

بسم الله الرحمن الرحيم

الأمن - فسي في إسلام

ورقة عمل مقدمة إلى اليوم الدراسي

" نحو وجهة إسلامية في علم النفس "

إعداد

باسل مهدي الخصري

قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية

٢٠١٠

المقدمة:

ان الانسان يعيش في الدنيا بهدف تحقيق السعادة، ويبحث في سبيل تحقيق هذا الهدف جميع الوسائل والامكانيات وبيد ان اقصى ما يستطيع من جهد لتحقيق هذا الهدف، والحقيقة ان تحقيق هذا الهدف لا يتحقق بسهولة عند الافراد وذلك بسبب الضغوط والصراعات المستمرة التي يواجهونها مرارا وتكرارا فالانسان يجد الخير الذي يحقق السعادة والصحة النفسية وقد يواجه أيضا الشر الذي قد يؤدي الى التعاسة والقلق والاضطراب اذا لم يحسن الفرد التعامل معه بالطرق المناسبة، هذا يعني ان تالفرد واقع بين تأثير قوتين متضادتين لهما التأثير الاكبر في الحياة، وعليه ان يختار الطريقة التي تحقق له السعادة، ولاشك ان سعادة الفرد لا يمكن ان تتحقق الا بطاعة الله سبحانه وتعالى واجتناب عصيانه وهذا واضح في قوله **تَغْلِبْهَا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنِّي** **دِي فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَوَلَّامِي وَعَدُوِّي لَأُعَدِّ لِعَدُوِّي شَرًّا قَدِيمًا ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا** ﴿١٢٤﴾ (طه:

١٢٣، ١٢٤)

فاللزام الفرد بطاعة الله سبحانه وتعالى توفر له الوقاية من الاصابة بالقلق والتوتر والصراعات المستمرة، وتحقيق له الامن والطمأنينة والسكينة التي يسعى اليها فيعيش هانئ البال سعيدا راضيا. وفي ذلك يقول النبي ٣ : **(البر ما اطمأنت إليه النفس، واطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في النفس، وتردد في الصدر)** أخرجه الإمام أحمد (سنن الدارمي، ٢٠٠٠)، فالإثم يحدث خلخله و اضطراباً وقلقاً واكتئاباً في النفس، للتجاذبات المختلفة والمتعددة لرغبات النفس ونزواتها و شهواتها، **يَقُولُ اللهُ تَعَالَى اللَّهُمَّ كَلَّا رُ مَجْتَلَا فِيهِمْ وَنُنَّ وَ رَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا** ﴿٢٩﴾ (الزمر: ٢٩) فهذه النفس المتصارعة كالرجل الذي يتبع لشركاء متشاكسين، أما نفس المؤمن بريه، و المستسلم له لا لغيره، ينجو من هذا الصراع النفسي، لعدم وجود توجيهات مختلفة بل هي من جهة واحدة من لدن حكيم عليم، فهي كرجل سلماً لرجل، لا لشركاء متضادين مختلفين متشاكسين.

من هنا كانت نفس المؤمن هادئة هانئة مطمئنة، لا تعاني من الصراع النفسي والأمراض النفسية، أما نفس من يتخذ إلهه هواة ، ومن يتبع شيطانه، ويلهث خلف شهواته ،فتعيش في صراع نفسي متجدد، وأمراض نفسيه متنوعة.

في هذه الورقة سوف يقوم الباحث بالقاء الضوء على مفهوم الامن النفسي في الاسلام من خلال توضيح معانيه، كما سيتم التطرق الى بعض الوسائل الاسلامية التي يتحقق من خلالها مفهوم الامن النفسي عند الافراد، وفي نهاية الورقة سوف يتم الحديث عن الاهداف الناتجة عن تحقيق الامن النفسي لدى الفرد.

مفاهيم الامن النفسي:

يُعرف زهرا ن (١٩٨٩ : ٢٩٧) الأمن النفسي فيقول أن الأمن النفسي هو " الطمأنينة الانفعالية و النفسية، و هو الأمن الشخصي، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً و غير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية، و الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى تحقيق الذات) و أحياناً يكون إشباع الحاجات بدون مجهود و أحياناً يحتاج إلى السعي و بذل الجهد لتحقيقه ".

ويعرف الدسوقي (١٩٩٠ : ١٢٩) الأمن النفسي بأنه " حالة يحس فيها المرء بالسلامة والأمان وعدم التخوف والإشفاق على المستقبل وهي حال يكون فيها إشباع الحاجات و إرضاءها مكفولان، و يكون أحياناً إشباع تلك الحاجات بدون جهد، وغالباً يحتاج إلى المواجهة المعقولة، والتي سوف تجلب الرضا. وهو اتجاه مركب من تملك النفس بالثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات إنسانية لها قيمتها ".

ويرى الحفني (١٩٩٤ : ٧٧٠) أن الأمن النفسي ينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومنتزعة مع الناس ذوي الأهمية الانفعالية في حياته. وهو بذلك ينظر إلى الأمن النفسي من الجانب الاجتماعي دون غيره.

" الأمن النفسي هو سكون النفس و طمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطر من الأخطار، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية و الاقتصادية و العسكرية ". (الصنيع، ١٩٩٥ : ٧٠)

ويعرف الكتاني (١٩٨٥ : ٩٣) الأمن النفسي أنه " مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه، ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل التقلبات المناخية، والطبيعية، و الأوبئة، والأمراض، والحروب، وعدم الاستقرار السياسي، والاقتصادي، والاجتماعي، و التقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته، أو عمله، أو مأكله، أو ملبسه ".

معنى الأمن النفسي في الإسلام:

تعددت تعريفات الأمن النفسي التي جاء بها علماء المسلمين ولكنها اتفقت في أنها ربطت الأمن النفسي بالإيمان بالله عز وجل والالتزام بعبادته وحده لا شريك له.

عبر ابن القيم (٢٠٠٣ : ٢٩٢) عن مفهوم الأمن النفسي بلفظ الطمأنينة بقوله: " وطمأنينة القلب سكونه واستقراره يزول بزوال القلق والانزعاج و الاضطراب عنه، وهذا لا يتأتى بشيء سوى ذكر

الله تعالى".

- الأمّن يعني طمأنينة النفس، وزوال الخوف. والطمأنينة تعني السكون والرضا والهدوء والشعور بالراحة بعد الانزعاج. (عبد العال، ٢٠٠٥)
- الأمّن بمعنى السَّلْكِيَّةِ يَقُولُهُ تَعَالَى الْمَسْكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْأُمَمِ الَّذِينَ لَا يَزِدُّوهُمْ إِلَّا مَعًا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ﴿ (الفتح: ٤)
- الأمّن بمعنى الهويّةِ مَقُولُهُ تَعَالَى مَنِ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴿ (التغابن: ١١).
- الأمّن بمعنى الطمأنينة وقد ذكر ت النفس المطمئنة في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُنْتَهِنَةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨)

ولقد عرفت النفس المطمئنة بأنها الآمنة التي لا يستفزها خوف ولا قلق ولا حزن، وهي النفس الناعمة بروح اليقين الواثقة بفضل الله ونعمته ورحمته. (الألويسي، ب، ت: الجزء ٣٠: ١٣٠)
و يعرف (الإمام الغزالي، د.ت) النفس المطمئنة بقوله: "إنها اللطيفة التي يحملها الإنسان فإذا سكنت تحت الأمر، وزايلها الاضطراب بسبب معارضة الشهوات، سميت النفس المطمئنة".
وهي المطمئنة إلى طريقها المطمئنة إلى قدر الله بها، المطمئنة في السراء والضراء، وفي البسط والقبض، وفي المنع والعطاء، المطمئنة فلا ترتاب ولا تتحرف ولا تتلجج في الطريق ولا ترتاع في يوم الهول الرهيب. (قطب، ١٩٧١: الجزء الثامن: ٥٧٦)

"وتسمى مطمئنة باعتبار طمأنينتها إلى ربها بعبوديته، ومحبته، والإنابة إليه، والتوكل عليه، والرضا به، والسكون إليه، فإن سمة محبته وخوفه ورجائه منها قطع النظر عن محبه غيره وخوفه ورجائه، فيستغني بمحبته عن حب سواه، وبذكره عن ذكر سواه، وبالشوق إليه وإلى لقائه عن الشوق إلى ما سواه، فالطمأنينة إلى الله سبحانه حقيقة ترد منه سبحانه على قلب عبده، تجتمع عليه، وترد قلبه الشارد إليه، فتسري تلك الطمأنينة في نفسه، وقلبه، ومفاصله، وقواه الظاهرة والباطنة، تجذب روحه إلى الله، ويلين جلدة وقلبه ومفاصله إلى خدمته، والتقرب إليه، ولا يمكن حصول الطمأنينة الحقيقية إلا بالله، وبذكره وهو كلامه الذي أنزله على رسوله (ابن القيم، ٢٠٠٣: ٢٧٥)

وَمَنْ قَالَ يَتَعَالَى مِنْهُ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴿ (التغابن: ١١)

"يطمئن قلبه لما يصيبه من الضراء ومن السراء، يصير للأولى ويشكر للثانية، وقد يتسامى إلى آفاق فوق هذا، فيشكر في السراء وفي الضراء؛ إذ يرى في الضراء كما في السراء فضل الله ورحمته بالتنبيه أو بالتكفير أو بترجيح ميزان الحسنات، أو بالخير على كل حال في ظلال القرآن (قط ب، ١٩٧١: ج ٦ / ص ٣٥٨٨)

الحاجة إلى الأمن النفسي:

تشير الحاجة إلى الأمن النفسي إلى رغبة الفرد في السلامة والأمن والطمأنينة والحب والقبول والإحساس بالحماية والرعاية والدعم عند مواجهة المواقف مع القدرة على إشباع الحاجات وتجنب القلق والاضطراب والخوف والحزن والتوتر والفرع.

(عبد العال، ٢٠٠٥ م)

يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة إذا امن الحصول على ما يشبع حاجاته التي يعتقد أنها ضرورية وذات قيمة بالنسبة له، ووثق في إمكانية الحصول عليها بالقدر الكافي وفي الوقت المناسب.

وإشباع الحاجة إلى الأمن والطمأنينة ضروري للنمو النفسي السوي والتمتع بالصحة النفسية فقد تبين من دراسات كثيرة أن الأشخاص الآمنين متفائلون سعداء متوافقون مع مجتمعهم مبدعون في أعمالهم ناجحون في حياتهم. (محمد ومرسي، ١٩٨٤ : ٨٩)

والحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء وتتضمن الحاجة إلى الأمن الحاجة إلى شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه مستقر وآمن أسرياً، ومتوافق اجتماعياً، وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وأنه آمن وصحيح جسمياً ونفسياً، وأنه يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة وبأمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمان.

إن حاجة الفرد إلى الانتماء إلى الجماعة والإسهام الفعال في خدمتها والإخلاص في العمل على تقدمها ورفعتها والشعور بالحب بين الأفراد الآخرين في هذه الجماعة والشعور أيضاً بأنه مقبول ومحبوب منهم، كل ذلك من العوامل الهامة لشعور الفرد بالراحة النفسية والأمن النفسي. وقد أشار الرسول (صلى الله عليه وسلم) إلى أن شعور الفرد بالأمن في الجماعة إنما هو أحد الأسباب الهامة للشعور بالسعادة. عبيد الله بن محصن الخطمي أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال: (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا) (الإمام الترمذي / ح ٢٣٤٦ / ج ٤ / ص ٣٠٣)

- ففي هذا الحديث أشار الرسول (صلى الله عليه وسلم) إلى ثلاثة أسباب رئيسية للسعادة وهي: الشعور بالأمن في الجماعة، وصحة الجسم، والحصول على القوت. (نجاتي، ص ٢٨٦-٢٨٧)

أساليب تحقيق الأمن النفسي في الإسلام.

أولاً: الإيمان بالله سبحانه وتعالى:

إن الإسلام يقيم صرحه الشامخ على عقيدة أن الإيمان مصدر الأمان، إذن فالإقبال على طريق الله هو الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن، ولذلك فإن الإيمان الحق هو السير في طريق الله للوصول إلى حب الله والفوز بالقرب منه تعالى. ولكن كيف نصل إلى هذا الإيمان الحقيقي لكي تتحقق السعادة والسكينة والطمأنينة التي ينشدها ويسعى إليها الإنسان لينعم بالأمن النفسي.

- لقد أوضح لنا القرآن الكريم في الكثير من آياته الكريمة أهمية الإيمان للإنسان وما يحدثه هذا الإيمان من بث الشعور بالأمن والطمأنينة في كيان الإنسان وثمرات هذا الإيمان هو تحقيق سكينة النفس وأمنها **وَالطَّمَأْنِينَتَهَا لَقَوْلُهُ تَعَالَى تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ**

اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿ (الرعد: ٢٨).

- والإنسان المؤمن يسير في طريق الله آمناً مطمئناً، لأن إيمانه الصادق يمهده دائماً بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته، وهو يشعر على الدوام بأن الله عز وجل معه في كل لحظة، ونجد أن هذا الإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً، فهو بالنسبة له خير مرشد بمدى أثر القرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي له. يقول تعالى في كتابه العزيز: ﴿ **بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون** ﴾ (البقرة: ١١٢)

- إن الإيمان بالله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم، ويرشده إلى السلوك السوي الذي يجب أن يقتدي به، يرسم له طريق الحياة التي يحيها فيسعد في دنياه ويطمئن على آخرته. إنه يرشده إلى تحقيق الأمن النفسي والسعادة الروحية التي لا تقابلها أي سعادة أخرى ولو ملك كنوز الدنيا وما فيها لقوله تعالى: ﴿ **ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون، نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون** ﴾ (فصلت: ٣١، ٣٠).

- إنه يحقق له السكينة والاطمئنان، فلا يجعله يخشى شيئاً في هذه الحياة فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى وأنه سبحانه ينعم على المؤمن بالاستخلاف و التمكين والأمن بعد الخوف ما استمسك بدينه **وَلِيَعْبُدِ بِاللَّهِ الَّذِي آمَنُوا مِنْكُمْ**

لَيْسَ تَخَذَفْنَهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخَذَفَ الَّذِينَ هُمْ مِنْ قَلْبِهِمْ كَذَنَّهُمْ تَضَى لَهُمْ وَ لَيْبَدَنَّهْم مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْ نَا ﴿ (النور: ٥٥)

، كما يعلم أن رزقه بيد الله وأنه سبحانه وتعالى قد قسم الأرزاق بين الناس وقدراها ﴿ **فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ** ﴾ (الذاريات: ٢٢)، كما أنه لا يخاف الموت بل يوقن أنه حقيقة واقعة لا مفر منها، كما أنه يعلم أنه ضيف في هذه الدنيا مهما طال عمره أو قصر، فهو بلا شك سينتقل إلى العالم الآخر، وهو يعمل في هذه الدنيا على هذا الأساس، كما أنه لا يخاف

مصائب الدهر ويؤمن إيماناً قوياً بأن الله يبتليه دائماً في الخير والشر، ولولا لطف الله سبحانه لهلك هلاكاً شديداً .

إنه يجيب الإنسان على كل ما يفكر فيه ، فهو يمنحه الإجابة الشافية والمعرفة الوافية، لكل أمر من أمور دينه ودنياه وآخرته.

- إن الإيمان بالله يحقق للإنسان السعادة لأنه يسير في طريقه لا يخشى شيئاً إلا الله، صابراً حامداً شاكراً ذاكراً لله على النوام ، شاعراً بنعمة الله عليه يحس بآثار حنانه ودلائل حبه، فكل هذا يبث في نفسه طاقة روحية هائلة تصقله وتهذبه وتقومه وتجعله يشعر بالسعادة والهناء، وبأنه قويٌّ بالله سعيدٌ بحب الله ، فينعم الله عز وجل عليه بالنور والحنان، ويفيض عليه بالأمن والأمان ، فيمنحه السكينة النفسية والطمأنينة القلبية.

يقول د. القرضاوي عن أثر الإيمان في حياة الإنسان: "إن الإنسان يريد أن يعيش حياته ناعماً بسكينة النفس، وطمأنينة القلب، يريد أن يتمتع بالأمن الداخلي يغمر جوانحه، وبالرضا الذاتي يملأ عليه أقطار روحه، وبالأمل المشرق يضيء له آفاق حياته، وبالحب الكبير يغمر بالنور والضيء كل حناياه، وكل جوانب دنياه، هذه هي أهم ما ينشده الإنسان السوي لنفسه ولكل من يحب من أهله ومن الناس. الإيمان والحياة / د. يوسف القرضاوي / ص ٥٦،٥٥

وما قاله داللقرضاوي لا يتحقق بدون الإيمان الصادق، إذ أن الإيمان يَدْخُلُ الأمن والطمأنينة إلى القلب، لأن المؤمن يعلم أن هذا الكون يسير وفق قدر الله وقدرته، وأن الله يفعل ما يشاء وفق إرادته لِقَوْلِهِ تَعَالَى ﴿فَعَالٌ لِمَآ يُرِيدُ﴾ (هود: ١٠٧)، فلا يصيب الإنسان في هذا الكون إلا ما كتبه الله عليه وسبق في معلمه أَطْفُولَهُ تَعَالَى: ﴿مُصِيبَةٌ فِي الْأَرْضِ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَ أَهْلَآ إِنَّا إِنَّا ذَٰلِكَ عَالِمُ الْغُيُوبِ﴾ (الحديد: ٢٢)

مما سبق يتضح لنا أن للقرآن الكريم أثر عظيم في تحقيق الأمن النفسي، ولن تتحقق السعادة الحقيقية للإنسان إلا في شعوره بالأمن والأمان، ولن يحس بالأمن إلا بنور الله الذي أثار سبحانه به الأرض كلها، وأضاء به الوجود كله بدايته ونهايته، وهذا النور هو القرآن الكريم.

ثانياً: العبادات والمعاملات:

وفي الإسلام تعتبر العبادات والمعاملات، ذات علاقة وطيدة جداً بالتوافق النفسي والاجتماعي للأفراد، لذا فقد عنى الإسلام بهما بصورة كبيرة لأنهما يرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً، فقد اعتبرت العبادات والمعاملات كالتمارين الرياضية بالنسبة للجسد، فإذا كانت التمارين (العبادات) تؤدي بصورة جيدة فإن سلوك الإنسان (المعاملات) سيكون سليماً قوياً، أما إذا كانت التمارين لا تؤدي أو تؤدي بغير الصورة المرجوة، فإن السلوك سيكون معوجاً شاذاً.

فالعبادات ليست طقوسا تؤدي بمعزل عن السلوك الانساني، بل إن شرط قبولها يكمن في كيفية حسن السلوك والابتعاد عن الرذائل.

الصلاة:

فكمال الصلاة مرتبط بالابتعاد عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى ﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَهَيِّئُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ بَلَىٰ ﴾ (العنكبوت، ٤٥)

أي أن الصلاة الجامعة لشروطها وآدابها، المستوفية لخشوعها وأحكامها، إذا أداها المصلي كما ينبغي، وكان خاشعا في صلاته، متذكرا لعظمة ربه، متديرا لما يتلو، نهته عن الفواحش والمنكرات. (الصابوني، ١٩٩٨: الجزء الثاني: ٤٢٤)

وقد حدد (الجوهري، ١٩٨٢: ١٦٩، ١٧٩) الفوائد التي تعود على المسلم من أداء الصلاة والتي ثمرتها الأمن والاطمئنان النفسي بما يلي:

- إن الصلاة تقوي الإيمان بقوة الخالق عز وجل و تنمي الرضا بقضائه و حكمه ورزقه و تبعد الشعور باليأس و تقوي العزم و تعلم العبد الصبر عند الشدائد و هذا يقوي الشعور بالأمن عند السلم.

- إن الصلاة هي صلة العبد بخالقه وهو سبحانه و تعالى الذي يحميه و يشعره بالطمأنينة و الأمن.

- من آداب الصلاة عدم الانشغال بغيرها من أمور الدنيا فلا ينظر المصلي إلا إلى موضع سجوده في أمن و طمأنينة لينال رضا خالقه.

- لقد يسر الله الصلاة في جميع الأوقات و الظروف و الأحوال، فرخص قصر الصلاة في السفر وجمعها حين الخطر، و شرع صلاة الخوف في الحروب و النوازل.

- إن الله سبحانه و تعالى يشعر المؤمن بالرعاية و الحماية في المساجد دون غيرهم من

﴿ مَا لِكَاكِبِينَ الَّذِينَ لَمْ يُحَرِّشْهُمْ لَكُمْ لِيَوْمِ يَأْتِيهِمُ اللَّهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ أَسْفُودًا وَمَا هُمْ بِبَالِيغِينَ فِي الْحَسَابِ ﴾ (التوبة: ١٧).

- إن الصلاة هي وسيلة للتزود بالآداب الإسلامية و ما لذلك من أثر نفسي في المصلي، يزيد قوته و صلابته و أمنه النفسي.

- والمصلي حين يسلم وجهه لله عز وجل صار في جمالية خالقة. ﴿ لَمْ يَكُنِ لَهُمْ مَكْرَهُمُ الْمَقْتَبُ ﴾ (البقرة: ١١٢).

﴿ هُوَ عَفِيفٌ حَرِيصٌ وَقَلِيلٌ خَائِفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَاهُمْ يَدْرُؤُونَ ﴾ (البقرة: ١١٢).

الزكاة:

والزكاة المفروضة ليست ضريبة تؤخذ من الجيوب؛ بل هي غرس لمشاعر الحنان والرأفة وتوطيد لعلاقات التعارف والألفة بين شتى الطبقات، وتنظيف النفس من أدران النقص **لِقَوْلِهِ تَعَالَى: { خُذْ مِنْ مَوْلَى الْمَهْصَدِ قَةً تَوْطِئُ لَهُمْ وَتَرْكِيهِمْ } ١**. (التوبة، ١٠٣)

والزكاة تؤدي الى شعور الفرد بالأمن النفسي وذلك من خلال:

- أن للزكاة أثر نفسي كبير على المؤمن لأنها تشعره بالسكينة و الطمأنينة و تشيع في نفسه الراحة و الرضا.
- أن الزكاة تعمل على تقوية روح الانتماء للجماعة و الاهتمام بأمرها و المشاركة الفاعلة الإيجابية مما يساهم في تحقيق سعادة النفس.
- تظهر الزكاة النفس الإنسانية من رذائل البخل الجشع و الطمع، والتي لها آثار سلبية على حياة الفرد و الجماعة.
- تقوي الزكاة الروابط الاجتماعية و تشيع روح المحبة و الرحمة و التلاحم وتقلل من الحقد والصراع بين الطبقات. (الزنتاني، ١٩٩٣: ٣٩٥).

الصيام:

وليس الهدف من الصيام هو الحرمان المؤقت من الأطعمة والاشربة بل الغاية منه حرمان النفس من شهواتها المحظورة ونزواتها. وفي ذلك يقول النبي (صلى الله عليه وسلم): " من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه". رواه البخاري (النووي، ٢٠٠١: ١٢٦)

ويشير (الزنتاني، ١٩٩٣ : ٣٩٢) إلى أن الصيام:

- يطهر نفس المؤمن و يزكيها و يضبط انفعالات النفس الإنسانية و يطهرها من الرذائل و الموبقات و الانسياق في تيار الشهوات والأهواء.
- يفجر معاني الخير و الشفقة والرحمة و العطف في النفس المؤمنة.
- ينمي الصوم في نفس المؤمن الميل الطبيعي للمشاركة الوجدانية والروح المعنوية و التعاونية.

ثالثا: قراءة القرآن الكريم

القرآن الكريم ينبوع فياض من المعاني السامية والقيم الإنسانية النبيلة والتعاليم السمحة الغراء و الهدي الرباني الخالد الذي يحفظ للإنسان صحته النفسية و العقلية و الخلقية و الاجتماعية، فالإيمان بكل ما جاء في القرآن يساعد على التمتع بالصحة النفسية والجسمية الجيدة، و إلى الشعور بالأمن و الأمان النفسي و الطمأنينة و الهدوء والسكينة و السعادة والراحة و المحبة و الشفقة والرضا و الثقة بالنفس و التوكل على الله و الأمل والرجاء و التفاؤل و كلها من دواعي

التمتع بالصحة النفسية والعقلية و البعد عن طرق الانحراف، فالقرآن الكريم فيه شفاء للنفوس من جميع الأمراض و تطهير لها من مشاعر البغض و الحقد و الحسد والغيرة و الكراهية و الغل و الانتقام والرغبة في الأذى. (العيسوي، ٢٠٠١: ٣٣).

رابعاً: اتباع هدى الله والبعد عن معصيته:

فَأَمَّا مِمَّا صَلَّيْتُمْ نَسُوا فَلَإِنَّ أَعْيُنَكُمْ عَلَى الْغَايِبِ مُبِينَةٌ ﴿١٢٣﴾ (طه: ١٢٣، ١٢٤)

يقول سيد قطب: " فهو في أمان من الضلال والشقاء بإتباع هد د الله . وهما ينتظران خارج عتبات الجنة، ولكن الله يقي منهما من اتبع هدها، والشقاء ثمرة الضلال ولو كان صاحبه غارقاً في المتاع . فهذا المتاع ذاته شقوة ، شقوة في الدنيا و شقوة في الآخرة . وما من متاع حرام ، إلا وله غصة تعقبه ، وما يضل الإنسان عن هد د الله إلا ويتخبط في القلقة والحيرة والتكافؤ والاندفاع من طرف إلى طرف لا يستقر ولا يتوازن في خطاه، والشقاء قرين التخبط ولو كان في المرتع! ثم الشقوة الكبرى في دار البقاء، ومن اتبع هد د الله فهو في نجوه من الضلال والشقاء في الأرض. (قط ب، ١٩٧١ / ج ٤/ص ٢٣٥٥)

ومن خالف أمري، وما أنزلته على رسولي، أعرض عنه وتناساه وأخذ من غيره هدها، فإن الله مَعْشَقَرٌ نَكَارٌ فِي الدُّنْيَا، فَلَا طَمَأْنِينَةَ لَهُ، وَلَا انْشِرَاحَ لَصَدْرِهِ، بَلْ صَدْرُهُ ضَيِّقٌ رَاجِعٌ لِضَلَالِهِ، وَإِنْ تَدَنَّعَ ظَاهِرُهُ، وَلبس ما شاء وأكل ما شاء، وسكن حيث شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى، فهو في قلقة وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد، فهذا من ضنك المعيشة " (ابن كثير، ١٩٩٨ / ج ٣/ ص ٢٠٦)

خامساً: التكافل والعيش مع الجماعة:

والإسلام يدعو إلى التكافل الاجتماعي والتضامن والتعاون والأخذ والعطاء، والأمثلة على ذلك كثيرة منها قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا هَلْؤُمْ مُؤْنِدٌ إِخْرَةٌ﴾ (الحجرات، ١٠)
وقول النبي (صلى الله عليه وسلم): " مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى". متفق عليه. (النووي، ٢٠٠١: ١٩٩)

يقول النبي ٣ : (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده ، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا) (الإمام الترمذي / ح ٢٣٤٦ / ج ٤ / ص ٣٠٣)
ففي هذا الحديث أشار الرسول (صلى الله عليه وسلم) إلى ثلاثة أسباب رئيسية للسعادة وهي: الشعور بالأمن في الجماعة، وصحة الجسم، والحصول على القوت.

(نجاتي ص ٢٨٦-٢٨٧)

فمتى سادت هذه الأخلاق الكريمة في المجتمع وصل إلى مرتبة عظيمة من الرضا النفسي والطمأنينة، وعاش حياة سعيدة هانئة، وتعالى أفراده عن الجشع والطمع، حتى وصل الأمر في عهد الإسلام أن ينادى المنادى: هل من مدين فنسد له دينه؟ هل من صاحب حاجة فنقضى له حاجته؟ ولا يكون هناك مجيب، هذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الناس في تلك المرحلة وصلوا إلى حد من الطمأنينة والأمان لم تصل إليه أي أمة لم يكن الإسلام شريعة لها.

سادسا: الإيمان بالقدر:

إن الذي يؤمن بالقدر خيره وشره ، يعلم أن ما يصيب الإنسان في هذه الحياة الدنيا من مصائب إنما هي وفق قدر معلوم وقضاء مرسوم منذ الأزل لقوله **أَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامٍ غَيْرٍ مِّنْكُمْ صَبِيهًا فَدَلَّهُمْ عَلَىٰ مَخْرَجِهِ فَأُخْرِجُوا مِنْهَا وَأُوذُوا لَكِن لِّمَن شَاءَ اللَّهُ يَهْدِ الْأَسْرَارَ وَلَا فِي إِلَهِ فُجُورًا** ﴿٢٢﴾ (الحديد: ٢٢)، وهذا يهون على المؤمن البلاء، لأنه يؤمن بأن الله يطف بعبادة في قدرة وقضائه لقوله تعالى **بِئْسَ لَطِيفٌ لِّمَن يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ** ﴿١٠٠﴾ (يوسف: ١٠٠)، فهو يبتليهم ليس بغضا لهم، بل اختباراً لهم وتمحيصاً، ليغفر لهم ذنوبهم أو ليرفع درجاتهم في الجنة .

لذا فالمؤمن يتلقى قدر الله وقضائه بالرضا والتسليم لله، والتوكل عليه مردداً لقوله تعالى: **قُلْ يُصِيبُ مَا نَآئِبُ اللَّهِ لَئِنْ أَرَادَ اللَّهُ بِالنَّفْسِ الضَّلَالَةَ لَا يَسْخَرُهُنَّ وَلَا يُدْرِكُهُنَّ أَصْحَابُ الْأَرْشَادِ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ** ﴿٥١﴾ (التوبة: ٥١) ، وبذلك تهدأ نفسه وتستسلم جوارحه وأعصابه لله فيستشعر بالراحة وينتظر الفرج ، وكشف الشدة من لدن لطيف رحيم.

يقول د. القرضاوي: "الإيمان هو روح الحياة وحياة الروح، وجمال الدنيا ودنيا الجمال، ونور الطريق وطريق النور.

الإيمان هو واحة المسافرين، ونجم الملاح، ودليل الحيران، وعدة المحارب، ورفيق الغريب، وأنيس المستوحش، ولجام القوى، وقوة الضعيف.

الإيمان في كلمة واحدة ضرورة للحياة الإنسانية، ضرورة للفرد ليطمئن ويسعد ويرقى، وضرورة للمجتمع ليستقر ويتماسك ويبقى.

والإيمان الذي عنيته هو إيمان الإسلام، في شموله وتوازنه وعمقه وإيجابيته، إيمان القرآن والسنة، إيمان الصحابة والتابعين لهم بإحسان". (القرضاوي، ١٩٩٠ : ص ٣٥٨)

سابعاً: الدعاء

يشير (العيصوي، ٢٠٠١: ٣٥) أن للدعاء أثراً نفسية عظيمة على النفس الإنسانية تتمثل فيما يلي:

– شعور المؤمن بالراحة والاطمئنان و الأمن والثقة في تلقي الحماية والرعاية من الله عز

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَجِلُّوا وَلَا يَذُرُكُمْ لِأَنَّهُمْ لَا يُدْرِكُونَ الْإِنْسَانَ شَيْئًا (الأعراف: ٥٥).
 - شعور المؤمن أنه ليس وحيداً في هذه الدنيا و أن الله سبحانه وتعالى يسانده ويشد أزره ويقف إلى جانبه وهذا كله من دواعي شعور الإنسان بالأمن و الأمان والطمأنينة النفسية. ﴿ذَلِيلٌ﴾
 أَلَا كَذَّبَ بَدَائِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴿البقرة: ١٨٦﴾.

أهداف الأمن النفسي.

- إدراك العالم والحياة كبيئة صديقة حين يشعر بالعدل والكرامة.
- إدراك الآخرين بوصفهم.
- الثقة في الآخرين وحبهم والارتياح لهم وحسن التعامل معهم.
- التفاؤل وتوقع الخير، والأمل والاطمئنان إلى المستقبل.
- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي، والخلو من الصراعات.
- الانطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات.
- الشعور بالمسئولية الاجتماعية وممارستها.
- الشعور بالكفاءة والقدرة على حل المشكلات، وتملك زمام الأمور، وتحقيق النجاح.
- تقبل الذات والتسامح معها والثقة في النفس والشعور بالنع والفائدة في الحياة.
- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهرب.
- الشعور بالسعادة والرضا عن النفس وفي الحياة.
- الشعور بالسواء والتوافق والصحة النفسية.

(زهرا ن (١٩٨٨)، و عبد الله (١٩٩٦))

يتضح مما سبق أن الشعور بالأمن النفسي يرتبط بقوة الإيمان بالله وبالالتزام بأوامره واجتناب نواهيه عز وجل فالإيمان الصادق هو المصدر الحقيقي للشعور بالأمن والطمأنينة، فالمؤمن الحقيقي الملتزم بما شرع الله لا تعتريه مشاعر الخوف والقلق والتوتر والإحباط والاكتئاب وغيرها من اضطرابات نفسية لأنه آمن على نفسه ورزقه وأجله فلا يخاف النوازل أو الكوارث أو مصائب الدنيا، لأنه يعلم أن ما أصابه ما كان ليخطئه وما أخطئه لم يكن ليصيبه فكل الأمور بيد الله عز وجل فلا ضار ولا نافع إلا هو ولا محيي ولا مميت إلا هو سبحانه بيده الخلق والأمر وهو على كل شيء قدير، كما أن الإنسان المؤمن يعلم تمام العلم أنه لم يخلق في الدنيا عبثاً بل خلقه الله من أجل هدف سام هو خلافة هذا القرآن **وَإِعْبَادَهُ لِلْإِسْلَامِ لِأَنَّ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً** { (البقرة: ٣٠)، ومن أجل غاية أسمى ألا وهي عبادة الله وحده ما تخذلقوت الجن

وَالْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ { (الذاريات: ٥٦).

إن من يبغى حياة آمنة لا يمكن أن يتحقق له ما يصبو إليه إلا بالإيمان الصادق بالله عز وجل، والالتزام بما فرض الله عليه من واجبات والتخلي بما حث عليه الإسلام من سلوكيات وأخلاق، فهو مصدر سعادته في الدنيا والآخرة وصدق الله حين قال **ذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ لِيَهُمْ أَكْثَرُ دِينًا وَالَّذِينَ هُمْ يُعْبُدُونَ لَهُمْ أَلِهَةٌ الْأُولَى تَخَافُوا وَالثَّانِيَاتُ ذُنُوبُهُمْ فَأَنَّ كَيْفَ يُعْبَدُ اللَّهُ بِمَا هُم بِلِلَّاهِاتِ يَعْْبُدُونَ** { (الأنعام: ١٦) **فِي الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْتَدُونَ** { (الأنعام: ١٦) **نَزَّلْنَا الْكُتُبَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمْنَا الْبِرَّ وَنَحْنُ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ** { (فصلت: ٣٠-٣٢)

المصادر و المراجع:

- القرآن الكريم (مصدر)
- الجزية، ابن القيم (٢٠٠٣) الرود ، تحقيق عصام الدين الصباطي، دار الحديث.
- ابن كثير، إسماعيل القرشي الدمشقي (١٩٩٨) تفسير القرآن العظيم ط١، تحقيق د. كمال علي الجمل، دار التوزيع و النشر الإسلامية
- الألوسي، محمود (ب، ت) . روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني. الجزء ٣٠. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- الجوهري، فكري (١٩٨٢): الأمن في الصلاة، مجلة الأزهر، العدد ٢، السنة ٥٥، مجمع البحوث الإسلامية: القاهرة.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٩٤): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط ٤، مكتبة مدبولي: القاهرة.
- الدارمي، عبد الله بن عبد الرحمن (٢٠٠٠) . سنن الدرامي ط١ . تحقيق: سيد إبراهيم، علي محمد علي/ ح ٢٥٣٣ / ج ٢ / ص ١١٤ / ك البيوع/ ب دع ما يريبك إلى ما لا يريبك/ دار الحديث.
- الدسوقي، كمال (١٩٩٠): ذخيرة علوم النفس، المجلد ٢، مؤسسة الأهرام: القاهرة.
- الزنتاني، عبد الحميد الصيد (١٩٩٣): أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ط ٢، الدار العربية للكتاب: طرابلس - ليبيا
- الصابوني، محمد (١٩٩٨) . صفوة التفاسير. الجزء ٢. ط٢. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- الصنيع، صالح (١٩٩٥): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، ط ١، دار عالم الكتب: الرياض.
- العيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠١): الإسلام و الصحة النفسية، ط ١، دار الراتب الجامعية: بيروت
- الغزالي أبي حامد محمد بن محمد (د.ت)، إحياء علوم الدين، ج ٣ دار الصابوني.
- القرضاوي، يوسف (١٩٩٠) . الإيمان و الحياة ط٩ . مكتبة وهبة
- الكفاني، ممدوح عبد المنعم (١٩٨٥): مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٩، الجزء ٣، جامعة المنصورة.
- النووي، محي الدين (٢٠٠١) . نزهة المتقين شرح رياض الصالحين. الجزء ١. ط٢٦. بيروت: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- زهر ان، حامد (١٩٨٩): الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات تربوية،

مجلد ٤، عدد ١٩، القاهرة: عالم الكتب.

- عبد العال، محمد عبد المجيد (٢٠٠٥). المفاهيم النفسية في القرآن الكريم ط١، دار المسيرة.

- عبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٦) الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد ٥، ص ٢١-٨٧.

- قط ب، سيد. في ظلال القرآن ج٦.

- محمد عودة محمد، و مرسي كمال (١٩٨٦). الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام ط٢. دار القلم

- نجاتي، محمد عثمان (٢٠٠٢) الحديث النبوي و علم النفس، دار الشروق

- نجاتي، محمد عثمان (١٩٩٢) القرآن وعلم النفس ط ٥ : دار الشروق

