

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ BİLİM DALI

İSLAMİ PERSPEKTİFTEN PSİKOLOJİK GÜVENLİK:
KAVRAMLAR TEORİLER VE GÖSTERGELER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selva Sultani ELEŞREF

İstanbul

2023-أيلول

الجمهورية التركية
جامعة صباح الدين الزعيم
معهد الدراسات العليا
قسم العلوم الإسلامية الأساسية (اللغة العربية)

الأمن النفسي من منظور إسلامي: المفاهيم والنظريات والمؤشرات

رسالة ماجستير

سلوى سلطاني الأشرفي

مشرف الرسالة

الأستاذ المشارك الدكتور بن عودة بن سعيد

إسطنبول

أيلول- ٢٠٢٣

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu çalışma, jürimiz tarafından Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Temel İslam Bilimleri Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Benaouda BENSAID

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Khaled DUGHIM

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MA'ROUF ABED OMAR

Yukarıdaki imzaların, Adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “İslami Bir Perspektiften Psikolojik Güvenlik: Kavramlar, Teoriler ve Göstergeler” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Selva SULTANİ ELEŞREF

تعهد إقرار بالتزام القواعد العلمية والأخلاقية

لقد التزمت خلال الفترة من مرحلة اقتراح الرسالة باسم "الأمن النفسي من منظور إسلامي: المفاهيم والنظريات والمؤشرات" وحتى نهاية إعدادي لهذه الرسالة بالقواعد الأخلاقية العلمية. وأقر بأنني قد قمت بإعداد جميع المعلومات في الرسالة وفقا لقواعد كتابة الرسالة التي حصلت عليها في إطار الأخلاقيات العلمية والتقاليد وأن جميع الاقتباسات التي استخدمتها في رسالتي بشكل مباشر أو غير مباشر هي كما وثقتها كما أثبتها في قائمة المراجع.

سلوى سلطاني الأشرفي

الإهداء والشكر

الحمد لله الذي لا ينس من ذكره وشكره، الحمد لله الذي تواضع كلُّ شيءٍ له، والصلاة والسلام على نبينا سيّد الخلق محمد ﷺ مصدر الأمان والطمأنينة.

إلى كلِّ من يلوذُ بحثاً عن السكينة، وهجرانِ دُروبِ الخوفِ والقلق، وكلِّ من فقدَ طمأنينة نفسه واستقرار رُوحه وسلامة قلبه.

إلى الرُوح التي ساندي أنسها، في حضورها وغيبها: خالي زكريا غباش.
إلى بذرة الأمان والطمأنينة التي لا تنضب داخلي: ابني بشر.
أهدي جهدي المتواضع.

كما أتقدّم بجزيل الشكر إلى جامعة صباح الدين الزعيم، التي منحتني فرصة الانضمام إليها، وأخصُّ امتناني أ. د. بن سعيد بن عودة، الذي تفضّل بالإشراف على رسالتي، وساندي وتحمل تقصيري، وساعدني في سلك دروب العلم التي طالما رغبت وتمنيت أن أسلكها.
كما أشكر أصحاب الفضل، من ريباني على حبِّ العلم، وساندي لتجاوز عثرات الحياة وتجاوزها بالتعلم والتّصبر: أمي وأبي.

إلى منارة روعي وغاية آمالي وقرّة عيني، من تحمّل معي جهد العمل والدراسة، من ينظر إليّ بعين الفخر والإنجاز، ابني: بشر.

كما يمتنُّ قلبي لمن لم يقصّرني في منحيّ الدّعم دائماً، شمعتنا أيامي أُختي: رشا ومروة، وريحانتي أخي بلال.

إلى أخي في الحياة والمواقف والعثرات، إلى من لم يملّ من التجاوز عنيّ في دروب العمل: زوج أختي: حسن تلجيبني.

إلى من هيأهنَّ الله لي، رفيقات الدرب حين يشتدُّ عليّ أو يسوء، صديقاتي.
إلى كل من لم يقصّروا في تقديم الدعم والمساندة، لكم مني كلّ الشكر فجزاكم الله خير الجزاء.

سلوى سلطاني الأشرفي

إسطنبول ٢٠٢٣

ÖZET
İSLAMİ PERSPEKTİFTEN PSİKOLOJİK GÜVENLİK:
KAVRAMLAR TEORİLER VE GÖSTERGELER

Selva Sultani ELEŞREF

Yüksek Lisans, Temel İslam Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Benaouda BENSAID

Eylül 2023- 124 sayfa

Bu çalışma, bireylerin hayatındaki önemli bir faktör olan ruhsal güvenliği ve onun sağladığı yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini tartışmak için yapılmıştır. Ayrıca, ruhsal güvenlik hakkında önde gelen teorilerin sunumuyla birlikte İslami bir bakış açısına göre değerlendirilmesi yapılmıştır.

Çalışma, İslam'ın ruh sağlığına verdiği önemi ve bireyin güvenliğini ve huzurunu sağlamak için Kur'an'ın metodolojisini ele almaktadır. Ayrıca, peygamberimiz Hz. Muhammed'in örnekliliği ve onun yolunda ilerleyecekler için krizler ve psikolojik zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını öğretme konusundaki çabaları da ele alınmıştır.

Çalışma, İslami bakış açısına göre ruhsal güvenliğin temellerini mümkün olan en kapsamlı şekilde ele almıştır. Ayrıca, güvenlik hissi ve huzursuzluk hisleri üzerinde etkili olan faktörleri vurgulamakta ve bu faktörleri iyileştirmek ve İslami bakış açısına göre bireyler ve topluluklar için ruhsal destek sağlamak için çözümler sunmaktadır.

Çalışma, Kuran ayetleri, hadisler ve İslam alimlerinin görüşleri üzerine yapılan bir inceleme ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, ayetler ve şeriat metinleri üzerine yapılan açıklama ve yorumların tahlili de yapılmıştır.

Çalışma, İslam'ın sağladığı çözümlerle ruhsal güvenliğin önemli bir öncelik olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, insan doğasının ve bireylerin psikolojik ve duygusal değişimlerinin farkındalığına sahiptir. Çalışma, İslami bakış açısına göre ruhsal güvenlik hakkında daha fazla araştırma yapılması ve ölçme göstergelerinin geliştirilmesi, ayrıca farklı yaşam alanlarında bireyler ve gruplar üzerinde yapılan alan çalışmaları da önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruhsal güvenlik, Huzur, Ruhsal güvenliğin temelleri, Ruhsal güvenliği tehdit eden faktörler.

ملخص الرسالة

الأمن النفسي من منظور إسلامي: المفاهيم والنظريات والمؤشرات

سلوى سلطاني الأشرقي

رسالة ماجستير، قسم العلوم الإسلامية

إشراف الأستاذ المشارك: الدكتور بن عودة بن سعيد

أيلول - ٢٠٢٣م، ١٢٤ صفحة

هدفت الدراسة لمناقشة الأمن النفسي وأهميته، وما يترتب على تحقيقه من آثارٍ تُسهم في تحسين جودة الحياة، وعرض بعض النظريات البارزة عنه، وتقويمها وفق الرؤية الإسلامية، وتناولت رعاية الإسلام الصّحة النفسية، وسعيه في بناء سياج أمان الفرد وطمأنينته النفسية، وبيان أساليب القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي، ووضعه أفضل السُّبل والقواعد، التي تعين في تعزيز الأمن النفسي، والسلامة من الخوف، كما تناولت الدراسة أيضاً موقع السنة النبوية بتعزيز الأمن النفسي، باعتبار رسول الله ﷺ القدوة المثلى، وحرصه تعليم أتباعه كيفية التعامل مع الأزمات والتحديات النفسية بشكل إيجابي ومرتزن، وسعت الدراسة قدر الإمكان لتأصيل دعائم الأمن النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية وإبراز عوامل تحقيقها، وتسليط الضوء على المهّدات التي تؤثر على مشاعر الأمن، وتسبب المخاوف والقلق، والعمل على تحسين تلك العوامل، وتقديم الدعم النفسي للأفراد والجماعات، واتبعت الدراسة المنهج الاستقرائي في دراسة الآيات والأحاديث وأقوال علماء المسلمين فيما يتعلق بالأمن النفسي، والمنهج الوصفي التحليلي في عرض الآيات والأحاديث وربطها بتفاسيرها وشروحاتها.

خلّصت الدراسة إلى أنّ الأمن النفسي من أهم أولويات الدين الإسلامي، التي أوضح بشأنها السُّبل والأساليب التي تضمن الطمأنينة والأمن للفرد، وصاغ لأجلها الحلول المستدامة، مراعيّاً في ذلك طبيعة النفس البشرية، والتغيرات النفسيّة للأفراد، وتوصي الدراسة بمزيد من الدراسات التأصيلية الإسلامية لموضوع الأمن النفسي، وتطوير مؤشرات قياسه الإجرائية، إضافة للقيام بدراسات ميدانية حوله على مستوى الأفراد والمجموعات في مجالات الحياة المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، الطمأنينة، دعائم الأمن النفسي، مهددات الأمن النفسي.

ABSTRACT
PSYCHOLOGICAL SECURITY FROM ISLAMIC
PERSPECTIVE: CONCEPTS, THEORIES, INDICATORS

Selva Sultani ELEŞREF

Master, Department of Islamic Sciences

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Benaouda BENSAID

September -2023, 124 pages

The study discussed the notion of psychological security and its importance in the life of individuals, The study presented some prominent theories on psychological security and adapted them to align with the Islamic perspective. The study examined Islam's emphasis on psychological well-being and its attempt to establish a safeguarding framework for individuals' psychological security and reassurance. It explored the Holy Qur'an's approach in promoting psychological security, outlining principles and strategies needed for individuals to overcome fear and anxiety. The study also explored the role of the Sunnah in promoting psychological security, highlighting the Prophet Muhammad, as an ideal example who taught his followers how to manage psychological crises and challenges in a positive and balanced manner. The study sought as much as possible to reinforce the foundations of psychological security and to shed light on the factors of achieving that contribute to achieving psychological security while also addressing the threats and influences of safety and tranquility leading to various forms of fear, anxiety and disturbance. Moreover, it proposes measures to enhance these factors and provide psychological support to individuals and groups according with Islamic principles. The study concluded that psychological security is one of the most important priorities of the Islamic religion and clarified the ways and methods that guarantee psychological reassurance and security, while formulating sustainable solutions considering the inherent nature of the human psyche and individuals' psychological and emotional changes. The study recommends further research on psychological security, and the development of procedural indicators for measuring it, as well as conducting field studies across various domains of life.

Keywords: Psychological security. Reassurance. Pillars of psychological security. Threats of psychological security.

فهرس المحتويات

i	TEZ ONAYI
ii	BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ
iii	الإهداء والشكر
iv	ÖZET
v	ملخص الرسالة
vi	ABSTRACT
vii	فهرس المحتويات
x	فهرس الأشكال
١	المقدمة
١	مشكلة الدراسة:
٢	أسئلة البحث:
٢	أسباب اختيار البحث:
٢	أهداف البحث:
٣	أهمية البحث:
٤	حدود الدراسة:
٤	مصطلحات الدراسة:
٥	منهجية البحث:
٥	الدراسات السابقة:
٧	هيكل البحث:
الفصل الأول	
٩	مفهوم الأمن النفسي، أهميته، آثاره، النظريات الغربية حوله
٩	١,١ . مفهوم الأمن في اللغة والقرآن الكريم والسنة النبوية:
١٣	١,٢ . مفهوم النفس في اللغة والقرآن الكريم والسنة النبوية:
١٦	١,٣ . مفهوم الأمن النفسي:

١٧	١,٤ . مرادفات الأمن النفسي:
١٨	السكون والاستقرار:
١٨	١,٥ . أهمية الأمن النفسي:
١٩	١,٦ . أبعاد الأمن النفسي:
١٩	١,٧ . الآثار الإيجابية الناتجة عن تحقيق الأمن النفسي:
١٩	١,٧,١ . القدرة على مواجهة الصعاب وإدارة الأزمات:
١٩	١,٧,٢ . الاستقلالية والاعتماد على الذات:
٢٠	١,٧,٣ . النظرة الواقعية للحياة:
٢٠	١,٧,٤ . الاتزان الانفعالي:
٢١	١,٧,٥ . التماسك الاجتماعي:
٢١	١,٧,٦ . زيادة الإنتاج:
٢١	١,٨ . الآثار السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الأمن النفسي:
٢١	١,٨,١ . الشعور بالإحباط:
٢٢	١,٨,٢ . الاضطرابات النفسية:
٢٢	١,٨,٣ . التناقض الانفعالي:
٢٢	١,٨,٤ . الشعور بقلق المستقبل:
٢٢	١,٩ . النظريات الغربية في الأمن النفسي:
٢٣	١,٩,١ . نظرية التحليل النفسي ورائدها سيغموند فرويد (Sigmund Freud):
٢٦	١,٩,٢ . النظرية الإنسانية عند أبرهام ماسلو (Abraham Maslow):
٢٨	١,٩,٣ . نظرية التعلم الاجتماعي ألبرت باندورا (Albert Bandura):
٢٩	١,٩,٤ . نظرية كارين هورني في الأمن النفسي (Karen Horney):

الفصل الثاني

٣٢	مفهوم الأمن النفسي في الوحي والتراث الإسلامي وأساليب تحقيقه في القرآن والسنة
٣٢	٢,١ . الأمن النفسي في القرآن الكريم:

- ٢,١,١ . مرادفات الأمن النفسي في القرآن: ٣٧
- ٢,١,٢ . أسلوب القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي: ٤٢
- ٢,٤ . الأمن النفسي في السنة النبوية: ٤٦
- ٢,٤,١ . أسلوب السنة النبوية في تحقيق الأمن النفسي: ٤٨
- ٢,٥ . الأمن النفسي في التراث الإسلامي: ٥٣
- ٢,٥,١ . الأمن النفسي عن أبو زيد البلخي (ت: ٣٢٢هـ): ٥٣
- ٢,٥,٢ . الأمن النفسي عند الإمام أبي حامد الغزالي (ت: ٥٠٥هـ): ٥٤
- ٢,٥,٣ . الأمن النفسي عند الإمام ابن الجوزي (ت: ٥٩٧هـ): ٥٥
- ٢,٥,٤ . الأمن النفسي عند ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ): ٥٥

الفصل الثالث

- ٥٨ دعائم الأمن النفسي ومهدداته وفق الرؤية الإسلامية
- ٣,١ . دعائم الأمن النفسي: ٥٨
- ٣,١,١ . دعائم إيمانية تتعلق بالعتيدة الإسلامية: ٥٨
- ٣,١,٢ . دعائم متعلقة بالآداب والأخلاق: ٧١
- ٣,١,٣ . الدعائم الاجتماعية: ٧٩
- ٣,١,٤ . الدعائم الفكرية: ٨٥
- ٣,٢ . مهددات الأمن النفسي: ٨٨
- ٣,٢,١ . مهددات روحية: ٨٩
- ٣,٢,٢ . مهددات فكرية: ٩٠
- ٣,٢,٣ . مهددات اجتماعية: ٩٥
- ٩٩ الخاتمة
- ١٠١ المصادر والمراجع
- ١١٥ السيرة الذاتية

فهرس الأشكال

شكل ١.١ : هرم ماسلو ٢٧



المقدمة

يمرُّ المسلمون والذين يبلغ عددهم اليوم أضعاف ما كانوا عليه في السابق، بكثيرٍ من التقلُّبات السياسية والظروف الاقتصادية والصراعات والنزاعات الأليمة، وما ينتج عنها من حروب ولجوء وأوبئة، وهذا ما يدعو إلى البحث عن سبل تحقيق السلم والاستقرار والطمأنينة.

وبالنظر إلى المخزون الديني والقيمي والرأسمالي الثقافي للمسلمين، فقد غدت الحاجة ملحةً للعودة إلى أصول القيم والمعتقدات الإسلامية، ومحاولة بناء نظرة إسلامية شاملة متكاملة، تتلاءم مع فطرة الإنسان وعقله وطبيعة أحواله، وتقوم هذه النظرية بدورها في الحفاظ على قوَّة المسلم وتوازنه أمام موجات الاضطرابات والنزاعات والخلافات.

وقد أولى الإسلام الرعاية الكاملة لبناء الإنسان، للقيام بمهام الاستخلاف وال عمران على أفضل وجه، كما زوّده بالنظام العقدي والتشريعي والأخلاقي، ليعزّز لديه الأمن والاستقرار والسعادة في الدارين. وباعتبار واقعية الدين الإسلامي، وحرصه على سلامة المسلم النفسية والوجدانية مما يشوب الحياة الإنسانية من تحديات، فقد ضمن بتأسيس وتعزيز سياج أمني للأفراد والجماعات والأمم، وفي مختلف السياقات المكانية والزمانية، ضمن سلامة أفرادها النفسية بأدق تفاصيلها وجزئياتها عن طريق الوحي القرآني والسنة النبوية.

مشكلة الدراسة:

يسعى البحث إلى تأصيل مفهوم الأمن النفسي في إطار الوحي الإسلامي وفي ضوء التراث الإسلامي، واستجلاء قيمه وأسس وخصائصه الأساسية، كما يسلِّط الضوء على الأساليب والآليات التي تسهم في تحقيقه وتعزيزه لدى الفرد المسلم، وعرض دعائم الأمن النفسي لدعم عمليات بناء المقاييس العلمية في الدراسات التي تتناول الحديث عن الأمن النفسي، والإحاطة بالنظريات الغربية التي اعتمد معظمها على مبدأ الإنسانية في رُفد الأمن النفسي، وكيف أن هذه النظريات تختلف مع قواعد علم النفس الإسلامي الذي يقوم في رسم مبادئه النفسية باعتماده على الوحي والمصادر الثابتة الجليلة وهما القرآن والسنة.

أسئلة البحث:

١. ما مفهوم الأمن النفسي، وما أهميته، وآثاره ومرادفاته، والنظريات التي تدور حوله؟
٢. ما مفهوم الأمن النفسي في الرؤية الإسلامية، وماهي أساليب تحقيقه في القرآن والسنة؟
٣. ما هي دعائم الأمن النفسي ومهدداته ضمن الإطار الإسلامي؟

أسباب اختيار البحث:

١. الاهتمام الشخصي في الإسهام في تطوير بدائل نظرية إسلامية أصيلة مع غياب التأصيل التحليلي في علم النفس الإسلامي، بالعودة إلى روح الحياة الآمنة ومستنداتها في القرآن والسيرة وكتب مجتهدي الأمة.
٢. الضغوط والتحديات التي تواجهها البشرية وخاصة المجتمعات الإسلامية، من حروب ولجوء وأمراض وفقدان الاستقرار الحياتي، كانت سبباً في تفاقم الأمراض النفسية وكثرتها، وانتشار البؤس والكآبة والحزن، فأصبحت الحاجة ملحة للرجوع إلى ما يحقق للمسلمين الاستقرار الروحي والطمأنينة النفسية.
٣. النظر في النظريات الحديثة التي جاءت مهتمة بالأمن النفسي للفرد والجماعة، إلا أنها رغم ثرائها وغزارتها في فهم النفس وأنواعها وأحوالها، لم تكن قائمة على مصادر ثابتة أو قواعد منطقية شاملة لجميع الجوانب، في فهم النفس وأحوالها وروافد طمأنينتها ومهددات أمنها.
٤. وجود حاجة كبيرة إلى إثراء المقاييس التي تخدم الأمن النفسي، ومناقشتها وتطوير مؤشراتها بما يتناسب مع حاجة الإنسان ككيان قائم بنفسه وكونه فرداً في مجتمعه.

أهداف البحث:

١. تحديد معاني ومفاهيم الأمن النفسي في ضوء الرؤية الإسلامية، وما آلت إليه الشريعة الإسلامية في رسم الطرق، وتوضيح الأساليب التي تضمن للإنسان أن يعيش حياته آمناً نفسياً كونه فرداً أو جزءاً من جماعة.
٢. شرح بعض النظريات الغربية التي تناولت الحديث عن الأمن النفسي وسبل تحقيقه وتقييم ما جاء منها مخالفاً للرؤية الإسلامية.
٣. استقراء آيات القرآن الكريم وتفسيره، وأحاديث السنة النبوية وشروحها، للوصول إلى فهم

أساليبهما في وضع منهج متكاملٍ لوصول الفرد إلى غاية الأمن النفسي في الحياة.
٤. الإشارة إلى الروافد التي تشير إلى أن كون الإنسان آمن نفسياً، ومحاولة إحصاء المهددات التي تعرقل استقرار الإنسان وطمأنينته النفسية.

أهمية البحث:

تسعى البحوث العلمية العربية منها والغربية إلى تأطير الأساليب والإمكانيات التي تساعد الإنسان كونه فرداً أو عنصراً بين أبناء المجتمع على تحقيق أمانه النفسي، ورغم جهودها الكثيفة، ولكن تبقى النتائج ناقصة طالما أنها لم تتأطر تحت ظلال الإسلام وشعائره وقواعده.

أ. الأهمية النظرية:

١. الاهتمام بتأمين حاجة الإنسان للأمن النفسي من خلال البحوث والدراسات العلمية المنظمة بكل دقة، والاستعانة بالأصول والمعطيات الإسلامية بتحليلها وفهمها للوصول بها إلى تلبية حاجة الإنسان النفسية وفق دراسة إسلامية منظمة.

٢. كثرة الأحداث والحروب في البلاد العربية والإسلامية وضياع الأمن النفسي العام عند أفراد المجتمع بسبب تلك الحروب وما خلفته من آثار كالاغتراب والفقد والأمراض الصحية.

٣. ضرورة الإشارة إلى سعة الدين الإسلامي وشموليته لجوانب الإنسان الروحية والمادية وعدم إهماله للمعنويات البشرية، ففي ذلك ثروة دينية كبيرة ووصول إلى حلول لمشاكل نفسية متعددة قد يعجز الطب عن الإتيان بها بهذه الصور الكمالية.

ب. الأهمية التطبيقية:

١. معرفة العلاقة بين الأمن النفسي وسمات الشخصية لها أهمية في فهم سلوك الأفراد، مما قد يساهم في تفسيره والتنبؤ به، كما قد يوفر قاعدة من المعلومات النفسية التي يمكن أن تغني المكتبات المحلية بمرجع يفيد المهتمين، ومشكلاتهم النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية.

٢. إن نتائج الدراسة الحالية قد تفيد المختصين في مجال علم النفس والمرشدين في المؤسسات النفسية والتربوية، والقائمين على رعاية الأسرة بصفة عامة، والباحثين في المجالين النفسي والاجتماعي.

٣. المساعدة في إعداد مقاييس الأمن النفسي.

٤. تقديم علاج إسلامي من خلال كتاب الله تعالى وسنة نبيه لمشكلة القلق والاضطرابات النفسية التي كثر وانتشرت سواء في المجتمعات الإسلامية أو غيرها، مما يجعل الحاجة إلى ذلك مهمة ملحة للتأكيد على أن كتاب الله تعالى قد حوى ما فيه صلاح العباد وسعادتهم في الدنيا والآخرة وقدم الحلول الكافية.

حدود الدراسة:

حدود الدراسة فسوف يكون محورها آيات القرآن الكريم التي تتعلق بالذات، والاستشهاد بتفاسيره والأحاديث النبوية عن رسول الله ﷺ وبعض شروحاتها، وصولاً إلى كتب بعض أئمة المسلمين التي تحدثت عن جوانب الأمن النفسي، وسبل تحقيقه وتعزيزه. ويسعى البحث إلى إجراء مقارنات مع النظريات الغربية في الموضوع، وإلى تقييمها ونقدها على ضوء الشريعة الإسلامية، وتحديد دعائم الأمن النفسي ومهدداته بغية وضع مقياس متكامل له.

مصطلحات الدراسة:

١. الأمن: هو الاطمئنان المقابل للخوف والفرع والروع في عالم الفرد والجماعة وفي الحواضر ومواطن العمران وفي السبل والطرق وفي العلاقات والمعاملات وفي الدنيا والآخرة جميعاً.

٢. النفس: لفظ النفس في اللغة يطلق على معاني عدة وذلك بحسب سياقه في الجملة، إذ إن السياق هو الذي يحدد معنى اللفظ.

قال الخليل بن أحمد الفراهيدي النفس وجمعها النفوس لها معنيان: النفس: الروح الذي به حياة الجسد كل إنسان نفس حتى آدم ﷺ الذكر والنفس: التنفس أي خروج النسيم من الجوف وشيء نفس متنافس فيه^٢. وقيل منه قوله تعالى: ﴿وَيَحْذَرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ [آل عمران: ٢٨].

٣. الأمن النفسي: عرفه زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض لخطر،

١ محمد عمارة، الإسلام والأمن الاجتماعي، ط ١ (لبنان: دار الشروق، ١٩٩٨)، ١١.

٢ الخليل بن أحمد الفراهيدي، كتاب العين، د ط. (العراق: دار الرشيد للنشر، ١٩٨٤)، ٢٧٠-٢٧١.

وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء^٣.

منهجية البحث:

اعتمدت الدراسة على:

١. **المنهج الاستقرائي:** الاستقراء فهو العملية التي ينتقل بها الباحث من النظر في الجزئيات إلى الوصول إلى القواعد العامة، وتتحقق عملية الاستقراء وتظهر نتائجها بالتجربة والملاحظة إضافة إلى استخدام التقنيات الجديدة والمختلفة في البحث، ولذلك تكون نتائج عمليات الاستقراء أعمُّ من بداياته ومقدماته^٤. يقوم الباحث باستقصاء واستقراء الآيات والأحاديث وأقوال أئمة المسلمين وغيرهم في محور الأمن النفسي، وتكمن أهميته في هذا البحث بالوقوف ما أمكن من تطبيق مفهوم الأمن النفسي بشكل عام على ضوابط فهم النصوص الشرعية.

٢. **المنهج الاستنتاجي:** كل عمل يهدف إلى وضع نظرية علمية ما أو تركيبها أو بناء قاعدة فيها^٥، واختارته الباحثة لاستنباط دور الإسلام الجلي في الحرص على تأمين الطمأنينة والاستقرار النفسي للمسلمين، ودراسة ما ورد في النظريات الغربية في ذات الموضوع ومحاوله تقويمها بشكل منهجي مستنداً على مصادر التشريع الإسلامي.

٣. **المنهج المقارن:** هو التمييز بين أوصاف الخصائص والصفات المشتركة أو المختلفة لشيئين أو أكثر أي هي تقصي نقاط التشابه والاختلاف^٦.

الدراسات السابقة:

وجدت بعض الدراسات التي تناولت الحديث عن الأمن النفسي في القرآن الكريم أو في ضوء السنة النبوية. وقد اختارت الباحثة الأقرب منها إلى بحثها من حيث الموضوع والفصول

٣ زهران حامد، "الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي"، مجلة دراسات تربوية، مصر: القاهرة، م.٤، ع.١٩٠٤ (١٩٨٩): ٢٩٦-٢٩٧.

٤ محمد عبد العزيز العرفج. **المنهج الاستقرائي**، (السعودية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، قسم الثقافة الإسلامية، ٢٠١٥م).

٥ فريد الأنصاري، **أبجديات البحث في العلوم الشرعية**، (الدار البيضاء: منشورات الفرقان، ١٩٩٧)، ٩٩.

٦ محمد محمود ربيع، **مناهج البحث في العلوم السياسية**، ط ٢. (الكويت: ربيع الناشر: مكتبة الفلاح، ١٩٨٧)، ٢٥٥.

والمضمون.

١. الأمن النفسي وسبل تحقيقه في الكتاب والسنة، صلاح رضوان رسالة ماجستير مقدمة إلى كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر: قسم العقائد والأديان، ٢٠١٤م. قام الباحث بتحديد مفهوم الأمن النفسي وأهميته، وأنواع النفس ودور العقيدة في تحقيق الأمن النفسي، إضافة لدور العبادات في ذلك. واكتفى بالحديث عن الزواج والعمل في تحصيل الأمن النفسي، ولكنه اكتفى بطرح الأسئلة في ذلك دون الإجابة عنها، إضافة لعدم ذكره أي مؤشر أو سبيل يساهم في تحقيق الأمن النفسي.

٢. الأمن النفسي في ضوء السنة النبوية (تأصيلية تحليلية)، نوال باسعد، بحث منشور في المجلة العلمية لكلية الآداب، أسيوط، مصر، ٢٠١٥.

اعتمد البحث على تحليل نصوص السنة النبوية، وعرض مرادفات الأمن النفسي، مع ذكر موارد تحقيقه بجزئيات عدة، إضافة لإشارتها إلى كيفية توجيه الانفعالات وضبطها، والحديث عن معوقات الأمن النفسي، ولكن الدراسة خاصة بالحديث فقط دون القرآن الكريم، إضافة إلى اعتمادها على أسلوب سرد الأحاديث دون الاستعانة بالشروح أو أسباب ورود.

٣. الأمن النفسي (أهميته، أسبابه) في ضوء آيات القرآن حشمت عبد الراضي، رسالة ماجستير مقدمة في جامعة الأزهر، كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، الإسكندرية، مصر، ٢٠١٧م.

اعتمدت الباحثة على آيات القرآن الكريم واستنباط ما فيه من حكم تشير إلى الاهتمام بالأمن النفسي عند الإنسان، وقد ذكرت أسباب تحقيقه على ضوء القرآن بحيثيات مختلفة، منها ما يتعلق بالعقيدة والعبادات والتشريعات والأخلاقيات، إلا أنها اعتمدت على الاستدلال بالآيات على ما تريد تأكيده دون الجنوح إلى ماورد من تفاسير وشروح على سبيل الربط والاستنتاج.

٤. أثر القرآن في تحقيق الأمن النفسي للمسلم، سعيد المغامسي، بحث منشور في مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المدينة المنورة، السعودية، ٢٠٠٨.

كان محور البحث حول مفهوم الأمن النفسي وأهميته، وأثر الهدى القرآني ودوره البارز في تحقيقه، عن طريق الاستلال بالآيات القرآنية وشروحها، لكن البحث اقتصر فقط على أحد

الوحيين وهو القرآن الكريم دون الرجوع إلى السيرة النبوية.

٥. دور الإسلام في تحقيق الأمن النفسي: مريم عقيلي بحث منشور في مجلة بحوث كلية الآداب، جدة، السعودية ٢٠٢٠م.

كان منطلق الرسالة توجيه الأنظار إلى مدى اهتمام الإسلام بأمن الإنسان النفسي، ولكن الباحثة اقتصرت في بحثها على دور الإيمان والعبادات فقط في تحصيل ذلك، إضافة إلى توضيحات في بعض العوامل التي تؤثر في الأمن النفسي.

٦. تطوير مقياس للأمن النفسي في إطار إسلامي: شادية التل وعصام أبو بكره بحث منشور في مجلة أبحاث اليرموك، إربد، الأردن، ١٩٩٧م.

سعت الدراسة إلى تحديد أبعاد الأمن النفسي ضمن إطار إسلامي، غايته وضع مقياس ملائم للأمن النفسي. وقد كانت الدراسة ميدانية جرت على فئة من طلاب جامعة اليرموك، وبعد تحليل البيانات الإحصائية للدراسة تم الوصول إلى تحديد خمس عوامل للشعور بالأمن النفسي، واكتفت الدراسة بما خرجت به في عملية الاستبانة من نتائج دون الرجوع والاستدلال لصحة ما خرجت به بما جاء في القرآن أو السنة النبوية أو جهود العلماء المسلمين في سياق الأمن النفسي ومقاييسه.

مناقشة أدبيات الدراسات السابقة:

تناول الدراسة الحالية الأمن النفسي الإسلامي، واعتناء الإسلام به اعتماداً على الوحيين القرآن الكريم والسنة النبوية، وما استلهمه العلماء المسلمين في ضوء ذلك وصوره من تطبيقات عملية تبرز جل اهتمام الإسلام من مختلف طرقه بتحقيق الطمأنينة والاستقرار النفسي عند الإنسان، ومناقشة بعض النظريات الغربية التي اعتنت بجانب الأمن النفسي ورفد ما وصلت إليه من نتائج، ونقدتها وتقييمها على ضوء الشريعة الإسلامية، إلى جانب تحديد بعض روافده التي تسهم في الوصول إلى الأمن النفسي عند الفرد والجماعة المسلمة، وذكر أبرز المهتدات التي تمثل خيراً لاستقرار الفرد وأمانه على اعتباره فرداً أو عضواً بين أعضاء بيئته.

هيكل البحث:

تم تقسيم البحث إلى مقدمة وفصل تمهيدي وثلاث فصول، وخاتمة، وبعض النتائج، والتوصيات. هي ويتضمن الفصل التمهيدي الحديث عن الإطار العام للدراسة، ويجوي المقدمة

وأسئلة البحث وأسباب اختيار البحث وأهداف البحث وأهمية البحث وحدود الدراسة وتحديد المصطلحات ومنهجي البحث والدراسات السابقة. أما الفصل الأول فيتضمن الحديث عن مفاهيم الأمن النفسي وأهميته وآثاره، ونظريات الغرب في الأمن النفسي وما يتوافق منها مع منهج الإسلام في المحافظة على الأمن النفسي، وتقويم ما يخالف منها الشريعة الإسلامية، بينما يعالج في الفصل الثاني مفهوم الأمن النفسي في القرآن والسنة النبوية، وماهي الأساليب التي اتبعها كل من القرآن والسنة في تحقيق الأمن النفسي، مع الإشارة إلى تراث بعض العلماء المسلمين واهتمامهم، في موضوع الأمن النفسي، ويعرض الفصل الثالث أهم الدعائم الروحية والاجتماعية والفكرية والمهددات المؤثرة في تحقيق الأمن النفسي وفق الرؤية الإسلامية.



الفصل الأول

مفهوم الأمن النفسي، أهميته، آثاره، النظريات الغربية حوله

يعدُّ موضوع الأمن هو هاجس قديم قدم الإنسان، وقد وُجِدَ معه منذ ولادته، لأنَّ أولوية الإنسان في الحياة هي حماية نفسه من المخاطر الطبيعية والبشرية التي قد يتعرض لها.

وفي ظلِّ التحوُّلات الاجتماعية والثقافية التي يشهدها العالم، أصبح مفهوم الأمن النفسي من القضايا المهمة التي تعني بصحة الإنسان النفسية واستقرارها، ويعتبر الأمن النفسي المؤثِّر الأول في جودة الحياة وسعادة الفرد، حيث ينعكس شعور الفرد بالأمن النفسي بشكل إيجابي على جوانب كثيرة من الحياة اليومية، وقدرته على التعامل بشكل صحيح مع التحديات والضغوطات النفسية، وقد تنوعت الدراسات والأبحاث حول مفهوم الأمن النفسي وسُبل تعزيزه، واختلفت وجهات النظر بين باحثٍ وآخر.

١,١ . مفهوم الأمن في اللغة والقرآن الكريم والسنة النبوية:

في اللغة:

رأى الرازي (ت: ٣١١هـ) أنَّ الأمن في اللغة بمعنى: أمن أي فهم وسلم، والأمن هو ضد الخوف، والأمنة بمعنى الأمن كما جاء في قول الله تعالى: ﴿أَمَنَةً نُّعَاسًا﴾ [آل عمران: ١٥٤].^٧

أما الفراهيدي (ت: ١٧٠هـ) فرأى أنَّ الأمن بعكس الخوف، والمأمن: مَوْضِعٌ ومكان الأمن، والأمنة: اسم بمعنى أمنت^٨. ومن جهة ابن منظور فيعرف الأمن بذكر قولهم: كدَّب به، أو آمن به قوم، وإن الخوف نقيض الأمن، وهو ما جاء عن ابن سيده (ت: ٤٥٨هـ) أنَّ معنى يأمن فلان، أي أمن أمناً وأماناً^٩. وجاء عن ابن فارس (ت: ٣٩٥هـ) أنَّ الأصل في كلمة أمن تقابل حروفها الثلاثة، فالأول: جاء بمعنى سكون القلب وهو بمعنى الأمانة عكس الخيانة، ومنها اشتقَّ من الأمن لفظ الأمنة، والأمانة عكس الخيانة، والعرب تقول: أمان إذا كان الرجل أميناً، والثاني: جاء الأمن بمعنى التصديق ومنه قوله ﷺ: ﴿وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا

٧ زين الدين الحنفي الرازي، مختار الصحاح، طه (بيروت: الدار النموذجية، ١٩٩٩)، ٢٢.

٨ الفراهيدي، كتاب العين، ٣٨٨/٨.

٩ جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ط٣. (بيروت: دار صادر، ١٩٩٢)، ٢١.

في القرآن الكريم:

ورد مصطلح الأمن في القرآن بمعنى طمأنينة النفس، وعدم الشعور بالخوف، والأمن في غالب أمره يتعلق بالمستقبل، وقد قام الجرجاني بتعريفه قائلاً: أن المقصود بالأمن هو الاطمئنان للزمن الآتي وعدم توقع وقوع أي مكروه في المستقبل ١١.

جاء لفظ الأمن في القرآن في الموضوع نفسه مرتين متتاليتين:

قال ﷺ: ﴿فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالأَمْنِ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٨١﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾﴾ [الأنعام: ٨١-٨٢]. أي إن الذين آمنوا بالله تعالى ولم يخلطوا إيمانهم بظلم عظيم، وهو الشرك به ﷻ، أولئك لهم الأمن دون غيرهم من الخلود في دار العذاب، وهم فيما وراء ذلك بين الخوف والرجاء ١٢.

وقد ورد لفظ "أمنة" في موضعين، وفي حديث الله تعالى عن غزوة بدر، حين أنزل الله النعاس على الصحابة أثناء المعركة، قال الله تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَّهَّرَكُم بِهِ وَيُدْهَبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الأَقْدَامَ ﴿١١﴾﴾ [الأنفال: ١١]، فقد أنزل الله عليهم النعاس رحمةً منه وأمنةً لهم من الخوف الذي أصابهم يوم أحد ١٣. وأنزل الله تعالى قوله في غزوة أحد: ﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنْكُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٤]. فقد أنزل الله تعالى الأمنة على المؤمنين، فناموا بطمأنينة وراحة عدا أولئك المنافقين الذين أصابهم الرعب والخوف لعدم إحسانهم الظن بالله والثقة بقدرته على تحقيق النصر ١٤. ورغم تقارب مصطلحي الأمن والأمنة إلا أن هناك فرقاً واضحاً، فمصطلح الأمن أعم وأشمل، فالمقصود بالأمنة ما كان سبب الخوف منه حاضراً، كالخوف من الحصار والعدو في حالة الحرب، فاطمئنان المؤمنين المسلمين وقتها وشعورهم

١٠ أحمد بن فارس، معجم مقاييس اللغة، ط ٢. (القاهرة: مكتبة مصطفى الباوي الحلبي، ١٩٦٩)، ٢١/٣٢.

١١ عبد الرحمن بن صالح المحمود، "مفهوم الأمن في القرآن"، <https://www.alukah.net> [٢٠٢٢/٠٩/٢٣].

١٢ أحمد بن مصطفى المراغي، تفسير المراغي، ط ١. (مصر: مصطفى الباوي الحلبي وأولاده، ١٩٤٦)، ١٧٩/٧.

١٣ محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل آي القرآن، ط ١. (مصر: دار هجر، ٢٠٠١)، ٦١/١١.

١٤ أحمد بن علي الجصاص، أحكام القرآن، ط ١. (لبنان: دار الكتب العلمية، ١٩٩٤)، ٥٠/٢.

بالأمن يسمى أمانة، وقد ورد مصطلح الأمن بمعاني متعددة وهي^{١٥}:

الأمانة: وضدها الخيانة وقد جاء لفظ الأمانة في القرآن في قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَهْلَ الْكِتَابِ مَنْ إِنْ تَأْمَنَهُ بِقِنطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ وَمِنْهُمْ مَنْ إِنْ تَأْمَنَهُ بِيَدَيْتَارٍ لَا يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ إِلَّا مَا دُمَّتْ عَلَيْهِ قَائِمًا﴾ [آل عمران: ٧٥]. ففي هذه الآية بين الله حال البعض من أهل الكتاب من أدائهم الأمانات مهما كانت عظيمة، وفي آية أخرى ﴿فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُم بَعْضًا فليؤدِّ الَّذِي أُوتِيَ مِنْ أَمْنَتِهِ﴾ [البقرة: ٢٨٣].

الأمن: بمعنى نقيض الخوف والرهبة، وقد جاء ذلك المعنى في عدة مواضع من القرآن الكريم، منها قول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢]، تشير الآية الكريمة إلى أن الأمن الحقيقي يأتي من الإيمان بالله والالتزام بالسير على الطريق المستقيم وعدم الانحراف إلى الشرك والعصيان فإذا اتبع الإنسان سُبُلَ الإيمان بالشكل الصحيح ولم يرتكب المعاصي فسيجد الأمن التام والهداية، وإذا كان يرتكب السيئات والمعاصي فلن يحصل على طمأنينة الشعور بالأمن والاستقرار^{١٦}.

والأمن: بمعنى المأوى والمكان الآمن، وقد جاء ذلك المعنى في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا﴾ [البقرة: ١٢٥]، فقد جعل الله تعالى الكعبة مكاناً آمناً، أي مكاناً آمناً فيه الناس على أنفسهم وأموالهم، وجاء ذات المعنى في قول الله سبحانه تعالى: ﴿وَإِنْ أَحَدٌ مِّنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّىٰ يَسْمَعَ كَلِمَةَ اللَّهِ ثُمَّ أَبْلِغْهُ مَأْمَنَهُ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [التوبة: ٦]، فقد ذكر الله ﷻ أحد الأسباب التي تؤدي إلى حلول الطمأنينة والأمن في النفس، مما يوصل الإنسان إلى الشعور بالأمن النفسي، ومن ذلك الإيمان وذكر الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

فطمأنينة النفس وسكينتها بذكر الله، علامة على صدق الإيمان، وقوة اليقين، فالمسلم الصادق لا يزول خوفه، ولا يهدأ قلبه، ولا تسكن جوارحه إلا بذكر الله تعالى والإيمان به.

١٥ طلال مشعل، ألفاظ الأمن في القرآن الكريم، <https://islamweb.net/ar> [١٢/٦/٢٠٢٢].

١٦ عبد الرحمن السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المتأن، ط ١. (بيروت: مؤسسة الرسالة، ٢٠٠٠)،

وقد وردت كلمة الأمن في الكتاب والسنة في مواضع عديدة، وذلك بالمعنى الذي نحن بصدد الحديث عنه الأمن الذي يشير إلى الحالة التي يشعر بها الإنسان من السلامة والاطمئنان، حتى يتغلب على الخوف والقلق بشأن حياته ومصالحه وأهدافه ووسائله، وبالتالي يشمل الأمن النفسي كلاً من أمن الفرد وأمن المجتمع ويعدُّ من الأسس الأساسية التي يجب تحقيقها لتحقيق السعادة والاستقرار النفسي^{١٧}.

في السنة:

تعددت معاني الأمن والطمأنينة في السنة النبوية على وجوهٍ مختلفةٍ ومتنوّعة، نقتصر على ذكر بعضها^{١٨}:

الثقة: فالأمين بمعنى الثقة فهو الرضي، وهو المرضي^{١٩}. روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (لكل أمة أميناً، وأمين هذه الأمة أبو عبيدة ابن الجراح)^{٢٠}.

ضد الخيانة: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (أد الأمانة إلى من ائتمنك ولا تخن من خانك)^{٢١}.

الحفظ: عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (النجوم أمانةٌ للسماء، فإذا ذهبَت النجوم أتى السماء ما تُوعَد، وأنا أمانةٌ لأصحابي، فإذا ذهبَت أتى أصحابي ما يُوعَدون، وأصحابي أمانةٌ لأمتي، فإذا ذهب أصحابي أتى أمتي ما يوعَدون)^{٢٢}. قال ابن الأثير الأمانة هنا قصد بها الحافظ وهي جمع أمين^{٢٣}.

الإجارة: عن أمّ هانئ رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: (قد أجرنا من أجزت، وقد أمتنا من

١٧ عبد الله بن عبد المحسن التركي، الأمن في حياة الناس وأهميته في الإسلام، د ط. (السعودية: وزارة الأوقاف)، ١٧-١٨.

١٨ سعاد ببطاط، الأمن دراسة في الحديث الموضوعي، د ط. (عمان: مركز الكتاب الأكاديمي، ٢٠١٥)، ٤٧-٤٨.

١٩ أحمد بن علي ابن حجر، فتح الباري، د ط. (بيروت: دار المعرفة، ١٣٧٩)، ٩٣/٧.

٢٠ سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داوود، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٣٨٩هـ)، ٤٠١/٢٢.

٢١ محمد بن عيسى الترمذي، صحيح الترمذي، د ط (بيروت: دار الكتب العلمية)، ١٢٦٤.

٢٢ مسلم بن الحجاج النيسابوري، صحيح مسلم، ط ١ (دار إحياء الكتب العربية، ١٣٧٤هـ)، ٢٥٣١.

٢٣ ابن منظور، لسان العرب، ٢٢٣/١.

أُمَّتٌ^{٢٤}، وجاءت بلفظ: (قد أجرنا من أجرنا يا أم هانئ)^{٢٥}، بمعنى قد أعطينا الأمان^{٢٦}.

١،٢ . مفهوم النفس في اللغة والقرآن الكريم والسنة النبوية:

النفس هي مجموعة من العمليات العقلية والسلوكية التي تتحكم في عواطف الفرد وسلوكياته وتفكيره وتعتبر الجانب الخفي من شخصيته الذي يعكس جوهر هويته وعمق تفكيره، لذلك تعتبر دراسة النفس الإنسانية مهمة وضرورية لفهم الإنسان وتطويره ومساعدته في تحسين جودة حياته.

في اللغة:

رأى ابن منظور (ت: ٧١١هـ) أن النفس هي ما يمكن التمييز بها، وقيل: إن النفس هي الروح، وقيل: النفس هي الجسد^{٢٧}. ذكر الفراهيدي معاني عدّة لمفهوم النفس منها^{٢٨}:

المعنى الأول: أنّها العامل الأول الذي بها يحيا الجسد وهي الروح، فكل إنسان بحدّ ذاته نفس، أما المعنى الثاني فهو التَّنَفُّس، أي خروج النسيم من الدواخل، والشيء النفيس هو المتأنّس فيه، ونَفْسُ الشيء أي أصبح نفيساً، أما الفيروز آبادي (ت: ٨١٧هـ) فقد ذكر من معاني النفس، العظمة والإرادة والقوة والهمة والعزة، واستشهد بقول الله تعالى: ﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ﴾ [آل عمران: ٢٨].

ورد عن الزبيدي (ت: ١٢٠٥هـ) أنّ النفس بمعنى الروح، وأضاف أبو إسحاق أنّ النفس عند العرب تأتي بمعنيين، الأول: بمعنى الروح، كما في قولنا: "خرجت نفسه أي روحه"، أما المعنى الثاني، فهو حقيقة الشيء وجملته^{٢٩}. وقد ورد أنّ النفس سمّيت بذلك لتولّد النَّفْسَ منها

٢٤ سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني، السنن، ط ١ (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٣٨٩هـ)، ٢٧٦٣.

٢٥ محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح، ط ١ (القاهرة: المكتبة السلفية، ١٤٠٠هـ)، ٣١٧١.

٢٦ المباركفوري، تحفة الأحوذى، د ط. (بيروت: دار الكتب العلمية)، ١٦٨/٥.

٢٧ ابن منظور، لسان العرب، ٢٣٣-٢٣٧.

٢٨ الفراهيدي، كتاب العين، ٢٧٠/٧-٢٧١.

٢٩ محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، د ط. (الكويت: وزارة الإرشاد والأنباء، ٢٠٠١)،

واتصاله بها، كما سميت الروح بذلك لأن الروح موجودة بها^{٣٠}.

في القرآن الكريم^{٣١}:

الروح: قال الله تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾ [الزمر: ٤٢] جاءت الأنفس هنا بمعنى الأرواح^{٣٢}. ومنه قول الله تعالى: ﴿أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [الأنعام: ٩٣]، وقوله تعالى: ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ [البقرة: ٤٤].

الإنسان: أي الشخصية بكامل هيئتها البشرية الإنسانية، وكثيراً ماورد في القرآن الكريم معنى النفس بهذا الصدد، وقد خاطب الله الناس عامة وبني إسرائيل خاصة بهذا المعنى، قال الله تعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢٨١]، وقال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْرَى نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ﴾ [البقرة: ٤٨].

وفي مواطن أخرى استعمل لفظ النفس وكان المراد منه التركيب المجمل للروح والجسم^{٣٣}، قال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾ [القصص: ٣٣].
العقل: قال الله تعالى في هذا المعنى: ﴿تَعَلَّمْ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمْ مَا فِي نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّمُ الْغُيُوبِ﴾ [المائدة: ١١٦].

القوى المسؤولة عن الخير والشر في الإنسان: جاء في القرآن الكريم صفات وخصائص متعدّدة، كإدراك الخير والشر والاستعداد لهما، وامتلاك القدرة على التمييز بينهما، قال الله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾﴾ [الشمس: ٧-٨]، وقال تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ [البلد: ١٠].

أورد السيد قطب إن الله جعل في الإنسان فطرة كامنة ولها قوة كبيرة، تستطيع أن تعين الإنسان

٣٠ محمد حسن جبل، المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم، ط ١. (القاهرة: مكتبة الآداب، ٢٠١٠)، ٢٢٣٢/٣.

٣١ محمد فتوح سعادات، النفس البشرية في ضوء الكتاب والسنة، ط ٢ (دار الهدى، ١٤٣٦هـ)، ١٣-١٤-١٥.

٣٢ محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل آي القرآن، ط ١. (بيروت: مؤسسة الرسالة، ٢٠٠٠)، ٢٩٨/٢١.

٣٣ نعيمة البرش، آفات النفس كما يصورها القرآن الكريم، د ط. (غزة: الجامعة الإسلامية، ٢٠٠٨)، ١١.

وتوجهه نحو الطريق السليم، فإذا توجَّهت ذات الفرد إلى طريق الخير، كان له النجاح والخير والفلاح، وإذا اتجهت ذاته إلى الشر والضلال، كان للفرد الخسارة والخيبة والخذلان^{٣٤}، قال الله سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾﴾ [الشمس: ٩-١٠].

في السنة:

ورد مصطلح النفس في السنة النبوية في مواطن متعدّدة، وهذا لا يدل إلا على مدى اهتمام رسول الله ﷺ بالنفس الإنسانية وتفصيلها، وعلى سبيل التعداد لا الحصر وردت في بعض المعاني^{٣٥}:

الإحساس أو الوجدان: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على ما كان كل عقدة، عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة، فأصبح نشيطاً طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان)^{٣٦}.

الروح: عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ ذكر الكبائر فقال: (الشرك بالله، وقتل النفس، وعقوق الوالدين، فقال ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ قال: قول الزور أو شهادة الزور)^{٣٧}.

الذات الإنسانية: عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله ﷺ: (إنك لتصوم الدهر وتقوم الليل؟ فقلت: نعم، قال: إنك إذا فعلت ذلك هجمت له العين ونفّهت له النَّفْسُ، لا صام من صام الدهر، صوم ثلاثة أيام صوم الدهر كله، قلت: فإني أطيق أكثر من ذلك، قال: فصم صوم داوود عليه السلام، كان يصوم يوماً ويفطر يوماً، ولا يفتر إذا لاقى)^{٣٨}.

٣٤ شمس الدين القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ط ٢ (القاهرة: دار الكتب المصرية، ١٩٦٤)، ٧٥/٢٠.

٣٥ سعادت، النفس البشرية في ضوء الكتاب والسنة، ٢١-٢٢.

٣٦ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ١١٤٢.

٣٧ المرجع السابق، ٥٩٧٧.

٣٨ المرجع السابق، ١٩٧٩.

١,٣ . مفهوم الأمن النفسي:

الأمن النفسي لفظٌ مركَّبٌ من لفظي الأمن، وقد وردت فيه تعاريف عدة، نذكر منها ما يلي: يُعرَّف الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوبٌ ومتقبَّلٌ من الآخرين من أبناء مجتمعه، له مكانةٌ مرموقةٌ بينهم ومعهم، وإحساسه أن تلك البيئة التي هو جزءٌ منها بيئةٌ آمنةٌ ودودةٌ، لا يشعر خلال وجوده فيها بالقلق والخوف أو الخطر^{٣٩}، كما يعبرُ الأمن النفسي أيضاً عن حُلُوِّ الفرد من الاضطراب والتوتر، وعدم عيشه صراعاتٍ نفسيةٍ من خوفٍ وقلق، وبُعده عن الآلام، والتمتع بالقدرة العالية على حلِّ الأزمات التي تهدد شعوره بالرضى، بشكلٍ يساعده على التحكم بانفعالاته، مستعيناً بشعور الرضا عن نفسه، الذي بدوره يجعله يرضى عن مجتمعه وعن الناس حوله، ما ذلك إلا غاية الأمن النفسي.^{٤٠}

ويعني الأمن النفسي عدم الخوف وعدم الشعور بالاضطراب أو القلق، وهدوء الإنسان وسكون فكره إلى ما يعتقد به، فلا يشك فيه ولا يرتاب منه^{٤١}، وطمأنينة النفس وزوال الخوف والقلق عنها^{٤٢}، ويمكن من جهة أخرى، تعريف مقصد الأمن النفسي من كون العبد على علاقة مع خالقه، متصلاً به بشكلٍ حسن، كثير اللجوء والتبُّل إليه، طويل الخشوع، يُحسن ذكره ﷻ ويخضع إليه، ويُعمل الفكر ويُكثر من العمل الصالح دوماً^{٤٣}.

وهناك من ينظر إلى الأمن النفسي على اعتباره أنه المقدار الذي يحتاج إليه الفرد لحماية نفسه، ووقايتها من الظروف الخطرة، بما في ذلك التقلُّبات الطبيعية، والحروب والأمراض، وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي، وهنا يسهم الأمن النفسي في التقليل من نسبة القلق والخوف من المستقبل المجهول سواء بما يتعلق بالحياة والعمل والدراسة^{٤٤}، وبشكلٍ عام، يمكن وصف

٣٩ وفاء خويطر، الأمن النفسي والشعور بالوحد النفسية لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة وعلاقتها ببعض

المتغيرات، د ط. (فلسطين: الجامعة الإسلامية، ٢٠١٠)، ١٤.

٤٠ عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، د ط. (الإسكندرية: دار الفكر، ١٩٩٥)، ١١٣.

٤١ أحمد الشرباصي، موسوعة أخلاق القرآن، ط ١ (بيروت: دار الرائد، ١٩٨١)، ٧٩.

٤٢ مفتاح سالم السويح حسين، الأمن النفسي لدى الطلاب، د ط. (مصر: جامعة المنصورة)، ٢٠١٧.

٤٣ الشريف محمد موسى، الأمن النفسي، ط ٢. (السعودية: دار الأندلس الخضراء، ٢٠٠٣)، ٩.

٤٤ جميل حسن الطهراوي، "الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب

الإسرائيلي"، مجلة الجامعة الإسلامية م. ١٥، ع ٢ (٢٠٠٧): ٩٨٦.

الأمن النفسي بأنه القدر الذي يحتاجه الإنسان من السكينة والسلامة، والسياس الذي يقى به نفسه ويحميها من فقدان استقرارها وأمانها، نتيجة لظروف اجتماعية أو صحية وما يشابه ذلك من أحوال تسبب القلق والخوف.

١,٤. مرادفات الأمن النفسي:

يتسع مفهوم الأمن ليشمل معاني مصطلحات جمّة، ويكون لها ذات المعنى، ومن بين هذه المرادفات:

الطمأنينة:

مشتقة من الاطمئنان ومصدر القول: اطمأن الشيء لو سَكَنَ، وهو مأخوذ من (ط م ن) وزيدت الهمزة، يُقال اطمأنَّ المكان، فالمقصود أنه سكن، واطمأنَّ الرجل بمعنى أنه سكن^{٤٥}. ورأى الحرالي (ت: ٦٣٨هـ) أن الأمن النفسي هو الهدوء والسكون على سواء الخلقة واعتدال الخلق^{٤٦}.

السكينة:

بمعنى الاستقرار، والرزانة، والوقار، والطمأنينة^{٤٧}.

يرى ابن القيم (ت: ٧٥١هـ) أنَّ المقصود بالسكينة، الشعور الذي منحه الله للفرد وينزله على قلوب عباده المؤمنين، عندما ينتابهم أيُّ شعور بالخوف والقلق، فيمنحهم الله تلك السكينة والطمأنينة التي تزيح عنهم كل شعور بالضيق، فيزدادوا يقيناً بالله وثباتاً على الإيمان^{٤٨}.

٤٥ صالح بن عبد الله بن حميد، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، ط ٤. (جدة: دار الوسيلة)، ٢٧٠٢/٧. ٤٦ عبد الرؤوف بن تاج العارفين الحدادي، التوقيف على مهمات التعاريف، ط ١. (القاهرة، مصر: دار الكتب، ١٩٩٠)، ٢٢٨.

٤٧ ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ٨٨/٣.

٤٨ محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ط ٢. (لبنان: دار الكتاب العربي)، ١٩٧٣، ٥٠٣.

السكون والاستقرار:

وقد أوضح الفيومي (ت: ٨٣٤هـ) أن الأمن في أصله يستخدم للتعبير عن سكون القلب^{٤٩}. وفي رأي ابن تيمية (ت: ٧٢٨هـ) أن الأمن هو القرار والطمأنينة^{٥٠}.

الثقة:

فَأَمَّنَهُ عَلَى كَذَا: وَثِقَ بِهِ وَاطْمَأَنَ إِلَيْهِ^{٥١}، ومنه قوله تعالى: ﴿قَالَ هَلْ ءَامَنُكُمْ عَلَيْهِ إِلَّا كَمَا ءَامَنُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ قَبْلُ فَاللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿٦٤﴾﴾ [يوسف: ٦٤] والأمانة من الناس: الذي يثق بكل أحد^{٥٢}.

١,٥. أهمية الأمن النفسي:

يُعَدُّ الأمن النفسي حالةً مهمةً من حالات الرفاهية النفسية، التي تؤهل الفرد لمواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكاناته، والمساهمة في مجتمعه، وإلى جانب ذلك يعتبر الأمن النفسي حقاً من حقوق الإنسان الأساسية في الحياة، وعاملاً كبيراً يساعد في تحسين وتنمية الشخصية في مختلف سُبُل الحياة الاجتماعية والاقتصادية وغيرها، كما يتيح الأمن النفسي للإنسان الشعور بالشجاعة والقوة الذاتية التي يحتاجها للتغلب على التحديات والصعاب، فعند شعوره بالأمن النفسي يكون قادراً على تحمُّل الضغوط من حوله بشكل أفضل، إضافة إلى أنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق النجاح في الحياة، وعلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات في حياة الفرد المهنية، ولذلك يجب على الفرد والمجتمع الاهتمام بالأمن النفسي والعمل على تحقيقه من خلال الاهتمام به، وتعزيز دعائمه ومؤثراته.

٤٩ أحمد بن محمد بن علي الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د ط. (بيروت: المكتبة العلمية)، ٢٤.

وإبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، د ط. (مصر: دار الدعوة)، ٢٨.

٥٠ تقي الدين ابن تيمية، الصارم المسلول على شاتم الرسول، ط ١. (السعودية: رمادي للنشر، ١٩٩٧)، ٥١.

٥١ مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ٢٨/١.

٥٢ محمود بن عمر الزمخشري، الفائق في غريب الحديث والأثر، ط ٢. (لبنان: دار المعرفة، ١٩٧١)، ١٠٩.

١,٦ . أبعاد الأمن النفسي^{٥٣}:

تتمثل أبعاد الأمن النفسي في محاور عدة أهمها:

- ١) غياب مهددات الأمن كالجوع والعدوان والخوف والشعور بالخطر والشعور بالطمأنينة.
- ٢) تبادل الاحترام مع أفراد المجتمع وأن الأفراد أشخاصاً ودودين.
- ٣) حسن التعامل مع الأفراد والثقة بهم وعدم التعصب.
- ٤) الأمل والاطمئنان للمستقبل وتوقع الخير.
- ٥) الرضا عن الحياة والنفس والمجتمع والشعور بالسعادة.
- ٦) الشعور بالارتياح والهدوء والاستقرار بعيداً عن الصراعات.
- ٧) التسامح مع الذات وتقبلها والثقة بها.
- ٨) ثقة الفرد بقدرته على حل المشاكل وشعوره بالكفاءة.
- ٩) عدم الهروب من الأمور ومواجهتها بواقعية.
- ١٠) شعور الفرد بالصحة النفسية وخلوه من الاضطرابات النفسية.

١,٧ . الآثار الإيجابية الناتجة عن تحقيق الأمن النفسي:

١,٧,١ . القدرة على مواجهة الصعاب وإدارة الأزمات:

يختلف الناس في قدرتهم على مواجهة الحياة والشدائد وتحمل المصاعب، ويتعب بعض الأفراد من مشاكل الحياة اليومية، والتي يمكن أن تسبب الإحباط والعصبية والقلق النفسي، بينما يحاول البعض الآخر مواجهة الصعوبات وتحمل المصاعب والتغلب على الأزمات^{٥٤}.

١,٧,٢ . الاستقلالية والاعتماد على الذات:

وهي قدرة الإنسان على تقييم الأمور والاختيار بين البدائل المتاحة أمامه، فالإنسان الذي يشعر بالأمن والطمأنينة النفسية لا يعتبر نفسه ضحية للظروف مهما كانت قسوتها، ولا يفقد

٥٣ غادة سالم، "الأمان النفسي ما هو الأشياء تهدده"، <https://www.qodraat.com/>، [٢٠٢٢/٠٤/١١].

٥٤ محمد عبد المجيد عبد العال، السلوك الإنساني في الإسلام، ط ١. (الأردن: دار المسيرة، ٢٠٠٧)، ٢١٧.

القدرة على الاختيار من بين البدائل مهما كانت ندرتها، فالمستقل هو الذي يعي حدود حريته ويدرك مسؤولياته، ويقدم على تحملها دون تردد أو اعتماد على الآخرين، وهو الفرد الذي يرسم لنفسه الأهداف التي تتلاءم مع إمكانياته الواقعية، ويتحمل مسؤولية تحقيقها، متقبلاً بشجاعة نتائج اختياره سواء أصابه النجاح أو الفشل، فلا يلجأ الى التبرير وخلق الأعذار، وإنما يعاود النشاط والمثابرة كي يعوض ما فاتته، وهذا لا يعني أنّ الإنسان يعزل نفسه عن الآخرين، إنّما استناداً إلى ثقته بنفسه وقدرته على توجيه حياته، يمكن أن يعتمد أيضاً على الآخرين في سياق تبادل الأدوار الاجتماعية، لإشباع بعض حاجاته أو لتفادي الإحباط، أو لتحقيق مهام اجتماعية، فالشخص الأمن نفسياً، هو المطمئن الذي يستطيع أن يصبح عضواً فعّالاً في الجماعة التي ينتمي إليها، دون أن يفقد احترامه لذاته ودون أن تميم هويته^{٥٥}.

١,٧,٣ . النظرة الواقعية للحياة:

إنّ الشخص الذي يتمتع بتوازن نفسي داخلي يكون قادراً على رؤية الأشياء من حوله بطريقة متوازنة ولا يعيشون في عالمهم الوهمي أو في واقع مشوّه، فالفرد المصاب بالقلق والخوف، يرى الأشياء ويقيس الأمور بناءً على تفضيلاته الخاصة بدلاً من معالجتها كما هي في الواقع، مما يؤدي إلى تفكير مشوّه يمنعه من العيش بسلامة وأمان^{٥٦}.

١,٧,٤ . الاتزان الانفعالي:

يعتبر التوازن العاطفي هو المعيار الأمثل من معايير الأمن النفسي، على اعتبار أنّه يساعد صاحبه على اتخاذ قرارات حكيمة وفهم المواقف بصورة واقعية واضحة، حيث يعكس التوازن العاطفي نضج الأنا عند الفرد، وإمكانيته في تحقيق التوازن بينها وبين انفعالاته دون مبالغة أو جور^{٥٧}.

٥٥ أشرف عبد الحميد، الصحة النفسية للعائدين وذوي الاحتياجات الخاصة، ط ١. (الرياض: دار الزهراء، ٢٠٠٧)،

٢٩-٣٠.

٥٦ يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، ط ٢. (القاهرة: الاستقلال الكبرى، ١٩٧٣)، ٢٥٧.

٥٧ سيد صبحي، الإنسان وصحته النفسية، ط ١ (دار الكتب المصرية اللبنانية)، ٢٦٦.

١,٧,٥ . التماسك الاجتماعي:

إنَّ الأفراد المتمتعين بالأمن النفسي داخل المجتمع يتَّسمون بالتعاون وتكوين العلاقات الطيبة، ويسمو لديهم الجانب الاجتماعي في علاقاتهم فيما بينهم، ويعملون بروح الفريق المتكامل في التصدي للمخاطر والمشكلات الاجتماعية التي تصيب مجتمعهم، فيصبح المجتمع أكثر تماسكاً وتعاوناً، مما يزيده قوَّة وصلابة في التصديِّ لمشكلات الحياة^{٥٨}.

١,٧,٦ . زيادة الإنتاج:

إن الفرد الذي يتمتَّع في حياته بسكينة النفس وطمأنينة القلب وانسراح الصدر ونعمة الرضا والأمن، يكون له الأثر الإيجابي الواضح على مجتمعه، فيتفاعل معه وتزيد إنتاجيته ودعمه له بشكل إيجابي فعَّال، تزامناً مع شعوره بالاستقرار النفسي الذي يمنحه الطاقة ليحسن عمله^{٥٩}.

١,٨ . الآثار السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الأمن النفسي^{٦٠}:

إنَّ عدم تحقيق الأمن النفسي للفرد يترتب عليه العديد من الآثار السلبية، باعتبار أنَّ شعور الإنسان بالأمن والطمأنينة حاجة من حاجاته الأساسية في الحياة، ولذلك فإنَّ هناك العديد من الدراسات قد كشفت عن تلك الآثار السلبية التي يتعرض لها الإنسان نتيجة عدم تحقيق الأمن النفسي ومنها:

١,٨,١ . الشعور بالإحباط:

تتملِّك الفرد مشاعر الضعف وعدم القدرة على حل مشكلاته أو مواجهتها، بسبب عوائق ذاتية تنبع من نفسه، وشعور بالخوف والضعف والاضطراب، فتتأثر حياته الخارجية ممَّا يقلِّل من نشاطه في أدائه الفعلي، وتنشأ لديه صراعات واضطرابات داخلية، تفقده شعور الاستقرار

٥٨ فوزي محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، د ط. (مصر: المكتبة الجامعية، ٢٠٠٠)، ٥٠.

٥٩ القرضاوي، الإيمان والحياة، ٢٥٧.

٦٠ خولة فلاح جراح، فاعلية التربية الإسلامية في تحقيق السكينة والأمن النفسي، د ط (الأردن: جامعة اليرموك

٢٠١١)، ١٣٥.

وتعزّز لديه مشاعر الخوف القلق^{٦١}.

١,٨,٢ . الاضطرابات النفسية:

هي المشكلات السلوكية التي تظهر بالتزامن مع الشعور الدائم بالخوف والتوتر وانعدام الثقة، إضافة إلى شعور الفرد بضعف الانتماء إلى أبناء بيئته ومجتمعه، وسيطرة المشاعر السلبية على نفسه من عزلة واستسلام لليأس والإحباط^{٦٢}، والشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، وفقدان شعور الاستمتاع بالحياة^{٦٣}.

١,٨,٣ . التناقض الانفعالي:

تصبح ردود أفعال الفرد مضطربة متناقضة، لا تتناسب مع المثير لها زيادة أو نقصاناً، فيكون خوفه مقترناً بشعوره بعدم الأمن والتهديد، إضافة للقلق الذي يؤثر على سلوكياته وأدائه العقلي والمعرفي، مما يثير غضبه في غير مواطن الغضب بما لا يتناسب مع الموقف، وعدم ثباته الانفعالي وانحرافه ما بين قبول واستنكار، ونقمة ورضا عن نفسه تارة وعن المجتمع تارة أخرى^{٦٤}.

١,٨,٤ . الشعور بقلق المستقبل:

تسيطر على الفرد مشاعر عدم الارتياح تجاه المستقبل، وتبقى نظره إلى الحياة سلبية تشاؤمية في كافة الظروف والأحوال، ويكون في حالة تأهب دائم لتوقع السوء، فيتدبّر عنده الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس والاضطراب الدائم في تفكيره وفي ثقته بنفسه^{٦٥}.

١,٩ . النظريات الغربية في الأمن النفسي:

تطوّرت النظريات الفكرية وأصبحت الدراسة في علم النفس أعمق مما كانت عليه تبعاً للثقافات الرائجة آنذاك، فكانت الدراسات تركز على الروح فقط، نتيجة تأثر الثقافات بالنصرانية، ومع

٦١ أميرة حريزي، ولطيفة بن قونية، قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية، د ط (الجزائر: جامعة محمد بوضياف، ٢٠٢٠)، ٢٩.

٦٢ عبد العال، السلوك الإنساني في الإسلام، ٢٥٣.

٦٣ حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤. (القاهرة: دار الكتبن، ٢٠٠٥)، ٥١٦.

٦٤ المرجع السابق، (٤٢١-٤٢٢).

٦٥ حريزي، وبن قونية، قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية، ١٧.

مرور الزمن كان التركيز على العقل يشكّل الحيز الأكبر لتأثر الثقافة آنذاك بالتيار العلماني في أوروبا، ثم انتقل التركيز على المشاعر والأحاسيس، وانتهى بأنه أصبح يغدو محصوراً بالشكل الخارجي فقط من سلوك وتصرفات^{٦٦}.

فهنا أتضحَت المشكلة الأساسية في عدم النظر إلى الإنسان على أنه كلٌّ متكامل، إنّما في يكون الاهتمام بجانب معين دون غيره^{٦٧}. وبذلك بدأ الاختلاف في مفهوم الأمن النفسي باختلاف الاتجاهات النفسية لكل نظرية من النظريات:

١,٩,١. نظرية التحليل النفسي ورائدها سيغموند فرويد (Sigmund Freud):

يرى فرويد أنّ تحقيق الصحة النفسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الرغبات الجنسية، التي تبدأ دوافعها منذ الطفولة، ومحاولة مقاومة هذه الرغبات أو كبتها هو السبب الأول والأساسي في الوقوع في الاضطراب النفسي، ويفسّر فرويد الأمن النفسي بتفسيرات متناقضة تثير الجدل، فهو يرى أنّ الإنسان كائنٌ بيولوجي غرائزي، مدفوع لتحقيق اللذة وتجنب الألم والقلق، باستخدام الطاقة النفسية الحيوية الجنسية^{٦٨}.

ويؤكد فرويد على أنّ مصادر الخطر الداخلية تقود إلى سوء التكيف وعدم الأمن النفسي، حيث تحمل الميول العدوانية والشهوانية الشريرة التي تولد مع الإنسان أسباب عدم أمنه، والانا هو المسؤول عن توفير الأمن النفسي بمحافظته على ذات الفرد من التهديدات الداخلية أو الخارجية، ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد يلجأ إلى الحيل الدفاعية للمحافظة على كيانه وأمانه النفسي^{٦٩}.

ومن هذه الحيل الدفاعية الكبت، وهو حيل هروبيّة، يلجأ إليها الأنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة، وإكراهها للتراجع إلى باحة اللاشعور، ويربط فرويد بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة به، حين يرى أنّ الفرد مدفوع لتحقيق حاجاته للوصول إلى الاستقرار، ويشكّل عدم النجاح في ذلك تهديداً للذات الذي يسبب الضيق والقلق

٦٦ عبد العزيز القوصي، علم النفس أسسه وتطبيقاته، ط ١. (القاهر، مصر: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٧)، ٢٥.

٦٧ عبد الرحمن العيسوي، علم النفس وفقاً للتصور الإسلامي، د ط. (مصر: دار المعرفة المصرية، ١٩٩٥)، ١٩.

٦٨ سيغموند فرويد، الموجز في التحليل النفسي، د ط. (الأردن: مكتبة الأسرة، ٢٠٠٠)، ٣٥.

٦٩ المرجع السابق، ٢٨.

جاءت نظرية فرويد ورؤيته موافقة للشريعة الإسلامية في جوانب ومخالفة لها في جوانب أخرى، فقد ذهب فرويد إلى أن مرحلة الطفولة هي حجر الأساس في بناء ونمو شخصية الفرد فيما بعد، وقد ورد ذلك في القرآن والسنة في مواطن كثيرة، أكدت على ضرورة تربية الأطفال تربية سليمة، لأن هذه المرحلة حساسة وأساسية في بناء شخصية الفرد^{٧١}.

من تلك الآيات قول الله ﷻ: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦٦﴾ [التحریم: ٦٦]، فالطريقة الأفضل لحفظ الناس من الوقوع في الخطيئة هي بأنه يأمرهم بالطاعة ويحثهم على ترك المعاصي، ويدفعهم إلى العمل بما يرضيه، ويساعدهم في هذا الأمر، بأنه إذا وجدهم على معصية نصحهم بتركها وأوقفهم عن فعلها، وحذرهم من عواقبها^{٧٢}.

وفي بيان أهمية التربية وما يترتب عليها ما روي عن عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ قال: (كلكم راعٍ وكلكم مسؤولٌ عن رعيته، والأمير راعٍ، والرجل راعٍ على أهل بيته، والمرأة راعيةٌ على بيت زوجها وولده، فكلكم راعٍ وكلكم مسؤولٌ عن رعيته)^{٧٣}.

أما عن النقاط التي خالف فيها فرويد الشريعة الإسلامية، فقد رأى فرويد أن الغريزة الجنسية هي التي تتحكم بالإنسان، وتحكم حياته دون أدنى مقاومة أو إرادة منه، وهذا الاعتقاد خاطئ، لأنه يحول الإنسان إلى حيوانٍ تتحكم به شهواته، وتتعارض هذه الرؤية مع مبادئ الإسلام وعقيدته التي تؤمن بفطرة النفس البشرية التي فطرها الله عليها، وتؤكد على أن الروح والجسد والعقل يعملون معاً في هذه الفطرة السليمة، وإذا حدثت اضطرابات وصراعات بينهم فإنَّ السبب ليس في الغرائز الجنسية، وإنما في الخلل الذي حدث في الإنسان نتيجة لأفكاره وآرائه الخاطئة التي تبناها، والطريق الأسلم للتخلص من هذا الخلل هو الرجوع إلى الطريق الذي رسمه

٧٠ باربرا أنجلز، مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة: فهد بن دليم، د ط. (الطائف: دار الحارثي)، ٤٤.

٧١ صبري بردان علي الحياتي، الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة، ط ١. (بيروت: دار

الصفاء، ٢٠٠٨)، ٤١.

٧٢ محمد علي الصابوني، مختصر تفسير ابن كثير، ط ٧. (بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١)، ٥٢٢/٢.

٧٣ محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ط ١. (بيروت: دار طوق النجاة، ٢٠٠٠)، ٣١/٧.

الله للإنسان، والتمسك والالتزام به، فهو الطريق الذي يؤدي إلى السلام والأمن الكامل^{٧٤}. إلى جانب أن فرويد جعل الكيان الإنساني كياناً حيوانياً مصبوغاً بلون جنسي صارخ بعيداً عن المنطق، فلم يترك الإنسان يأكل ليشعر بلذة الأكل، ولا تركه يصارع لشعوره بدافع الصراع بل إنه بالغ كثيراً، وهذا لا يعني إهمال الشريعة الإسلامية للدوافع الجنسية، ولكن الشريعة وضعتها في مقاديرها، وقد وضّح لنا رسول الله ﷺ أن بلوغ الطفل سن العاشرة فما فوق تبدأ فيها غريزته بالنمو والظهور ولا بد من الاحتياط والحذر، بسد ذريعة الفساد بأمر رسول الله ﷺ كالتفريق بينهم بالمضاجع عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (مرو أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرّقوا بينهم في المضاجع)^{٧٥}.

إلى جانب الصراع الديناميكي في الاضطراب النفسي فكلّ يعترف به ولا ينكره، ولكن الصراع عند فرويد أخلاقي إنساني، كالصراع بين الخير والشر والنور والظلام بين القيم والعواطف الدينية والأخلاقية وبين إغواء الشيطان^{٧٦}.

تناول فرويد في نظريته النفسية الشهوة الجنسية كعامل حاسم في تحديد سلوك الإنسان، وأن قمع الشهوات يؤدي إلى تراكم الطاقة النفسية وظهور أمراض نفسية مثل القلق والاكتئاب، بالمقابل تعتبر التربية الإسلامية أن قمع الشهوات الزائدة والتحكّم فيها هو أساس السلامة النفسية والروحية، وأن الإنسان يمتلك القدرة على السيطرة على شهواته والتحكّم بها بما يتوافق مع الضوابط الشرعية، وأن فطرة الإنسان السليمة يمكن أن تؤدّي إلى تحكّم سليم في الشهوات، فالشريعة الإسلامية تعلّمه كيفية ضبط شهواته والتأقلم معها، بما يتوافق مع قواعد الدين والأخلاق، فالإنسان يمتلك إرادة وقدرة على التحكّم في شهواته ويمكنه تحويلها إلى طاقة إيجابية تفيده في حياته العامة^{٧٧}.

وقد أتاح الله للإنسان أن ينال حظّه من الدنيا، ولكن بطرق مشروعةٍ وضعها الشارع ويستطيع

٧٤ الحياتي، الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة، ٤١.

٧٥ محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته، ط٣. (بيروت: المكتب الإسلامي، ١٩٨٨)، ٥٨٦٨.

٧٦ مصطفى فهمي، الصحة النفسية، ط٣ (القاهرة: مكتبة الخانجي، ١٩٩٥)، ٣٦٦.

٧٧ الحياتي، الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة، ٤٢.

الإنسان من خلالها أن ينال حظّه دون مخالفة لقواعد الشريعة الإسلامية، فقد قال الله ﷻ: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾﴾ [القصص: ٧٧]. فسمح الله تعالى للإنسان بأن يوظف النعم التي أنعم بها عليه من ثروة ومالٍ دون غيره بالخير والصدقات، والسعي لطلب الآخرة دون أن يكتفي بالاستمتاع بها في الحياة، ونيل الشهوات وتحصيل ما يحبُّ من اللذات، فلا يخوض فيما حرم الله ويفسد مسار حياته فكلُّ ذلك سينال جزائه^{٧٨}.

١,٩,٢. النظرية الإنسانية عند أبرهام ماسلو (Abraham Maslow):

تقوم نظرية أصحاب الاتجاه الإنساني وتصورهم عن الأمن النفسي وسبل تحقيقه، ومن بينهم ألبرت وماسلو، على أنّ الفرد يصل إلى مرحلة الأمن النفسي عن طريق تحقيقه لذاته وطمأنينته، وعدم شعوره بالعجز عن عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو العجز عن مواجهة مشكلاته، إضافة إلى ضرورة ابتعاده عن الإحساس بأيّ تهديد يلاحقه، فبذلك يكون قادراً على الوصول إلى الاستقرار النفسي، ويعدُّ ماسلو من أكثر الباحثين في الأمن النفسي والوصول إليه وسبل إشباع الحاجات، حتى تكاد لا تخلو دراسة عنده إلا وقد اهتمت بالحاجات النفسية وضرورة الأمن والطمأنينة، ولاسيّما في إسهاماته ودراساته الميدانية، وقد وضع ماسلو هرمه الشهير الذي رتب فيه الحاجات الإنسانية وفقاً لرؤيته ودراساته، وكانت حاجة الإنسان إلى الأمن في المرتبة الثانية بعد حاجاته العضوية والفسولوجية، وقام بترتيبها على أساس:



٧٨ حافظ الدين النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ط ١. (بيروت: دار الكلم الطيب، ١٩٩٨)، ٦٥٧/٢.

شكل ١.١: هرم ماسلو

مصدر: هرم ماسلو للاحتياجات، من كتاب **theory of human motivation**

لصاحبه (A.H. Maslow). Psychological Bulletin 396-50:370.

الحاجة إلى الأمن:

يرى ماسلو أنّ تحقيق الأمن متعلّق بمدى إشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية، فإنّ الفرد بطبيعته وفطرته يسعى لتحقيق الأمن الذاتي له والطمأنينة لأولاده، كما أنّه يسعى لأن يكون آمناً نفسياً في العمل، سواء من خلال سعيه لحماية نفسه من مشكلات العمل وأعبائه، أو من ناحية تأمين الدخل المناسب، فانشغال الفرد بهذه الحاجة وشعوره بصعوبة تلبيتها وتحقيقها، سيؤدّي إلى انشغال فكره ونفسيته بشكل سلبي يمنعه من أدائه العمل على الوجه الأمثل. □□

كما يرى ماسلو أنّ تحقيق الأمن النفسي للفرد له صورٌ متعددة ووسائل مختلفة، ومنها بحث الفرد عن العوامل التي تشعره بالطمأنينة، وتجنّب المصادر التي تجلب له الشعور بالقلق أو الأمل أو التهديد^{٨٠}. أما عن النقاط التي وافق فيها ماسلو مبادئ الإسلام فكانت يبذله جهداً واضحاً في تحديده لمفاهيم الأمن النفسي وأبعاده وضرورة شعور الفرد به، وإعطائه المجتمع دوراً مؤثراً في شعور الإنسان بالطمأنينة النفسية، إضافة إلى وضعه التقسيم الهرمي الذي ابتدأه في أول درجاته بضرورة تأمين الحاجات الفسيولوجية والجسدية، وجعلها بداية لإشباع الحاجات النفسية والشعور بالأمن والاستقرار، وبذلك وافق ما جاء في القرآن الذي سبق نظريته بمئات السنين، قال الله تعالى: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَعَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ [قريش: ٤]، ففي الجمع بين الإطعام من الجوع والتأمين من الخوف إشارة إلى أنّ الإنسان لا ينعم ولا يسعد إلا بتحصيل هاتين النعمتين معاً، فلا عيش مستقر مع جوع، ولا أمن وطمأنينة مع خوف فتكون النعمة كاملة باجتماعهما^{٨١}، ورغم جهود ماسلو البارزة في تحديد بعض المفاهيم للأمن

٧٩ أنجز، مدخل إلى نظريات الشخصية، ٣٠٠.

٨٠ إباد محمد أقرع، الشعور بالأمن النفسي وتأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، (نابلس:

جامعة النجاح الوطنية، ٢٠٠٥)، ١٤.

٨١ محمد الأمين الشنقيطي، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، (مكتب البحوث والدراسات، ١٩٩٥)،

النفسي وأبعاده ودقته في التحليل، إلا أنه أهمل الجانب الديني إهمالاً كاملاً، رغم أن الدين يعد من أهم الركائز التي تساعد الفرد في وصوله إلى استقراره وطمأنينته النفسية، ومن جانب آخر، جعل ماسلو إشباع الحاجات العضوية والفسولوجية ضرورة ملحة حتى ينتقل الفرد لمرحلة الشعور بالأمن، ولكنه لم يرسم حدًا لمدى إشباع كل حاجة، وهذا غير ممكن لأن النفس البشرية لا تتوقف عن طلباتها عند حدٍ معين، إنما يقتزن ذلك بمدى إرادة الفرد وقدرته على ضبط رغباته.

١,٩,٣. نظرية التعلُّم الاجتماعي ألبرت باندورا (Albert Bandura):

ظهرت هذه النظرية على يد عالم النفس ألبرت بان دورا الأمريكي، حيث تؤكد نظرية التعلُّم الاجتماعي على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك، والمعرفة، والتأثيرات البيئية، وعلى أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكّل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة، فإنه لا يمكن إعطاء أي منهما مكانة متميزة، وتوضح هذه التأثيرات المتبادلة من خلال السلوك ذو الدلالة، وتتصوّر نظرية التعلم الاجتماعي أن كلَّ سلوكٍ متعلّم عن طريق التعلُّم بالملاحظة، فبالنسبة للأمن النفسي عندهم فهو سلوكٌ متعلّم، وذلك بتعلُّم الأطفال الأمن النفسي من آبائهم أو المحيطين بهم، فإذا كانت الأسرة أو الوالدين يعيشون في استقرار وأمان، فإنَّ الأطفال يتعلّمون الأمن النفسي عن طريقهم، وإذا كانوا يشعرون بالتهديد والخطر فإنَّهم سيتعلّمون هذا السلوك ومنه يشعرون بعدم الأمان، أي أنَّ شعور الفرد بالأمن النفسي سلوك متعلم يتعلمه فرد من أفراد آخرين^{٨٢}.

تتفق النظرية مع الشريعة الإسلامية بمدى تأثير تصرفات وسلوكيات الأفراد بعضهم على بعض سواء كانت إيجابية أو سلبية، وقد روي عن أبي موسى الأشعري عن رسول الله ﷺ أنه قال: (مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل المسك وكثير الحداد لا يعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه، وكثير الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثة)^{٨٣}، ولكن هذه النظرية همّشت دور إرادة الإنسان وقدرته على التعامل مع الظروف وتحليلها والتكيف معها، وأعطت للظروف والبيئة المحيطة النصيب الأكبر في التأثير المطلق على سلوك

٨٢ علي راجح بركات، نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، د ط (مكة المكرمة: جامعة أم القرى، ٢٠١٤)، ٣.

٨٣ البخاري، الجامع الصحيح، ٢١٠١.

الفرد، إضافة إلى أنّها تنكر وجود قيم ومعتقدات داخلية، يمكنها التحكّم في سلوكيات الفرد، فهي لا تعطي أيّ تأثيرٍ لوجود قيم داخلية تضبط السلوك، ولا تعطي هذه المدرسة للضمير الإنساني أي أهمية أو دور في توجيه سلوكيات الفرد في قراراته أو ردود أفعاله، ويعتبر البناء الإنساني والوجداني للإنسان من وجهة نظر هذه المدرسة مجرد آلة تعمل بشكل منتظم، فهو مجرد مستجيب للمثيرات دون قدرة على تغيير المسارات أو تحديد المصير.

١,٩,٤ . نظرية كارين هورني في الأمن النفسي (Karen Horney):

تعتبر هورني من أنصار التحليل النفسي الاجتماعي، أنّ شعور الفرد بالأمن النفسي متعلق بالعودة في الجذور إلى أسباب اجتماعية أهمها علاقة الطفل بوالديه منذ بداية الطفولة، فعطف الوالدين ودفء علاقتهما بطفلهما يشبعان حاجة الطفل إلى الأمن، وترى إلى جانب ذلك أن أصول السلوك العصابي يكون في إهمال الطفل وعدم مبالاة والديه به، فينشأ في جو أسري لا ينعم فيه بالدفء والحب، مما يسبّب انعدام الأمن والشعور بالقلق الأساسي، وبالتالي يلجأ إلى عدة أساليب دفاعية ليستعيد أمنه المفقود، أو يحاول أن يكون لنفسه صورة العدل بين الأولاد مثالية، فالقلق لديها ناتج عن عدم توفر الأمن في العلاقات الشخصية المتبادلة^{٨٤}.

تتفق هذه النظرية مع المبادئ الإسلامية في توضيح مسؤولية الوالدين الكبيرة اتجاه أبنائهم وتكوينهم النفسي، وتعتبر الوالدين هم الأساس في استقرارهم وسلامتهم، ويشهد لذلك حرص الدين الإسلامي على الاهتمام بأدق التفاصيل، كتسميتهم بالأسماء الحسنة ومراعاة التعامل معهم بالعدل دون تمييز أحدهما عن الآخر، ولكنّ هورني لم تجعل للإرادة الإنسانية دوراً في السعي لتحصيل الأمن النفسي وبلوغه، فقد كان اعتمادها على العلاقة الوالدية فقط، مهمّشة دور الفرد ذاته في ذاك التحصيل، ولم تراعى ظروف الحياة الطبيعية التي قد تفرض على كثير من الأشخاص الحرمان من العيش تحت كنف الوالدين لأسباب خارجة عن الإرادة كموثّم مبكراً أو أصابتهم بالأمراض، إضافة إلى أن النتائج التي خرجت بها كانت بعد دراسات أجرتها على مرضى العصاب لا على الإنسان الطبيعي الذي يعاني من فقدان الأمن، أو الهلع والقلق.

خلاصة الفصل:

٨٤ أنجلز، مدخل إلى نظريات الشخصية، ١٢٤.

تناول الفصل دراسة مفاهيم الأمن بصورته العامة والخاصة، إلى جانب دراسة مفاهيم النفس وأنواعها، كما تمّ الحديث عن معاني الأمن النفسي كمصطلح مركّب عند العديد من العلماء والاستفاضة في تحصيل بعض مرادفات الأمن النفسي وأبعاده وآثار تحقيقه وعدم تحقيقه على الأفراد، وتناول الفصل الإشارة إلى بعض النظريات الغربية التي تحدّثت عن الأمن النفسي وتنوع سبل تحصيله وتقومها وفق الرؤية الإسلامية، فكان من الواضح أنّ الأمن في النظريات الحديثة يركّز على ظواهر الإنسان وتحقيق الأمن له بصبغته الشكلية، فمتى استطاع الفرد تأمين الطعام والكساء فقد تحقق له الأمن، بينما يختلف مفهوم الأمن النفسي في صبغته الإسلامية كونه مرتبطاً بالإيمان، وتحقيق ذلك يكون بمدى قدرة الفرد على الالتزام بالأوامر والتكاليف الشرعية، وتحقيق الإشباع للحاجات يكون بطرق مشروعة دون إسراف أو تبذير، والعمل الصالح والابتعاد عن الظلم، قال الله تعالى: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ [النور: ٥٥].

وقد تميزت نظرة الإسلام إلى أنها اهتمت بأمان الفرد النفسي كونه فرداً بصورة خاصة، وأمانه بين أفراد مجتمعه بصورة عامة، عن النعمان بن بشير، قال: قال رسول الله ﷺ: (مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى من عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)^{٨٥}.

بينما كانت النظريات الغربية تسعى في أغلبها لتحصيل الفرد أمانه النفسي بشكل شخصي، دون إعطائه أهمية كونه فرداً بين أبناء مجتمعه، وقد أغفل أصحاب النظريات الحديثة في الأمن النفسي الجانب الروحي، ومدى تأثيره على شخصية الإنسان وسلوكياته، وكان ذلك سبباً أساسياً في اختلافهم فيما بينهم في وضع معيارٍ ثابتٍ، يحدّد شخصية الإنسان السويّة وغير السوية، وبالتالي لم يتمكنوا من تحديد الطريقة الأمثل لعلاج الإنسان من اضطراباته الشخصية أو النفسية^{٨٦}، وقد حاوّل الدين الإسلامي الإنسان من كل جانب، وتعامل معه بتقديره كونه

٨٥ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٤/١٩٩٩.

٨٦ محمد الشناوي، بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، د. ط. (القاهرة: دار غريب، ٢٠٠١)،

روحاً وجسداً.



الفصل الثاني

مفهوم الأمن النفسي في الوحي والتراث الإسلامي

وأساليب تحقيقه في القرآن والسنة

يمثل موضوع الأمن النفسي مجالاً دراسياً في غاية الأهمية، فهو ضرورة إنسانية ملحة وحقاً أساسياً من حقوق الإنسان الذي يحقق للفرد الحياة الآمنة، كما يشير مفهوم الأمن النفسي إلى مدى الاطمئنان والاستقرار والأمان النفسي لدى الأفراد، وهو ما يعتبره الإسلام أحد الأهداف الأساسية لتوفير البيئة الآمنة والمستقرة للأفراد والمجتمعات.

يبرز اهتمام الإسلام بضمان أمان الأفراد والمجتمعات في مجالات كثيرة ومستويات مختلفة، ويظهر ذلك من خلال رعايته بتأسيس وتعزيز وحفظ أمن الإنسان وطمأنينته، واهتمامه بأوضاعه الروحية والمعنوية والنفسية، التي تؤثر إيجاباً وسلباً على تحقيق واستدامة الأمن الفردي والاجتماعي، وفي هذا السياق ندرك أهمية القواعد المأوردية الست نسبة للمأوردي (ت: ٥٠٤هـ)، حول أهمية الأمن النفسي في تنظيم حياة الأفراد والمجتمعات، وانتظام الحياة وتطوير عمرانها وحضارتها، وهي "دين متبع، سلطان قاهر، عدل شامل، أمن عام، حصب دائم، وأمل فسيح"^{٨٧}.

وقد جعل الأمن العام أساساً من أسس بناء الحضارة، فبه تطمئن النفوس وترتفع الهمم، ويستأنس به الضعيف، فالفرد الخائف لا يشعر بالراحة، والحذر المستمر لا يمنح الفرد الطمأنينة، ولذلك يعد الأمن هو الأساس ليعيش هانئ ومستقر، لأن الخوف يقيد الناس عن مصالحهم، ويحجزهم عن تصرفاتهم، ويقيدهم عن التفكير عن الأمور التي تشكل وتنظم حياتهم^{٨٨}.

٢،١. الأمن النفسي في القرآن الكريم:

يعد الأمن من القيم والمفاهيم التي اهتم بها الإسلام عموماً والقرآن بشكل خاص، حيث أشار إليه بمفاهيمه المتنوعة كالأمن النفسي، والاجتماعي، والاقتصادي، والفكري.

٨٧ علي المأوردي، أدب الدنيا والدين، د ط. (القاهرة: دار الفرجاني، ١٩٨٣)، ١١٣.

٨٨ المصدر السابق (١٢٢).

ويعتبر تحقيق الأمن النفسي من خلال تحقيق الاستقرار الروحي للفرد من أهم الأسس لصحة النفس والعقل، فقد أولى القرآن الكريم اهتماماً كبيراً بالنفس، حيث إنها تحكّم سلوكيات الإنسان ودافعيته، وراعى القرآن في وصفه لها، أنواعها وأطوارها وتعزيز سبيل أمنها واستقرارها وتوازنها وحريرتها، من مخاوف الحياة وتقلباتها، وذلك بالاعتماد على الله تعالى والتوكل عليه.

ومن خلال الكثير من الآيات المتنوعة في مواضع مختلفة، ركّز القرآن الكريم على تعزيز شعور الفرد بالأمن لتحقيق الاستقرار والأمان والطمأنينة النفسية، واستمدد الأمن النفسي مفاهيمه وأسس وأبعاده من القرآن الكريم بصورته العامة كاملة، كونه كلام الله تعالى المخاطب لروح الإنسان ونفسه.

ويُذكر أنّ القرآن الكريم ربط الخوف والقلق والاضطراب بتحصيل الحاجات العضوية عند الإنسان، حيث لا يمكن للإنسان أن يحيا بدون إشباع هذه الحاجات، وقد ربط الله تعالى الشعور بالخوف وعدم الأمان بالشعور بالجوع، وأشار إلى أنهما حاجة أساسية لا تقل أهمية عن حاجة الإنسان العضوية، وسعيه للتغلب على جوعه، ومن خلال ذكر الآيات نرى أنّ الله قد ذكر الخوف والجوع متلازمين، للأثر الخطير الذي يترتب على حياة الإنسان عند انعدام أحدهما أو كليهما^{٨٩}.

قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾﴾ [البقرة: ١٥٥]، فالأمن كلُّ متكامل لا يقبل التبويض، فلا يتصوّر حصول الأمن في شيءٍ دون الآخر، فهو نعمة يُنعم بها الناس بصورتها الكلية، إما تكون أو لا تكون، ولا يمكن للفرد أن يدرك مقام الأمن وأهميته بتحقيقه في جوانب معينة دون الأخرى^{٩٠}.

وقد ورد مصطلح الأمن في الآيات القرآنية وروداً عاماً في آيات كثيرة، ودل ذلك على شموليته لأنواع الأمن بصوره العامة النفسي، والاجتماعي، والاقتصادي، وغيرها، كما

اعتبر القرآن الكريم أنّ الأمن هو أساس العمران الإنساني، وشرط في النماء والازدهار، فلا حياة للإنسان دون أمن، إذ تنعدم مقومات الحياة وتكثر أسباب القلق والخوف والاضطراب،

٨٩ طارق وليد القريوتي، الأمن النفسي في القرآن الكريم، (عمان: الجامعة الأردنية، ٢٠٠٣)، ٣٦-٣٧.

٩٠ الشاهد البوشيخي، "نظرات في مفهوم الأمن في القرآن"، مجلة حواء، ع. ١٣ (٢٠٠٨).

إلى جانب تكرر لفظ الأمن في القرآن في السور المكية أكثر منها في المدنية، مما يشير إلى تجلّي فقدان المسلمين للشعور بالأمن بأنواعه العامة في مكة المكرمة، كما كانت الحاجة لطمأنينة الله لهم حسب وضعهم الحياتي والاجتماعي والنفسي أكبر، ولكن عندما استقروا في المدينة وتكرزت راية الإسلام وقامت لهم الدولة، أصبح الحديث عن الأمن حسب ما تقتضيه حاجتهم وأحوالهم^{٩١}.

وقد ذكر الله في كثيرٍ من آياته مقام بيته العظيم، واصفاً له على اعتباره مكان تسمو به الطمأنينة وتحلُّ به السكينة، جاعلاً الشعور بالأمان فيه سِمَةً لا تنفكُ عنه، قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا﴾ [البقرة: ١٢٥].

وورد أنَّ العرب في الجاهلية كانوا في حالة قلق وخوف، لشدة نزاعاتهم وحروبهم الضارية فيما بينهم، وكان ملاذهم دائماً البيت الحرام، يلجأون إليه لحماية أنفسهم، حتى إنَّ الرجل لو وجد غريمه أو قاتل أبيه فيه لا يتعرض له ولا يؤذيه حتى يخرج الرجل منه، فهو المكان الآمن الذي يلوذ الناس إليه ويحتمون به، وقد أصبح المسلمون يحجُّون إلى البيت الحرام بعد الإسلام، وينعمون بشعور الأمن والراحة والسكينة أضعاف ما كانت عليه البشرية في سابق عهدها^{٩٢}. كما ورد ذكر مصطلح الأمن والسكينة أيضاً في بعض السياقات القرآنية بالمعنى المقابل للخوف، وهو دلالة على تعريف الشيء بضدّه، وكون الأمن نعمة وآية من آيات الله تعالى، فقد جاء الأمن في بعض الآيات شرطاً للاستقرار والطمأنينة لا نتيجة لهما^{٩٣}.

كما في قوله تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ﴾ [قریش: ٣]، فقد ورد في تفسير الشوكاني (ت: ١٢٥٥هـ) للآية أنَّ الله تعالى قد أمر بعبادته وتوحيده بعدما ذكر لهم ما أنعم به عليهم، كونهم إن لم يجدوا ما يقنعهم بعبودية الله تعالى، فليعبدوه وليوحِّدوه لنعمة الأمن التي منحهم إياها، وأنَّ الأمر بالعبادة للاعتراف بنعم الله تعالى وشكره عليها، وامتنان العباد لخالقهم بعد أن منحهم الحياة المنظومة بإطار الأمن النفسي والاقتصادي وغيره^{٩٤}.

٩١ حشمت مفتي عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، (الإسكندرية: كلية الدراسات الإسلامية)، ٣٠٨.

٩٢ الطبري، جامع البيان، ط دار هجر، ٥٢٠/٢.

٩٣ محمد إقبال عروي، مفهوم الأمن في ضوء مقاصد القرآن، (المغرب: مجلة الترتيل، ٢٠١٦)، ١٦٠.

٩٤ محمد بن علي الشوكاني، فتح القدير، ط ٧. (القاهرة: دار الحديث، ٢٠٠٧)، ٥٩٧/٥.

في حين كان أهل مكة ينعمون بالأمان والاطمئنان، فقد أمنتهم الله تعالى بحرمة بيته الحرام، فلا يخافون أن يغيرَ عليهم غيرهم ويقتلوهم، فهم آمنون في حرم الله تعالى ويأكلون من أرزاقه، ولذلك استوجب عليهم عبادة الله والإيمان به، والكفِّ عن عبادة غيره^{٩٥}.

ويذكر الله تعالى عباده بنعمه التي منَّ بها عليهم، حتى يستحضروا الشكر والتقدير له، ويشعروا بأنه هو الوحيد الذي يستحق العبادة، وتؤكد هذه النعم على عظمة الله ورحمته، فقد منَّ عليهم بالأمن والسلامة، وجعلهم يعيشون تحت ظلاله الواسعة، حيث يشعرون بالأمان والاطمئنان والراحة النفسية، وهو الرب الذي يمنحهم الحياة والعيش تحت ظلاله الواسعة^{٩٦}.

رأى ابن كثير (ت: ٧٧٥هـ) في سياق قوله تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ [النحل: ١١٢]، أن الله سخر لعباده كل ما يحتاجون إليه من الأمن والرزق والاستقرار، وعليهم بدورهم أن يعبدوه ويؤمنوا به ويوحّدوا عبادته له وحده، فمن اتّبع هذا المنهج فسينعم بأمان تام في الدنيا والآخرة، بينما من عصى الله في ذلك فإنه يسلب نفسه تلك النعم، ويتجلّى في هذا التوصيف عظمة الله ورحمته، حيث يريد الله الخير لعباده ويسخر لهم كل ما يحتاجونه، ولكنّه يريد منهم أن يعرفوه ويعبدوه ويوحّدوا عبادته له وحده، وهذا يعكس أن الإيمان والتقوى هما السبيل الوحيد لنيل رضى الله والتمتع بنعمه في الدنيا والآخرة^{٩٧}.

والآية دليل على نعم الله التي منَّ بها على أولئك الذين عاشوا رَغَدًا الحياة آمنين من العدو والقتال، تأتي أرزاقهم رَغَدًا من كل مكان، غير أنّهم لم يؤمنوا بالله ويوحّدوه، فكان عقابهم بتبدُّل حالهم وحرمانهم من الاستقرار والطمأنينة التي كانوا بها، ونزول عقاب الله تعالى وتبديل حالهم وذوقهم مرارة العيش، وإلباسهم الخوف والجوع، وظهور الهزال والمرض والقحط نتيجة كفرهم وشركهم^{٩٨}.

٩٥ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ٧/٣٠٠.

٩٦ سيد قطب، في ظلال القرآن، ط ١٥. (بيروت: دار الشروق، ١٩٨٨)، ٦/٣٩٨٣.

٩٧ إسماعيل بن عمرو ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٩هـ)، ٤/٦.

٩٨ عز الدين السلمي الدمشقي، تفسير القرآن، ط ١. (بيروت: دار ابن حزم، ١٩٩٦)، ٢/٢٠٦.

وفي مقابل الخوف للأمن، جاء قول الله تعالى: ﴿وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ﴾ [النساء: ٨٣]، فجاء اللفظان بشكل يُوجب أحدهما دون الآخر، فيذيع أولئك المنافقين وعود رسول الله ﷺ وإخباره للمسلمين بما أوحى إليه من وعد بالنصر والظفر لهم، أو ينشرون بين الناس الهزيمة والخسران مما يشعر المؤمنين بالضعف^{٩٩}.

وفي نفس سياق المقابلة قال الله تعالى: ﴿وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَلْمُوسَى أَقْبَلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْأَمِينِينَ ﴿٣١﴾﴾ [القصص: ٣١]، عندما وجّه الله موسى بأمرين متتاليين ليقترّب ويقبل، شعر بالتردد والخوف، فعلم أنه سينفذ أمر الله، لكن طمأنينة الله جاءت مؤكّدة له أنه محفوظ وآمنٌ وغير خائفٍ، مما أعطاه القوة والثقة لتنفيذ أمر الله، وكانت هذه الطمأنينة تعكس رحمة الله وحنانه تجاه عباده، حيث أنها ألهمت موسى الثقة واليقين، وأزالت عنه الخوف والتردد، وجعلته يشعر بالأمان والسكينة النفسية، ومكّنته من تنفيذ مهمته بكل ثقة واطمئنان^{١٠٠}، كما وصف القرآن حال المؤمنين في غزوة بدر، ومدى ارتياحهم عند تجهزهم للقاء عدوهم، قال الله تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾﴾ [الأنفال: ١١]، فقد رأى القرطبي (ت: ٦٥٦هـ) أنّ مصطلح الأمانة الذي جاء في آيات الله، جاء في مقابلة معنى الأمن مع معرفة الفارق بينهما، فالأمن يحصل بكليته عند انتهاء أسباب الخوف، أما الأمانة قد يحصل مع وجود سبب الخوف^{١٠١}.

وقد منّ الله على المؤمنين المجاهدين من بعد عناء السفر والتعب، أن أنزل عليهم النعاس حتى تستريح أبدانهم وتطمأن أرواحهم، ويستيقظوا بنفسية جديدة وروح معنوية مفعمة بالثقة، وهمة عالية متوثّبة، ليستعدوا بكل طمأنينة للقاء عدوهم، وما ذلك إلا شعور بالأمان والراحة^{١٠٢}.

وراعى الله تعالى روح الإنسان، واهتم بطمأنينتها وسكينتها، ولم يقتصر الاهتمام بها على حدود الحياة، بل شمل ذلك أيضاً حدود الآخرة، فيصف الله ﷻ تلك الحال لتكتمل حلقة

٩٩ ناصر الدين البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ط ١. (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤١٨هـ)، ٨٧/٢.

١٠٠ السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ١/٦١٥.

١٠١ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ٤/٢٤١.

١٠٢ محمد أبو فارس، تفسير سورة الأنفال، ط ١. (الأردن: دار المنار، ١٩٨٦)، ٣٤.

الأمن عند الفرد، ويستشعر ذلك في جوانب حياته، ويستحضر الشعور في عسره ويسره وعافيته وابتلاءه، طالما أن الله منح الأمان النفسي لعبده المسلم في حياته وآخريته، قال تعالى في تأمين المسلم يوم الفزع: ﴿مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِمَّا وَهْمَ مِنْ فَرَجٍ يَوْمَ يَوْمِذِءَامُنُونَ﴾ [النمل: ٨٩]، أي أنه في قول الله تعالى بياناً واضحاً لحال أولئك الذين جاؤوا بأعمالهم الحسنة، واعتقادهم السليم، فإن الله سيحفظهم من فزع وخوف ورهبة العذاب، بعد الانتهاء من المحاسبة يوم القيامة، وسيكونون آمنين من الشعور بما يفزعهم^{١٠٣}. وقال الله ﷻ: ﴿إِنَّ الْمَتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿٤٥﴾ آذْخُلُوها بِسَلَامٍ ءَامِنِينَ﴾ [الحجر: ٤٥-٤٦]، فسيدخل الله تعالى المؤمنين المتقين جناته بآمان تام وكامل، وسيكونون بعيدين عن النار، وسيحظون بتحية من الله، وسوف يعيشون بآمن تام وخالين من أي خوفٍ أو مرضٍ أو من عذاب^{١٠٤}.

٢،١،١. مرادفات الأمن النفسي في القرآن:

تحدث القرآن عن الأمن النفسي بألفاظ مرادفة، فقد ورد لفظ الأمن مثلاً ضد الخوف، والشعور بالطمأنينة، وعدم توقع الشرور أو المكارِه في الحاضر والمستقبل^{١٠٥}. كما ورد الأمن النفسي في القرآن الكريم بمرادفات عدة منها:

الطمأنينة: وتعني سكون النفس، وهدوء القلب وعدم قلقه واضطرابه^{١٠٦}، وقد عبّر القرآن عن الأمن النفسي بهذا المعنى في مواضع عدّة، مثل قوله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَإِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَإِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَإِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ﴾ [آل عمران: ١٢٦]، فبين الله ﷻ أهمية الشعور بالفرح والتفاؤل، والسكينة بالنفس والطمأنينة، حتى أنه بشر المؤمنين المرابطين بمساندتهم ودعمهم في غزوة بدر، فأرسل الملائكة لتمدّهم بالشجاعة والقوة، وليستبشروا بالنصر والظفر، وتسكن قلوبهم ولا تخاف ولا تقلق من كثرة العدو، فتهدأ

١٠٣ شهاب الدين الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٥هـ)، ٢٤٧/١٠.

١٠٤ جمال الدين ابن الجوزي، زاد المسير في علم التفسير، ط ١. (بيروت: دار الكتاب العربي، ١٤٢٢هـ)، ٥٣٢/٢.

١٠٥ الراغب الأصفهاني، مفردات ألفاظ القرآن، ط ٤. (دمشق: دار القلم، ٢٠٠٩)، ٩٠.

١٠٦ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ط ٢/٤٧٩.

وتطمئن^{١٠٧}، وقال الله تعالى في سياق الطمأنينة: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢]، أولئك الذين صدّقوا الله تعالى في إيمانهم وأعمالهم، ولم يشكّوا في الله، فقد منحهم الله تعالى السلامة والطمأنينة والاستقرار النفسي^{١٠٨}، وبهذه المناسبة رأى الشيخ محمد متولي الشعراوي (ت: ١٤١٨ هـ) أنّ هؤلاء الأشخاص ينعمون بأمان تام، بفضل بركة الله تعالى في الدنيا والآخرة، فهم يتمسّكون بمنهج الله سبحانه ولا يشركون به حتى في أصغر التفاصيل من أعمالهم^{١٠٩}.

وقد ذكر القرآن أحد أهمّ سُبلِ تحصيل الطمأنينة في قول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، فيرى السعدي أنّ علامة الأفراد الصادقين في إيمانهم، أنّ الله يمنحهم لذّة الشعور بالطمأنينة، فترتاح عقولهم، وتسكن قلوبهم وتستأنس وترتاح بذكر الله^{١١٠}، ويزول عنها القلق والاضطراب بقربها من الله تعالى وذكرها الدائم له^{١١١}.

السكينة: جاء مصطلح الأمن في بعض الآيات بمعنى السكينة، التي تعتبر إحدى معاني الأمن النفسي، قال الله تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [التوبة: ١٠٣]، فقد نزلت الآية بحقّ المتخلفين عن غزوة تبوك وقد اعترفوا بذنوبهم، فأخذ رسول الله ﷺ صدقة من أموالهم تكفيراً وتطهيراً لهم، حتى لا يكونوا في منزلة المنافقين، وطلب الله ﷻ من رسول ﷺ أن يدعو ويستغفر لهم، حتى تهدئ قلوبهم ونفوسهم، ويطمأنوا بقبول الله لهم وتوبته عليهم^{١١٢}، وأن يدعو لهم بالرحمة والغفران، ويستغفر لهم الله من ذنوبهم، فإنّ ذلك يشعرهم بالطمأنينة والسكون، وأنهم في أمان طالما أنّ الله غفر لهم خطاياهم^{١١٣}.

١٠٧ محمد جمال الدين القاسمي، محاسن التأويل، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨ هـ)، ٤٠٨/٢.

١٠٨ نخبة من أساتذة التفسير، التفسير الميسر، ط ٢. (السعودية: مجمع الملك فهد، ٢٠٠٩)، ١٣٨.

١٠٩ محمد متولي الشعراوي، تفسير الشعراوي، د ط. (مطابع أخبار اليوم، ١٩٩١)، ٣٧٦٣.

١١٠ الطبري، جامع البيان، ١٤٥/١٣.

١١١ السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ١٠٨/٤.

١١٢ علي الواحدي، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ط ١. (دمشق بيروت: دار القلم الشامية، ١٤١٥ هـ)، ٤٨٠.

١١٣ البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ٩٦/٣.

وقد تكرّر مصطلح السكينة بدلالته على الأمان والسلامة النفسية في سورة الفتح، في ثلاثة مواضع، بما يتناسب مع حال المؤمنين وقتها، فنزلت تطيباً لخواطرهم بعدما تعرضوا له من الإيذاء النفسي من قبل المشركين بعد صلح الحديبية، ففي الموضع الأول قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [الفتح: ٤]، فربط الله ﷻ قوة الإيمان والثبات عليه، بشعور الفرد بالأمان والسكينة النفسية التي أنزلها على أولئك المؤمنين بالله ورسوله، ليزدادوا تمسكاً بالأوامر الإلهية ويزدادوا التزاماً بالفرائض التي تنزل عليهم تبعاً^{١١٤}.

أورد مصطفى المراغي (ت: ١٣٧١هـ) في تفسيره للآية، أن الله قد منح جيش المسلمين نعمة عظيمة، بأن رفع روحهم المعنوية، ببث الطمأنينة في قلوبهم وتثبيت أقدامهم، حتى يزداد اليقين في نفوسهم وتثبت وتستقر عقيدتهم، بعد ما كلّ الأحداث التي مروا بها وأزعجتهم وأثارت قلقهم، وخاصة صدّ الكفار لهم عن زيارة بيت الله، دون أن يبلغوا مقصدهم منه، ورغم ذلك لم يرجع أحد عن إيمانه وثقته بأقدار الله ويقينهم به^{١١٥}.

وفي الموضع الثاني من سورة الفتح قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ [الفتح: ١٨]، فعندما بايع المسلمون رسول الله ﷺ في بيعة الرضوان، فعلوا ذلك بكل صدق ووفاء ورضا، ونالوا رضا الله عليهم بسبب شدة إيمانهم وطاعتهم، وكافأهم الله على ذلك بأنه منحهم الطمأنينة والسلامة في قلوبهم، وبشّرهم بالنصر العاجل المؤكد^{١١٦}، وأضاف محمد القنوجي (ت: ١٣٠٧) في تفسيره أن الله عندما علّم صدق إيمان المؤمنين، ونقاء عقيدتهم ووفائهم، ورضاهم بما كتبه الله لهم من البيعة، أثابهم على ذلك، بأن منحهم السكينة والطمأنينة، إضافة إلى أن الله منحهم الصبر الذي ساعدهم على الثبات والقبول، وبايعوه حتى الموت^{١١٧}.

١١٤ الطبري، جامع البيان، ط دار هجر، ٢٤٥/٢١.

١١٥ المراغي، تفسير المراغي، ٨٥/٢٦.

١١٦ جابر بن موسى الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ط ٥. (المملكة السعودية: مكتب العلوم والحكم، ٢٠٠٣)، ١٠٥/٥-١٠٦.

١١٧ محمد صديق خان القنوجي، فتح البيان في مقاصد القرآن، د ط. (بيروت: المكتبة العصرية، ١٩٩٢)، ١٠٦.

أما الموضوع الثالث في قول الله تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۝﴾ [الفتح: ٢٦]، فقد أعطى الله المؤمنين به نعمة الشعور بالأمان والطمأنينة والراحة النفسية، وأبعدهم عن الحمية والعصبية الجاهلية، بعد الحزن الذي شعروا به، لمنع الكفار لهم من الدخول الى مكة، فثبتهم على التسليم والرضا بقدر الله^{١١٨}، وزرع فيهم الشعور بالأمان والاستقرار، فلم تعثرهم العصبية والحمية الجاهلية التي اعترت الأعداء، فكانوا ثابتين على التسليم لله، والرضا بما كتبه عليهم^{١١٩}.

قال الله ﷻ: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾ [التوبة: ٤٠]، رأى البقاعي (ت: ٨٨٥هـ) أن سيدنا أبو بكر شعر بالخوف عندما كانوا في الغار، وخاف من وصول المشركين إليهم، ولكن رسول الله ﷺ طمأنه وقال له: "لا تحزن ولا تحف ولا يتوجع قلبك لهذا الهم الغليظ، فالأمر كله بيد الله، يتولاه ويتوكل عليه" وفي الوقت ذاته، طمأن الله قلوبهم وأنزل السكينة عليهم بأعلى مستوياتها، ليريح بالهم ويخفف عنهم القلق والرغبة^{١٢٠}.

صلاح البال: من معاني الأمن النفسي التي جاءت في القرآن صلاح البال، فالبال في إحدى معانيه اللغوية بمعنى الخاطر والقلب^{١٢١}، وقد سمي القلب بالاً لأن البال أساس كل شيء وعمدته، فالقلب عمدة البدن^{١٢٢}، قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَعَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ۝﴾ [محمد: ٢]، فيخبر الله تعالى في كتابه الكريم عن جزاء المؤمنين والموحدين، الذين يؤمنون به إيماناً كاملاً صادقاً، ويتمتعون بتكفير سيئاتهم ورفع درجاتهم، وإصلاح قلوبهم وأنفسهم، وجاء في تفسير الآية الكريمة "وأصلح بالهم"، بأن الصلاح النفسي يتحقق بالاستقرار الداخلي وسلامة النفس وطمأنينتها، والابتعاد

١١٨ محمد بن علي الشوكاني، فتح القدير، ط ١. (دمشق: دار الكلم الطيب، ١٤١٤هـ)، ٦٥/٥.

١١٩ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ٢٨٩/١٦.

١٢٠ إبراهيم بن عمر البقاعي، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، د ط. (القاهرة: دار الكتاب العربي)، ٤٧٤/٨.

١٢١ مجد الدين الفيروزآبادي، بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز، د ط. (القاهرة: إحياء التراث

الإسلامي)، ٢٨١/٢.

١٢٢ الحسن العسكري، معجم الفروق اللغوية، د ط. (مصر: دار العلم والثقافة)، ٤٣٣.

عن القلق والاضطراب، والسعي للراحة والرضا والشعور بالسلام الداخلي، وبذلك يتميز كتاب الله الكريم بأسلوبه الفصيح والشافى، الذي يعلم الإنسان كيف يحقق الصلاح النفسي والروحي، ويحقق السعادة والتوازن النفسي في حياته^{١٢٣}.

الحياة الطيبة: جاء الأمن النفسي بمعنى الحياة الطيبة، قال الله ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]، فقد وعد الله المؤمنين الذين يقومون بعباداتهم ويعملون الأعمال الصالحة، بمنحهم سلامة البال والطمأنينة والاستقرار النفسي، وذلك دون الانشغال بما يُرْجَع قلوبهم^{١٢٤}، وقد رأى سيد قطب (ت: ١٣٨٦هـ) أَنَّ العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض، لا يهْمُ أن تكون ناعمة رغدة، ثرية المال، وفي الحياة أشياء كثيرة غير المال الكثير تطيب بها الحياة في حدود الكفاية، منها الاتصال بالله والثقة والاطمئنان إلى رعايته وستره ورضاه، ومنها الصحة والهدوء والرضى والبركة وسكن ومودة القلوب^{١٢٥}.

إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ للأفراد والمجتمعات بتحصيلهم الأمن النفسي، لم يكن مقيداً بتحصيله ومنحه لهم في الحياة الدنيا فقط، إنما تجاوز ذلك لِيُعِدَّهُم بالشعور بالأمن والطمأنينة بأبها حُلَّتْهَا فِي الآخرة، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ﴾ [الدخان: ٥١]، فقد شرح ابن القيم (ت: ٧٥١هـ) المقصود من الآية بأنَّ منزلة أولئك المؤمنين المتقين ستكون على رتبة عالية، لا ينافسهم عليها أحد، مقيمين آمنين فيها من أي سوء أو مكروه، محميين من كلِّ آفة يخافون حدوثها، وعزز الحال والمآل قوله تعالى: ﴿يَدْعُونَ فِيهَا بِكُلِّ فَاكِهَةٍ آمِنِينَ﴾ [الدخان: ٥٥]، فجمع عليهم الأمنين أمن المكان وأمن الطعام، فلا يقلقون خوفاً من الخروج أو الموت مجدداً، ولا يخافون فقدان الطعام أو انقطاع الفاكهة^{١٢٦}.

يتمثل الأمن النفسي في كلام الله ﷻ في القرآن الكريم، ويتجلى في أسمائه، حرصاً من الله تعالى على أن يتمتع أفرادُه وعباده بتمام الاستقرار والطمأنينة، وإدراكهم أنَّهم تحت كنفِ الله

١٢٣ محمد سيد طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط ١. (القاهرة: دار نهضة مصر، ١٩٩٨)، ١٣/٢١٨.

١٢٤ السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ٤٤٨.

١٢٥ قطب، في ظلال القرآن، ٤/٢١٩٣.

١٢٦ شمس الدين ابن قيم الجوزية، حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح، د ط. (القاهرة: مطبعة المدني)، ١٠٠-١٠١.

ورعايته، طالما أنه أحاط بهم ومنحهم الثقة بنيل المكاسب المادية والمعنوية في الدنيا والآخرة، طالما التجأوا إليه وسخروا أنفسهم بالخضوع إلى أوامره واجتناب نواهيه.

٢،١،٢. أسلوب القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي:

٢،١،٢،١. إقامة الحدود الشرعية والمحافظة على الحياة:

يُعَدُّ القرآن الكريم مصدر التشريع الإسلامي الأول لتنظيم حياة المسلمين وشؤونهم، وقد اهتمَّ ببيان حقوق المسلمين على صعيد الروح والنفس والعقل والأعمال، فوضع المبادئ والقواعد التي تحافظ على حياة الإنسان وقيمه وكرامته وتحفظه وتُسَيِّر له شؤونَه كافيَّة، وسنَّ التشريعات والقواعد اللازمة التي تسهم في تحقيق أمنه النفسي، ومن بين ذلك إقامة الحدود الشرعية وتطبيق العقوبات على الجناة، وإنَّ أَوَّل ما شرَّعه الله لتنظيم حياة الفرد والمحافظة على استقراره وشعوره بالأمن والطمأنينة في الحياة حفظ الضروريات الخمسة، حتى تبقى الأمة الإسلامية على أساس قويٍّ ومتين، يعمُّها الأمن والسلام والطمأنينة، ويزيل الحقد والحسد من بين أبنائها^{١٢٧}.

وقد أوجب الله تعالى حرمة القتل والاعتداء على الغير بغير الحقِّ، لحفظ الحياة وصيانتها وتأمين بقائها، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ [الأنعام: ١٥١].

وقد ورد عن السمعاني (ت: ٥٦٢هـ) في تفسير الآية، أن الله قد قصد بالحق إحدى ثلاث: القتل العمد للمؤمن المعصوم، أو الكفر بعد الإيمان، أو الزنا بعد الإحصان^{١٢٨}.

وقد شرَّع الله وجوب القصاص من المعتدي على النفس وما دونها لحماية الفرد والمجتمع، ولتحقق لهم الحياة المستقرة، قال الله تعالى: ﴿وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَن تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ وَمَن لَّمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُم الظَّالِمُونَ﴾ [المائدة: ٤٥]، فأشار الواحدي (ت: ٤٦٨هـ) إلى أن الله ﷻ يجري القصاص بين كل شخصين اعتدى أحدهما على الآخر في النفس وما دونها من الأعضاء والأطراف، وكان ذلك حكماً

١٢٧ القريوتي، الأمن النفسي في القرآن الكريم، ٨٦.

١٢٨ منصور السمعاني، تفسير القرآن، ط (الرياض: دار الوطن، ١٩٩٧)، ١٥٦/٢.

ثابتاً من الله، ووَعَدَ من استطاع أن يعفو ويتنازل عن حقه بحسن الثواب والمغفرة، ومن ترك العمل بما فرضه الله فله الجزاء والعقاب الأليم^{١٢٩}.

٢,١,٢,٢. تحرير العقل وحمایته:

أكد القرآن الكريم في مواطن عدة على أهمية الحاجات الجسدية للإنسان والاهتمام بها، بالتزامن على تأكيده على أهمية الحاجات العقلية والنفسية، وحرص عليها بشكل أكبر على اعتبار العقل هو مصدر قوة الفرد، فيستطيع من خلالها أن يدرك الفرق بين ذاته وبين متطلبات الحياة، ويتفهم ما يعترضه من متغيرات على حياته^{١٣٠}.

وقد نادى القرآن بتحرير العقل وحمایته، ودوره في هداية البشرية وصلاح أحوالها، وكثيراً من الآيات كانت المناداة فيها لأصحاب العقول الباحثين عن الحقيقة^{١٣١}، فعرض لهم جانباً من مخلوقاته وآياته الكونية ووضح لهم سبل التأمل والتجاوب معها والبحث في وقائعها وفهم أسرارها قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾﴾ [البقرة: ١٦٤]، فرأى الجصاص (ت: ٣٧٠هـ) أن الآية جاءت منتظمة، دلالة على توحيد الله دون أن يكون له شبيهه أو نظير، وقد أوردها الله ﷻ للاستعانة بها، والاستدلال إلى معرفة الله، ونفي الأمثال عنه، وقول الله ﷻ: ﴿لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾﴾ [البقرة: ١٦٤]، يعني أن الله قد منح العقل قيمةً عظيمة، ليتمكن الإنسان من استنباط ومعرفة الخالق، وتوحيده والخضوع إليه^{١٣٢}.

٢,١,٢,٣. تشريع القيم الإنسانية:

إنَّ القرآن الكريم هو ينبوع القيم والأخلاق الإنسانية، ومصدر أساسي من مصادرها التي لا تنفى ولا تزول، وإنَّ الله قد جعل القرآن مصدراً للتشريعات والحدود، ومركز العلم عن الله ﷻ

١٢٩ الواحدي، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ٣٢١.

١٣٠ مفتاح عبد العزيز، القرآن وعلم النفس، د ط. (القاهرة: دار الكتب العلمية)، ٨٤.

١٣١ محمد الفقيه، مكانة العقل والعلم في الإسلام، ط ١. (بيروت: دار الأضواء، ١٩٩٣)، ١٨.

١٣٢ الجصاص، أحكام القرآن، ١/١٢٤.

وعلموه وقوانينه قد حوى إلى جانب ذلك العبر والعظات، التي تكفل للإنسان أن يعيش حياة آمنة مستقرة هادئة، بعيدة عن الاضطراب والقلق، بأسلوب متكامل يتناغم مع ميل نفس الإنسان ما بين الترغيب والترهيب^{١٣٣}.

قال الله ﷻ: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ [الإسراء: ٩]، يرى الطبري أن اتباع القرآن الكريم والتمسك بأوامره ونواهيه وحكمه وعظاته، يوجه الفرد ويدلّه على أفضل الطرق والمسارات، وهو الطريق الموصى به من الله تعالى، ومن يتبع هذا الطريق فإنّ الله قد أعدّ له الأجر والثواب نظير إيمانه الصادق بالله وأعماله الصالحة، وهو ذلك الدين الذي يقوده إلى السعادة والتوازن النفسي^{١٣٤}.

وقد عالج القرآن الكريم موضوع الأخلاق بشكل شمولي، وورد الحديث عن الأخلاقيات وكيفية التحلي بها في مواضع متعددة، وتضمن القرآن الكريم أرقى وأقوى المفاهيم، التي تضمن للفرد والمجتمع المسلم أن يحيا في بيئة سليمة من الأخلاق المذمومة، وتعطيه الشعور بالأمان والاستقرار والطمأنينة^{١٣٥}، قال الله تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٩٩]، رأى القرطبي (ت: ٦٥٦هـ) أنّ الآية قد جمعت تمام المأمورات والمحظورات، ففي قوله تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ﴾ [الأعراف: ١٩٩] الأمر بالعفو عن المخطئين والمذنبين، والرفق بالقاطعين وصلتهم، وقوله تعالى: ﴿وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ﴾ [الأعراف: ١٩٩] فقد أمر بتقوى الله والاستعداد لليوم الآخر بكلّ قول وفعل، ﴿وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٩٩] فحرّض على الابتعاد عن السفهاء، واعتزال أهل الظلم، والإعراض عن كل خلق سيء ذميم^{١٣٦}.

٢،١،٢،٤. الخوف على الرزق والأجل:

يسعى الإنسان في مسيرة حياته إلى طلب الرزق، والبحث عن أفضل الأساليب التي تساعد في تأمين حياة كريمة هانئة، يضمن من خلالها أمان نفسه وعائلته واستقرارها، ويتحمّل في سبيل تحقيق ذلك الكثير من المشاق والمحن، ويبقى خائفاً فرعاً من أيّ خطر قد يهدّد رزقه

١٣٣ عبد الحميد السحيباني، مقومات أمن الإنسان في القرآن، (السعودية: جامعة أم القرى، ٢٠٠٧)، ٤٠٧.

١٣٤ الطبري، جامع البيان، ط دار هجر، ٥١١/١٤.

١٣٥ السحيباني، مقومات أمن الإنسان في القرآن، ٤٠٧.

١٣٦ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ٣٤٤/٧.

بدافع حب البقاء، وقد حرص القرآن الكريم على توضيح تلك المنظومة لعباده، بأنَّ الرزق ليس مرتبطاً بالأسباب المادية فقط، إنما هو بيد الله تعالى، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ [الذاريات: ٥٨]، ودعا للأخذ بالأسباب والانصياع لأوامره، فإنَّ ذلك يساعده في التحرُّر من الخوف من الفقر، وأن يصرَّ بالبحث عن الرزق تحت كنف الله وإرادته، طالما أنَّه هو المعطي الرزاق، وربط حصول الفرد على الرزق وتحصيل أمانه النفسي بمدى اعتماده على الله، وإخلاصه له واللجوء إليه^{١٣٧}.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢-٣]، فيجب على العبد أن يدرك أن الأمر بيد الله وتحت إرادته فهو المعطي والمانع والذي يبتليه ويعافيه ويحميه من الشرور والمخاطر وينجيه من كل كرب ويفرج عنه من حيث لا يعلم ولا يدري^{١٣٨}.

ويأتي خوف الإنسان على رزقه وكسبه بالتزامن مع خوفه من الموت، لاجتماع كليهما تحت دافع البقاء، فالإنسان يسعى ويجاهد بهدف تأمين حاجياته الجسدية من مأكَل ومشرب وما إلى ذلك بدافع الحفاظ على حياته، وكذلك شأنه مع الموت والخوف من دنو الأجل، فالإنسان بطبيعته يجيد عن الموت ويخاف منه رغبة منه بالخلود والبقاء^{١٣٩}.

إن ذلك الخوف والقلق من الموت الذي يشعر به الفرد يعزِّز عنده الشعور بفقدان الأمان، ممَّا يعكِّر صفو حياته، ويجعله في حالة قلق مستمر، لذلك جاء القرآن الكريم ليعالج ذاك الشعور موضعاً أنَّ لكلِّ إنسان أجل معيَّن، وزيادة الأجل لا تعني الراحة والطمأنينة، ونقصه ليس مقروناً بالأحداث التي يخافها الإنسان من مرض أو حرب أو كوارث^{١٤٠}، فقد قال الله تعالى: ﴿قُلْ لَكُمْ مِيعَادُ يَوْمٍ لَا تَسْتَجِرُونَ عَنْهُ سَاعَةً وَلَا تَسْتَقْدِمُونَ﴾ [سبأ: ٣٠].

١٣٧ طارق القريوبي، الأمن النفسي في القرآن، ١١٨.

١٣٨ جلال الدين السيوطي، الدر المنثور في التفسير بالمأثور، د ط. (بيروت: دار الفكر)، ١٩٥/٨.

١٣٩ القريوبي، الأمن النفسي في القرآن الكريم، ١٢١.

١٤٠ المرجع السابق، ١٢٢.

٢،٤ . الأمن النفسي في السنة النبوية:

كان رسول الله ﷺ يتمتع بصحة نفسية عالية، وطمأنينة واستقرار في النفس والروح، إلى جانب توازنه في معاملاته، وهدوئه في المواقف الصعبة التي تعترض حياته، ويستند في تحقيق ذلك التوازن إلى قوته الروحية والإيمانية، في مواجهة التحديات التي تواجهه خلال رسالته النبوية، ليحافظ على استقراره النفسي.

وقد أولى رسول الله ﷺ موضوع الأمن والطمأنينة اهتماماً كبيراً، وأكد على ضرورة التجاء الفرد إلى الله، والدعاء والتوسل إليه أن يمنحه نعمة الشعور بهما، على اعتبار أنه ركيزة استقرار الفرد الداخلي، فيساعده على قضاء أمور دينه ودنياه على الوجه المطلوب.

كان رسول الله ﷺ يعزز الثقة بالله في نفوس أصحابه، ويحثهم على الاعتماد عليه في جميع الأمور، وذلك لأن الثقة بالله تعطي الإنسان الشعور بالأمن النفسي، وقد حرص في بثِّ شعور الطمأنينة في نفس الفرد المسلم، بأنه تحت رعاية الله وأمانه، فإن الله قد تولى عبده الطائع بالحفظ والنصر والمساندة، وتوعد المعادي بالحرب عليه^{١٤١}، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: إِنَّ اللَّهَ قَالَ: (مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ، كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتُهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ؛ يَكْرَهُ الْمَوْتَ، وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ)^{١٤٢}.

يمثل العبد الذي يحظى بحب الله ويتقرب منه نموذجاً مثالياً لتحقيق الإرادة الإلهية، فيتقرب العبد إلى الله بالفرائض والطاعات والنوافل، فيجتهد فيها ويتقرب لله بها، إلى أن يحظى العبد بحبة الله الحق في كل تفاصيل حياته ومعاشه.

إلى جانب أن الله ﷻ ربط حصول الفرد على الأمن والطمأنينة وتمكينه في الأرض وعلو راية الإسلام بمقدار الإيمان والالتزام بأركانه، فكان مما أعطاه الله وميَّز به رسوله الكريم، نصره له

١٤١ سعيد بن علي القحطاني، الثمر المجتبى مختصر شرح أسماء الله الحسنى في ضوء الكتاب والسنة، د ط. (شبكة

الألوكة، (٢٠١٣)، ٢/٢٤٠.

١٤٢ البخاري، صحيح البخاري، ٦٥٠٢.

وتمكينه في الأرض، على غير ما كان في عهود الأنبياء السابقين، فقد كان النصر والتمكين بإلقاء الله الرعب والخوف في قلوب أعداء الدين، وقد روي عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال في حديث له: (أعطيت خمساً لم يعطهن أحد من الأنبياء قبلي: نصرت بالرعب)^{١٤٣}.

اهتم رسول الله ﷺ بتثبيت نفسيّة الفرد المسلم، إلى جانب اهتمامه بشعوره بالسكينة والطمأنينة في ظل الرعاية الإسلامية، فكان ينصحهم بالرحمة والصبر والتسامح، ويعزز لديهم الأمل بالمستقبل والروح التفاؤلية بما سيأتي الله به، ولم يكن الأمر إلا بترتيب منهجي متكامل، يعتني بالفرد المسلم منذ ولادته وكونه طفلاً إلى وفاته، وأكد رسول الله ﷺ على تسمية الأولاد بالأسماء الحسنة، والتعامل معهم بلطف، وعدم التفرقة بينهم، ورعايتهم وتربيتهم تربية سوية، تحميهم من العقد والمشاكل النفسية، وتحرص على دعمهم، وما كان ذلك إلا حماية لهم من الاضطراب والقلق، والاهتمام بأدق التفاصيل التي تمنحهم الثقة بالنفس، مما يعزز عندهم الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي، عن أبي وهب الجشمي أن رسول الله ﷺ قال: (تسمّوا بأسماء الأنبياء، وأحبّ الأسماء إلى الله تعالى عبد الله، وعبد الرحمن)^{١٤٤}.

وحرص رسول الله ﷺ على ضرورة التعامل مع الأطفال برفق ولين ومحبة، مما يسهم في تعزيز شعورهم بالأمن والطمأنينة، إلى جانب شعورهم أنهم مقبولين ومحبوبين بين أفراد بيئتهم روي عن عائشة رضي الله عنها أن لأعرابي جاء إلى النبي ﷺ فقال: تُقبَلون الصبيان؟ فما نقبلهم، فقال رسول الله ﷺ: أَوْ أَمَلِكُ لَكَ أَنْ نَزَعَ اللَّهُ مِنْ قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ)^{١٤٥}.

وقد اهتم رسول الله ﷺ بالصحة الجسدية عند الفرد، على اعتبار تأثيرها على نفسية الفرد المسلم، فيشعر الفرد بالراحة والثقة ويكون قادراً على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل. عن المقدم بن معدي بن كرب أن رسول الله ﷺ قال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكيات يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فإن كان لا محالة، فثلثُ لُطْعَامِهِ وثلثُ لُشْرَابِهِ وثلثُ لِنَفْسِهِ)^{١٤٦}.

١٤٣ البخاري، صحيح البخاري، ط دار طوق النجاة، ٤٣٨.

١٤٤ محمد ناصر الألباني، الكلم الطيب، ط ١. (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٢هـ)، ٤٣/٥.

١٤٥ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٥٩٩٨.

١٤٦ محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الترغيب والترهيب، ط ١. (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢١)، ١٦٦/٣.

فقد أشار رسول الله ﷺ إلى عدم التوسع في الأكل، وحذّر من ملاء المعدة حتى لا يحصل الكسل والخمول والفتور، إنّما يكون الأكل بمقدار الثلث، حتى يحقّق غايته، ويصبح الفرد نشيطاً سليماً خالياً من الأمراض^{١٤٧}.

وشجع صحابة رسول الله ﷺ على تعلم أنواع مختلفة من الرياضة، وحثوا الناس على الاهتمام بصحة الجسد والأنشطة الصحية، التي تعزّز في الطفل الشعور بالثقة بالنفس، والقوة والقدرة على مواجهة المصاعب، وتزرع في نفسه الصبر والمقاومة في تحمل أعباء الحياة ومعالجتها، بشكل يحقّق له السلام النفسي، فقد كتب سيدنا عمر بن الخطاب إلى الشام: (علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية)^{١٤٨}.

٢،٤،١. أسلوب السنة النبوية في تحقيق الأمن النفسي:

٢،٤،١،١. الاهتمام بصحة المسلم وحمايته من الترويع:

اهتمّ رسول الله ﷺ بصحة المسلم، وحثّ على احترامه وحمايته من الترويع، وحافظ الإسلام على خصوصية الفرد، ووضع القواعد الضابطة حتى يشعر بأمانه واستقلاله، بعيداً عن التوتر الذي قد يصيبه إذا ما شعر بانتهاك حقوقه، عن أبي هريرة أنّ رسول الله ﷺ قال: (من إطلع على قومٍ بغير إذنه فرموه فأصاب عينيه، فلا دية له ولا قصاص)^{١٤٩}، فأشار إلى ضرورة الحفاظ على حصانة المسلم وخصوصياته، لحمايته من القلق والاضطراب، والخوف على نفسه وأهل بيته وهو في حجره، فقد نبّه رسول الله ﷺ على جواز أن يرمي الناظر إلى بيته دون إذنه بشيء، ولو أن فقا عينه، إذا لم ينته عن ذلك الفعل، دون أن يوجب على الرامي وهو صاحب البيت دية أو قصاص^{١٥٠}.

وقد وضع رسول الله ﷺ ضوابط وحدود للمزاح حتى يحافظ على حصانة نفسية المسلم، ونهى

١٤٧ عبد المحسن البدر، فتح القوي المتين في شرح الأربعين، ط ١. (السعودية: دار ابن القيم، ٢٠٠٣)، ١٤٨-١٤٩.

١٤٨ عبد الله بن مسلم الدينوري، عيون الأخبار، د ط. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨)، ١٨٤/٤.

١٤٩ أحمد البيهقي، السنن الصغير، ط ١. (باكستان: جامعة الدراسات الإسلامية، ١٩٨٩)، ٣٥٢/٣.

١٥٠ عبد الرؤوف الحدادي ثم المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير، ط ١. (مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٣٥٦)، ٧١/٦.

عن ترويعه وإثارة الخوف في نفسه وزعزعة دواخله بأي طريقة كانت، حرصاً منه على حمايته من الشعور بالقلق أو الاضطراب، ورد عن رسول الله ﷺ في نهيهِ عن الترويع، عن النعمان بن بشير قال كنتُ مع رسول الله في مسيرٍ فخفق رجلٌ على راحبته فأخذ الرجل سهماً من كنانته فانتهبه الرجل ففزع فقال رسول الله ﷺ قال: (لا يجلُّ لمسلمٍ أن يُرَّوع مسلماً) ١٥١.

إنَّ رسول الله ﷺ نبيُّ الرحمة واللطف، ومصدر من مصادر الأمان الذاتي والمجتمعي، اهتمَّ بحال الفرد المسلم في جميع أحواله ولم يتركه لنفسه، بل اهتم به حال نومه، فحث على الالتزام بأدعية ما قبل النوم، مؤكداً على أن الالتزام بما يقِي المسلم من الوقوع في فخِّ الأحلام السيئة والقلق والخوف، وقد جاء عن رسول الله ﷺ في ذلك أنه كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة: (جمع كَفَيْهِ ثم نفث فيهما فقراً فيهما قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل بهما من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات) ١٥٢.

٢,٤,١,٢. الحصانة الفكرية:

شجَّع رسول الله ﷺ على العلم والتعلُّم، فالعلم هو مفتاح التقدم والتطور، وحذر من الجهل وعواقبه، لأنه يؤدي إلى ارتكاب الأخطاء والضلال، والضياع عن طريق الحق، وأشار إلى مكانة طلاب العلم ومنزلتهم الرفيعة، لاسيما في الدنيا والآخرة، عن أبي الدرداء رضي الله عنه

قال: سمعت رسول الله يقول: (من سلك طريقاً يلتمس به علماً، سهَّل الله له طريقاً إلى الجنة، وإنَّ الملائكة لتضع أجنحتها رضاً لطالب العلم، وإنَّ طالب العلم يستغفر له من في السماء والأرض، حتى الحيتان في الماء، وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، إنَّ العلماء ورثة الأنبياء إنَّ الأنبياء لم يرثوا ديناراً أو درهماً، إنما ورثوا العلم، فمن أخذه أخذ بحظٍّ وافر) ١٥٣.

أكد رسول الله ﷺ على ضرورة استقلال الفرد في أفكاره وآرائه، وحثَّ على التفكير الإيجابي

١٥١ سليمان بن أحمد الطبراني، المعجم الأوسط، ط ١. (دار الحرمين، ١٤١٥هـ)، ١٨٧/٢.

١٥٢ أحمد بن شعيب النسائي، السنن الكبرى، ط ١. (بيروت: مؤسسة الرسالة، ٢٠٠١)، ٢٩٠/٩.

١٥٣ محمد ناصر الدين الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ط ١. (الرياض: مكتب التربية العربي، ١٤٠٧هـ)، ١٨٣.

السليم، حيث يمنحه ذلك القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في حياته، كما أشار إلى أنه يجب على الفرد الابتعاد عن تقليد الآخرين، وألا يقتصر دوره على مجرد محاكاة أفعالهم، فهذه السياسة الجاهلية لا تمنحه الحق في التأثير على حياته، ولا تجعله مطمئناً ومرتاحاً، حيث يفقد ذاته وشخصيته ويصبح هشاً وقلقاً في مواجهة مصاعب الحياة، وتعتبر الاستقلالية الفكرية والرفض للتقليد الأعمى هما من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد على بناء شخصيته وتحقيق السعادة والتوازن النفسي في حياته، عن حذيفة بن اليمان أن رسول الله ﷺ قال: (لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسنا، وإن أسوأوا أسأنا، ولكن وطمّونوا أنفسكم، إن أحسنوا أن تحسنوا، وإن أسأؤوا أن لا تظلموا)^{١٥٤}.

سعى رسول الله ﷺ إلى تحقيق السلام والطمأنينة والاستقرار النفسي، وأكد على ذلك في أقواله وإرشاداته وأفعاله وسلوكياته، وبرز ذلك عند فتح المسلمين لمكة المكرمة، فاختار رسول الله ﷺ بيت أبي سفيان على اعتبار مكانته وقيمه بين الناس، وجعله مصدر أمان لهم يحميهم من كل ضرر، فعن أبي هريرة من حديث طويل يرويه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (من دخل دار أبي سفيان، فهو آمن)^{١٥٥}، فقد أتى قرار رسول الله ﷺ بغية تخفيف التوتر والعداء، الذي كان واقعاً بين المسلمين والمشركين في مكة، وخاصة في ظل الحملات العسكرية التي شنّها المسلمون ضد المشركين من جهة، ومن جهة أخرى أنّ أبا سفيان كان قد تأخر إسلامه لتعصبه لأبناء قبيلته واغترار الفرد بمنصبه، ولم يسلم إلا قبل فتح مكة بقليل، فجاء قوله ﷺ مستوعباً ومتفهماً له وإشارة بأنّ الإسلام قد حفظ له مكانته وقدره، مما يعطي أبا سفيان الشعور بالثقة بالنفس والطمأنينة والسكينة النفسية للإسلام أكثر شيئاً فشيئاً.

٣،٤،٢. توجيه الناس للخير والصواب وبناء العلاقات الاجتماعية المستقرة:

أقام رسول الله ﷺ صرح الأمان النفسي للإنسان على أساس الحب، وجعله من أهمّ المصادر والأساسيات للشعور بالأمن والطمأنينة، وحرص على بناء العلاقات المجتمعية القائمة على الودّ والتآلف، عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: (إنّ من عباد الله لأناساً ما

١٥٤ محمد ناصر الدين الألباني، ضعيف الجامع الصغير وزيادته، ط ٢. (بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤٠٨هـ)،

١٤٩٤.

١٥٥ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ١٧٨٠.

هم بأنبياء ولا شهداء، يَغِطُّهُمْ الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى، قالوا: يا رسول الله، تخبرنا من هم، قال: هم قوم تحابوا بروح الله على غير أرحام بينهم، ولا أموال يتعاطونها، فوالله إن وجوههم لنور، وإِنَّهم على نور: لا يخافون إذا خاف الناس، ولا يحزنون إذا حزن الناس، وقرأ هذه الآية: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [يونس: ٦٢] ١٥٦، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش في حالة فردانية، فهو يحتاج لوجود مجتمع حوله يشعر بحمايته ومؤازرته، لا يمكنه الاستغناء عنهم ويصعب عليه أن يستقل بنفسه في جميع أموره وشؤونه، لذلك فإنه يسعى دائماً بفطرته السويّة أن يصنع العلاقات الاجتماعية مع من يشبهه في عقليته وأفكاره، ولا سيّما الناحية العقائدية، فيكون له الأمان والاستقرار مع أبناء دينه؛ ولذلك كانت إحدى الصور التي تحدّث عنها رسول الله ﷺ ذلك الودّ والتعاطف الذي يجمع بين عباد الله المؤمنين، عن النعمان بن بشير أنّ رسول الله ﷺ قال: (مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) ١٥٧.

وقد قرن رسول الله ﷺ دخول الفرد المسلم الجنة ونيل حظه منها، بمدى شعوره بالمحبة والودّ والتآلف مع الآخرين، ومراعاته لهم وحرصه على تحقيق التوازن النفسي بين أبناء المجتمع، عن الزبير بن العوام أنّ رسول الله ﷺ قال في حديث طويل: (والذي نفس محمد بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أفلا أنبئكم بما يثبت ذلك لكم؟ أفشوا السلام بينكم) ١٥٨.

شجّع رسول الله ﷺ على التآلف والمودة والحفاظ على جمال العلاقات الأسرية، لأنّ الإنسان المسلم لا يشعر بالأمان والرضا إلا بين أبناء أسرته وعائلته، ولا يعزّز سكينته إلا حب الآخرين له، فحرص رسول الله ﷺ على بناء العلاقات الاجتماعية التعاونية، واحترام الفرد وراعى نفسيته وخاطره، وحثّ على زيادة التنمية والترابط المجتمعي، عن أنس بن مالك أنّ رسول

١٥٦ أبو داود، السنن، ٣٥٢٧.

١٥٧ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٥٨٦.

١٥٨ أحمد بن حنبل، المسند، ط ٤. (مصر: دار المعارف، ١٣٧٣هـ)، ١٤٣٠.

الله ﷺ قال: (من سرّه أن يُسِط عليه رزقه، أو يُنْسأ في أثره فليصل رحمه) ١٥٩، فقد جعل رسول الله ﷺ صلة الأرحام والإحسان إلى الأقارب وإيصاله ما يستطيع من الخير لهم، وإبعاد ما أمكنه الشر عنهم سبباً مباشراً لأن يحصل الفرد المسلم البركة في الرزق والعمر، ويمنحه الله الأثر الطيب الذي لا ينقطع بعد موته ١٦٠.

ووجّه رسول الله ﷺ الناس إلى الخير والأخلاق الحميدة، وحثّ على فعل الصواب وبلوغه، بالافتداء بأفعاله، والالتزام بما شرّعه في أقواله في السلوكيات والأخلاق الحميدة، كونه قدوة للبشرية كافة، ولأهل خاصّته خاصة، فشجعهم على التعامل بشكل حسن، مما يرسّخ الروابط المجتمعية التي تؤمن الإنسان في مجتمعه وأهله وبين الناس، عن عبد الله بن عمرو أنّ رجلاً سأل رسول الله ﷺ أيّ المسلمين خير؟ قال: من سلم المسلمون من لسانه ويده ١٦١، فبرهن رسول الله ﷺ أنّ المسلم الذي يسعى لكمال إيمانه هو من كفّ شرّه وأذاه عن الناس، وكانت معاملته لينة حسنة معهم، ابتغاء مرضاة الله، وابتعد عن التعديّ الجسدي أو النفسي باليد أو اللسان، فلم يضرب أو يسرق بيده، ولم يغتاب أو يكذب أو يشتم بلسانه، وسبق ذكر اللسان على اليد لسهولة الإيذاء به من جهة، وقوة تأثيره على النفس من جهة أخرى، لما يحدثه من حزن وانكسار للسامع لتلك الأقوال الذميمة والكريهة لقلبه ١٦٢.

ونهى عن الأخلاق الذميمة لما تقول إليه من شرور ومكاره، وتوقعه في المهالك التي تسلبه طمأنينته وسلامة صدره، فيعيش في ضيق وضنك وحيداً، لا يأمن على نفسه أحد ولا يأتمنه أحد، عن أنس بن مالك أنّ رسول الله ﷺ قال: (لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخواناً ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث) ١٦٣.

وقد تحلّى رسول ﷺ بالرحمة والشفقة تجاه الناس، وشجّعهم على العفو والمسامحة عن الأخطاء

١٥٩ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٥٥٧.

١٦٠ عبد القادر الحمد، شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام، ط ١. (المدينة المنورة: مطابع الرشيد، ١٩٨٢)، ١٧٩/١٠.

١٦١ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٤٠.

١٦٢ حمزة محمد قاسم، منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، د ط. (سوريا: دار البيان، ١٩٩٠)، ١/٨٥-٨٦.

١٦٣ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٦٠٧٦.

والتماس الأعدار، وحث أصحابه على التحلي بالأخلاق الكريمة الراقية، التي ينشدها الإسلام لبناء الحضارة المتوازنة، التي تعطي الفرد إحساس الأمان والطمأنينة عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً، ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه، ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهل الله له به طريقاً إلى الجنة، وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله، يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم؛ إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفتهم الملائكة، وذكروهم الله فيمن عنده، ومن بطأ به عمله، لم يسرع به نسبه)^{١٦٤}.

٢,٥. الأمن النفسي في التراث الإسلامي:

يعتبر الأمن النفسي في تراث المسلمين من المفاهيم الأساسية التي اهتم بها العلماء المسلمون منذ القدم، إضافة إلى تناولهم الحديث عن الأمن النفسي وأهميته وروافد تعزيز الشعور به، ومن خلال العودة إلى تلك المؤلفات والدراسات يمكن للمسلمين فهم الأمن النفسي فهماً دقيقاً، وتطبيقه على حياتهم اليومية، ومن أبرزهم:

٢,٥,١. الأمن النفسي عن أبو زيد البلخي (ت: ٣٢٢هـ):

ربط الإمام أبو زيد تحصيل الأمن وطمأنينة النفس وسلامة الصدر بين صحة البدن وصحة النفس وأن بينهما اتصال وثيق يحقق غاية الصحة والأمن النفسي، وبين أن قوام نفس الإنسان وطمأنينته بالحرص على سلامة بدنه ونفسه معاً، فكما تؤثر آلام البدن وأسقامه على النفس وقواها وانفعالاتها، فكذلك لا يستمتع الإنسان بلذاته البدنية طالما كانت مشاعره مضطربة وقلقة^{١٦٥}.

ورأى أن سكينه النفس واستقرارها أن يدرب الإنسان نفسه على أنه لا يحصل على كل ما يتمناه ويرغب به في الحياة وأن يتغافل عن كثير من الأحداث فلا يسأم أو يضجر ويحمي

١٦٤ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٦٩٩.

١٦٥ أحمد بن سهل أبو زيد البلخي، مصالح الأبدان والأنفس، تقديم: مالك بدري، د.ط. (الرياض: مركز الملك

فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية، ١٤٢٤هـ)، ٥٦.

نفسه ويدربها على الصبر والتصبر ومواجهة مصاعب الحياة دون كدر^{١٦٦}. إلى جانب إدراك الإنسان لنفسه ومعرفة نقاط قوتها وضعفها ومساهمتها لبناء أموره ومطالبه وفقاً لقدرتها ولا يكلفها مالا تطيقه حتى لا يضيق صدره وتقلق نفسه^{١٦٧}، وأن يسعى لصلاحها وتديبرها حتى لا يفقد طمأنينته وأمانه النفسي ويتعد عن مصادر القلق من غضب وغمّ وفزع وجزع فلا يتوقع المكارِه والأمراض والمصائب^{١٦٨}.

٢,٥,٢. الأمن النفسي عند الإمام أبي حامد الغزالي (ت: ٥٠٥هـ):

يرى الغزالي أنّ السكينة والاستقرار والشعور بالأمن النفسي يرتبط بالإيمان والعبادة ارتباطاً وثيقاً، فهو ينظر إلى العبادة على اعتبارها أساس تحقيق الاتصال مع الله، وعن طريق ذلك الاتصال تصل النفس إلى التوازن والاستقرار، فالصلاة عنده ليست مجرد حركات أو واجب شرعي على الفرد تأديته في الأوقات المعلومة، إنّما تكون الصلاة في حضور القلب واستشعاره لها فالقلب إذا كان غافلاً عند الصلاة، ويقوم المصلي بأداء صلاته بلسانه وحركاته فقط، فإنّ ذلك يبعد الفرد عن الهدف الذي وضعت من أجله الصلاة، فهي عبادة تهدف إلى تنقية القلب وتجديد ذكر الله العزيز، وتعزيز الإيمان والتقوى في نفوس المؤمنين، لذا يجب أن يحرص الفرد على أن يكون قلبه حاضراً بالصلاة، وأن يعيش الصلاة بروحانيتها وسكينتها، فتكون أداة فعالة لصقل القلوب والنفوس وتجديدها^{١٦٩}.

أكّد الغزالي على ضرورة التزام الفرد بمبدأ الاعتدال والتوازن في الأخلاق، فكما أنّ البدن في بداية خلقه لا يكون كاملاً وإنّما يكبر خلال نشوئه، فكذلك النفس تُخلَق ناقصة قابلة للكمال بالتربية والتهذيب، فعلى الفرد أن يوازن بين قوى نفسه حتى يحقق لها سكينتها، ويحكّم عقله بها دون أن يجمع انفعالاته وغرائزه، لذلك فالاعتدال مهم في حدوث التوازن للنفس، والانفعالات جزء من طبيعة الإنسان، وتوجيهها توجيهاً صحيحاً ينعدم غيظ النفس واضطرابها، حتى تستطيع مواجهة القلق والإحباط والخوف، ومن طبيعته أنه يحب شيئاً ويكره

١٦٦ المرجع السابق (١١٩).

١٦٧ المرجع السابق (١٢١).

١٦٨ المرجع السابق (١٢٥-١٢٧).

١٦٩ أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، د ط. (بيروت: دار المعرفة)، ١/١٦٠.

ما يخالفه، وذلك ليحقق التوازن والاستقرار، أما إذا غلب عليه الخوف وحمل نفسه مالا تطيق فإنه ضيق على نفسه العيش بالكليّة، وبالتالي فقد شعور الاستقرار والأمن النفسي^{١٧٠}.

٢,٥,٣. الأمن النفسي عند الإمام ابن الجوزي (ت: ٥٩٧هـ):

أكّد ابن الجوزي أنّه على نفس الفرد المؤمن تتكون من أجزاء ثلاثة، الغضبى وفضيلته الحدة، والشهواني وفضيلته العفة، والعقلي وفضيلته الحكمة، ومفتاح ضبط النفس وتحصيلها طمأنينتها واستقرارها هو الصبر على الرذائل وضبط الشهوات، فإن قلّ صبر الإنسان وخفّ تحكّمه بنفسه وهوه، فإنه سيكون في حالة قلق وذعر واضطراب، حيث إنه سيحزن ويتأذى من موطن النفع^{١٧١}.

ولاحظ أن أمان الفرد واطمئنانه لا يكون إلا بالابتعاد عن رذائل الأخلاق وشورها، ودفع البخل والنهي عن التبذير ودم الكذب والحسد والغضب المبالغ به في غير موطنه، والابتعاد عن العجب والكبرياء والرياء والالتزام بأحاسن الأخلاق، لأنّ القلوب إذا اضطربت ووجلّت وحصل لها ما تخافه قلقت واضطربت وفقدت سكينتها.

٢,٥,٤. الأمن النفسي عند ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ):

رأى ابن القيم أن الإسلام اهتمّ بشكل شامل بصحة الفرد النفسية، منذ ولادته وحتى وفاته، حيث وضع منهجاً دقيقاً يساعد في بناء شخصية المسلم بشكل متوازن، يتمتع بالاستقرار العقلي والعاطفي والانفعالي، ويتفاعل مع نفسه وأسرته ومجتمعه بشكل صحيح، وقد وضع المنهج الإسلامي اللبنة الأساسية لحماية الفرد من الشعور بالخوف أو القلق، وتوجيه شخصية المسلم لمواجهة صعوبات الحياة والتعامل معها بمنتهى المرونة والهدوء، وحثّه على الصبر والرضا والتعاون وتعزيز الشعور بالثقة والتفاؤل ويعتبر هذا المنهج الشامل والتكامل جزءاً لا يتجزأ من الإسلام الذي يسعى جاهداً لتحقيق السعادة والتوازن النفسي للفرد والمجتمع^{١٧٢}.

١٧٠ المرجع السابق، ١٦١/٣.

١٧١ عبد الرحمن بن الجوزي، الطب الروحاني، ط ١. (القاهرة: مطبعة المدني، ١٩٨٦)، ٨.

١٧٢ محمد ابن قيم الجوزية، مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، ط ٣. (الرياض: دار عطاءات العلم،

٢٠١٩)، ١٦٠٢/٣-١٦٠٣.

رأى ابن القيم أنَّ السكينة والهدوء والاستقرار النفسي يختلف عن الطمأنينة النفسية، فالسكينة عنده هبةٌ من الله لا يمكن تحصيلها بالبحث والكسب، أمَّا الطمأنينة فهي غاية السكينة وأعلها، وحالةٌ دائمةٌ مستمرة لا تنقطع عن صاحبها^{١٧٣}.

وجعل ابن القيم حصول الأمن والطمأنينة في النفس مقروناً بتوحيد الله ﷻ توحيداً ألوهياً وربوبياً، واستدل على ذلك فيما ورد في القرآن من كلام الله تعالى، عن مناظرة سيدنا إبراهيم قومه أنَّ الله تعالى قال: ﴿وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٨١﴾﴾ [الأنعام: ٨١]، فجعل الأمان والطمأنينة هو غاية التوحيد، والخوف والقلق والاضطراب دائماً مقروناً بالشرك والكفر، فسأل سيدنا إبراهيم القوم تأكيداً على ذلك الاستنباط، وتوضيحاً لمنطق الحال ﴿فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٨١﴾﴾ [الأنعام: ٨١].

ثم جاء فصل الأمر وحكم الله بين الفريقين، وجعل الإيمان والتوحيد من أقوى أسباب الأمن والأمان، والشرك والكفر من أكبر أسباب القلق والمخاوف، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَكِدُّوا إِيمَانَهُمْ يُظَلِّمِ أَوْلِيَّيَكَ لَهُمُ الْآمَنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾﴾ [الأنعام: ٨٢]، فمن خاف الله وتوكل عليه وآمن ووثق به، كان ذلك سبباً لنجاته من الأمر الذي يخافه، ومن خاف غيره وتخلَّى عن الله سلط الله عليه من يخافه، وكان سبب قلقه واضطرابه^{١٧٤}.

وقد ذكر الله ﷻ آيات السكينة في مواطن مختلفة من القرآن الكريم، وكانت قراءة الفرد لتلك الآيات في حال الغم والحزن توثره السكون والطمأنينة والراحة النفسية، لذلك كان من مؤازرات الله لأنبيائه الصالحين، ومكافأته لعباده المؤمنين، أن زرع السكينة في نفوسهم وقلوبهم وقت الشدائد والمصاعب، ليهدئ من روع نفوسهم وخوفها وقلقها، ويرزقها قوة الإيمان والثبات على العقيدة والعبادة، كما كان من مؤازرته ﷻ لرسول الله ﷺ يوم الهجرة، وتسكينه لنفوس المجاهدين المؤمنين، عندما هابوا الكفار وخافوهم، من شدة عددهم وعتادهم^{١٧٥}.

١٧٣ محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين في منازل السائرين، ط ٢. (الرياض: دار عطاءات العلم، ٢٠١٩)، ٣/٣٣١.

١٧٤ ابن قيم الجوزية، مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، ٣/١٦٠٢-١٦٠٣.

١٧٥ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين في منازل السائرين، ٣/٣٣١-٣٣٢.

وطمأنينة القلب وسكونه وأمانه يكون على درجات ثلاث، أعلاها يحصّله الفرد بذكر الله ﷻ بكتابه، وتنزيهه بالتسايح والأذكار، فالفرد المسلم إذا قلق وخاف واضطرب، لجأ إلى الله ﷻ، وطلب منه مدد يد العون، بذكره وتلاوة كتابه واستشعار كلماته، فيريحه الله ويزيل خوفه وقلقه، وينزل عليه السكينة والطمأنينة، فيستأنس بهم ويشعر أنه في مأمن ومستراح^{١٧٦}.

وقد أورد ابن القيم أنّ أفضل الطرق وأحرصها في تحصيل الأمن والطمأنينة، هو ذكر الله تعالى، فالذكر قادرٌ على إزالة مخاوف القلب، وإراحة النفس وسلامتها، وله تأثيرٌ عجيب في بلوغ أعلى درجات الشعور بالأمن، على عكس ما يكون في نفس الغافل عن ذكر الله من المخاوف التي تملك روحه، وتجعله في ضيق دائم واضطراب مستمر^{١٧٧}.

خاتمة الفصل:

تبين في هذا الفصل أنّ الرؤية الإسلامية لمفهوم الأمن النفسي كانت شاملة ومتكاملة، حيث أولى الوحي الرباني اهتماماً كبيراً بتوفير المخطط المتكامل الذي يحقق للفرد المسلم استقراره، ويعينه على تحصيل الأمن النفسي في مسيرة حياته، وقد راعى القرآن الكريم أمن الفرد وطمأنينته ورسم له القواعد والمبادئ، وأشار إلى السبل التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق الأمن النفسي. كما أنّ السنة النبوية قد كان لها الدور الواضح في تحقيق الفرد للأمن النفسي، حيث إن رسول الله ﷺ نبي الرحمة والقدوة المثلى للأمة الإسلامية قد اهتم بمساندة المسلمين وتوجيههم للوصول إلى بر الطمأنينة والأمن النفسي.

ولم يقتصر دور تحقيق الأمن النفسي في الإسلام على الكتاب والسنة، بل امتدّ إلى العلماء المسلمين الذين أولوا موضوع الطمأنينة والأمن النفسي اهتماماً كبيراً، وقد برزت جهودهم في استقراء آيات الله وربطها بتفاسيرها، واستعانوا بسنة رسول الله ﷺ وشروحها وأسباب ورودها، ليبنوا على أسس الوحي وقواعده أهم الأنظمة الإيمانية والاجتماعية التي تعين الفرد المسلم على الشعور بالأمن النفسي.

١٧٦ المرجع السابق، (٣/٣٥٢-٣٥٣).

١٧٧ محمد ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب ورافع الكلم الطيب، ط ٥. (الرياض: دار عطاءات العلم، ٢٠١٩)،

الفصل الثالث

دعائم الأمن النفسي ومهدداته وفق الرؤية الإسلامية

يمثّل تحصيل السعادة هدف الإنسان في الحياة، غير أنّ المدارس الفكرية والفلسفية قد اختلفت حول معنى السعادة وكيفية تحديد الوسائل والمصادر التي تجعل الفرد سعيداً.

وليست السعادة أكثر من حالة ذهنية تؤهل صاحبها للشعور بالهدوء والرضا والأمن، ومن هذا المنظور نصّت الشريعة الإسلامية على رفاية الفرد المسلم، ليس فقط فيما يتعلق بضمان حاجاته المادية، بل تطلّعاته الروحية والتزاماته الأخلاقية، ولأجل تحقيق تلك الأهداف والغايات، شرّعت له وسائل تعينه على تعزيز الشعور بالأمان والثقة بنفسه وفي أبناء مجتمعه^{١٧٨}.

٣,١. دعائم الأمن النفسي:

٣,١,١. دعائم إيمانية تتعلق بالعتيدة الإسلامية:

تعد الموارد الروحية والإيمانية أساسية في تحقيق الطمأنينة والسلام النفسي الداخلي، إذ تبحث في العلاقة العضوية بين الإيمان والعبادات والأخلاق وأثرها في تعزيز الأمن النفسي، فالإيمان والصلاة والذكر والتأملات الروحية والسلوكيات الحسنة وغيرها من الممارسات الدينية تساعد المسلم على تخفيف التوتر والقلق وفي الوقت نفسه تسهم في تحسين في صحته النفسية وشعوره بالأمن والطمأنينة.

٣,١,١,١. الإيمان:

يمثّل الإيمان الثّقة العميقة التي يشعر الفرد من خلالها بوجود قوة عليا تسيّر شؤون العالم والحياة، وهو ما يؤثّر بشكل مباشر على شعور الفرد بالطمأنينة، إذ يقدم إيمان وثقة القوة العليا التي تتولى رعاية الكون والخلق والحياة الدعم الروحي والمعنوي اللازمين الذين يحتاجهما الفرد لتجاوز الصعوبات والتحديات في مسيرة الحياة، وهو مما يخفّض نسبة التوتر والقلق والاضطراب، ويمدّه بالشعور بنوع من الراحة والاستقرار والأمن النفسي.

١٧٨ وهبة الزحيلي، مدخل إلى نظرية الأمن والإيمان في سعادة الإنسان وتقدم المجتمعات، ط ١. (لبنان: مؤسسة

الرسالة، ١٩٩٣)، ١٤٣-١٤٤.

لقد خلق الله تعالى الإنسان على فطرة التدين، ليصبح عابداً موحداً لله، مخلصاً له، يبحث عن الأمان بجنب الله تعالى، ولكن في إطار غريزته البشرية يبحث عن مأوى يسلم إليه قلبه وعقله، وفي تفسير هذا الميل الفطري قال الله تعالى: ﴿فَأَقْوَ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [الروم: ٣٠]، أي أن الله تعالى جعل الناس قادرين على التوحيد والإسلام، ليسوا ببعيدين عنه، ولا يمكن إنكاره، لأنه يستجيب للعقل ويتفق مع الرأي الصحيح، حتى لو تُركوا لما اختاروا ديناً آخر، ومن كفر واتبع غير دين الإسلام فبسبب إغواء شياطين الجن والناس^{١٧٩}.

هذا وقد ورد ارتباط الأمن في منظور الإسلام بدرجة الإيمان بالله تعالى والالتزام بكافة أركان الدين، والقيام بأمر الله، مما ينتج آثار واضحة في حياة الفرد وسلوكياته^{١٨٠}، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾﴾ [الأنعام: ٨٢]، أي أن أولئك الذين يتبعون الصراط المستقيم محصنون من أخطار الحياة وخيبات الأمل، طالما أنهم لا يتباهون بدينهم، ويتبعون الله تعالى ويثقون به وحده ولا يعصونه^{١٨١}.

إنَّ الشعور بالأمان والصحة العقلية مرتبط بدرجة التمسك بمبادئ الإسلام، والوفاء بالمسؤوليات وفقاً لأوامر الله تعالى^{١٨٢}، قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾﴾ [الفتح: ٤]، ويشمل الإيمان بالإيمان بالملائكة التي أكلها الله تعالى بوظائف متنوعة، فالمؤمن بالملائكة على يقين بأنَّ الله تعالى لا يتخلى عنه في هذه الحياة، دون أن يهيء له نظام دعم يعينه على البقاء على طريق الله تعالى، والالتزام بالقوانين التي شرعها الله تعالى والوقوف عليها بحزم، قال الله تعالى: ﴿لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ﴿١١﴾﴾ [الرعد: ١١]، أي أنَّ الله تعالى ملائكة يتعاقبون في الناس بالليل والنهار يحفظونهم مما أمر الله به من الحفظ

١٧٩ النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ٦٩٩/٢.

١٨٠ القريوتي، الأمن النفسي في القرآن، ١٢٩-١٣٠-١٣١.

١٨١ السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ٢٦٣.

١٨٢ القريوتي، الأمن النفسي في القرآن، ١٢٩-١٣٠-١٣١.

عن ١٨٣، وقد أكد رسول الله ﷺ على أهمية حضور الملائكة التي لا يقتصر دورها فقط على وظيفة تدوين الأعمال الإنسانية، بل أوكل الله إلى المسلم ملكاً يأمره بالخير ويحثه على البعد عن الشر، وهذا يورث لديه الإحساس بالأمان، فالله لم يتركه لوساوس نفسه ووساوس الشياطين، وفي هذا السياق ورد عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (إن للشيطان لمة بابن آدم وللملك لمة، فأما لمة الشيطان فيأيعاد بالشر وتكذيب بالحق، وأما لمة الملك فيأيعاد بالخير، وتصديق بالحق، فمن وجد ذلك فليعلم أنه من الله تعالى، فليحمد الله، ومن وجد الأخرى فليتعوذ بالله من الشيطان الرجيم) ١٨٤.

إنَّ الإيمان بالكتب السماوية يعين على إدراك أن الله تعالى لم يترك الإنسان بدون معلم أو مرشد، فيكون مستريحاً مطمئناً أنَّ الله تعالى لم يتركه ليدافع عن نفسه وهو يبحث عن أعظم الوسائل لينهض بأهدافه ويحمي نفسه من الفساد بمفرده، بل أرسل الله تعالى لكل حقبة من الزمن رسولاً أو نبياً، وأنزل معهم الكتاب الذي به يحكمون منهجاً وقواعد وأحكاماً لصالح المجتمعات وصلاحها وهدايتها، قال الله تعالى: ﴿لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا﴾ [المائدة: ٤٨]، فعن العرابض بن سارية رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (قد تركتكم على البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها بعدي إلا هلك، ومن يعيش منكم فيسرى اختلافاً كثيراً، فعليكم بما عرفتم من سنتي، وسنة الخلفاء الراشدين المهديين، عضوا عليها بالنواجذ، وعليكم بالطاعة، وإن عبداً حبشياً فإنما المؤمن كالجمل الأنف حيثما إنقيد انقاد) ١٨٥.

أمَّا الإيمان باليوم الآخر فيمدُّ المسلم بالأمل، خصوصاً عندما يُوقن أنَّ هناك نهاية لهذا الوجود الدنيوي المضطرب، فيدرك عندها أنه عابر سبيل في هذه الحياة، فيُعِدُّ نفسه للآخرة، ولا يخاف الموت ولا يهابها ولا يخشاها، وهو عين الشعور الذي يمنح الذين استمروا في حياتهم أوفياءً لدين الله تعالى وشريعته، شعور السلامة والراحة والأمان بأن الجنة هي الحياة الأبدية الحقيقية ١٨٦.

١٨٣ حسين بن مسعود البغوي، تفسير البغوي، ط ٤. (دار طيبة، ١٩٩٧)، ٤/٣٠٠.

١٨٤ الألباني، ضعيف الجامع الصغير وزيادته، ١٩٦٣.

١٨٥ الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته، ٢/٨٠٥.

١٨٦ محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ط ٧. (مصر: دار الشروق، ٢٠٠١)، ٢٧٤.

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ تَوْفَّقَهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٣٢]، فذلك اليوم الذي يجازي فيه الله تعالى الظالمين ويقتصص منهم، ويعيد الحقوق لأصحابها، مما يُطمئن نفس الإنسان بأن الله تعالى سيجازيه في اليوم الآخر على صبره، ويعوضه عما فاته من نعيم الدنيا، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُجِئُونَ فِيهَا مِنْ أَسْوَارٍ مِنْ ذَهَبٍ وَيَكْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا﴾ [الكهف: ٣١].

فيجب على الفرد المؤمن الذي يسعى لتحصيل الأمن النفسي، أن يؤمن بقضاء الله تعالى وقدره ويوقن بهما، لأنه يعلم أن كل شيء يحدث له، خيراً كان أو شراً، قد قدره الله تعالى في علمه مسبقاً، وربّه له لغايات لا يعلمها إلا هو، ولغيبات لا يدركها إلا هو، فيحدث ذلك عند المؤمن حالة طمأنينة قلبية وأمان روعي^{١٨٧}، فيدرك إثرها أن كل ما هو حادث له بقضاء الله تعالى وحده، وهو ما يهون عليه أنواع الحزن والقلق حيال أي مكروه قد أصابه، قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: ١١].

إن الإيمان بالقرآن الكريم وما جاء فيه، يمنح أتباعه هدوءاً عظيماً، فهم يعلمون أن الكتاب قد أنل لمصالحهم وفلاحهم في الدنيا والآخرة، ليقودهم إلى طريق الخير والفضيلة^{١٨٨}، قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ [طه: ١٢٣]، وهو أيضاً يورث الإنسان الشعور بالأمن المطلق، ويعزز في روحه الإحساس بالطمأنينة، كونه أتبع منهجاً واضحاً في تبيانه، معصوماً عن الخطأ، قد أوصى الله عباده باتباعه والافتداء به وبأحكامه، قال الله تعالى: ﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ [آل عمران: ١٠٣]، وهو ما يدل على أمر الله عباده التمسك بدينه الذي أمر به، والتعلق بأسبابه، والالتزام بالقرآن الذي

١٨٧ عمر الأشقر العتيبي، القضاء والقدر، ط ١٣. (الأردن: دار النفائس، ٢٠٠٥)، ١٠٩-١١٠.

١٨٨ عبد الرحمن بن معلا اللويحي، "أثر الإيمان بالله تعالى في تحقيق الأمن النفسي"، <https://cutt.us/Kstae>

[١٨/٠٣/٢٠٢٣].

عَهْدَ بِهِ إِلَيْهِمْ^{١٨٩}.

٣،١،١،٢. العبادات:

يعتبر الخضوع والتواضع أصل العبودية وأساسها، فيقال: إِنَّ الْإِنْسَانَ عَبْدُ اللَّهِ: أي عبده بطاعته، وإن قال: لقد عبدت فلاناً، أي: أخذناه عبداً، وكل من اقترب من الملك واقترب منه فمعناه أنه يعبده^{١٩٠}.

فالعبادة تصرّف الإنسان بما يخالف أهواءه وميوله تقديساً لله تعالى وإخلاصاً لوصاياه وفرائضه^{١٩١}، وتمثّل الصلاة أول الأركان الإسلامية التي تثبت صحة عبادة الفرد لربه بعد الشهادتين:

(أ) الصلاة:

ترتبط الصلاة في الشريعة بسلوكيات معينة، وتؤدى في أوقات معينة^{١٩٢}.

ذكر الله تعالى الطمأنينة الحاصلة في الصلاة لما فيها من ذكر الله ﷻ، فقال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وفي هذا السياق يرى ابن القيم (ت: ١٣٥٠هـ) بأنّ قلب الإنسان يصدأ تماماً مثل الفضة والنحاس، وأنّ حمايته وإخلاءه من الصدأ يكون بالتذكّر، فإذا نُظِّفَ يصير مثل المرآة البيضاء، أما إذا تَرَكَ الذكر صدأً، يصبح مثل المرآة الملبدة بالغيوم^{١٩٣}.

إنّ الصلاة تمنح المصلي فرصة التعبير عما يجول في باله، وما يشغله من أمور الدنيا، فيأخذ ذلك به للشعور بالسكينة والهدوء والأمان النفسي، والحفاظ على صحته الجسدية، وتحقيق السكينة والاستقرار الحسي، وراحته النفسية، الصلاة تحصّن المسلم وتحميه من التعقيدات النفسية، لأنّ لجوؤه إلى الله تعالى وخضوعه له يحتويان على مناجاته وحمايته وحصانته من كل

١٨٩ الطبري، جامع البيان، ط الرسالة، ٧/٧١.

١٩٠ ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ٤/ ٢٠٥-٢٠٦.

١٩١ علي بن محمد الجرجاني، التعريفات، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٣)، ص ١٦٠.

١٩٢ محمد بن أحمد القرطبي، المقدمات والممهّدات، ط ١. (بيروت: دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٨)، ١/١٣٨.

١٩٣ محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوزية، الوابل الصيب، ط ٣. (مكتب دار البيان، ٢٠٠٦)، ٩٠.

الأمراض، بصلواته وحده ودعائه يزول عنه كل حسد وحزن وضيقه^{١٩٤}.

إنَّ التقرب من الله تعالى من خلال أداء الصلاة في أوقاتها، له بعيد الأثر، فالصلاة تسهم في الوصول إلى الاستقرار النفسي والأمان، إذ أنه من خلالها يبني الفرد اتصالاً واضحاً مع خالقه، ويمكّن إيمانه به على أساس هذا الارتباط وتماسكه، وبإتمام الفرد صلواته يحافظ على اتزان روحه وسلامتها، ويهدأ قلبه، ويصل إلى الطمأنينة المنشودة في الحياة^{١٩٥}.

وقد نصَّ القرآن الكريم على أن الصلاة لمنع العبد من فعل الفواحش والمنهيات، لذلك قُسمت على مدار اليوم لحماية الإنسان من الضلال والضياع^{١٩٦}، كما تُهدّب الصلاة أخلاق المسلم، وتزكّيها وتحميها من نزواتها، لأنَّ المعاصي تجعل الإنسان يعيش في حالات الحرج والندم، وهو مما يفقده توازنه النفسي، فتأتي الصلاة لتحميه من الوقوع فريسة لتلك المشاعر، وتحفظه من الوقوع بالهلاك بتكرارها مرات عديدة في اليوم الواحد، وتنمّي فيه الشعور بالاستقامة، والخوف من الله والخشية منه، فيبتعد بذلك عن المنكرات والمحرمات، ويصبح ذلك رادعاً مانعاً له عن إتيان الفحشاء، وذلك تصديقاً لقول الله تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقْرَبُ الصَّلَاةِ إِنِّي اتَّبَعْتُهَا وَإِنِّي لَأَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾﴾ [العنكبوت: ٤٥]، فالصلاة كفيلة بإبعاد الفرد عما نهى عنه سبحانه، كونها تحصل في أزمته متفرقة وكون الإنسان عرضة للغفلة عن أمر الله، لذلك قُسمت الصلاة على النهار كله حفظاً للمسلم من الضلال^{١٩٧}.

ب) الصيام:

يعني الصيام عزوف الإنسان عن شهوتي الفرج والبطن خلال مدة معينة تمتد بين الفجر والغروب، وذلك عند الفجر إلى الغروب، في جميع الأيام باستثناء أيام العطل والحيض وبعد

١٩٤ عبد الرزاق نوفل، الإنسان وعلم الحديث، ط ١. (مصر: دار المعارف، ١٩٥٨)، ١٥٩-١٦٠.

١٩٥ اللويحي، أثر الإيمان بالله تعالى في تحقيق الأمن النفسي.

١٩٦ رضوان صلاح، الأمن النفسي وسبل تحقيقه في الكتاب والسنة النبوية، (جامعة الجزائر: كلية العلوم الإسلامية،

٢٠١٣)، ١٠٠-١٠١.

١٩٧ المرجع السابق، ١٠٠-١٠١.

هذا وللصوم فوائد وحكم، تبرز آثارها على الروح، فهو يحقق آثاراً عظيمة تعين الإنسان على تحقيق الأمان النفسي والطمأنينة، ومن بين أهم ثمراته تقوى الله تعالى، التي تعد مفتاح كل خير في حياة الفرد المسلم، قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ [البقرة: ١٨٣].

وللصيام أثره في تحقيق الصحة النفسية بشكل عام، وتعزيز الاستقرار بشكل خاص، خصوصاً فيما يتعلق بزيادة ثقة الفرد وشعوره بالأمان النفسي، ذكر ابن القيم أنَّ للصوم تأثيراً كبيراً فيما يتعلق بالحفاظ على قوة الفرد الداخلية، وحمايته مما يفسده من السموم، وتمنعه من السلامة والاستقرار^{١٩٩}، والصوم عبادة ووسيلة ينال فيها الفرد المثوبة العظيمة، ووسيلة تساعد الإنسان على تحقيق الاستقرار النفسي المنشود في حياته^{٢٠٠}، قال تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ [البقرة: ١٨٤].

وتأكيداً على دور الصيام في دفع شر الشهوات، حثَّ رسول الله ﷺ الشباب الذين بلغوا سنَّ الزواج ولا يملكون القدرة على ذلك بالصيام، فعن عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء)^{٢٠١}.

ج) الزكاة:

الزكاة هي البركة والنماء والطهارة^{٢٠٢}.

وتشير في معناها الشرعي إلى الأموال التي يتم أخذها من فرد خاص في وقت محدد لإنفاقها

١٩٨ صالح عبد السميع الأزهرى، الثمر الداني شرح رسالة ابن أبي يزيد القيرواني، ط ١. (بيروت: دار ابن حزم)، ٣١٩/١.

١٩٩ محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط ١. (مصر: دار البدر، ٢٠٠٦)، ٣٧٨/١.

٢٠٠ المرجع السابق، ٣٧٨/١.

٢٠١ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ١٤٠٠.

٢٠٢ ابن منظور، لسان العرب، ٣٥٨/١٤.

في مواقع معينة^{٢٠٣}، ويقوم جوهر الزكاة على العطاء والكرم، وطبيعة الروح البشرية هي الفرح والانجذاب نحو الكرم، ونتيجة لذلك، يُعفى المتبرع من الإثارة والتوتر لأنه يؤدي واجب الله تعالى في المال، مدفوعاً بالإيثار، والإحسان، والرغبة في مساعدة الفقراء^{٢٠٤}، فعملية العطاء وإخراج المال تعدُّ عملية نفسية من الدرجة الأولى، لأن دافع العطاء يقوي من شخصية الإنسان ويجعله كريماً يتعايش مع الآخرين في تكافل ومحبة، ويشعر بينهم بالنضج والسعادة لا ابتعاده عن القلق والخوف على ماله، فتنعكس فرحة المعطي له على المعطي ويشعر بالرضا والأمن، قال الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى ﴿٦﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾﴾ [الليل: ٥-٧]، في حين أنه قابل ذلك بحديثه عن البخل المانع الذي ينطوي على ذاته بقوله سبحانه تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى ﴿٩﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى ﴿١٠﴾﴾ [الليل: ٨-١٠]^{٢٠٥}.

وقد ذكر القرآن المستثنين من الشعور بالقلق والخوف والهلع، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾﴾ [المعارج: ١٩-٢١]، فالزكاة تمكّن المسلمين من التعاطف مع المعوزين ومساعدتهم والمساهمة في تلبية احتياجاتهم^{٢٠٦}.

كما وتدرّب الزكاة الفرد المعطي على الشعور بأحوال المحتاجين، ومدّ يد العون لهم ومساهمتهم في سدّ احتياجاتهم، وتخلّصه من البخل والأنانية وحب الذات، وتنمي لديه الإحساس بالانتماء والتكافل الاجتماعي، وتجعله يعلم بمكانته الفعّالة فيه، فيشعر بالرضا عن نفسه، مما يسهم في شعوره بالأمان والطمأنينة^{٢٠٧}. قال الله تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ﴾ [التوبة: ١٠٣]، فيلج جانب تأثير الزكاة في نفوس الفقراء وتطهيرها من المشاعر السلبية من حسد وبغضاء، والعداوة للأغنياء، والقلق منهم جراء الإحباط والحرمان الذي يعيشونه، كانت الزكاة سبباً من أسباب أمن المجتمع، ومصدر أمنٍ نفسي وطمأنينة لأفراده^{٢٠٨}.

٢٠٣ الأزهري، الثمر الداني شرح رسالة ابن أبي يزيد القيرواني، ٣٤٩/١.

٢٠٤ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه في ضوء آيات القرآن الكريم، ٦٨.

□□□ جمال ماضي أبو العزائم، القرآن والصحة النفسية، ط ١. (دون معلومات الدار، ١٩٩٤)، ٦٤-٦٥.

٢٠٦ نجاتي، القرآن وعلم النفس، ٢٩٦.

٢٠٧ المرجع السابق، ٢٩٥.

٢٠٨ شادية التل، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، د ط. (عمان: دار الكتاب الثقافي، ٢٠٠٦)، ٣٣٣.

(د) الحج:

يقصد بالحج أن يقصد الإنسان من يعظمه^{٢٠٩}، وهو قيام الفرد المسلم بالسفر إلى مكة المكرمة بنية عبادة تشمل الطواف والإحرام والسعي والوقوف بعرفة في وقت معين^{٢١٠}.

والحج أحد الأركان التي فرضها الله ﷻ على المسلم القادر جسدياً ومالياً، يقوم به مرة واحدة في حياته، قال الله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾ [آل عمران: ٩٧]، والحج يحرر القلب من هموم الحياة وقيودها، فيجعله في حالة خضوع لله تعالى، والخشوع والتضرع إليه وحده، كما أنه يحرر نفس الفرد من مشاعر اللوم على الذنوب، فهو في حالة خضوع بين يدي ربه سبحانه، وحالة الخضوع تلك تمنحه المغفرة الكاملة، والشفاء النفسي لإدراكه أنه مغفور الذنب، معافي الروح من آثار المعاصي، قد عاد نقياً من الآثام كيوم ولدت أمه^{٢١١}، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من أتى هذا البيت، فلم يرفث، ولم يفسق رجع كما ولدته أمه)^{٢١٢}.

إنَّ الحج من القربات والسبل العظيمة التي تعين الفرد على تحقيق سلامته وأمانه النفسي، لما يحمل من الآثار التي تعين الحاج على الابتعاد عن الخصال والصفات الذميمة، وتعلمه الآداب التي عليه الالتزام بها طالما أنه في جنب الله تعالى، وتنظم سلوكياته وتصرفاته معه سبحانه ومع عامة الناس، ويساعد الفرد على ضبط نفسه والتحكم بشهواته واندفاعاته، فيجاهد فيه الإنسان بأن يهدب نفسه ويقاومها، وتنهيه عن إتيان المعاصي، كما يدرب الحج المسلم على كثير من الفضائل، مثل الصبر وتحمل المشاق والتواضع، فيتساوى الناس من جميع الأجناس ومختلف الطبقات والألوان والأمم في أرض الله تعالى^{٢١٣}، قال الله تعالى: ﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ [البقرة: ١٩٧].

٢٠٩ الفراهيدي، كتاب العين، ٩/٣.

٢١٠ القرطبي، المقدمات والمهمدات، ١/٣٧٩.

٢١١ التل، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، ٣٣٦.

٢١٢ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ١٣٥٠.

٢١٣ نجاتي، القرآن وعلم النفس، ٢٩٧.

٣،١،١،٣. تشريع الأحكام:

جاء الدين الإسلامي كاملاً وشاملاً لجميع مناحي الحياة، مع مراعاة مصالحهم واهتماماتهم الدينية والدينية، ليؤفّر لهم العيش الكريم والآمن في الدنيا والنعيم الأبدي في الآخرة، وجعل الله تعالى الأمن النفسي للفرد المسلم من مقتضيات عبادته تعالى وإرساء شرائعه، وشرح هذه الشمولية من خلال الاهتمام بعرض مفاهيم الدين عن هذه الحياة، والالتزام بالأحكام التي تعزّز وتحافظ على الجانب الإنساني، ففرض عقوبات على من يرتكب جريمة ضد الدين أو النفس، أو العرض، أو الجسد، أو المال، وجعل الله درجات العقوبة الرادعة لكل جريمة حسب شدّتها^{٢١٤}، قال الله تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا﴾ [البقرة: ١٨٧]، فإنّ الله عندما شرّع الله أحكام العقوبات، وألزم عباده بإقامة الحدود، فقد أحكم الضوابط غاية الأحكام، في تشريعه للعقوبة في الأبدان والأموال والأعراض وغيرها، وشرّع أحكامه بشكل متكامل ليضمن مصلحة الردع دون أن يكون هناك تجاوز لما يستحقه الجاني من ردع أو عقوبة^{٢١٥}.

وقد جعل الله ﷻ هذه العقوبات تأديباً للناس وصلاًحاً لخالهم، ورادعاً لكل من تسوّل له نفسه الاعتداء على أمن الناس وترويعهم والاعتداء على حقوقهم فتشريع الحدود يحقق أمان الفرد والمجتمع ويحفظ لهم حياتهم، مما يمنحهم الشعور بالأمان والاستقرار^{٢١٦}، قال الله تعالى: ﴿وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٩]، فإذا علم القاتل أنه إذا قتل فسوف يُقتل، سيتوقف عن القتل وينقذ حياته وحياة الضحية^{٢١٧}.

أخذ الإسلام في الاعتبار الرعب الذي قد يتعرض له الإنسان في ظروف مختلفة، فشرّع تغيير مسار الصلاة في حالة الذعر، فأوجب صلاة الخوف بصورة مخصوصة^{٢١٨}، عن صالح بن خوات عمن شهد رسول الله ﷺ يوم ذات الرقاع صلى صلاة الخوف أن طائفة صفت معه

٢١٤ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه في ضوء آيات القرآن الكريم، ٤٠٢.

٢١٥ محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية، إعلام الموقعين عن رب العالمين، ط ١. (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩١)، ٧٣/٢.

٢١٦ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه في ضوء آيات القرآن الكريم، ٤٠٤.

٢١٧ السمعاني، تفسير القرآن، ١٧٤.

٢١٨ نوال بنت عمر باسعد، الأمن النفسي في ضوء السنة النبوية، (مصر: جامعة أسيوط، ٢٠١٥).

وطائفة وجاه العدو فصلى بالتي معه ركعة ثم ثبت قائماً وأتموا لأنفسهم ثم انصرفوا فصفوا وجاه العدو وجاءت الطائفة الأخرى فصلى بهم الركعة التي بقيت من صلاته ثم ثبت جالسا وأتموا لأنفسهم ثم سلم بهم) ٢١٦، وقد جعل الخوف سبباً يؤخذ به لعدم صلاة الجماعة والتخلف عنها، مهما كان مصدر الخوف سواء على النفس أو الأهل أو المال، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن سعيد بن زيد بن عمرو بن نفيل وكان بديراً مرض في يوم الجمعة فركب إليه بعد أن تعالي النهار واقتربت الجمعة وترك الجمعة ٢٢٠.

٤، ١، ١، ٣. العدل:

العدل هو من أسمى الصفات الأخلاقية، وهو أيضاً من أعظم صفات الله، وقد أمر الله بالعدل وشجّع رسول الله ﷺ على أن يلتزم العدل في كل قول وفعل، أن يلتزم بالعدل اتجاه الأهل وأبناء المجتمع كافة، لأنها صفة تحمي الإنسان من الانحراف مع تيار المصلحة الذاتية وتقيه من ظلم الآخرين ٢٢١، قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَتَانُ قَوْمٍ عَلَىٰ ءَلَّا تَعْدِلُوا ءَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾ [المائدة: ٨].

ففي ظلّ العدالة تتحقّق الاستقامة والانتظام في شؤون الحياة، ونتيجة لذلك تتحسنّ أوضاع الناس وتنتشر المحبة بينهم، ويحدث هذا نتيجة للأثر المطمئن للعدالة على حياتهم بشكل يجعل نفوسهم في حالة أمان واستقرار ٢٢٢.

رأى ابن تيمية (ت: ٧٢٨هـ) أنّ العدل مطلوب في كلّ شيء ولكلّ شخص، والظلم محرّم في كلّ شيء وعلى الجميع، وهذا يعني أنه لا يجوز الإساءة إلى أحد سواء كان مسلماً أو كافراً أو ظالماً ٢٢٣، إلى جانب أنّ العدل سبيل لحصول البركة في الرزق وتدفق الخير الى حياة الفرد وأهله ومجتمعه، رأى وهب بن منبه (ت: ١١٤هـ) أنه إذا كان الولي من حماة العدالة، فإنّ الله

٢١٩ البخاري، الجامع المسند الصحيح، ط دار طوق النجاة، ١١٣/٥.

٢٢٠ المرجع السابق، ٣٩٩٠.

٢٢١ عبد الحميد الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ط (ليبيا: دار الكتب الوطنية، ١٩٩٣)، ٧٠٥.

٢٢٢ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، ٤١٤.

٢٢٣ ابن تيمية، أحمد. مجموع الفتاوى، د ط. (المدينة المنورة: مجمع الملك فهد، ٢٠٠٤)، ١٦٦/١٨.

سينفع سكان مملكته، حتى في أسواقهم ووسائل عيشهم^{٢٢٤}، ولذلك الأثر الكبير في تحصيل الطمأنينة والأمن بين أبناء المجتمع^{٢٢٥}.

٣،١،١،٥. ذكر الله تعالى:

إنَّ ذكر الله ﷻ يضيفي الاستقرار النفسي على الأفراد، وهو قرينة كبيرة من الله تعالى، وفي ذكر الله سلام وعزاء ونعمة لأرواح الذين يدعون الله والذين يذكرونه^{٢٢٦}، وقد دعا رسول الله المؤمنين للتخلي بذكر الله والالتزام به في مجالسهم وحياتهم اليومية، لكي ينعموا بمحبة الله ورضاه، ويشعروا بالسكينة والأمان، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (لا يقعد قوم يذكرون الله ﷻ، إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده)^{٢٢٧}، فعندما يدرك البشر قربهم من الله يشعرون بالأمن والراحة والطمأنينة في نفوسهم، ويصلون إلى أعلى درجات الأمن والسلام، وهم راضون على اعتبار أن الله هو الذي يحميهم ويحفظهم من مصاعب الحياة^{٢٢٨}، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، فكل ما يعانیه الناس من ضيق الصدر وحيرة القلوب والقلق في النفوس، لا علاج له ولا دواء إلا بالرجوع إلى الله، والانقياد له بالطاعة والذكر، ومن لم يسلك تلك السبل توعدّه الله بعيشة ثقيلة مليئة بالكرب والضيق، قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤].

فإذا انقطع العبد عن الله في حياته، فلن يجني شيئاً سوى البؤس والقلق والارتباك، ومهما كانت الحياة مفعمة باللذة والثروة، فإنها ستكون صعبة لأنها مقطوعة عن الله تعالى، وخالية من الراحة والأمان فيه^{٢٢٩}، عن أبي موسى الأشعري أن رسول الله ﷺ قال: (مثل الذي يذكر ربه والذي

٢٢٤ شمس الدين الغرناطي، بدائع السلك في طبائع الملك، ط ١. (العراق: وزارة الإعلام)، ٢٢٧.

٢٢٥ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، ٤١٣.

٢٢٦ صلاح، الأمن النفسي وسبل تحقيقه في القرآن والسنة النبوية، ١١٤.

٢٢٧ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٧٠٠.

٢٢٨ ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ٣٩٠/٤.

٢٢٩ قطب، في ظلال القرآن، ٢٣٥٥/٤.

لا يذكر ربه مثل الحي والميت)^{٢٣٠}، فالمسلم الذي يذكر ربه ويحمد ويخلص إليه، لا يستسلم حتى يحيي الله قلبه ويملاه بالثقة والطمأنينة^{٢٣١}.

٦، ١، ١، ٣. المسجد:

المساجد هي بيوت الله، فيها يعبد الله ويذكر اسمه، وتعدُّ من أفضل بقاع الله في الأرض، فهي منارات المعرفة وسبيل من سبيل الهداية والاستقامة، ولا تعتبر المساجد خاصة بالذكر والعبادة فقط إنما هي أول مؤسسات العلم والمعرفة في الإسلام^{٢٣٢}، قال تعالى: ﴿وَأَنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا ۝﴾ [الجن: ١٨]، فقد منع الله ما كان يفعل الكفار سابقا من نصبهم الأصنام وعبادتهم غير الله في مساجد الله فهي مختصة بالله ﷻ ترتبط به، وقد منحها شرف الانتساب إليه، فلا يجوز أن يُعبد فيها غيره، ولا تُصرف إلى سواه^{٢٣٣}.

اهتمَّ رسول الله ﷺ في المسجد، فهو أساس المجتمع الإسلامي ومنطلق الدعوة، وله مكانته العظيمة في بناء المجتمعات وتكوين الأمم وإعداد الأجيال، ومما يشير إلى أهمية المسجد ومكانته العالية واعتباره ركيزة أساسية للمسلمين في كل زمان ومكان، أنَّ النبي ﷺ كان أول ما قام به عندما هاجر من مكة إلى المدينة، بناء المسجد، ليؤخِّد كلمة المسلمين، ويجمع شملهم، ويلمَّ شتاتهم تحت سقف يمدِّهم بالقوة والطاقة، يشعرون تحته بالأمان والسكينة والطمأنينة، حتى يركِّزوا على أعمالهم المستقبلية، لما للمسجد من دورٍ عظيمٍ في تكوين شخصية الفرد وإشعاره بالأمن والطمأنينة من خلال تواصله مع الله ﷻ في أجواء هادئة ومريحة، وانفتاح الفرد على المجتمع بتواصله مع الآخرين والتفاعل معهم، بشكل يساعده على تعزيز العلاقات الاجتماعية وإرساء القيم الأخلاقية الثابتة^{٢٣٤}، والاعتزاز بالدين الإسلامي والانتماء للدين والتفاخر بالمنهج الرباني الذي تم وضعه من قِبَلِ الله ﷻ^{٢٣٥}، وللمسجد دوره الجليلي في نمو الفرد نفسياً بشكلٍ سليم، بعيداً عن التعقيد والاضطرابات والقلق، فهو المناخ الأمثل الذي يضمن التنشئة السليمة

٢٣٠ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٦٤٠٧.

٢٣١ محمد بن العثيمين، شرح رياض الصالحين، د. ط. (الرياض: دار الوطن)، ٥/ ٥١٧.

٢٣٢ صالح بن غانم السدلان، الأثر التربوي للمسجد، د. ط. (الرياض: جامعة الملك محمد بن سعود)، ٢.

٢٣٣ القاسمي، محاسن التأويل، ٩/ ٣٣٤.

٢٣٤ قطب، في ظلال القرآن، ١/ ٥٥٨.

٢٣٥ المرجع السابق، ١/ ٢٥.

الطاهرة للمجتمع وأفراده^{٢٣٦}.

٣،١،٢. دعائم متعلقة بالآداب والأخلاقيات:

تعدُّ الأخلاق والآداب من القيم الأساسية في الحياة الإنسانية، وتُعدُّ ممارستها والعيش بموجبها أمراً ضرورياً كونها تساعد على بناء الثقة بين الناس، وتحسين العلاقات الاجتماعية، وتعزيز الاحترام المتبادل، وتحقيق السلام النفسي والاستقرار العاطفي، حيث إنَّ المشاعر الإيجابية تساعد على تخفيف التوتر والقلق، كما أنَّ التزام الأخلاق والآداب يساعد على تقليل الصراعات الاجتماعية، والتوترات النفسية والعصبية التي يمكن أن تؤثر على الأمان النفسي.

(أ) الدعاء:

الطلب والسكن والدعاء. فإذا قال: "إني صليت إلى الله" فهو يشير إلى العريضة والملجأ والدعاء^{٢٣٧}. فالدعاء هو أشد وأوضح مظاهر العبادة، فهو من أهم السبل التي تساعد الفرد على زيادة علاقته وارتباطه بربه وثقته به، عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (الدعاء مخ العبادة)^{٢٣٨}.

يجب على العبد أن يصلي كثيراً ويلجأ إلى الله في أوقات السلام والازدهار، ليكون الله معه في أوقات الشدة والشدائد^{٢٣٩}، عن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (من سرَّه أن يستجاب له عند الكرب والشدائد فليكثر الدعاء في الرخاء)^{٢٤٠}.

يعتبر الدعاء من أعظم الأبواب التي تحقِّق للفرد المسلم الشعور بالطمأنينة والأمان النفسي، وسبباً قوياً لشعوره بالهدوء وانسراح الصدر، وذهاب الضيق والأحزان، فهو أحد أهم الطرق التي يستخدمها الفرد المسلم للتعبير عن أحزانه وآلامه ورغباته بطريقة بناءة، وتساعد على الشعور بالارتياح، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (ما أصاب أحداً قط

٢٣٦ قطب، في ظلال القرآن، ١/٥٦١.

٢٣٧ الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، ١/١٩٤.

٢٣٨ الترمذي، سنن الترمذي، ٣٣٧١.

٢٣٩ أنور راشد، وإسماعيل أحمد، الأمن النفسي في الإسلام، د ط. (السودان: جامعة البطانة، ٢٠١٥)، مج: ٣/ع: ٢،

١٧٦.

٢٤٠ الحاكم النيسابوري، المستدرک علی الصحیحین، ط ١. (مصر: مركز التأصيل، ١٤٣٥هـ)، ٢٠٢٣.

هم أو حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسالك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حني وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً، قال: فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها فقال: بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها^{٢٤١}.

علاوة على ذلك، يمنح الدعاء الفرد الإحساس بأن الله يحميه ويؤيده، ويقف إلى جانبه ولا يتخلى عنه، ويعينه على مواجهة تحديات الحياة، وهذا يعطيه إحساساً باليقين والأمان النفسي، قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾﴾ [البقرة: ١٨٦].

ب) التوكل:

إنَّ التوكل على الله والثقة به والاعتماد عليه، هو أحد المفاهيم الأساسية التي تلعب دورها في تحصين الفرد من الاضطراب والقلق، وتضمن له الاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي، على اعتبار أنَّ التوكل يساعده في التخفيف من حدة قلقه اتجاه ما يعتريه من ضغوط، لثقتة المطلقة بأنَّ الله ﷻ هو المعين له والقريب منه سينجيه ويوفقه ويحفظ خطاه، وإنَّ الكثير من الناس تتناهم مشاعر الاضطراب والرعب، ويعانون من الإرهاق والألم في حياتهم، لأنهم يواجهون مواجهة مصاعب الحياة وتجاوز عوائقها بأنفسهم، دون الاستعانة بعون الله والاعتماد عليه، فالاعتماد على الله والتوكل عليه هو السبيل للهروب من دائرة الهموم والاضطرابات، والوصول إلى ممّرات هادئة وآمنة، وإنَّ الله وهب عباده المؤمنين به، والمتوكلين والمعتمدين عليه، الرعاية والسلام والأمن^{٢٤٢}، فقد أورد الله تعالى آيات عدّة أوضح من خلالها الآثار الإيجابية التي يجنيها الفرد المتوكل على الله خلال مسيرة حياته قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]، فتكفل الله بحماية من أوكل إليه أعماله، واتكل عليه، ولجأ إليه ليخلصه

٢٤١ ابن حنبل، المسند، ٣٧١٢.

٢٤٢ هناء المخلف، "ينابيع السعادة"، مجلة البيان، مصر، ع. ١٣٧ (١٤٢٠هـ): ١٠.

من الهموم والحن التي يواجهها في شؤون الدنيا والآخرة^{٢٤٣}.

ج) حسن الظن:

يمثل حسن الظن بالله دوراً هاماً في تعزيز الأمن النفسي عند الفرد، فعندما يؤمن الإنسان بأن الله يريد له الخير ويحرص على رفع درجاته وإجابة دعوته، فإن ذلك يؤدي إلى تحسين العلاقة بين الإنسان وربه، فيشعر بالارتياح والاستقرار والطمأنينة مهما كانت الظروف الحياتية.

ويعتبر حسن الظن من أريح العبادات التي يؤديها الإنسان، وأسعدها لقلبه وروحه، أنه يفكر بالله تعالى بشكل حسن، فيتعوّد المسلم على التفكير الجيد و ينتظر خيراً من الله، ليقينه واستسلامه إلى ذلك، بالرغم من الظروف القاسية والمصائب التي قد تصيبه، فقد أنقذ نفسه من اليأس والإحباط، وحماها من همسات وميول الشياطين^{٢٤٤}.

يقوي الفرد حسن ظنه بالله عن طريق اليقين بقدرة الله على إدارة أموره بشكل صحيح، وتفكيره في الجوانب الإيجابية في الحياة، وقد قرن رسول الله ﷺ حسن الظن بجعله من أفضل مدارج العبادة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (حسن الظن من حسن العبادة)^{٢٤٥}، وقال رسول الله ﷺ في الحديث القدسي أن الله تعالى قال: (أنا عند ظنّ عبدي بي، إن ظنّ بي خيراً فله، وإن ظنّ شراً فله)^{٢٤٦}، أي يستجيب الله للإنسان بناءً على إيمانه به، وتوقعاته منه للخير أو الشر^{٢٤٧}.

د) الصبر:

يعتبر الصبر جوهر السبيل التي تفيض على صاحبها وبالأمان والسكينة والطمأنينة، وتبث في نفسه الراحة والاستقرار، وهي بوابة لتحصيل الروافد المختلفة، لأنّ الصبر مطلوب لكلّ داعٍ يسعى الفرد لأن يحققه بغية الوصول إلى أمانه النفسي، فمن استطاع التحلّي بهذا الخلق الكريم، حمى نفسه بأن يتسلّل إليها أي قلق أو خوف، بتدريبه على أن يكون قادراً على تحمل

٢٤٣ محمد القرطبي، تفسير القرطبي، ط ٢. (القاهرة: دار الكتب العلمية، ١٩٦٤)، ١٨/١٦١.

٢٤٤ عبد الراضي، الأمن النفسي (أهميته وأسبابه) في ضوء آيات القرآن الكريم، ٣٨٩.

٢٤٥ أبو داوود، سنن أبي داوود، ٤٩٩٣.

٢٤٦ عبد الرحمن السيوطي، الجامع الصغير، د ط. (بيروت: دار الكتب العلمية)، ٦٠٣٢.

٢٤٧ المناوي، فيض القدير، ٢ / ٣١٢.

الضغوط النفسية، ومواجهة المشكلات بغية تحقيق أهدافه وغاياته، وقد اهتم القرآن الكريم بالصبر، وبيّن مرتبته، وأثنى على الصابرين ومنزلتهم في كثير من آياته، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣]، فوعدهم الله بمؤازرته وحمایته لهم، وإعانتهم على تحمّل مشاقّ الحياة وأحزانها وضغوطاتها، وهذه ميزة خاصة، منحها الله الصابرين دون غيرهم^{٢٤٨}.

إنّ إدراك الإنسان حقيقة المصائب والضغوط، وفهم البلاء وأسبابه يساعده على تحمل الهموم وتجاوز عثرات الحياة، ليقينه أن الله معه سيهبه الفرج واليسر، مما يبعد عنه القلق والشعور بالمعاناة والألم والاضطرابات النفسية، فيواجه ما يعتريه من أحداث بكل سكينة وهدوء، لانتظاره ما وعد الله به الصابرين من خير وفرج وثواب، قال الله تعالى: ﴿وَلَيْنَ صَبْرَتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾ [النحل: ١٢٦].

وقد أشار الله في مواطن عدّة، على أن أبعد الناس عن الضغوط والآلام النفسية هو الفرد المسلم، على اعتبار أنّ الله تعالى سخرّ له الصبر وأمره به، حتى يعالج أموره بهدوء ورضا وطمأنينة، قاصداً بذلك وجه الله تعالى، راضياً بأقدار الله وأقضيته التي كتبها عليه^{٢٤٩}.

عن صهيب بن سنان الرومي رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: (عجباً لأمر المؤمن، إنّ أمره كلّه خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إنّ أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته شدة، فليس ذلك إلا للمؤمن الصابر المحتسب يتحمّل ما يعتريه من مصاعب الحياة، ولا يجزع ولا يسخط، ولا يضعف أو ينهار مهما واجهته الظروف، لئتمسكه بما أوصاه الله به من الصبر، فقد علّمه الله تعالى أنّ كل ما يصيبه خلال حياته هو ابتلاء منه، ورفع لدرجاته، وأنّه سيجازي عباده الصابرين بعد اختباراته لهم، أحسن الجزاء على ذلك الصبر^{٢٥١}، قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ

٢٤٨ السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ٧٤.

٢٤٩ شعبان عبد العظيم أحمد، فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقران الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، (مصر: جامعة أسيوط،

٢٠٢٠)، ١٥-١٦.

٢٥٠ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٩٩٩.

٢٥١ نجاتي، القرآن وعلم النفس، ٢٩٨.

بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ [البقرة: ١٥٥].

هـ) التوبة:

إنَّ التوبة في طبيعتها الحقيقية لا تتعارض مع الطبيعة البشرية، لأنَّ الروح البشرية جبلت على ارتكاب الأخطاء والذنوب، وبما أنَّ الإنسان يرتكب الأخطاء، فالتقص متأصل في الطبيعة البشرية، بينما الله وحده هو صاحب الكمال، وقد حذَّر الإسلام الأفراد المسلمة من الانغماس في الدنيا، فطالبها بالتوبة إلى حين الموت^{٢٥٢}.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿١٧﴾﴾ [النساء: ١٧]، فالشعور بالذنب يؤدي إلى شعور الشخص بالنقص وعدم الراحة، مما يساهم في ظهور أعراض القلق النفسي، وفي مثل هذه الحالات يهتم العلاج النفسي بتغيير منظور المريض لتجاربه السابقة، أما التوبة فهي الطريقة الفريدة والفعالة لعلاج الفرد من شعوره بالذنب، فالتوبة تقوي إيمان الإنسان برضا الله، وأنَّ الله يغفر الذنوب والآثام، لذلك فالتوبة تخفف من قلق الفرد التائب وعدم ارتياحه، وغالبًا ما تدفع الشخص على التغيير وإصلاح نفسه حتى لا يكرر أخطائه، قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾﴾ [الزمر: ٥٣].

فإيمان المسلم بأن الله تعالى يقبل التوبة ويغفر الذنوب، وأن الله لا يخلف وعده، يشجعه على التوبة من الذنب الذي يقترفه، وطلب المغفرة من الله والامتناع عن ارتكاب الآثام، فإذا تاب الفرد توبة صادقة، وسعى لأن ينال رضا الله، ارتاح باله وهدأت نفسه، واختفى عنه الشعور بالذنب الذي يسبب القلق واضطراب الشخصية^{٢٥٣}.

وقد زرع الله تعالى في النفس البشرية القدرة على التعرف على أخطائها ومحاسبتها، ليكون الشعور بالذنب ولوم النفس دافعًا لها على التوبة، وتصحيح ما فسد فيها من الفكر أو

٢٥٢ معروف زريق، علم النفس الإسلامي، ط١. (دمشق: دار المعرفة، ١٩٨٩)، ١٧٦-١٧٧.

٢٥٣ نجاتي، القرآن وعلم النفس، ٣٠٣-٣٠٤.

السلوك، فالتوبة والاعتراف بالذنب لجوء خالص إلى الله، وشكوى النفس من النفس طلباً للغفران من الله، والعودة إلى الطريق السليم، ليتخلص من الضغوط النفسية التي ترافقه، لأن استمرار الشعور بالذنب يؤدي به إلى الضعف والإحباط، مما يمنح الفرد الشعور بالطمأنينة والسلام الداخلي والأمان طالما أنها تخلصت من براثن الخطيئة^{٢٥٤}. وما حصل مع سيدنا يونس خير ما يُستأنس به في آثار التوبة، عندما لجأ إلى الله واعترف بذنبه، فمنَّ الله عليه وخلصه من شعور القلق والغم، قال الله تعالى: ﴿وَذَا النُّوبِ إِذْ ذَهَبَ مُغَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ [الأنبياء: ٨٧-٨٨].

(و) الرضا:

ضد السخط، والكراهية للشيء وعدم الرضا به^{٢٥٥}، وهو سرور القلب بمِّ القضاء^{٢٥٦}. وهو شعور نفسي طوعي يكون سبب لذة الإنسان ورضاه^{٢٥٧}، وقد أدرك علماء النفس أهمية الرضا عن النفس والحياة، في علاج العديد من الأمراض والاضطرابات العقلية، فالأشخاص الذين يتقبلون الواقع باقتناع ورضا، هم أكثر سعادة، لكنَّ الذين يتدمرون ويعترضون وغير راضين هم أكثر بؤساً^{٢٥٨}.

فالرضا يشمل جوانب الحياة الإنسانية من جميع أطرافها، كرضا الإنسان عن نفسه وعمله وزوجه، فرأى الإمام أبو حامد الغزالي (ت: ٥٠٥هـ) أنَّ الرضا من نتائج الحب، إنه أعظم محطة للأحباء، لكن واقعية الرضا غير واضحة لغالبية الناس^{٢٥٩}، ومن أهم عوامل الراحة والطمأنينة عند الفرد، أن يكون راضياً قانعاً بما كتبه الله ووهبه له، لأنَّ عدم الرضا يسبب

٢٥٤ التل، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، ٣٤٩.

٢٥٥ ابن منظور، لسان العرب، ١٤ / ٣٢٣.

٢٥٦ القاسم بن سلام الهروي، غريب الحديث، ط ١. (دائرة المعارف العثمانية، ١٩٦٤)، ٣ / ٣٣٤.

٢٥٧ محمد الكرمانى، الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، ط ٢. (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٩٨١)، ٢٢ / ١٥٩.

٢٥٨ عبد الدائم الكحيل، "٢٠ حقيقة نفسية من الكتاب والسنة"،

<https://www.kaheel7.com/ar/index.php> [٢٠٢٢/١١/٢٥].

٢٥٩ الغزالي، إحياء علوم الدين، ٣٦٥.

للإنسان التعاسة والشقاء، كونه ساخطاً رافضاً لواقعه، ورضاه واقتناعه لما كتبه الله عليه، أحد أهم أركان تحقيق سلامته وأمانه النفسي، وطمأنينته أن الله قد تولى أموره كلها، وقضاها له على أفضل وجه^{٢٦٠}.

يعمل الرضا على التقليل من الشعور بالإجهاد والقلق، وذلك لأنَّ الأشخاص الذين يشعرون بالرضا يصبح لديهم القبول لمصاعب حياتهم ومشكلاتها، فيعطيهم ذلك الشعور بالطمأنينة والأمن، وينعدم إحساسهم بالإحباط ويخف الشعور بالاضطراب، عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من سعادة ابن آدم كثرة استخارة الله تعالى، ورضاه بما قضى الله تعالى له، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله وسخطه بما قضى الله تعالى)^{٢٦١}.

ز) الصدق:

إنَّ الفرد المستقر عقلياً هو القادر على فهم نفسه وفهم تطلعاتها، وهذا غالباً ما يرتبط بمستوى صدقه مع نفسه ومع المجتمع، وبما أنَّ الإنسان الصادق نقيُّ الروح والقلب، ويتمتع بالاستقرار العقلي والصفاء والسكينة للروح والثبات داخل نفسه، فإنَّ الصدق له تأثير كبير وقوي على إحساس الفرد بالأمان والاستقرار، فالصدق من أرفع السمات الأخلاقية، ومن الصفات التي اهتم بها الإسلام وأمر بها الله، وحثَّ عليها رسول الله ﷺ لأنها مصدر طمأنينة الفرد وراحة ضميره، ومنبع البركة له والثقة^{٢٦٢}.

رأى ابن رجب (ت: ٧٩٥هـ) أنَّ ما يميِّز الصدق من الكذب أنَّ القلب يسكن إليه^{٢٦٣}.

وكثيراً ما حرَّض الله وأمر عباده بالصدق ومصاحبة الصادقين، لما في ذلك من نيل الخير والبركة في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّٰدِقِينَ﴾^(١١٩) [التوبة: ١١٩]، وعلى نقيض ذلك الخداع، الذي يُضعف الروح ويجعلها متوترة وضعيفة، لأنَّ صاحبها في خوف دائم، وتتغير قيمته أمام نفسه ومجتمعها شيئاً فشيئاً، غير أنَّ الصدق يضيء

٢٦٠ محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ط١. (مصر: دار الشروق، ١٩٨٩)، ٢٩٥.

٢٦١ محمد ناصر الدين الألباني، ضعيف الترغيب والترهيب، ط١. (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢١)، ٤٢٠.

٢٦٢ الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ٦٩٩.

٢٦٣ عبد الرحمن بن شهاب ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ط٧. (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٩٧)،

المرونة والطمأنينة والاستقرار على النفس^{٢٦٤}.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (عليكم بالصدق، فإن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً، وإن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً)^{٢٦٥}.

ح) التفاؤل:

الفأل عكس الطيرة، كأن يكون الإنسان مريضاً فيسمع أحدهم يقول: يا سالم فيشعر بالطمأنينة، ويقول تفاءلت بسماع ذلك^{٢٦٦}، وهو توقع الإنسان لأفضل النتائج وأكثرها ملاءمة، حتى في أكثر الظروف والمواقف صعوبة^{٢٦٧}، فالتفاؤل من الصفات الحميدة التي يختار الإنسان امتلاكها، فيحمي نفسه وعواطفه من المشاكل النفسية بدفع القلق، وشدد رسول الله ﷺ على ضرورة الحفاظ على الأمل والتفاؤل للخير، وتجنب الأفكار السلبية وتوقع المصائب،^{٢٦٨} عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل الصالح: الكلم الحسنة)^{٢٦٩}، وقد كان الإمام النووي (ت: ٦٧٦هـ) يحبُّ الفأل، لأنَّ الإنسان إذا تأمل فائدة الله تعالى وفضله لسبب قوي أو ضعيف، فهو على خير في الحال^{٢٧٠}. إنَّ أحد أهم العوامل في تحقيق الرضا العقلي الدائم هو تنمية نظرة إيجابية للحياة، وهو سرٌّ من أسرار النفس البشرية، لا أحد مجبرٌ على ذلك أبداً، لأنَّ التفاؤل أمر طوعي، فنحن نختار نظرنا إلى الأشياء التي نوذُّ تسليط الضوء عليه، إضافة إلى أن الشعور بالتفاؤل يحسن صحتنا من نواح كثيرة^{٢٧١}.

٢٦٤ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه في ضوء آيات القرآن الكريم، ٤١٧-٤١٨.

٢٦٥ محمد بن حبان البستي، صحيح ابن حبان، ط ٢. (بيروت: مؤسس الرسالة، ١٤١٤)، ٢٧٤.

٢٦٦ ابن منظور، لسان العرب ١١/٥١٣.

٢٦٧ سكوت ديليو، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، د ط. (الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٤هـ)، ١٠١.

٢٦٨ علي بن محمد الماوردي، أدب الدنيا والدين، د ط. (مكتبة الحياة)، ٣١٩.

٢٦٩ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٥٧٥٦.

٢٧٠ يحيى بن شرف النووي، شرح صحيح مسلم، ط ٢. (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢هـ)، ٢١٩/١٤.

٢٧١ جين كيغ، ليس المهم مقدار ذكائك، د ط. (الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٦)، ٢٢٢.

يتمتع المتفائل بحصانة نفسية ضد الأمراض والاضطرابات النفسية من خلال حماية نفسه من الأفكار والعواطف السلبية، ويتفق علماء النفس على أنه بالرغم من كل صعوبات الحياة، يحاول الإنسان تجنب القلق والاضطراب واليأس^{٢٧٢}.

وقد راهن بعض الأكاديميين في حياتهم المهنية على تبديد التشاؤم واستبداله بالأمل، باعتمادهم على قانون الاحتمالات وهو قانون علمي، إنما الشخص الذي يؤمن بالله والحق لا يتطلب مثل هذه القواعد، كونه يعتمد على الشرائع الواردة في كتاب الله وفي مقدمتها الإيمان بعدل الله، وأن الله يقدر لعباده ما فيه من منفعة وخير، بإنقاذهم من الفساد الأخلاقي ووضعهم في طريق البر، فتحصل في نفس العبد المؤمن الراحة والطمأنينة والأمان^{٢٧٣}.

٣,١,٣. الدعائم الاجتماعية:

يمثل تحقيق الأمن النفسي أحد الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها الفرد والمجتمع على حد سواء، ويعبر الأمن النفسي على القدرة على التعامل مع التحديات الحياتية، والتكيف مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المختلفة، وتعتبر الدعائم الاجتماعية عوامل مهمة في بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس، ولذلك فإن فهم دورها ووظيفتها في تحقيق الأمن النفسي قضية في غاية الأهمية في دراسة السلوك البشري، وتطوير الخدمات الاجتماعية والتربوية، لتحسين جودة حياة الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية والعاطفية. الخارطة وفيما يلي تعرض الباحثة أبرز الدعائم الاجتماعية التي لها الأثر الأكبر في تحقيق شعور الفرد بالأمن النفسي وهي:

(أ) الأسرة:

تعد الأسرة اللبنة الأولى في بناء الإنسان في المجتمع، وإحدى مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي لها دورها الحي في تكوين شخصية الإنسان وتشكيل معتقداته وتصوراته، وسلوكياته واتجاهاته وميوله، في كافة مراحل حياته، لذلك كانت مسؤولية الوالدين كبيرة في تربية الطفل، بالشكل الذي يسمح له أن ينمو سليم القلب والعقل والنفس والانفعال والجسد، ومن ثم

٢٧٢ سميح الزين، معرفة النفس الإنسانية، د ط. (بيروت: دار الكتاب اللبناني، ١٩٩١)، ٢/٣٢٣.

٢٧٣ المرجع السابق، ٢/٣٢٥.

ضرورة ضمان الجو الأسري الملائم الذي يشبع حاجات الطفل البيولوجية وتحقق له نموه السليم وتوافقه الشخصي والاجتماعي^{٢٧٤}.

والمناخ الأسري هو ذلك الطابع العام للحياة الأسرية من حيث توافر الأمانة والتضحية والتعاون، ولما كانت الأسرة هي المجال الاجتماعي الأول الذي ينشأ فيه الأفراد، فإنَّ الإحساس بالأمن أو عدمه، يبدأ أساساً من الأسرة، حيث يمكنها أن تمنح الأبناء الشعور بالانتماء وهذا الشعور ينمي لديهم الشعور بالأمن والطمأنينة^{٢٧٥}، ولا تتمكن الأسرة من أن تهيئ لأبنائها مناخاً فكرياً ونفسياً وعاطفياً وجدانياً سليماً، تعزز فيه الروابط الأسرية، وتتيح لهم فرص النمو السليم والمستقل وتحقق لهم الاستقلال الذاتي، والثقة بالنفس، ويحمي الفرد من الوقوع فريسة المخاوف والقلق والاضطراب لشعوره بأنَّ هناك من يسندة ويقف معه حين تعرضه لمصاعب الحياة، فقد روي عن عبد الله بن عمر أنَّ رسول الله ﷺ قال: (كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْأَمِيرُ رَاعٍ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)^{٢٧٦}.

ب) الصحة الجسدية:

اهتمَّت الشريعة الإسلامية بسلامة الجسد من وجوه عدَّة، وقد حثَّ رسول الله ﷺ على العناية بالجسد، وعلم أصحابه أهمية الصحة والسلامة، واعتبرها من أهمِّ مقومات الحياة، لضمان أمان الإنسان وطمأنينته في نفسه، وكان ﷺ كثير الدعاء بالعافية في سائر البدن والحواس^{٢٧٧}.

فقد روي عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (سلوا الله العفو والعافية والمعافاة، فإنَّ أحداً لم يعط خيراً بعد المعافاة)^{٢٧٨}، فالغفران الذي يقتضي العفو عن أخطاء الماضي،

٢٧٤ تسنيم جدوع، "دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية"، <https://mawdoo3.com/>، [٢٠٢٣/٠٥/٢٩].

٢٧٥ دعاء السيد أحمد، "أثر المناخ الأسري على الأبناء"، المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة، المنصورة، ٨.م، ٣.ع (٢٠٢٢م): ٣.

٢٧٦ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٥٢٠٠.

٢٧٧ نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ٣٠١.

٢٧٨ السيوطي، الجامع الصغير، ٤٦٨٤.

ويُحَسِّن الحاضر بالعافية، ويضمن مستقبلاً صحياً بالمعافاة، ممَّا يضمن الاستمرار على العافية^{٢٧٩}.

وقد راعى الإسلام اعتبار جوانب الإنسان المختلفة، كالجانب النفسي والاجتماعي والجسدي، فكما حثَّ رسول الله ﷺ على رعاية الجسد ومقدار الطعام وخفَّة الحركة، مما يعطي الشعور بالراحة وعدم التوتر والاضطراب، فعن لمقدم بن معدي كرب عن رسول الله ﷺ أنه قال: (ما ملأ آدمي وعاءً قط شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلْبَه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)^{٢٨٠}، وفيه تأكيد لضرورة اتباع الإنسان جميع الوسائل التي تحفظ له صحته ونشاطه حتى لا يتكاسل عن الطاعات.

ج) العمل:

رأى ابن خلدون (ت: ١٤٠٦م) أنَّ المعاش يتعلق بالرغبة في الرزق، والسعي بالعمل للحصول عليها، وهو ناتج عن العيش^{٢٨١}، ويُنظر إلى العمل على أنه أحد متطلبات الوجود الاجتماعي وضروراته، وقد رفع الإسلام مكانة العمل كوسيلة لتحقيق العديد من الأهداف المشروعة، قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾﴾ [المؤمنون: ٥١]. ومما يدل على فضل الكسب ونفقته على الأهل ما رواه عقبه بن عمرو رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (إذا أنفق الرجل على أهله نفقةً وهو يحسبها كانت له صدقة)^{٢٨٢}، فإنَّ عمل المسلم في الدنيا وأخذه أجرته وإنفاقه على نفسه وعلى من يعولهم ووالديه نوع من العبادة يؤجر عليها، لأنَّ نفقته كانت بعد أن اكتسبها بجهوده الحسنة^{٢٨٣}.

والعمل وسيلة رائعة لتحقيق الأمن النفسي، يحمل أبعاداً نفسية واجتماعية عدَّة، وهو وسيلة لتحصيل المال الذي هو أساس الحياة اليومية من الأكل والشرب والمأوى، حيث لا يمكن تحقيق الاستقرار الاجتماعي والاطمئنان النفسي دون ذلك، إلى جانب تلبية هذه المتطلبات

٢٧٩ محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، د ط. (بيروت: دار الهلال)، ١٦٠.

٢٨٠ الترمذي، سنن الترمذي، ٢٣٨٠.

٢٨١ عبد الرحمن بن خلدون، المقدمة، ط ١. (لبنان: مؤسسة المختار، ١٤٢٩هـ)، ٤٧٦.

٢٨٢ الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته، ٤٠٢.

٢٨٣ صلاح، الأمن النفسي وسبل تحقيقه في الكتاب والسنة النبوية، ١٢٩.

على اعتبار أن بالمال قوام الحياة^{٢٨٤}، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَوْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَمًا﴾ [النساء: ٥] أي قوامكم في معيشتكم^{٢٨٥}.

فكلما استطاع الشخص تأمين غذائه ومن يعول، من خلال الدخل الذي يحصله من عمله، كلما كان أكثر أماناً في الحياة، حيث سيكون قادراً على درء القلق والخوف الناجمين عن الحاجة المستمرة للكسب والإنفاق على نفسه، فالمال مهم لأنه أساس الأمانة وطمأنينة حياتها، كما أنه أساس مصالح الفرد، والعمل أيضاً سبيلاً لكسب المال الذي به قوام وتوازن الحياة الاجتماعية، وبفقدان المال تضطرب الحياة ويقع الأفراد في الذل والقلق^{٢٨٦}.

عن حكيم بن خزام رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال في حديث طويل: (إن هذا المال خضرة حلوة)^{٢٨٧}، فترغبه النفوس وتميل إليه وتحرص عليه، لأن به قوام الحياة والمعيشة.

د) التكافل الاجتماعي:

يسعى الأفراد لتأكيد الشعور بأنهم لا يعيشون بمفردهم، بل مع جماعتهم وأبناء بيئتهم، وبالتالي من الضروري وضع المعايير والقيم الإنسانية التي تشجع على التكامل، والمساعدة المتبادلة مع الآخرين والتضامن معهم في أوقات النجاح والبؤس، الحزن والسعادة، للوصول إلى أعلى مستوى من الاستقرار والأمان النفسي، كما حث رسول الله ﷺ على ذلك، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: (أمرني ربي ﷺ بمداواة الناس من عند عرشه كما أمرني بأداء الرسالة)^{٢٨٨}.

يُستمد الاستقرار النفسي للإنسان من علاقته بخالقه ونفسه وأفراد مجتمعه، حيث ترتبط الصحة النفسية غالباً بدرجة كبيرة بالقدرة على التعامل مع أفراد مجتمعه، وطبيعة الإنسان تجبره على تطوير العلاقات، ويتلقى الثقة النفسية والذاتية عندما يحقق الانسجام مع الآخرين من

٢٨٤ المرجع السابق (١٢٩).

٢٨٥ الطبري، جامع البيان، ٣/ ٢٢٥٤

٢٨٦ محمد ابن عاشور، أصول النظام الاجتماعي في الإسلام، ط٢. (الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب)، ٣١٢.

٢٨٧ البخاري، صحيح البخاري، ١/ ٣٣٣.

٢٨٨ علي بن عساكر، المعجم المشتمل على ذكر أسماء شيوخ الأئمة الثمّل، ط١. (بيروت: دار البشائر الإسلامية،

١٤٢١)، ١/ ١٦٤.

حوله^{٢٨٩}، وإنَّ التعاطف والرحمة من سمات المجتمع السليم، الذي يقوم على مبادئ من التعاون والتودد، وتبادل النصائح، والسعي لتقديم المساعدة المالية والروحية اللازمة للمحتاجين^{٢٩٠}، فبتطبيق تلك القيم والشعور فيها، يُعزز عند الفرد المسلم شعور السكينة، كونه بين جماعة تعينه وتسانده وتؤازره في الرخاء والشدة، وهذا ما ذكره رسول الله ﷺ في حديثه عن صبغة المجتمع الإسلامي بوصف حاله، فعن النعمان بن بشير رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)^{٢٩١}.

هـ) الزواج:

الزواج عقدٌ بين المرأة والرجل، يُمكن كل منهما من التمتع بالآخر، ويحدد حقوق كل منهما ومسؤولياته، ويهدف إلى استدامة الجنس البشري^{٢٩٢}، قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الروم: ٢١]، فالسُّكون بمعنى الاستئناس وفرح القلب، إضافة إلى أنَّ الأمن النفسي يتحقق بالزواج بما ينشئه بين الزوجين من المودة والرحمة، وهاتان العلاقتان من أكبر العوامل التي تجلب الاطمئنان والاستقرار للزوجين في الحياة^{٢٩٣}، قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الروم: ٢١]، فيجد الطمأنينة والأمن والسكينة في جواره^{٢٩٤}.

وإذا كان الزواج وسيلة لحفظ النوع الإنساني، فتحقيق السكينة النفسية، وانتزاع الإنسان من برائن القلق والاضطراب والهباج، هو المقصد الفطري الأكبر من الزواج، وقد امتنَّ الله ﷻ على

٢٨٩ التل، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، ٢٤٣ - ٢٤٤.

٢٩٠ محمد باقر القزويني، "مقومات الأمن الاجتماعي في الإسلام وسبل تحقيقه"، مجلة أهل البيت، ع.٧: ١٠.

٢٩١ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٥٨٦.

٢٩٢ الصادق الغرياني، مدونة الفقه المالكي، ط.١. (دار ابن حزم، ٢٠٠٨)، ٣/ ٤٧٣.

٢٩٣ الأمن النفسي أهميته وأسبابه، ٤٠٩.

٢٩٤ عبد الكريم الخطيب، التفسير القرآني للقرآن، د. ط. (القاهرة: دار الفكر العربي)، ١١/ ٤٩٧.

عباده بهذه النعمة، وجعل فيها الأمن والطمأنينة^{٢٩٥}.

إنَّ الزواج يوفّر للناس الاستقرار النفسي، لأنَّه حاجة للوجود الاجتماعي، فقبل الزواج يشعر الكثير من الأفراد بالارتباك حيال التحديات والمصاعب التي سيواجهونها في الحياة، أما بعد الزواج فيكون هناك حالة من الطمأنينة والأمان، يعملان معاً لتحمل مصاعبها وقساوتها^{٢٩٦}.

ويعتبر الزواج وقاية حقيقية من الآفات الخطيرة التي تدمر الحياة الاجتماعية، وتوقع الإنسان في المهالك، وهنا يظهر وجه الإعجاز الوقائي التربوي النبوي في حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال: (يا معشر الشباب استطاع منكم الباءة. دمج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له، وجاء)^{٢٩٧}، فهو بيان واضحٌ لدور الزواج في تنقية النفس وحمايتها من الانحراف، وتوجيه الشهوة إلى طريقها الشرعي الآمن، الذي يُنمي الفرد والمجتمع، ويحقق صلاحهما، فالزواج وسيلة من وسائل تحقيق الاستقامة والثبات^{٢٩٨}.

وللزواج أثره النفسي والاجتماعي البارز على الأفراد، فهو وسيلة ناجحة وفعالة لتحقيق الأمن النفسي والسعادة في الحياة. ويعتبر الزواج صلة بين النَّفسِ ونَفْسٍ أخرى، وصلة بين الرحمة والمودَّة التي بشرَّ الله بها، فالبيت هو أصل الشعور بالسكن، وفي ظلاله تترعع الطفولة السليمة، فالفرد الذي لا يتمتع في بيته ومع زوجه بالأمن، لن يعرف للأمن قيمة^{٢٩٩}.

(و) الصحبة الصالحة:

تعتبر الصحبة عنصراً مهماً ومصدرٌ لذَّة الإنسان، لأنها تسهم في اكتساب الإنسان الأمن النفسي والاستقرار ونشر الشعور بالثقة، وبثُّ روح السلامة والطمأنينة في قلبه، فالصاحب الحسن يعين صاحبه على حل مشاكله وتهدئة روعه، ويكون بجانبه ويساعده على تحمل

٢٩٥ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، ٤٠٨.

٢٩٦ بيوض إبراهيم بن عمر، في رحب القرآن، د ط. (جمعية التراث، ٢٠٠١)، ١٠/١٤٤.

٢٩٧ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ١٤٠٠.

٢٩٨ أنس أحمد كرزون، منهج الإسلام في تزكية النفس وأثره في الدعوة إلى الله، (السعودية: جامعة أم القرى، ١٩٩٥)، ١/٤٣١.

٢٩٩ سيد قطب، السلام العالمي والإسلام، ط ٨. (دار الشروق، ١٩٧٩)، ٦٧-٦٨.

همومه، ويقويه إذا كان ضعيفاً، ويثبته إذا هزته الظروف والحوادث، فالصاحب الصالح من أهل التقوى والبر ممن هم أكثر الناس أماناً وطمأنينة، ومن ينعم بصحبتهم يكون له نصيب مما هم عليه من الأمان والصفاء والطمأنينة^{٣٠٠}، قال الله تعالى مخاطباً رسوله ﷺ: ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾ [الكهف: ٢٨]، فقد أمر الله تعالى رسوله بأن يكون قانعاً مع من معه ويصبر على وجودهم، لأن الله لن يجعله يعتمد على الآخرين وسيؤيد دينه ويبارك له بهم^{٣٠١}.

إنه عندما يعاني الإنسان من القلق والألم، فهو بحاجة إلى من يقف إلى جانبه يسانده ويخفف عنه أعباءه، يمدّه بالدعم، ويخفف من أحزانه، ويساعده في تحقيق الاستقرار النفسي والطمأنينة، وقد شرح الإمام الغزالي (ت: ٥٠٥) أثر الصاحب على صاحبه، قائلاً بأن صحبة الفرد الحريص على الدنيا سُمّ قاتل، لأن الطباع مجبولة على التثبُّب والافتداء، بل الطبع يسرق من الطبع من حيث لا يدري صاحبه، فإنَّ الجلوس مع شخص مهتم بالدنيا يُؤلِّد القلق، لكنَّ الجلوس مع الزاهد يساعد الفرد على التخلي عن الدنيا والزهد بها، فصحة الناس الذين يطلبون الدنيا أمرٌ غير مرغوبٍ فيه، في حين أنَّ صحبة من يريدون الآخرة أمر مرغوب فيه^{٣٠٢}.

عن أبي موسى الأشعري أنَّ رسول الله ﷺ: (إنما مثل الجليس الصالح، والجليس السوء، كحامل المسك، ونافخ الكير، فحامل المسك: إما أن يحذيك، وإما أن يتباع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير: إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحاً خبيثة)^{٣٠٣}.

٤، ١، ٣. الدعائم الفكرية:

تلعب الدعائم الفكرية دوراً هاماً وحاسماً في تعزيز الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية، فهي تساعد على تطوير القدرات، وتعزيز الذكاء العاطفي، وتحسين الاستجابة للتحديات والمواقف الصعبة، ويجب علينا جميعاً الالتزام بتطوير الموارد الفكرية واستخدامها بشكلٍ فعّال، وذلك لتحقيق الأمن النفسي والسعادة الشخصية والتوازن النفسي في حياتنا اليومية.

٣٠٠ عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، ٤٣٣.

٣٠١ البقاعي، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، ١١/٨٨.

٣٠٢ الغزالي، إحياء علوم الدين، ١٧٣/٢.

٣٠٣ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٦٢٨.

ومن أهم تلك الدعائم الفكرية التي تسهم في تعزيز الشعور بالأمن النفسي:

تقبل الذات والثقة بالنفس:

هناك ارتباط واضح بين رضا الإنسان وقبوله لذاته وثقته بها وفهمها، فالثقة بالذات وتقديرها تجعل الفرد في حالة سلام واستقرار، خالية من الاضطرابات والقلق، متوافقة مع نفسه ومع الآخرين.

وقد أكد رسول الله ﷺ على ضرورة إدراك على الإنسان قيمته، وأن يكون مستقلاً بها، لمواجهة الحياة والآخرين من دون تردد أو قلق أو إذلال، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (لا يحقر أحدكم نفسه، قالوا: يا رسول الله كيف يحقر أحدنا نفسه؟ قال: يرى أمراً لله عليه فيه مقال ثم لا يقول فيه، فيقول الله ﻋﻠﻴﻪ له يوم القيامة، ما منعك أن تقول في كذا وكذا، فيقول خشية الناس، فيقول فيأي كنت أحق أن تحشى) ^{٣٠٤}، فكان هدف إبعاد الفرد عن عدم تحقير ذاته، غرس الثقة بالنفس وقبول الذات، من أجل التخفيف عنه من مشاعر الحزن، كالقلق والضعف والافتقار ^{٣٠٥}.

وقد حرصت الشريعة الإسلامية على تعزيز ثقة الأفراد بأنفسهم، وتخليصهم من الشعور بالضعف أو النقص، كما حثت الأفراد على الاعتزاز بأنفسهم، وإبداء رأيهم من دون تردد أو قلق أو خشية من الناس، وأهم السبل التي تساعد على تعزيز تلك الثقة أن يتقبل ذاته ويحترمها، ويكون مفهومه عن نفسه جيداً حسناً، حتى ينعكس ذلك على سلوكه مع أبناء مجتمعه، مما يجعله في حالة أمان وطمأنينة وراحة نفسية ^{٣٠٦}.

الاستقلالية:

يتمثل شعور الفرد بالاستقلالية بوضعه معايير محددة وواضحة، بشكل يمنحه قدرة الاعتماد

٣٠٤ الألباني، ضعيف الترغيب والترهيب، ٢/١٠١.

٣٠٥ هناء يحيى أبو شهبه، السنة النبوية وتوجيه المسلم الى الصحة النفسية، (الأردن: جامعة اليرموك، ٢٠١٧)،

٢٢.

٣٠٦ نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ٢٨٩.

على نفسه، وتقييم ذاته وتنظيم سلوكياته^{٣٠٧}، فيحاول الفرد أن يختار الأفضل من بين البدائل المتاحة لديه، فلا يعتبر نفسه ضحية الظروف مهما كانت، ولا يشعر أنه عاجزاً عن الاختيار مهما بدا صعباً، فيكون واعياً لنفسه، مدركاً لمسؤولياته، متقبلاً لنتائج اختياراته مهما كانت، فيكون مطمئناً لاعتماده على نفسه، واستناده على ثقته بامتلاكه القدرة على توجيه حياته دون الاعتماد على الآخرين، وانتمائه إلى أفراد مجتمعه دون أن يفقد احترامه وثقته بنفسه^{٣٠٨}.

وقد أكد الإسلام على أهمية شعور الفرد بالاستقلالية والتمكين الذاتي، في وصوله للشعور بالأمن والاستقرار النفسي بتأكيد على تحقيق التوازن بين حاجاته وحاجات الآخرين.

الحرية:

بارك الله الإنسان وأسبغ عليه نعمه الظاهرة والباطنة، كما وهبه الحرية، وهي حقٌ طبيعي مقدّس، ومظهر فطري يعكس في الفطرة السليمة، وهي الصفة الأولى التي يولد بها الإنسان، وحاجة تستمر معه طوال حياته^{٣٠٩}، فأعطاه سبحانه الحرية التي تُمكنه من الإيمان بما يريد، وجعل من حقّ الشخص أن يؤمن بأي دين أو مبدأ يريد أن يؤمن به، ويتبع قواعده، قال الله تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾ [البقرة: ٢٥٦]، فلا يمكن إجبار أحد على الدخول في الدين، إنما يكون له حق اعتناقه بكامل إرادته ورغبته وحرية، فقد بيّن الله طريق الرشd والصالح والخير، من طريق الضلال والظلم والشر^{٣١٠}.

وقد وضع المفكّرون الإسلاميون الحرية الدينية على رأس قائمة حقوق الإنسان والحرّيات الأساسية، باعتبارها الأساس المركزي لباقي الحرّيات^{٣١١}، قال الله تعالى في ذلك: ﴿أَفَأَنْتَ تُكْرِهُ النَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٩٩].

وقد بيّن القرآن الكريم مسانده للأفراد في تحقيق الأمن والطمأنينة لروح الإنسان، فقد منح

٣٠٧ فاتن عبد القادر بابكر، القيم الأخلاقية وأثرها في تحقيق الأمن النفسي دراسة من منظور السنة، (مصر: جامعة الأزهر، ٢٠١٨)، ٤٥٩٢.

٣٠٨ جرّاح، فاعلية التربية الإسلامية، ١٣٣.

٣٠٩ محمد جلاء إدريس وآمال الربيع، حماية حقوق الإنسان، (القاهرة: مكتبة الآداب، ٢٠٠٦)، ١٤.

٣١٠ الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ٢٤٦/١.

٣١١ محمد المتوكل، الإسلام وحقوق الإنسان، د ط. (لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية، ٢٠٠٥)، ٩٩.

الله ﷻ الفرد حقَّ حرّيّة الانتماء إلى العقيدة التي يريدّها، وتحريمه الضغط والإكراه، أو إجبار أيّ فردٍ على الانتماء لعقيدة معيّنة، حتى يعيش الناس في سلام وراحة، في ظل الإسلام العظيم^{٣١٢}، بالإضافة إلى ذلك، فقد منح الله تعالى الفرد حرية الرأي، وهي القدرة على التعبير عن الآراء والأفكار بحرية، فأقرّها الإسلام ودعا إليها، وحثّ المسلمين عليها، ونهى عن التقليد الذي يناقض حرية الرأي، إلا أن ممارسة هذه الحرية لا تستقيم دون قيود أو ضوابط، فمن مظاهر تلك الحرية التي أعطهاها الله تعالى للمرء، حقّه في الجدل والمناقشة في الأمور الدينية والدينيوية، فحين يكون الجدل عن حاجة إلى الاقتناع فمن حقه أن يصغى إليه بالتالي أحسن^{٣١٣}،

قال الله تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ [النحل: ١٢٥]، فطلب الله تعالى من رسوله ﷺ أن تكون عموم دعوته بالرفق واللين والحجج القطعية المزيّلة للشبهات بأفضل طرق المناظرة والمناقشة واختيار أيسر الأساليب تسكيناً لهم^{٣١٤}.

وقد راعى الله تعالى الإنسان من جميع نواحي الحياة، فأقرّ القيم الإنسانية التي لا غنى عنها، وجعل الحرية قيمة أساسية عليا وحقاً من حقوق الناس، وهذا دليل واضح على أنّ الشريعة الإسلامية حريصة على حماية الإنسان من الخوف والفرع والقلق ومن كلّ ما يهدد إنسانيته، وسكينة نفسه واستقراره^{٣١٥}.

٣,٢. مهددات الأمن النفسي:

يتعلّق الأمن النفسي بالشعور بالراحة والاستقرار النفسي، وعدم التعرض للأذى والخطر، لكن مع تزايد التحديات التي يواجهها الإنسان اليوم، يزداد أيضاً خطر تعرض الفرد لمهددات الأمن النفسي، والتي تتنوع وتتغير بشكل كبير، وتشمل عوامل وظروف عدة، ومن أجل الحفاظ على الأمن النفسي، ينبغي تناول هذه المهددات واتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة، وأبرز تلك

٣١٢ حسن الشرقاوي، نحو علم نفس إسلامي، (الإسكندرية: الهيئة المصرية العامة)، ١٩٦.

٣١٣ القريوتي، الأمن النفسي في القرآن الكريم، ١٠٥-١٠٦.

٣١٤ الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، ٤٨٧/٧.

٣١٥ القريوتي، الأمن النفسي في القرآن الكريم، ١٠٦.

المهددات ما يلي:

٣,٢,١. مهددات روحية:

٣,٢,١,١. الشرك:

يعبّر مصطلح "الشرك" المشاركة مع الله تعالى لأشياء أخرى في العبادة مع الإيمان بوجوده، وتبقى الشخصية في ذلك غير مستقرّة إذ لم تتمكن من الاستقرار على ضفاف اليقين المعرفي حول ظاهرة الوجود، وينجم عن ذلك التوتر والصراع، ما يؤدي في النهاية إلى الشك والتردد^{٣١٦}، وتواجه الشخصية المنكرة احتمالات عديدة للإحباط الشديد، إذ أنّها غير قادرة على الاعتماد على اليقين بالله تعالى. والشرك يوّلّد اليأس والقلق، الذي يؤدي إلى تدمير النفس ودفعها إلى الانتحار، وهو ما يتجلى في الأزمات والمصائب التي تواجه الإنسان، حيث يشكُّ المشرك في عدل الله تعالى وحكمته، ويتعرض للإحباط الشديد بسبب عدم وجود قناعة قوية بالتعويض والعدالة الإلهية^{٣١٧}.

يعدُّ تجنّب الشرك والتقرب من الله سبيلاً لتحقيق الاستقامة في القلب، والاستنارة بنور التوحيد، وإذا اتّخذ الإنسان هذا السبيل وحقق التوحيد بإخلاص، فإنّه يحصل على ذروة الشعور بالأمان والطمأنينة^{٣١٨}، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢]، فإذا كان هناك سبب يثير الرعب والخوف في قلوبهم فهو إشراكهم في الله وكفرهم به، لذلك زرع الله تعالى في قلوبهم الريبة والشك، وجعلهم في حالة قلق دائم^{٣١٩}، وقال الله تعالى: ﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ﴾ [آل عمران: ١٥١].

٣١٦ محمود البستاني، دراسات في علم النفس الإسلامي، ط ٣. (بيروت: دار البلاغة)، ٢٨١-٢٨٤.

٣١٧ جراح، فاعلية التربية الإسلامية، ١١٨.

٣١٨ السحيباني، مقومات أمن الإنسان في القرآن، ٣٨٦.

٣١٩ النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ١/٣٠٠.

٣,٢,٢. مهددات فكرية:

٣,٢,٢,١. الفراغ:

إنَّ خطر الفراغ من المخاطر العظيمة التي تهدد الأمن النفسي، فالإنسان الذي يعيش من دون غاية يطمح لها، أو مسؤولية يتحمَّلها يبقى أسير فكره وهو جسده، وتملكه حياة الملل والكآبة والحزن، مما يفضي به أن يفقد قيمته في ذاته باعتبار أن حياته فارغة من كل شيء، فهو قد انسحب من أدراج الحياة لا يؤثر بشيء، ولا يغيّر في مسيرة حياته شيء، فالراحة أشبه بالغفلة والتعذيب البطيء، والفراغ لصٌّ يتقن حرفته في سلب الفرد كل شعور جيد، ويبقيه فريسة المخاوف والأحزان والاضطرابات التي تفقده كلَّ شعور بالطمأنينة والأمن النفسي^{٣٢٠}، عن عبد الله بن عباس أن رسول الله ﷺ قال: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ)^{٣٢١}.

فعندما يفتقر الإنسان إلى عمل يشغل به نفسه، ينحرف عقله إلى شتى أفكار وأحلام اليقظة، وقد يصبح الشر محرك يومه، مما يترتب عليه تراجع نشاطه الذهني ودخوله الخمول، فيحرم نفسه الحكمة، ويفقد بالتالي أهم الخصائص التي تميزه عن باقي المخلوقات، كما يمكن للفراغ أن يؤدي إلى نشوء الأفكار والمشاعر السلبية، وتفجير طاقة سلبية هائلة لدى الفرد، مما يحرك لديه الغرائز الساكنة، ويؤدي له إلى الانهيار ساعات الحن والاضطراب والإحباط في أوقات الشدة، فمن المهم على الفرد تحديد أهدافه والعمل على تطوير مهاراته، وتحسين حالته النفسية وتجنب الأفكار السلبية، حتى ينأى بنفسه عن مشاعر الضيق والقلق^{٣٢٢}.

٣,٢,٢,٢. القلق:

القلق إحساس طبيعي يشعر به الأفراد في بعض الأحيان، لكن عندما يكون شعوراً مرافقاً للفرد في أغلب أوقاته، يصبح اضطراباً مزمنًا ومستمرًا، يؤثر على صحته العقلية والجسدية، وإذا كان الشخص يعاني من القلق، فإن التوتر النفسي والجسدي يزيد، مما يقوّض الإحساس

٣٢٠ عبد الغني الغامدي، الأمن النفسي عند المؤمنين، ط ١. (السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٩هـ)، ٤٣.

٣٢١ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٦٤١٢.

٣٢٢ انتصار البياتي، دور القرآن في البناء النفسي للمسلم (العراق: جامعة بغداد، ٢٠١٩)، ٥٤٠.

بالأمن والأمان. علاوة على ذلك، فإنه يتسبب في حدوث تحوُّل في التفكير والسلوك اليومي للفرد، ولأنَّ الشعور بالثقة والأمان من أهم الأشياء التي يحتاجها الفرد، فيعتبر القلق عائقاً أساسياً مانعاً للشخص من تحقيق الاستقرار النفسي، إلى جانب أنَّ هناك فرق الفرق بين القلق والخوف، فللخوف سببٌ واضحٌ يدركه الخائف، أمَّا القلق فبصورة عامة لا يكون قروناً بسبب واضح^{٣٢٣}.

٣,٢,٢,٣. الغرور:

الغرور من الصفات السلبية التي يتعرض لها الإنسان، فيؤدي إلى الانشغال بالأمر الدنيوية، وتجاهل الأمور الروحية والمعنوية التي تمنح الحياة معنىً وهدفاً، وينشأ الغرور من عدم فهم الإنسان لما يمنح الحياة القيمة الحقيقية، وهو ما يؤثر على الإنسان بسلبية كبيرة، حيث يفقد الإنسان السلام النفسي والرضا والسعادة، ويجعله ينتهج أساليب مادية ضيقة في حياته، يتسبب في الإحباط والتعاسة والفشل. ولأجل تجنب الغرور بالدنيا، ينبغي أن يطور الإنسان وعيه الروحي والمعنوي، ويتعد عن الأمور الزائلة التي تؤدي إلى الغرور، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال العمل الصالح والتعاون مع الآخرين، والسعي لتحقيق السعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة^{٣٢٤}.

هذا ويفتقد الشخص المتكبر إلى قبول الآخرين ومودتهم، فهم يرفضونه الآخرون ويتجنبون مخالطته بسبب تصرفاته السلبية وتكبره وتعاله عليهم، كما أنَّ المتكبر يفشل في أداء دوره الإيجابي والبناء كعضو فاعل في المجتمع، وهو بذلك يفترق إلى القدرة على التعاون مع الآخرين والتواصل معهم، أو العمل معهم لتحقيق الأهداف المشتركة، ولذلك يجب على الإنسان أن يعمل على تحسين سلوكياته وتعامله مع الآخرين بطريقة إيجابية ومتواضعة، لتحقيق الأهداف المشتركة وتحقيق النجاح في الحياة^{٣٢٥}، لكنَّ الغرور يمكن أن يُفقد الإنسان الأمن النفسي، حيث يجعله يتصرف بطريقة غير متوازنة، مما يسبب إحداث الفوضى والاضطراب في حياته، أما إذا تجنَّب الغرور والتعالي، فإنه يمكنه أن يتمتع بالسكينة والطمأنينة، ويحقق له أمنه

٣٢٣ عبد العلي الجسماني، القرآن وعلم النفس ونداء الفطرة الإيماني، ط ١. (بيروت: الدار العربية للعلوم)، ١٥٠.

٣٢٤ ناهد الخراشي، أثر القرآن في الأمن النفسي، ط ١. (القاهرة: وكالة الأهرام، ١٩٨٧)، ٨٦.

٣٢٥ الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السيرة النبوية، ٧٢٤.

وقد نهي الله تعالى على لسان لقمان عباده عن الغرور، فقال الله تعالى: ﴿وَلَا تُصَغِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: ١٨]، أي تعرض عنهم إذا حدّثوك أو حدّثتهم تكبراً عليهم أو احتقاراً لهم، وكُنْ لِيِّنِ الْجَانِبِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمَعْجَبَ بِنَفْسِهِ الْمُتَكَبِّرَ عَلَى غَيْرِهِ ٣٢٧.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يدخل الجنة من كان في قلبه ذرة من كبر) ٣٢٨، فالكبر والتعاضم على الناس هما صفتان تشيران إلى فساد القلوب والنفوس، بل وتعدّان من الصفات السلبية اللتان تؤثّران على الشخصية والسلوك الإنساني، ولذلك فإنّ عاقبة التكبر والغرور حرمان الشخص من دخول الجنة، ولهذا ينبغي على المؤمن التواضع وتجنب الغرور والتعالي على الآخرين، وهكذا يمكن للإنسان أن يحقق سعادته الحقيقية في الدنيا والآخرة ٣٢٩.

٤,٢,٣. الحسد:

الحسد عبارة عن تمّي الشخص زوال نعمة عن مستحقها، وهو من الانفعالات النفسية الشائعة، ويعدّ الحسد مدمراً للحياة البشرية، لأنه يسبّب العداوة والبغضاء، ويزيد من خبث النفس، وقد ذكر الإمام الغزالي بعض أسباب الحسد، مثل العداوة والبغضاء والغرور والخوف من الآخرين، وخبث النفس والبخل في العبادة، وما أنّ الحسد من الصفات السلبية التي تؤثر على الحياة الاجتماعية والروحية للإنسان، فإنّه يجب الابتعاد عنه، والتركيز على الإيجابية والمحبة ٣٣٠.

والحسد مرض قلبي يُضُرُّ بصاحبه، ويحمله على القيام بأفعال شريرة وعدائية، وقد كان الحسد الدافع وراء ارتكاب العديد من المعاصي الكبيرة، وهو مرض اجتماعي يورث العداوة والبغضاء،

٣٢٦ جراح، فاعلية التربية الإسلامية، ١٢٣.

٣٢٧ القاسمي، محاسن التأويل، ٣١/٨.

٣٢٨ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٩١.

٣٢٩ المرجع السابق، ٩١.

٣٣٠ الغزالي، إحياء علوم الدين، ٣٠٥/٣-٣٠٦.

ويزرع الفتن والتفرقة بين المسلمين، وإفساد دينهم ودنياهم، وثغرة يتسلل منها شياطين الإنس والجن، ويتيح لهم فرصة لتحقيق مصالحهم الشخصية من خلال تأجيج الصراعات والنزاعات^{٣٣١}، فقد قال الله ﷻ: ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ [الفلق: ٥]، فتصيب الحاسد آفة الحسد وحسراته فيبقى مرهوناً بحسرتة، وتنحط مرتبته لنفور الناس منه وابتعادهم عنه فلا يجد له صاحباً أو محباً، ولا تبقى له مكانة مما يورثه الشعور بالإحباط والقلق فيفقد الشعور بالسكينة والأمن والطمأنينة^{٣٣٢}.

٥، ٢، ٣. الغضب:

اقتضت حكمة الخالق أن يرتبط الإنسان بمجموعةٍ من الانفعالات تحفظه من الأذى، ومن بين هذه الانفعالات الغضب، الذي يُشعلُ في الإنسان نار الدفاع عن النفس والنضال والسعي من أجل البقاء، والغضب موجودٌ في طبيعة الإنسان يحميه من المخاطر ويُشجِّعه على مواجهتها والدفاع عن نفسه، ويعطي الفرد الطاقة حتى يصل إلى أهدافه ويتغلب على العقبات التي تعترضه، وقد نوّه الله تعالى على ضرورة استخدام الشدّة مع الكفار الذين يريدون الشرّ بالإسلام والمسلمين وهذه الشدّة نابغة من شعور الغضب في سبيل الله^{٣٣٣}، قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَيَسَّرُ لِمَنْ يَشَاءُ اللَّهُ الْخَيْبَ﴾ [التوبة: ٧٣]، شريطة أن يكون غضبه في حدِّ الاعتدال، فالإسراف في الغضب يؤثر سلباً على صحة الفرد النفسية وشعوره بالأمن، لذلك ينبغي عليه أن يتحكم في غضبه ويحافظ على توازنه النفسي^{٣٣٤}.

يعتقد الإمام الغزالي أن الغضب يشبه شعلة نار مستعارة من نار الله الموقدة، التي تتوهج في أعماق الأفتدة، ويتم استخراجها بسبب الكبرياء الدفين في قلب كل جبارٍ عنيد، وبمجرد أن يتحرك الغضب في دواخل الإنسان، فإنه ينزع منه العقل ويُسلب منه الهدوء والتوازن، ويبدأ

٣٣١ عبد الله الجربوع، أثر الإيمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة، ط ١. (المدينة المنورة: عمادة البحث العلمي، ٢٠٠٣)، ٦٨٤/٢.

٣٣٢ مجموعة من الباحثين، "موسوعة الأخلاق الإسلامية"، <https://shamela.ws/book/38218> [٢٠٢٣/٤/١١]، ٢٢٣/٢.

٣٣٣ عبد العزيز، القرآن وعلم النفس، ٨٠.

٣٣٤ زريق، علم النفس الإسلامي، ٥٦-٥٧.

يسير على درب الشيطان، الذي يتسلط على الإنسان إذا تمكّن منه، فيصير وكأنه يتحكم بالإنسان، لذا ينبغي على الإنسان أن يتحكّم في غضبه، ويحرص على عدم الوقوع في فخ الكبرياء والعناد، حتى لا يفقد السيطرة على نفسه ويصبح عبداً للشيطان، حيث قال: ﴿خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ﴾ [الأعراف: ١٢] ٣٣٥.

وقد تصدّر عن الغاضب أفعال رديئة يجور فيها الغاضب على نفسه، ثم على من حوله. وقد عالج رسول الله ﷺ الغضب بمحاولة ضبط الشعور وعدم ترك النفس على طبيعتها، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (ليس الشّدِيد بالصّرعة إنّما الشّدِيد الذي يملك نفسه عند الغضب) ٣٣٦.

٦، ٢، ٢، ٣. الرياء:

الرياء من الشّرك الخفي، حيث يعبد المرء الله تعالى لكنه يظهر للناس بمظهر الدين والتقوى، ولكنه في الحقيقة لا يسعى إلا لتحقيق غاياته ومصالحه وكسب رضا الناس، ويتمثّل الرياء في ادعاء المرء لأقوال وأفعال خلاف الحقيقة بهدف خداع الناس ٣٣٧، والرياء فسق وعبادة للذات، فينسى المرء الله تعالى ويسعى لإرضاء الناس وتحقيق مصالحه الشخصية، مما يفقده الاتصال الحقيقي مع خالقه، فينحرف عن الطريق الصحيح في عبادته، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [١٤٢: النساء: ١٤٣]، فالمنافقون يخادعون الله بنفاقهم، حيث يدعون الإيمان في الظاهر، ولكنهم في الحقيقة يكفرون به سبحانه، ويحكم الله تعالى بمنع دمائهم وأموالهم، استدراجاً لهم في الدنيا، لينالوا عقابهم في الآخرة، حيث يُوردون إلى نار جهنم بسبب كفرهم ونفاقهم الذي استوطنوه في قلوبهم، فليسوا مع المؤمنين بكل يقين، ولا مع الكافرين على جهالة، إنّما هم في حيرة بين هذا وذاك ٣٣٨.

إنّ هذه الصفات تسبب للمرائي الحيرة والقلق، وتؤدي به للشعور بالذلّ والهوان، مما يفقده

٣٣٥ الغزالي، إحياء علوم الدين، ٣/١٦٤.

٣٣٦ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٦١١٤.

٣٣٧ الخراشي، أثر القرآن في الأمن النفسي، ٨٣.

٣٣٨ الطبري، جامع البيان، ط الرسالة، ٩/٣٢٩.

الشعور بالأمن والسكينة النفسية.

عن جندب بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من سمع سمع الله به، ومن يرائي يُرائي الله به) ^{٣٣٩}، فمن يفضح عيوب الناس ولا يستتر عليهم ما أمر الله به، فسيُفضح من قبل الله في الدنيا ويوم القيامة، ومن يطلب الثناء والمدح من الناس ويسعى للحصول على السمعة والشهرة، دون أن ينوي به طاعة الله تعالى، فإنه يفقد الإخلاص في أعماله، ويصير دون أن ينوي به طاعة الله، فإنَّ الله تعالى لا يقبل الأعمال ولا يجازي بالخير والثواب، إلا إذا كانت خالصة له ^{٣٤٠}.

٣,٢,٣. مهددات اجتماعية:

٣,٢,٣,١. المرض:

يعتبر المرض من أهم الأسباب التي تعترض حياة الأفراد، فيصاب الجسد بالمرض ويشعر الفرد بالألم والتعب والضعف، ويؤدي ذلك بالقلق والإحباط والخوف لذلك تتأثر سلوكيات الفرد وتصرفاته واتجاهاته وعلاقته مع الآخرين تأثراً كبيراً حسب حالته الجسدية فالفرد الخالي من العيوب والنواقص السليم من الأمراض يقبل على القيام بنشاطاته الاجتماعية ويرتبط بالأفراد وهذا ما يحسِّن نموه الاجتماعي، أما الفرد المريض القلق فتضعف ثقته بنفسه وتقل طمأنينته، فيشعر بالانعزالية ويفقد ثقته بنفسه، ويتعد عن أبناء مجتمعه ويبتئته، لشعوره بالنقص نتيجة عدم استطاعته القيام بواجبات الحياة اليومية، فيصبح وحيداً محبباً قلقاً ^{٣٤١}، لذلك يوجد علاقة بين صحة الفرد الجسدية وشعوره النفسي بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وأيُّ خلل أو اعتلال في صحة الجسد يؤدي به إلى القلق والإحباط، وإنَّ إصابة الفرد بالأمراض تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وتوافقته مع ذاته وثقته بنفسه فبالتالي يصاب بالاضطراب ويتأثر شعوره بالأمن النفسي ^{٣٤٢}.

٣٣٩ البخاري، الجامع الصحيح المسند، ٦٤٩٩.

٣٤٠ مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، ٢٩٨٧.

٣٤١ الزنتاني، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ٧٦٨.

٣٤٢ صالح الدايري، مبادئ الصحة النفسية، ط ٢. (بغداد: دار وائل، ٢٠١٠)، ٦٢.

٣,٢,٣,٢. الأزمات الاقتصادية:

تؤثر الأزمات الاقتصادية بشكل كبير على مستويات الأمن النفسي للأفراد، حيث تزيد معدلات القلق والتوتر والخوف لديهم، ويصبحون قلقين خائفين بشأن مستقبلهم ومصيرهم، ويشعرون حيال ذلك بعدم الاستقرار بسبب اضطراب العمل والدخل، إلى جانب فالأزمات الاقتصادية تزيد من نسبة الجهد والتعب عند الأفراد، لسعيهم بشكل مضاعف للحصول على احتياجاتهم الأساسية، مما يؤثر على عدم قدرتهم على التفكير والتركيز على تحقيق طموحاتهم، ويزيد من فرصة إصابتهم بالإحباط والقلق، ويُفقدون الشعور بالأمان النفسي.

إنَّه يمكن للمستوى الاقتصادي المنخفض أن يشكّل تهديداً لحياة الفرد، لتسبب الدخل الشهري المحدود في إحداث شعور عدم الارتياح عند الفرد، مما يؤدي إلى انخفاض المستوى الاقتصادي لديه، وفي ذلك تهديد لسير عجلة الحياة بشكل طبيعي مما يؤدي إلى اختلال شعوره بالطمأنينة والأمن النفسي^{٣٤٣}.

٣,٢,٣,٣. الحروب:

إنَّ تأثير الحروب على الأمن النفسي قضية متعددة الأبعاد ومعقّدة الجوانب، فللحروب لاشكَّ آثارها السلبية الوخيمة، لا سيما تهديدها للأمان النفسي للأفراد، فحدوث الحروب والخلافات يؤدي إلى إحداث تغييرات اقتصادية واجتماعية، تسبب تفكُّك العلاقات الاجتماعية، وارتباك الأوضاع وترديها، وقد يجد الفرد نفسه وجهاً لوجه أمام تحديات كبيرة تمسُّ تحقيقه لحاجاته الأساسية، وهو مما ينتج له القلق والإحباط، ويترتب على تلك الضغوط تغييراً في حاجاته وأولوياته، وظهور أنماط جديدة من ردود الأفعال والسلوك لديه، وهذه التغييرات تكون نتيجة شعور الفرد بالخوف وعدم المقدرة على سد حاجاته الأساسية^{٣٤٤}.

وإلى جانب الآثار السيئة للحروب، الخوف والقلق من أي إصابة عاطفية، مثل فقدان الأهل

٣٤٣ عبد المجيد أبو عمرة، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، (غزة: جامعة الأزهر، ٢٠١٢)، ٤١.

٣٤٤ لويزة كداد، سارة مخلوفي، الأمن النفسي لدى التلاميذ العنفيين في المرحلة المتوسطة، (الجزائر: قاصدي مباح ورقة، ٢٠١٤)، ٢٤.

والأحباء، أو إصابات جسدية من تشوّهات واعتقال وغيرها، فقد تؤدي تلك الصدمات إلى شعوره باليأس والإحباط والانعزال مما يجعله في حالة خوف دائم وقلق مستمر يفقده كل شعور بالطمأنينة والأمان النفسي.

٣،٢،٣،٤. وسائل الإعلام:

تعدّ وسائل الإعلام من أهم المؤسسات التربوية فيما تقدمه من برامج تعليمية وثقافية، وهي وسيلة مهمة لنقل الثقافات والمعلومات والأخبار، ولكن لتنوع وسائل الإعلام تأثيرات مباشرة، فيجب أن تهتمّ وسائل الإعلام ببناء شخصية الفرد في ضوء الرؤية والقيم الإسلامية، وإعداد الفرد إعداداً فكرياً صحيحاً وفق العقيدة الإسلامية وتحصينه من التيارات والاتجاهات المنحرفة ومن الفوضى والاضطراب، ويكمن دور الإعلام في تعزيز الأمن النفسي من خلال تعزيز الأمن الفكري، ومن خلال العمل على تربية الناشئة على احترام حقوق الناس الضرورية التي حرص الإسلام على حفظها وتعزيزها واستدامتها، وغرس القيم والمبادئ الإسلامية لدى الناشئة، والعمل على تصحيح المفاهيم الخاطئة وتكوين السلوك الخاطئ، وبث روح المحبة والتعاون بين الناشئة وتبصيرهم بالواقع من حولهم، وتحذيرهم من الخلافات والفرقة والبغضاء، وتشجيع الفكر الوسطي المعتدل، وتوعيتهم بخطر التيارات الفكرية والسياسية ومصادرها المشبوهة^{٣٤٥}، ومن هنا فإن دور الإعلام في تعزيز الأمن النفسي والفكري مهم، لا سيما في المرحلة العصبية من حياة الأمة وما يحاك ضدها من المؤامرات^{٣٤٦}.

يتجلى أثر وسائل الإعلام المختلفة في الشخصية بما تنشره من معلومات وما تقدّمه للناس من حقائق وأخبار، وتستميلهم نحو أنماط معينة من السلوك^{٣٤٧}، وهي بالتالي تسهم في تهديد سكينه الفرد وأمنه النفسي إذا مارست وظيفتها بالأساليب الهدّامة في نقل الأخبار المحبّطة التي تقود الفرد إلى القلق والخوف.

٣٤٥ صبري بردان الحياي، الإرشاد التوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة، د.ط. (دار صفاء، ٢٠٠٨)،

٢٤٠.

٣٤٦ المرجع السابق، ٢٤١.

٣٤٧ زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ٧٨.

خاتمة الفصل:

بعد مناقشة دعائم الأمن النفسي، يمكن القول بأن الأمن النفسي يمثل جزءاً حيوياً من الحياة الإنسانية، وأنَّ عدم التعرض للخطر والأذى النفسي من أهم الأمور التي تساعد الفرد في التمتع بحياة آمنة ومستقرة كما تبين أن تلك الدعائم الروحية والاجتماعية والفكرية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الأمن النفسي للفرد، فالتمسك بالمعتقدات الروحية الصحيحة والتوجه نحو الله تعالى، والتفكير الإيجابي والتفاعل مع المجتمع، كلها موارد تساعد على بناء شخصية قوية واستقرار نفسي وروحي، ونؤكد على أنَّ الأمن النفسي للفرد هو عملية مستمرة ومتعددة الأبعاد، ولا يمكن تحقيقه دون الاستفادة من تلك الدعائم التي سخرها الإسلام للفرد، ومن خلال السعي نحو تحقيقها والعمل على تطويرها وتعزيزها، كما تبين أنَّ تحصيل الأمن النفسي يتطلب التعرف على المهددات والعوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على أمن الفرد وفق الرؤية الإسلامية المتكاملة، واتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية منها والتغلب عليها، وفق قواعد الوحي التي وضحت للفرد مخاطر تلك المهددات وتأثيرها عليه، وأشارت إليه بأفضل السبل التي تساعد على كيفية التعامل مع تلك المهددات بشكل فعّال ومتوازن.

الخاتمة

يُمثّل تأصيل مفهوم الأمن النفسي وفق الرؤية الإسلامية ضرورة ملحّة تسهم في القدرة على مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية والفكرية التي تواجه الفرد المسلم، وتواجه الأمة الإسلامية كمجتمع متكامل.

سَعَت الدراسة إلى المساهمة في تأصيل موضوع الأمن النفسي وأهميته وفق مسارين، أوّلها بيان مفهوم الأمن النفسي وتحرير مقاصده ودلائله ومواطنه، والرؤية الإسلامية له وفق القرآن والسنة، وثانيهما، بيان دعائمه التي تسهم في تحفيز الفرد الشعور بالأمن النفسي، إلى جانب الحديث عن أبرز مَهْدِدَاتِهِ التي تسهم في إضعاف أمن الفرد وطمأنينته النفسية.

أمّا من حيث مفهوم الأمن ومقاصده ودلائله ومواطنه، فمن خلال البحث والاستقراء، أصَلَّت الدراسة لمواطن ورود الأمن النفسي في آيات القرآن الكريم على اختلاف مرادفاته ومناسباته، ووضّحت أساليب القرآن المختلفة في الاهتمام بأمن الفرد نفسياً، كما وضّحت الدراسة اهتمام السيرة النبوية وشموليتها بالأمن النفسي للفرد المسلم اهتماماً كبيراً، وسعت لتحقيق الأمن النفسي للأفراد في المجتمعات المدنية وفي مختلف الأحوال.

كما تناولت الدراسة الأمن النفسي من خلال اهتمام علماء المسلمين في تراثهم وأبحاثهم برسم أفضل السبيل إليه بغية تحصيل الفرد له، باعتمادهم على استراتيجيات الشريعة الإسلامية.

أمّا المسار الثاني فكان في بيان دعائم الأمن النفسي ومَهْدِدَاتِهِ، وكان لأركان الإيمان الدور الأكبر في تأمين الفرد نفسياً، وأنّ الفرد الذي يسعى لتحصيل الأمن النفسي بعيداً عن الإيمان سيكون هدفه بعيد المنال، وسيمضي حياته قلقاً مضطرباً دون استقرار ولا ملجأ.

كما سعت إلى إبراز دور العبادات على اختلافها وتنوع أساليبها ومواقيتها في تحقيق الأمن النفسي للأفراد، لما فيها من تجديد العلاقة الإيمانية بين العبد وربّه في مختلف الظروف والأحوال، والمساهمة في تقويم النفس وتحقيق التوازن لها.

وشرحت الدراسة المصادر التي تسهم في تعزيز أمن الفرد نفسياً وتضفي على الفرد الاستقرار والهدوء الداخلي، وتمنحه الشعور بالأمن النفسي رغم تنوعها.

وتطوّرت الرسالة لمناقشة بعض المهددات التي تسبّب اضطراب الفرد واضطراب الفرد واختلال حركته في الحياة، وشعوره بالقلق في داخله وإثارة مخاوفه، وتنوّعت بين مهدّدات روحية معنويّة وأخرى فكرية ذاتية تبرز أثناء قلق الفرد وفراغه وغضبه، كما تناولت أيضاً مهدّدات الاجتماعية تُبرز دور المجتمع ونظرة وعوامله من أزمات اقتصادية وحروب ووسائله الإعلامية في تهديد أمن الفرد واستقراره.

وقد خلّص البحث إلى أنّ الأمن النفسي للفرد المسلم من أهمّ المواضيع التي اهتم بها الدين الإسلامي، وأوضح بشأنها السُّبُل والأساليب التي تضمن الطمأنينة والأمن للفرد، وصاغ لأجلها الحلول المستدامة، مراعيّاً في ذلك طبيعة النَّفس البشرية، والتغيرات النفسيّة للأفراد إلى جانب وجود خلاف جوهرى بين نظرة الإسلام ونظرة الغرب للأمن النفسي وأبرز وجوه الاختلاف إغفال أصحاب النظريات الحديثة في الأمن النفسي الجانب الروحي، ومدى تأثيره على شخصية الإنسان وسلوكياته، فكان ذلك سبباً أساسياً في اختلافهم فيما بينهم في وضع معيارٍ ثابتٍ، يحدّد شخصية الإنسان السويّة وغير السوية إلى جانب ثراء الدين الإسلامي وتنوع مداخله في الاهتمام بنفس الإنسان وطمأنينته. وتوصي الدراسة بمزيد من الدراسات التأصيلية الإسلامية لموضوع الأمن النفسي والاستفادة من كتب التراث الإسلامي وجهود العلماء في التأصيل لموضوع الأمن والطمأنينة. والعمل على تحديد أدوات إسلامية تساعد الفرد في مواجهة تحديات الحياة والحفاظ على أمانه النفسي بالاستناد إلى ما جاء في الوحيين. والقيام بدراسات ميدانية حول الأمن النفسي على مستوى الأفراد والمجموعات في مجالات الحياة المختلفة تحت ظلال الشريعة الإسلامية.

المصادر والمراجع

- أبو العزائم، جمال ماضي. القرآن والصحة النفسية، ط ١. دون معلومات الدار، ١٩٩٤.
- أحمد، دعاء السيد. "أثر المناخ الأسري على الأبناء"، المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة، المنصورة، م.٨، ع.٣ (٢٠٢٢م): ٣.
- أحمد، شعبان عبد العظيم. فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقران الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مصر: جامعة أسيوط، ٢٠٢٠.
- إدريس محمد جلاء، وآمال الربيع، حماية حقوق الإنسان، القاهرة: مكتبة الآداب، ٢٠٠٦.
- الأزهري، صالح عبد السميع. الثمر الداني شرح رسالة ابن أبي يزيد القيرواني، ط ١. بيروت: دار ابن حزم.
- الأصفهاني، الراغب. مفردات ألفاظ القرآن، ط ٤. دمشق: دار القلم، ٢٠٠٩.
- أقرع، إياد محمد. الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، نابلس: جامعة النجاح الوطنية، ٢٠٠٥.
- الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح الترغيب والترهيب، ط ١. الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢١.
- صحيح الجامع الصغير وزيادته، ط ٣. بيروت: المكتب الإسلامي، ١٩٨٨.
- صحيح سنن ابن ماجه، ط ١. الرياض: مكتب التربية العربي، ١٤٠٧هـ.
- ضعيف الترغيب والترهيب، ط ١. الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢١.
- ضعيف الجامع الصغير وزيادته، ط ٢. بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤٠٨هـ.
- الكلم الطيب، ط ١. الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٢هـ.
- صحيح سنن الترمذي، ط ١. مكتب التربية العربي لدول الخليج، ١٤٠٨هـ.
- الآلوسي، شهاب الدين. روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، ط ١. بيروت:

دار الكتب العلمية، ١٤١٥هـ.

أنجلز، باربرا. مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة: فهد بن دليم، د ط. الطائف: دار الحارثي.

الأنصاري، فريد. أجديات البحث في العلوم الشرعية، الدار البيضاء: منشورات الفرقان، ١٩٩٧.

بابكر، فاتن عبد القادر. القيم الأخلاقية وأثرها في تحقيق الأمن النفسي دراسة من منظور السنة، مصر: جامعة الأزهر، ٢٠١٨.

باسعد، نوال بنت عمر. الأمن النفسي في ضوء السنة النبوية، مصر: جامعة أسيوط، ٢٠١٥.

بيطاط، سعاد. الأمن دراسة في الحديث الموضوعي، د ط. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي، ٢٠١٥.

البخاري، محمد بن إسماعيل. الجامع الصحيح، ط ١. القاهرة: المكتبة السلفية، ١٤٠٠هـ. ----- صحيح البخاري، ط ١. بيروت: دار طوق النجاة، ٢٠٠٠.

البدر، عبد المحسن. فتح القوي المتين في شرح الأربعين، ط ١. السعودية: دار ابن القيم، ٢٠٠٣.

البرش، نعيمة. آفات النفس كما يصورها القرآن الكريم، د ط. غزة: الجامعة الإسلامية، ٢٠٠٨.

بركات، علي راجح. نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، د ط. مكة المكرمة: جامعة أم القرى، ٢٠١٤.

البستاني، محمود. دراسات في علم النفس الإسلامي، ط ٣. بيروت: دار البلاغة.

البعوي، حسين بن مسعود. تفسير البعوي، ط ٤. دار طيبة، ١٩٩٧.

البعاعي، إبراهيم بن عمر. نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، د ط. القاهرة: دار الكتاب

العربي.

البلخي، أحمد بن سهل أبو زيد. **مصالح الأبدان والأنفس**، تقديم: مالك بدري، د ط. الرياض: مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية، ١٤٢٤ هـ.

بو عيشة، أبو عمارة. "النقد الحديث والمعاصر" - <http://elearning.univ-02-19> [٢٠٢٢].

البوشيخي، الشاهد. "نظرات في مفهوم الأمن في القرآن"، مجلة حراء، ع. ١٣ (٢٠٠٨).

البياتي، انتصار. **دور القرآن في البناء النفسي للمسلم**. العراق: جامعة بغداد، ٢٠١٩.

البيضاوي، ناصر الدين. **أنوار التنزيل وأسرار التأويل**، ط ١. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٤١٨ هـ.

البيهقي، أحمد. **السنن الصغير**، ط ١. باكستان: جامعة الدراسات الإسلامية، ١٩٨٩.

بُيُوض، إبراهيم بن عمر. **في رحب القرآن**، د ط. جمعية التراث، ٢٠٠١.

التركي، عبد الله بن عبد المحسن. **الأمن في حياة الناس وأهميته في الإسلام**، د ط. السعودية: وزارة الأوقاف.

الترمذي، محمد بن عيسى. **صحيح الترمذي**، د ط. بيروت: دار الكتب العلمية.

التل، شادية أحمد. **الشخصية من منظور نفسي إسلامي**، الأردن: دار الكتاب العربي، ٢٠٠٦.

ابن تيمية، أحمد. **مجموع الفتاوى**، د ط. المدينة المنورة: مجمع الملك فهد، ٢٠٠٤.

----- **الصارم المسلول على شاتم الرسول**، ط ١. السعودية: رمادي للنشر، ١٩٩٧.

جابر، جابر عبد الحميد. **نظريات الشخصية**، ط ٢. القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٩٠.

جبل، فوزي محمد. **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، د ط. مصر: المكتبة الجامعية، ٢٠٠٠.

جبل، محمد حسن. **المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم**، ط ١. القاهرة: مكتبة

الآداب، ٢٠١٠.

جدوع، تسنيم. "دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية"، [/https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)، [٢٠٢٣/٠٥/٢٩].

جراح، خولة فلاح. فاعلية التربية الإسلامية في تحقيق السكينة والأمن النفسي، د ط. الأردن: جامعة اليرموك ٢٠١١.

الجربوع، عبد الله. أثر الإيمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة، ط ١. المدينة المنورة: عمادة البحث العلمي، ٢٠٠٣.

الجرجاني، علي بن محمد. التعريفات، ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٣.

الجزائري، جابر بن موسى. أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ط ٥. المملكة السعودية: مكتب العلوم والحكم، ٢٠٠٣.

الجسماني، عبد العلي. القرآن وعلم النفس ونداء الفطرة الإيماني، ط ١. بيروت: الدار العربية للعلوم.

الخصاص، أحمد بن علي. أحكام القرآن، ط ١. لبنان: دار الكتب العلمية، ١٩٩٤.

ابن الجوزي، جمال الدين. زاد المسير في علم التفسير، ط ١. بيروت: دار الكتاب العربي، ١٤٢٢هـ.

----- . الطب الروحاني، ط ١. القاهرة: مطبعة المدني، ١٩٨٦م.

حامد، زهران. "الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي"، مجلة دراسات تربوية، مصر: القاهرة، م. ٤، ع. ١٩ (١٩٨٩): ٢٩٦-٢٩٧.

ابن حبان البستي، محمد. صحيح ابن حبان، ط ٢. بيروت: مؤسس الرسالة، ١٤١٤.

ابن حجر، أحمد بن علي. فتح الباري، د ط. بيروت: دار المعرفة، ١٣٧٩.

حريزي، وأميرة، ولطيفة بن قونية، قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية، د ط. الجزائر: جامعة محمد بوضياف، ٢٠٢٠.

حسين، مفتاح سالم السويح. الأمن النفسي لدى الطلاب، د ط. مصر: جامعة المنصورة.
حشمت مفتي عبد الراضي، الأمن النفسي أهميته وأسبابه، الإسكندرية: كلية الدراسات
الإسلامية.

الحمد، عبد القادر. شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام، ط ١. المدينة المنورة: مطابع الرشيد،
١٩٨٢.

ابن حميد، صالح بن عبد الله. نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، ط ٤. جدة:
دار الوسيلة.

ابن حنبل، أحمد. المسند، ط ٤. مصر: دار المعارف، ١٣٧٣هـ.

الحياتي، صبري بردان علي. الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة،
ط ١. بيروت: دار الصفاء، ٢٠٠٨.

الحياتي، صبري بردان. الإرشاد التوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة، د ط.
دار صفاء، ٢٠٠٨.

الحراشي، ناهد. أثر القرآن في الأمن النفسي، ط ١. القاهرة: وكالة الأهرام، ١٩٨٧.

الخطيب، عبد الكريم. التفسير القرآني للقرآن، د ط. القاهرة: دار الفكر العربي.

ابن خلدون، عبد الرحمن. المقدمة، ط ١. لبنان: مؤسسة المختار، ١٤٢٩هـ.

خويطر، وفاء. الأمن النفسي والشعور بالوحد النفسية لدى المرأة الفلسطينية المطلقة
والأرملة وعلاقتها ببعض المتغيرات، د ط. فلسطين: الجامعة الإسلامية، ٢٠١٠.

الداهري، صالح. مبادئ الصحة النفسية، ط ٢. بغداد: دار وائل، ٢٠١٠.

أبو داود السجستاني، سليمان بن الأشعث. السنن، ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية،
١٣٨٩هـ.

ديليو، سكوت. قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، د ط. الرياض: مكتبة العبيكان،
١٤٢٤هـ.

- الدينوري، عبد الله بن مسلم. **عيون الأخبار**، د ط. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨.
- الرازي، زين الدين الحنفي. **مختار الصحاح**، ط ٥. بيروت: الدار النموذجية، ١٩٩٩.
- راشد، أنور وإسماعيل أحمد، **الأمن النفسي في الإسلام**، د ط. السودان: جامعة البطانة، ٢٠١٥.
- ربيع، محمد محمود. **مناهج البحث في العلوم السياسية**، ط ٢. الكويت: ربيع الناشر: مكتبة الفلاح، ١٩٨٧.
- ابن رجب الحنبلي، عبد الرحمن بن شهاب. **جامع العلوم والحكم**، ط ٧. بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٩٧.
- الزبيدي، محمد مرتضى. **تاج العروس من جواهر القاموس**، د ط. الكويت: وزارة الإرشاد والأبناء، ٢٠٠١.
- الزحيلي، وهبة. **مدخل إلى نظرية الأمن والإيمان في سعادة الإنسان وتقديم المجتمعات**، ط ١. لبنان: مؤسسة الرسالة، ١٩٩٣.
- زريق، معروف. **علم النفس الإسلامي**، ط ١. دمشق: دار المعرفة، ١٩٨٩.
- الزخشري، محمود بن عمر. **الفائق في غريب الحديث والأثر**، ط ٢. لبنان: دار المعرفة، ١٩٧١.
- الزنتاني، عبد الحميد. **أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية**، ط ٢. ليبيا: دار الكتب الوطنية، ١٩٩٣.
- زهران، حامد. **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط ٤. القاهرة: دار الكتبن، ٢٠٠٥.
- الزين، سميح. **معرفة النفس الإنسانية**، د ط. بيروت: دار الكتاب اللبناني، ١٩٩١.
- سالم، غادة. "الأمان النفسي ما هو الأشياء تهدده"، <https://www.qodraat.com/>، [٢٠٢٢/٠٤/١١].
- السحيباني، عبد الحميد. **مقومات أمن الإنسان في القرآن**، السعودية: جامعة أم القرى،

٢٠٠٧.

السدلان، صالح بن غانم. الأثر التربوي للمسجد، د ط. الرياض: جامعة الملك محمد بن سعود.

سعادت، محمد فتوح. النفس البشرية في ضوء الكتاب والسنة، ط ٢. دار الهدى، ١٤٣٦ هـ.
السعدي، عبد الرحمن. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المثنان، ط ١. بيروت: مؤسسة الرسالة، ٢٠٠٠.

السلمي الدمشقي، عز الدين. تفسير القرآن، ط ١. بيروت: دار ابن حزم، ١٩٩٦.

السمعاني، منصور. تفسير القرآن، ط ١. الرياض: دار الوطن، ١٩٩٧.

السيوطي، عبد الرحمن. الدر المنثور في التفسير بالمأثور، د ط. بيروت: دار الفكر.

----- الجامع الصغير، د ط. بيروت: دار الكتب العلمية.

الشرباصي، أحمد. موسوعة أخلاق القرآن، ط ١. بيروت: دار الرائد، ١٩٨١.

الشرقاوي، حسن. نحو علم نفس إسلامي، الإسكندرية: الهيئة المصرية العامة.

الشعراوي، محمد متولي. تفسير الشعراوي، د ط. مطابع أخبار اليوم، ١٩٩١.

شكر، زهير. المنهجية في دراسة القانون، ط ١. لبنان: مكتبة زين الحقوقية والأدبية، ٢٠١٠.

الشناوي، محمد محروس. نظريات العلاج والإرشاد النفسي، د ط. دار الغريب، ٢٠٠٧.

----- بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، د ط. القاهرة: دار

غريب، ٢٠٠١.

الشنقيطي، محمد الأمين. أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، مكتب البحوث

والدراسات، ١٩٩٥.

أبو شهبة، هناء يحيى. السنة النبوية وتوجيه المسلم الى الصحة النفسية، الأردن: جامعة

اليرموك، ٢٠١٧.

الشوكاني، محمد بن علي. فتح القدير، ط ١. دمشق: دار الكلم الطيب، ١٤١٤ هـ.

----- .فتح القدير، ط٧. القاهرة: دار الحديث، ٢٠٠٧.

الصابوني، محمد علي. مختصر تفسير ابن كثير، ط٧. بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١.

صبحي، سيد. الإنسان وصحته النفسية، ط١. دار الكتب المصرية اللبنانية.

صلاح، رضوان. الأمن النفسي وسبل تحقيقه في الكتاب والسنة النبوية، جامعة الجزائر:

كلية العلوم الإسلامية، ٢٠١٣.

الطبراني، سليمان بن أحمد. المعجم الأوسط، ط١. دار الحرمين، ١٤١٥هـ.

الطبري، محمد بن جرير. جامع البيان في تأويل آي القرآن، ط١. بيروت: مؤسسة الرسالة،

٢٠٠٠.

----- .جامع البيان في تأويل آي القرآن، ط١. مصر: دار هجر، ٢٠٠١.

طنطاوي، محمد سيد. التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط١. القاهرة: دار تحفة مصر،

١٩٩٨.

الطهراوي، جميل حسن. "الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته

باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي"، مجلة الجامعة الإسلامية م.١٥، ع.٢

(٢٠٠٧): ٩٨٦.

ابن عاشور، محمد. أصول النظام الاجتماعي في الإسلام، ط٢. الجزائر: المؤسسة الوطنية

للكتاب.

عبد الحميد، أشرف. الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، ط١. الرياض:

دار الزهراء، ٢٠٠٧.

عبد العال، محمد عبد المجيد. السلوك الإنساني في الإسلام، ط١. الأردن: دار المسيرة،

٢٠٠٧.

عبد العزيز، مفتاح. القرآن وعلم النفس، د ط. القاهرة: دار الكتب العلمية.

العتيبي، عمر الأشقر. القضاء والقدر، ط١٣. الأردن: دار النفائس، ٢٠٠٥.

عثمان، فاروق السيد. القلق وإدارة الضغوطات النفسية، ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١.

ابن عثيمين، محمد. شرح رياض الصالحين، د ط. الرياض: دار الوطن.

العرفج، محمد عبد العزيز. المنهج الاستقرائي، السعودية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، قسم الثقافة الإسلامية، ٢٠١٥ م.

عروي، محمد إقبال. مفهوم الأمن في ضوء مقاصد القرآن، المغرب: مجلة الترتيل، ٢٠١٦.

ابن عساكر، علي. المعجم المشتمل على ذكر أسماء شيوخ الأئمة النبيل، ط ١. بيروت: دار البشائر الإسلامية، ١٤٢١.

العسكري، الحسن. معجم الفروق اللغوية، د ط. مصر: دار العلم والثقافة.

عمارة، محمد. الإسلام والأمن الاجتماعي، ط ١. لبنان: دار الشروق، ١٩٩٨.

أبو عمرة، عبد المجيد. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، غزة: جامعة الأزهر، ٢٠١٢.

العيسوي، عبد الرحمن. سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، د ط. الإسكندرية: دار الفكر، ١٩٩٥.

----- علم النفس وفقاً للتصور الإسلامي، د ط. مصر: دار المعرفة المصرية، ١٩٩٥.

الغامدي، عبد الغني. الأمن النفسي عند المؤمنين، ط ١. السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٩ هـ.

الغرناطي، شمس الدين. بدائع السلك في طبائع الملك، ط ١. العراق: وزارة الإعلام.

الغرياني، الصادق. مدونة الفقه المالكي، ط ١. دار ابن حزم، ٢٠٠٨.

الغزالي، أبو حامد. إحياء علوم الدين، د ط. بيروت: دار المعرفة.

ابن فارس، أحمد. معجم مقاييس اللغة، ط ٢. القاهرة: مكتبة مصطفى الباي الحلبي، ١٩٦٩.

- أبو فارس، محمد. تفسير سورة الأنفال، ط ١. الأردن: دار المنار، ١٩٨٦.
- الفراهيدي، الخليل بن أحمد. كتاب العين، د ط. العراق: دار الرشيد للنشر، ١٩٨٤.
- فرويد، سيجموند. الموجز في التحليل النفسي، د ط. الأردن: مكتبة الأسرة، ٢٠٠٠ م.
- الفقيه، محمد. مكانة العقل والعلم في الإسلام، ط ١. بيروت: دار الأضواء، ١٩٩٣.
- فهيم، مصطفى. الصحة النفسية، ط ٣. القاهرة: مكتبة الخانجي، ١٩٩٥.
- الفيروزآبادي، مجد الدين. بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز، د ط. القاهرة: إحياء التراث الإسلامي.
- الفيومي، أحمد بن محمد بن علي. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د ط. بيروت: المكتبة العلمية.
- قاسم، حمزة محمد. منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، د ط. سوريا: دار البيان، ١٩٩٠.
- القاسمي، محمد جمال الدين. محاسن التأويل، ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨ هـ.
- القحطاني، سعيد بن علي. الثمر المجتبى مختصر شرح أسماء الله الحسنى في ضوء الكتاب والسنة، د ط. شبكة الألوكة، ٢٠١٣.
- القرضاوي، يوسف. الإيمان والحياة، ط ٢. القاهرة: الاستقلال الكبرى، ١٩٧٣.
- القرطبي، شمس الدين. الجامع لأحكام القرآن، ط ٢. القاهرة: دار الكتب المصرية، ١٩٦٤.
- تفسير القرطبي، ط ٢. القاهرة: دار الكتب العلمية، ١٩٦٤.
- المقدمات والممهديات، ط ١. بيروت: دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٨.
- القيوتي، طارق وليد. الأمن النفسي في القرآن الكريم، عمان: الجامعة الأردنية، ٢٠٠٣.
- محمد باقر القزويني، "مقومات الأمن الاجتماعي في الإسلام وسبل تحقيقه"، مجلة أهل البيت، ١٠: ٧٠ع.

- قطب، سيد. السلام العالمي والإسلام، ط ٨. دار الشروق، ١٩٧٩.
- في ظلال القرآن، ط ١٥. بيروت: دار الشروق، ١٩٨٨.
- القنوجي، محمد صديق خان. فتح البيان في مقاصد القرآن، د ط. بيروت: المكتبة العصرية،
١٩٩٢.
- القوصي، عبد العزيز. علم النفس أسسه وتطبيقاته، ط ١. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة
المصرية، ١٩٨٧.
- ابن قيم الجوزية، شمس الدين. حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح، د ط. القاهرة: مطبعة المدني.

إعلام الموقعين عن رب العالمين، ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩١.
- الطب النبوي، د ط. بيروت: دار الهلال.
- الوابل الصيب، ط ٣. مكتب دار البيان، ٢٠٠٦.
- زاد المعاد في هدي خير العباد، ط ١. مصر: دار البدر، ٢٠٠٦.
- مدارج السالكين في منازل السائرين، ط ٢. الرياض: دار عطاءات العلم،
٢٠١٩.
- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ط ٢. لبنان: دار
الكتاب العربي.
- الوابل الصيب ورافع الكلم الطيب، ط ٥. الرياض: دار عطاءات العلم،
٢٠١٩.
- مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، ط ٣. الرياض: دار
عطاءات العلم، ٢٠١٩.
- ابن كثير، إسماعيل بن عمرو. تفسير القرآن العظيم، ط ١. بيروت: دار الكتب العلمية،
١٤١٩هـ.
- الكحيل، عبد الدائم. "٢٠ حقيقة نفسية من الكتاب والسنة"،

[٢٠٢٢/١١/٢٥] <https://www.kaheel7.com/ar/index.php>

كداد، لويذة وسارة مخلوفي. الأمن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة، الجزائر: قاصدي مرباح ورقلة، ٢٠١٤.

كرزون، أنس أحمد. منهج الإسلام في تزكية النفس وأثره في الدعوة إلى الله، السعودية: جامعة أم القرى، ١٩٩٥.

الكرماني، محمد. الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، ط ٢. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٩٨١.

كينغ، جين. ليس المهم مقدار ذكائك، د ط. الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٦.

اللويحق، عبد الرحمن بن معلا. "أثر الإيمان بالله تعالى في تحقيق الأمن النفسي"، <https://cutt.us/Kstae> [٢٠٢٣/٠٣/١٨].

الماوردي، علي بن محمد. أدب الدنيا والدين، د ط. مكتبة الحياة.

----- . أدب الدنيا والدين، د ط. القاهرة: دار الفرجاني، ١٩٨٣.

المباركفوري، تحفة الأحوذوي، د ط. بيروت: دار الكتب العلمية.

المتوكل، محمد. الإسلام وحقوق الإنسان، د ط. لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية، ٢٠٠٥.

مجموعة من الباحثين، "موسوعة الأخلاق الإسلامية"، <https://shamela.ws/book/38218> [٢٠٢٣/٤/١١]

المحمود، عبد الرحمن بن صالح. "مفهوم الأمن في القرآن"، [/https://www.alukah.net](https://www.alukah.net) [٢٠٢٢/٠٩/٢٣].

المخلف، هناء. "ينابيع السعادة"، مجلة البيان، مصر، ع. ١٣٧ (١٤٢٠هـ): ١٠.

المراغي، أحمد بن مصطفى. تفسير المراغي، ط ١. مصر: مصطفى البابي الحلبي وأولاده، ١٩٤٦.

- مصطفى، إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط، د ط. مصر: دار الدعوة.
- المنأوي، عبد الرؤوف بن تاج العارفين. التوقيف على مهمات التعاريف، ط ١. القاهرة، مصر: دار الكتب، ١٩٩٠.
- فيض القدير شرح الجامع الصغير، ط ١. مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٣٥٦.
- ابن منظور، جمال الدين. لسان العرب، ط ٣. بيروت: دار صادر، ١٩٩٢.
- مشعل، طلال. ألفاظ الأمان في القرآن الكريم، <https://islamweb.net/ar> [٢٠٢٢/٦/١٢].
- موسى، الشريف محمد. الأمان النفسي، ط ٢. السعودية: دار الأندلس الخضراء، ٢٠٠٣.
- نجاتي، محمد عثمان. الحديث النبوي وعلم النفس، ط ١. مصر: دار الشروق، ١٩٨٩.
- القرآن وعلم النفس، ط ٧. مصر: دار الشروق، ٢٠٠١.
- نخبة من أساتذة التفسير، التفسير الميسر، ط ٢. السعودية: مجمع الملك فهد، ٢٠٠٩.
- النسائي، أحمد بن شعيب. السنن الكبرى، ط ١. بيروت: مؤسسة الرسالة، ٢٠٠١.
- النسفي، حافظ الدين. مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ط ١. بيروت: دار الكلم الطيب، ١٩٩٨.
- نوفل، عبد الرزاق. الإنسان وعلم الحديث، ط ١. مصر: دار المعارف، ١٩٥٨.
- النووي، يحيى بن شرف. شرح صحيح مسلم، ط ٢. بيروت: دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢هـ.
- النيسابوري، الحاكم. المستدرک على الصحيحين، ط ١. مصر: مركز التأصيل، ١٤٣٥هـ.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج. صحيح مسلم، ط ١. دار إحياء الكتب العربية، ١٣٧٤هـ.
- الهروي، القاسم بن سلام. غريب الحديث، ط ١. دائرة المعارف العثمانية، ١٩٦٤.
- الواحدي، علي. الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ط ١. دمشق بيروت: دار القلم الشامية، ١٤١٥هـ.

الوزير، محمد. **تخريج العواصم والقواصم**، ط ٢. بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٢ هـ.



السيرة الذاتية

المعلومات الشخصية

سلوى سلطاني الأشرفي

العنوان: تركيا/ إسطنبول

التعليم:

- دراسات إسلامية، سوريا جامعة حلب، ٢٠١١.
- دراسات إسلامية (السنة الأخيرة)، لبنان/ جامعة الأوزاعي، ٢٠١٩.

الخبرات:

- مدرّسة للغة العربية والقرآن الكريم والقاعدة النورانية (٢٠١٦-٢٠٢٢).
- مدرّسة المناهج التركية للمرحلة الابتدائية (٢٠٢٠-٢٠٢٢).
- محاسبة مالية، سكرتارية تنفيذية (٢٠١٩-٢٠٢٣).
- العمل في تفريغ المحتوى الصوتي (٢٠٢٠-٢٠٢٢).