش في أجواء الحيرة والقلق، كما أن الصاحب الصالح من أعظم أسباب الأخذ بيد صاحبه إلى ما فيه هدايته وطمأنينته.

المبحث الرابع
آثار الأمن النفسي

وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: القناعة:

تقدم أن الإيمان بالقضاء والقدر من الأسباب التي تحقق للعبد الأمن النفسي، ومن ثمرات الإيمان بالقضاء والقدر أنه يجعل العبد يحيا الحياة الطيبة التي من معانيها: القناعة(١)، وثمرتها أنها تُريح العبد المؤمن من تعب الركض وراء الدنيا وزينتها، وتريح النفس من الهم والحزن على ما فاته منها.

وإن العبد الذي يوقن بأنه لن يُصيبه إلاَّ ما كتب الله له، وأن ما أصابه لم يكن لِيُخطئه، وما أخطأه لم يكن لِيُصيبه، هو ذلك العبد الذي يهنأ بالاستقرار النفسي في حياته، وينعم بالرضا والقناعة اللذان يملأن قلبه، قال ابن القيم:"فمن ملأ قلبه من الرضا بالقدر؛ ملأ الله صدره غنىً، وأمنًا وقناعة، وفرَّغ قلبه لمحبته، والإنابة إليه، والتوكل عليه. ومن فاته حظه من الرضا؛ امتلأ قلبه بضد ذلك، واشتغل عما فيه سعادته وفلاحه"(٢).

ولأهمية القناعة في حصول طمأنينة القلب وسكون النفس جاء التوجيه الرباني من المولى عزَّ وجل ناهيًا عن التطلع لما في أيدي الآخرين؛ حتى لا يزهد العبد في نعم الله التي آتاه الله إيَّاها، قال سبحانه:﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾ [طه:١٣١].

---

(١) روي ذلك عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، وكذا عن الحسن البصري رحمه الله. انظر: جامع البيان (٣٥٢/١٤).

(٢) مدارج السالكين (٢٠٢/٢).

وفي قوله تعالى:﴿زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ إشارةٌ إلى أن ذلك المتاع لا بُدَّ وأن تزول بهجته ويتغير، كالزهرة التي تملأ العين في أول أمرها جمالاً، ثم سرعان ما تذبل. كما أن التعبير بالفتنة في قوله سبحانه:﴿لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ﴾ فيه دلالةٌ على اضطراب النفس من خوفٍ أو توقع أو التواء الأمور، وكانوا لا يخلون من ذلك، فلشركهم يقذف الله في قلوبهم الغم والتوقع(١).

والقناعة من أسباب الفلاح والسعادة، قالﷺ:((قد أفلح من أسلم، ورُزِقَ كفافًا، وقنعه الله بما آتاه))(٢)، ومن المعاني التي يستلزمها حصول الفلاح للعبد المؤمن أن يحيا الحياة الآمنة والمطمئنة.

والقناعة تُكسب المرء غنى النفس الذي هو من أسباب الحياة الهنيئة الطيبة، قال ﷺ:((من يأخذ عني هؤلاء الكلمات فيعملُ بهنَّ أو يُعلِّمُ من يعملُ بهنَّ؟)) فقال أبو هريرة: فقلت أنا يا رسول الله، فأخذ بيدي فعَدَّ خمسًا وقال:((اتقِ المحارم تكن أعبَدَ الناس، وارضَ بما قسَمَ الله لك تكن أغنى الناس، وأحسن إلى جارك تكن مؤمنًا، وأحبَّ للناس ما تحبُّ لنفسك تكن مسلمًا، ولا تُكثر الضحك فإن كثرة الضحك تُميت القلب))(٣).

(١) انظر: التحرير والتنوير (٣٤١/١٦).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٤٦٥/١)، كتاب الزكاة، باب في الكفاف والقناعة، حديث رقم (١٠٥٤).

(٣) أخرجه الترمذي في سننه (٣٤٦/٤)، أبواب الزهد، حديث رقم:(٢٤٥٨)، وقال:"هذا حديثٌ غريب لا نعرفه إلاَّ من حديث جعفر بن سليمان، والحسن لم يسمع من أبي هريرة شيئًا". وحسَّنه الألباني في صحيح سنن الترمذي (٥٢٦/٢).

وفي قوله ﷺ:((وارضَ بما قسَمَ الله لك تكن أغنى الناس)) إشارةٌ إلى ما تُورثه القناعة من طيب العيش واستقرار الحال، وبها يسكن القلب ولا يترعج لـِمَا فاته من حظوظ الدنيا؛ لأن الغنى في حقيقته ليس عن كثرة العَرَض، وإنَّما الغنى غنى النفس.

المطلب الثاني: الثبات في الشدائد:

ومن ثمرات الأمن النفسي: أنه يُورث العبد الثبات في المدلهمات، فالنفوس المؤمنة بربها والمطمئنة لتدبير خالقها لا تضطرب عند الشدائد؛ لأنها متوكلة على ربها وموقنة بتيسيره وإعانته، وفي كتاب الله تعالى نماذج لتلك النفوس المطمئنة التي كان للأمن النفسي أثره في ثباتها، فهذا خليل الرحمن إبراهيم عليه الصلاة والسلام يقابل تهديد وتخويف أولئك المكذبين بكل طمأنينةٍ وثبات، ويُبيِّن لهم في إنكارٍ أنهم هم الأولى بالخوف منه، قائلاً:﴿أَتُحَٰٓجُّوٓنِّي فِي ٱللَّهِ وَقَدۡ هَدَىٰنِۚ وَلَآ أَخَافُ مَا تُشۡرِكُونَ بِهِۦٓ إِلَّآ أَن يَشَآءَ رَبِّي شَيۡـٔٗاۗ وَسِعَ رَبِّي كُلَّ شَيۡءٍ عِلۡمًاۗ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ ٨٠ وَكَيۡفَ أَخَافُ مَآ أَشۡرَكۡتُمۡ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمۡ أَشۡرَكۡتُم بِٱللَّهِ مَا لَمۡ يُنَزِّلۡ بِهِۦ عَلَيۡكُمۡ سُلۡطَٰنٗاۚ فَأَيُّ ٱلۡفَرِيقَيۡنِ أَحَقُّۚ بِٱلۡأَمۡنِۖ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ﴾ [الأنعام:٨٠-٨١].

وهذه أم موسى عليه الصلاة والسلام ألقت بفلذة كبدها في اليم وهو في مهد طفولته؛ استجابةً لأمر ربها، ويقينًا بوعده الحق بإرجاعه إليها، ألقته وهي تغالب عاطفتها تجاه وليدها، حتى إن كادت لتظهر ذلك الأمر من الحزن الذي يملأ قلبها بفقده، ولكن تثبيت الله لها وما ألقاه في قلبها من الطمأنينة التي جعلتها تثبت في تلك الحالة العصيبة، قال سبحانه:﴿وَأَصۡبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَٰرِغًاۖ إِن كَادَتۡ لَتُبۡدِي بِهِۦ لَوۡلَآ أَن رَّبَطۡنَا عَلَىٰ قَلۡبِهَا لِتَكُونَ مِنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ﴾ [القصص:١٠]. قال الألوسي:"

﴿لَوْلَآ أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا﴾ بما أنزلنا عليه من السكينة، والمراد: لولا أن ثبتنا قلبها وصبرناها"[1].

وكذلك كان للأمن النفسي أثره في حياة الصحابة رضي الله عنهم، ففي يوم الأحزاب الذي تكالب فيه الأعداء لقتال النبيﷺ وأصحابه، وأحاطوا بهم من كل مكان، وكانت أجواء الهول والفزع تحيط بالمسلمين من كل مكان، حتى زاغت الأبصار، وبلغت القلوب الحناجر، وزُلزل المؤمنون زلزالاً شديداً، وحاول المنافقون استغلال تلك الأجواء بالإرجاف والتثبيط، إلاَّ أن تلك القلوب المطمئنة والنفوس الصادقة لم تبالِ بكيد الأعداء، بل كانت ساكنةً وموقنةً بوعد ربها كما وصف الله عزَّ وجل حالها بقوله:﴿ وَلَمَّا رَءَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلْأَحْزَابَ قَالُوا۟ هَٰذَا مَا وَعَدَنَا ٱللَّهُ وَرَسُولُهُۥ وَصَدَقَ ٱللَّهُ وَرَسُولُهُۥ ۚ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّآ إِيمَٰنًا وَتَسْلِيمًا ﴾ [الأحزاب:٢٢]. قال ابن عاشور:"وإذا عُلِمَ أنهم مؤمنون؛ لقوله:﴿ وَلَمَّا رَءَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلْأَحْزَابَ ﴾ فقد تعين أن الإيمان الذي زادهم ذلك هو زيادة على إيمانهم، أي: إيماناً مع إيمانهم"[2].

المطلب الثالث: الاستقرار الأسري:

الأسرة هي نواة المجتمع وأساس سعادته واستقراره، والمأوى الذي يجد فيه الفرد الأمان النفسي، وحينما تكون العلاقة بين الزوجين طابعها الرحمة والمودة، فإن ذلك يُلقي بظلاله وآثاره على حياة الأولاد بالاستقرار والطمأنينة، قال عزَّ وجل ممتنًا على عباده بهذه النعمة:﴿ هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾ [الأعراف:١٨٩]. قال السعدي:"أي: خلق من آدم زوجته حواء لأجل أن

(١) روح المعاني (٢٠/٤٩).

(٢) التحرير والتنوير (٢١/٣٠٦).

يسكن إليها؛ لأنها إذا كانت منه حصل بينهما من المناسبة والموافقة ما يقتضي سكون أحدهما إلى الآخر"[1].

وقال تعالى مبيناً سمو تلك العلاقة الزوجية:﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم:٢١]. فالأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان، والأنس والاستقرار؛ ليُظلِّل ذلك السكون والاطمئنان حياة الناشئة.

وما تقدم ذكره من الأدلة الشرعية جاء التأكيد عليه من خلال دراسات علماء النفس والتي أكدت بأن فقدان الأولاد للأمن النفسي والاستقرار الأسري من أسباب إصابتهم بالأمراض النفسية كالاكتئاب، والقلق، كما أنه أحد الأسباب الرئيسة للانحراف والوقوع في الجريمة[2].

المطلب الرابع: زيادة الانتاجية:

يُعدُّ الشعور بالأمن النفسي من المطالب الأساسية والدوافع الرئيسية التي تجعل الفرد أكثر إنتاجًا؛ لأن الشعور بالأمان والاطمئنان يدفع المرء إلى إتقان العمل وزيادة الإنتاج، بخلاف من يعيش في قلقٍ وعدم استقرارٍ نفسي فإنه يحيا مشغول الفكر، ومشتت الجهد، وبالتالي يضعف إتقانه ويقل إنتاجه. يقول المهندس ويليس كاريير:"إن

(١) تيسير الكريم الرحمن (ص٣١١).

(٢) من ذلك ما ذكره د. صالح الصنيع بأنه من خلال إشرافه على الطلاب المتدربين بدار الملاحظة في مدينة الرياض ودرلسة حالاتهم، وجد أن كثيراً من الأحداث يأتون من أسر مفككة وغير مستقرة. انظر: التفكك الأسري الأسباب والحلول (ص٩١).

شر آثار القلق تبديده القدرة على التركيز الذهني، فنحن عندما نقلق تتشتت أفكارنا، ونعجز عن حسم المشكلات واتخاذ قرارٍ فيها"[1].

ولأهمية الأمن بكل أنواعه ومنه الأمن النفسي ولدوره المؤثر في استقرار المجتمع وازدهاره وزيادة إنتاجيته؛ دعا الخليل إبراهيم عليه الصلاة والسلام بتلك الكلمات الجامعة بقوله:﴿ رَبِّ ٱجۡعَلۡ هَٰذَا بَلَدًا ءَامِنًا وَٱرۡزُقۡ أَهۡلَهُۥ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ مَنۡ ءَامَنَ مِنۡهُم بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِ﴾ [البقرة:١٢٦]. قال ابن عاشور:"ولقد كانت دعوة إبراهيم هذه من جوامع كلم النبوة، فإن أمن البلاد والسُّبُل يستتبع جميع خصال سعادة الحياة، ويقتضي العدل والعزة والرخاء، إذ لا أمن بدونها، وهو يستتبع التعمير والإقبال على ما ينفع والثروة، فلا يختل الأمن إلاَّ إذا اختلت الثلاثة الأول، وإذا اختل اختلت الثلاثة الأخيرة"[2].

ولقد تحققت تلك الدعوات وظهر أثر الأمن واقعًا ملموسًا في بلد الله الحرام (مكة)، فإن الأرزاق كانت ولا زالت –بفضل الله تعالى– تأتيه من كل مكان، وهي خصيصة ومِنَّة من الله جلَّ وعلا، قال سبحانه:﴿أَوَلَمۡ نُمَكِّن لَّهُمۡ حَرَمًا ءَامِنًا يُجۡبَىٰٓ إِلَيۡهِ ثَمَرَٰتُ كُلِّ شَيۡءٖ رِّزۡقٗا مِّن لَّدُنَّا وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَهُمۡ لَا يَعۡلَمُونَ ﴾ [القصص:٥٧].

ومن الشواهد الدالة على أثر الأمن النفسي في زيادة الإنتاجية: قصة قوم عاد، الذين كانوا في غاية من القوة والبطش الشديد، والطول المديد، والأرزاق الدَّارة، والأموال والجنات والعيون، والأبناء والزروع والثمار[3]، وقد كان لتلك القوة التي كانوا عليها أثرها في توسعهم في بناء القصور المشيدة بطريقة متقنة لا على وجه الحاجة بل على سبيل الإسراف والترف، حتى أنكر عليهم هود عليه السلام ذلك

(١) جَدِّد حياتك (ص٢٤).

(٢) التحرير والتنوير (٧١٥/١).

(٣) انظر: تفسير ابن كثير (١٥٢/٦).

العبث، وخاطبهم موبخًا:﴿ قَالَ أَتَبْنُونَ بِكُلِّ رِيعٍ ءَايَةً تَعْبَثُونَ ﴿١٢٨﴾ وَتَتَّخِذُونَ مَصَانِعَ لَعَلَّكُمْ تَخْلُدُونَ ﴾ [الشعراء:١٢٨-١٢٩].

كما إنه عليه السلام خاطبهم بأسلوب الترغيب أنهم إن آمنوا بالله -عزَّ وجل- زادهم المولى سبحانه قوةً إلى قوتهم التي كانوا عليها:﴿وَيَٰقَوْمِ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوٓا۟ إِلَيْهِ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا۟ مُجْرِمِينَ ﴾ [هود:٥٢].

وفي هذه الآية دلالةٌ على العلاقة بين الإيمان بالله تعالى الذي هو أعظم مقومات الأمن النفسي وبين حصول القوة التي تزيد من الإنتاجية، قال ابن عاشور:"كانوا معجبين بقوة أمتهم وقالوا:﴿ مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً ﴾ [فصلت:١٥]، فلذلك جعل الله لهم جزاء على ترك الشرك زيادة قوتهم، بكثرة العدد، وصحة الأجسام، وسعة الأرزاق؛ لأن كل ذلك قوةٌ للأمة يجعلها في غنىً عن الأمم الأخرى، وقادرةً على حفظ استقلالها، ويجعل أممًا كثيرةً تحتاج إليها"(١).

المطلب الخامس: الإبداع:

ومن آثار حصول الأمن النفسي: تحقيق الإبداع في كل جوانب الحياة، فالآمن نفسيًا ينعكس أثر الطمأنينة التي يعيشها على واقعه بالإبداع والتعمير والتثمير، خلافًا لمن يعيش في خوفٍ وقلقٍ أنَّى له أن يُبدع أو يطور، وهو مضطرب الحال، ومشغول البال؟!

(١) التحرير والتنوير (١٢/٩٦-٩٧).

فالأمن النفسي إذا فُقِدَ خملت العقول وتحجرت؛ لأن الخائف على الشيء محصور الهمِّ به، مشغول الفكر عن غيره، فصار كالمريض الذي هو بمرضه متشاغل، وعمَّا سواه غافل(١).

ومن الشواهد التي تدل على تأثير الأمن النفسي في تحقيق الإبداع: ما قصه الله تعالى علينا في كتابه الكريم عن قوم ثمود وقوم سبأ، وهما أمتان عظيمتان كانتا تنعمان بالأمان والاطمئنان، وكان لذلك الأمن النفسي أثره عليهما.

فأمَّا قوم ثمود فقد ذكر الله قصتهم في مواضع متعددة من كتابه، وأشار إلى حالة أمنهم ورغد عيشهم بما حكاه عن نبيه صالح عليه السلام وهو يُخاطب قومه مُذكِّرًا إيَّاهم نعمة الأمان والاطمئنان والاستقرار والتمكين:﴿ وَٱذۡكُرُوٓاْ إِذۡ جَعَلَكُمۡ خُلَفَآءَ مِنۢ بَعۡدِ عَادٖ وَبَوَّأَكُمۡ فِي ٱلۡأَرۡضِ تَتَّخِذُونَ مِن سُهُولِهَا قُصُورٗا وَتَنۡحِتُونَ ٱلۡجِبَالَ بُيُوتٗاۖ فَٱذۡكُرُوٓاْ ءَالَآءَ ٱللَّهِ وَلَا تَعۡثَوۡاْ فِي ٱلۡأَرۡضِ مُفۡسِدِينَ ﴾ [الأعراف:٧٤].

وفي سورة الشعراء خاطبهم صالح عليه السلام بصيغة الاستفهام الإنكاري التوبيخي على كفرهم بالله، مع ظهور نعمه عليهم التي توجب توحيده وشكره، ومن أعظمها: نعمة الأمن، فقال:﴿ أَتُتۡرَكُونَ فِي مَا هَٰهُنَآ ءَامِنِينَ ١٤٦ فِي جَنَّٰتٖ وَعُيُونٖ ﴾ [الشعراء:١٤٦-١٤٨]. ثم وصف إبداعهم في البناء بقوله:﴿ وَتَنۡحِتُونَ مِنَ ٱلۡجِبَالِ بُيُوتٗا فَٰرِهِينَ ﴾ [الشعراء:١٤٩]. وهذا ما يدل قوله:﴿ فَٰرِهِينَ ﴾ والمعنى: حاذقين وماهرين(٢)، والمراد بذلك أنهم كانوا حاذقين بنحت البيوت من الجبال، بحيث تصير بالنحت كأنها مبنية(٣)، وهذا يدل على إبداعهم وإتقانهم.

(١) انظر: القرآن صمام أمان (ص١٠).

(٢) انظر: غريب القرآن لابن قتيبة (ص٣٢٠)، والمعجم الوسيط (ص٦٨٦).

(٣) انظر: التحرير والتنوير (١٩/١٧٦).

وهذا الإبداع في الحضارة العمرانية لدى أولئك القوم كان من أهم أسبابه: الأمن والاطمئنان، ورغد العيش الذي كانوا ينعمون به في ديارهم وحياتهم، كما قال عزَّ وجل عنهم:﴿ وَكَانُواْ يَنْحِتُونَ مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا ءَامِنِينَ ﴾ [الحجر:٨٢]. قال السعدي: "﴿ وَكَانُواْ﴾ من كثرة نعم الله عليهم، ﴿يَنْحِتُونَ مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا ءَامِنِينَ ﴾ من المخاوف مطمئنين في ديارهم"(١).

وشاهد آخر من كتاب الله تعالى يدل على أثر الأمن النفسي في تحقيق الإبداع: وهو قصة قوم سبأ، الذين كانوا يعيشون في أمنٍ ورغدٍ من العيش، قال سبحانه عنهم:﴿ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ ٱلْقُرَى ٱلَّتِى بَـٰرَكْنَا فِيهَا قُرًى ظَـٰهِرَةً وَقَدَّرْنَا فِيهَا ٱلسَّيْرَ سِيرُواْ فِيهَا لَيَالِىَ وَأَيَّامًا ءَامِنِينَ ﴾ [سبأ:١٨]، وكان لاستقرار حالهم ورغد عيشهم تأثيره على تلك العقول بالإبداع في حفظ الماء النازل من السماء، من خلال بناءهم لذلك السد العظيم، وتخزينهم لذلك الماء بطريقة إبداعية تمكنهم من الاستفادة منه عند الشدة والحاجة(٢).

المطلب السادس: الوقاية من الجريمة:

لا يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من وجود الجريمة سواء كانت بنسبة يسيرة أو كبيرة، وأحد الأسباب الرئيسة للوقوع في الجريمة هو فقدان الأمن النفسي؛ لأنه ثَمَّة تلازم بين فقدان الأمن النفسي والوقوع في الجريمة، فعدم الاستقرار النفسي يُعدُّ من الدوافع الأساسية للجريمة، ومن الشواهد الدالة على ذلك: قصة إخوة يوسف عليه السلام، الذين حكا الله خبرهم في محكم تنزيله بقوله:﴿ لَّقَدْ كَانَ فِى يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِۦٓ

(١) تيسير الكريم الرحمن (ص٤٣٤).

(٢) وصف أهل العلم ذلك السد بالإتقان والإبداع، وممَّن ذكر طرفًا من خبره ابن عاشور في تفسيره. انظر: التحرير والتنوير (١٦٩/٢٢-١٧٠).

ءَايَـٰتٌ لِّلسَّآئِلِينَ ﴿٧﴾ إِذْ قَالُوا۟ لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰٓ أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِى ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ ﴿٨﴾ ٱقْتُلُوا۟ يُوسُفَ أَوِ ٱطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا۟ مِنۢ بَعْدِهِۦ قَوْمًا صَـٰلِحِينَ ﴾ [يوسف:٧-٩].

لقد كان يوسف أحبُّ أبناء يعقوب عليهما السلام إلى قلبه، وكانت تلك المحبة سببًا لغيرة إخوته منه؛ وهذا ما جعل قلوبهم تمتلأ حسدًا أفسد عليهم صفو حياتهم واستقرارهم الأسري، ودعاهم ذلك لئن يفكروا بتلك المكيدة الشنيعة للنيل من يوسف عليه السلام، إذ كيف يُفضله عليهم وهو أصغر منهم، وهم أكثر عددًا وأقدر على خدمة والدهم وكفايته؛ لذا قالوا:﴿إِنَّ أَبَانَا لَفِى ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ ﴾ أي: في ترجيحه علينا في المحبة مع فضلنا عليه، وكونه في معزل عن كفاية الأمور(١).

﴿ ٱقْتُلُوا۟ يُوسُفَ أَوِ ٱطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا۟ مِنۢ بَعْدِهِۦ قَوْمًا صَـٰلِحِينَ ﴾ [يوسف:٩] يقولون هذا الذي يُزاحمكم في محبة أبيكم لكم، أعدموه من وجه أبيكم؛ ليخلو لكم وحدكم، إمَّا بأن تقتلوه، أو تلقوه في أرضٍ من الأراضي، تستريحوا منه، وتختلوا أنتم بأبيكم(٢).

وفي قوله تعالى:﴿وَتَكُونُوا۟ مِنۢ بَعْدِهِۦ قَوْمًا صَـٰلِحِينَ ﴾ إشارةٌ إلى أنهم كانوا يُؤملون استقرار حالهم مع أبيهم بعد ذلك، وبهذا يصلح شأن تلك الأسرة بعد هذه المشكلة التي هددت استقرارها واجتماع شملها، هكذا فكروا وقدروا(٣)!!

(١) انظر: روح المعاني (١٢/١٩٠).

(٢) انظر: تفسير القرآن العظيم (٤/٣٧٢).

(٣) انظر: التفسير القرآني للقرآن (٢/١٢٤٠).

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على نبينا محمد المؤيد بالحُجج والمعجزات، وعلى آله وأصحابه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أمَّا بعد: فمن خلال دراستي لهذا الموضوع المهم والحيوي، والذي عشت فيه متأملاً آيات الكتاب العظيم، ومستضيئًا بأحاديث النبي الكريم ﷺ، أضع في خاتمته أبرز نتائجه، وهي:

أولاً: لم يتناول المتقدمون تعريف خاصًا للأمن النفسي، وإنَّما تناولوا تعريف الأمن بمعناه العام.

ثانيًا: ثَمَّة اختلاف شاسع وبون واسع بين النظرة الشرعية للأمن النفسي والنظرة المادية، فالنظرة المادية حصرت جانب الأمن النفسي في تحقيق الرغبات وتأمين الاحتياجات، فهي نظرة قاصرة عُنيت بجانب الجسد على حساب الروح، بينما النظرة الشرعية للأمن النفسي أشمل وأوسع، فهي تُعنى بجانب الروح وهو الأهم، من غير إغفالٍ لحاجات الإنسان الأخرى.

ثالثًا: تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الأمن النفسي، وأقربها للمعنى الشرعي: أنها الحالة التي يسود فيها الشعور بالطمأنينة والاستقرار، والبُعد عن القلق والاضطراب.

رابعًا: الأمن النفسي حالة دائمة وملازمة للعبد المؤمن في جميع أحواله، بينما السعادة مؤقتة وزائلة بزوال أسبابها.

خامسًا: للأمن النفسي معانٍ تقاربه وتدل عليه ورد ذكرها في القرآن الكريم، وهي: السكينة، والطمأنينة، والحياة الطيبة، والربط على القلب، وصلاح البال.

سادسًا: ظهرت عناية القرآن الكريم بتحقيق الأمن النفسي للفرد والمجتمع، من خلال عدد من التشريعات والأحكام التي تقدمت الإشارة إليها.

سابعًا: حاجة البشرية إلى تحقيق الأمن النفسي حاجة ماسَّة ومُلحة، فهو أحد أهم الضرورات التي لا يمكن للحياة أن تستقيم بدونها.

ثامنًا: نوَّه القرآن الكريم إلى أهمية الأمن بمفهومه العام والذي يدخل فيه الأمن النفسي في مواضع متعددة من التنزيل العزيز.

تاسعًا: لتحقيق الأمن النفسي أسباب دلت عليها آيات الكتاب العزيز، وهذه الأسباب منها ما يتصل بجانب علاقة العبد بربه، وهي: الإيمان بالله، وذكره تعالى، والصلاة، والتوكل، وحسن الظن بالله، وشكر النعمة، ومنها ما يتصل بجانب علاقة العبد بمجتمعه، وهي: إقامة الحدود الشرعية، والتكافل الاجتماعي، والزواج، والصحبة الصالحة.

عاشرًا: للأمن النفسي آثارٌ نافعة وثمراتٌ يانعة يجنيها العبد في الحياة الدنيا قبل الآخرة، فمن ذلك: القناعة، والثبات في الشدائد، والاستقرار الأسري، وزيادة الإنتاجية، والإبداع، والوقاية من الجريمة.