قرآنيكا، مجلة عالمية لبحوث القرآن
عدد خاص (10)، أكتوبر 2023م. ص 116-145

© 2023 مركز بحوث القرآن
جامعة ملايا، ماليزيا

الأمن النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية :دراسة تحليلية[*]

ريم عبدالله صالح العواد[1]

(Psychological security in the Holy Quran and the Sunnah of the Prophet: An Analytical Study)

Reem Abdullah Saleh Alawad

ABSTRACT

Psychological security, which is one of the important psychological needs, so individuals seek to surround themselves with an organized social environment that bears the meanings of stability and reassurance, along with their endeavor to belong to the group, and to be self-reliant in performing tasks, which is in other words: not to regret the past, not to be resentful and anxious. From the present, and not being afraid of the future, it is tranquility, tranquility and stability.This research deals with the importance of psychological security derived from the Holy Qur'an and the Sunnah of the Prophet and the extent of the urgent need for it, and among its objectives: taking care of achieving it in the Muslim community, and knowing its most important components from the Sunnah. The research includes an introduction and five topics: a topic about the concept of psychological security, a topic about its importance, a topic about its obstacles, a topic about its constituents, and a topic about the guidance of the Prophet's Sunnah in achieving psychological security.

Keywords: *Psychological Security, Peace and Tranquility, the Guidance of the Sunnah in Achieving Security, Obstacles to Psychological Security.*

---

[*] This article was submitted on: 29/05/2023 and accepted for publication on: 02/10/2023.

[1] جامعة ام القرى، عضو هيئة تدريس.

Faculty member.Umm Al-Qura University
Email: xp.tv@hotmail.com

ملخص

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن إبراز أهمية الأمن النفسي المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وعناية الإسلام بتحقيقه في المجتمع المسلم والكشف عن أهم مقوماته، وكيف أن الأمن النفسي يعد حاجة من بين الحاجات الاساسية المهمة للإنسان، وأن الإسلام ديناً يهتم بالحفاظ على صحة النفس والقلب، ويوجه المسلمين لتحقيق السعادة والراحة النفس: عدم التحسر على الماضي، وعدم السخط والجزع من الحاضر، وعدم الخوف من المستقبل، فهو السكينة والطمأنينة والاستقرار، حيث تضمن هذا البحث مقدمة وخمسة مباحث: مبحث عن مفهوم الأمن النفسي ومبحث عن أهميته ومبحث عن معوقاته ومبحث عن مقوماته ومبحث عن هداية السنة النبوية في تحقيق الأمن النفسي، وهو عبارة عن استقصاء لبعض الأحاديث الواردة في الأمن النفسي مع عزوها إلى مواضعها وشرحها شرحًا مختصرًا.، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لإبراز محافظة السنة النبوية على الأمن النفسي، وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج أهمها: أن الاسلام حافظ على صحة النفس ويهتم بتحقيق السعادة للفرد والمجتمع المسلم.

كلمات دالَّة: السكينة والطمأنينة، هداية السنة في تحقيق الأمن، معوقات الأمن النفسي.

1. مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،وصلى الله على سيد المرسلين، وخاتم النبيين، وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين.

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وكرمه، وأودع فيه من النعم العظيمة، وعنى بنفسه الإنسانية من جميع جوانبها، فهو العالم بأسرارها وخفاياها، وهو القادر على توجيهها الوجهة الصحيحة، . كما قال الله تعالى في كتابه الكريم: "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (2)ٱلَّذِيٓ أَنقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ(4) فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرا (6)فَإِذَا فَرَغْتَ فَٱنصَبْ (7)وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَٱرْغَب"(8) [سورة الشرح]. وكما هو القرآن الكريم كذلك كان هدي النبي صلى الله عليه وسلم، حيث ركزت السنة النبوية في كثير من النصوص على الأمن النفسي، يبين ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم في حديث صحيح رواه مسلم، عن أبي يحيى صهيب إبن سنان قال: قال رسول الله صلى الله عيه وسلم:" عَجَباً لأمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِن: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خيْراً لَهُ"[2]، لهذا يهدف هذا البحث الى إبراز أهمية الأمن النفسي المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، وعناية الإسلام بتحقيقه في المجتمع المسلم والكشف عن أهم مقوماته من السنة النبوية ، وكيف أن الأمن النفسي يعد حاجة من بين الحاجات الاساسية المهمة للإنسان، وأن الإسلام ديناً يهتم بالحفاظ على صحة النفس والقلب، ويوجه المسلمين لتحقيق السعادة والراحة النفس، حيث أنه في كثير من الأحيان مع ضغوط الحياة وتزايدها على الإنسان، قد تؤثر فيه فيصبح متوترًا، حزينًا، كئيبًا، وحياته شقاء وعناء، وقد يتحقق للإنسان ما يريد من حياة سعيدة هانئة، وقد لا يتحقق ذلك، فيعيش في صراع نفسي خالٍ من الطمأنينة والاستقرار والسكينة، ويصاب بحالة متوترة تجعله دائمًا يتوقع خطرًا بدون سبب مفهوم، فيسلبه هذا الإحساس الراحة والنوم والسعادة، ويجعله في حيرة دائمة، لا يثق بنفسه ولا بمن حوله، فيصعب التعامل معه، ويفر الناس عنه فتزيد آلامه وأحزانه وشعوره بعدم الأمان، وقد وصفه الله تعالى في كتابه الكريم بقوله تعالى: {...**كَالَّذِي اسْتَهْوَتْهُ**

2 Muslim, bin Al-Ḥajjāj (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 2), p. 2999 (Kitāb Al-Īmān).

الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانَ لَهُ أَصْحَابٌ يَدْعُونَهُ إِلَى الْهُدَى ائْتِنَا}[الأنعام: 71]، وتبرز الحاجة لهذا البحث في وضع وحال المسلمين اليوم وما يعانيه المجتمع المسلم الاضطراباب في النفسية والاجتماعية، وعدم الاستقرار والخوف، والشعور بعدم الأمن في الأمة الإسلامية، وخاصة الأقطار العربية، ولكي تعيش النفس مطمئنة، وآمنة ومستقرة البال، فلابد من توفير جو الأمن النفسي لها وهذا هو موضوع هذا البحث كيف أن القرآن الكريم والسنة النبوية فيها هدي كافي للمحافظة على الأمن النفسي والإستقرار في ذلك.

تأتي أهمية موضوع الأمن النفسي في الواقع المعاصر من حاجة الواقع العربي والأمة الاسلامية الى الاسترشاد بالقرآن الكريم والسنة النبوية للحفاظ على الأمن النفسي، وذلك لما يعانيه المجتمع العربي والامة الاسلامية اليوم من ظروف سياسية واقتصادية وأزمات واضطرابات إجتماعية وعدم استقرار نفسي ومجتمعي نتج عنه انتشار القلق والتوتر والفزع والحيرة والامراض النفسية بين شعوب الأمة العربية والاسلامية، فأصبحت هناك حاجة ماسة الى الاسترشاد بالقرآن الكريم والسنة النبوية وحفاظهما على الأمن النفسي والرجوع الدائم الى القرآن الكريم والسنة النبوية في ذلك.

المبحث الأول: المراد بالأمن النفسي

أولًا: الأمن لغة:

قال ابن سيده: نقيض الخوف، وقال الجوهري: الأمن ضد الخوف [3]، وهو مصدر أمن يأمن، أي اطمأن وزال خوفه، وسكن قلبه، وأمن البلد اطمئن به أهله فهو آمن وأمين، قال تعالى: إِنَّ ٱلۡمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِين [الدخان: 51] ، ويراد به عدم الخيانة، والتصديق، والحفظ، والطمأنينة، والدين، والثقة، والقوة، والسلم، والإجارة وطلب الحماية [4].

---

[3] Ibn Manẓūr (1990), *Lisān Al-'Arab* (Vol. 1). Dār Ṣādir, p. 21.

[4] Al-Fayrūzābādī (1951). *Al-Qāmūs Al-Muḥīṭ* (2nd ed.). (Vol. 1). Dār Al-Fikr, p. 199.

ومن خلال ذلك نستنتج أن حقيقة الأمن هو طمأنينة النفس، وسكينة القلب، وزوال الخوف.

ثانيًا: النفس لغة:

النفس هي الروح: يقال خرجت نفسه.

وقيل: من الذبيح وهو الدم يطلى به، يقال: سالت نفسه، أي دمه.

وقيل: الجسد [5].

وقيل هي: الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم: الروح الحيوانية، فهو جوهر مشر للبدن[6].

ثالثا: الأمن النفسي اصطلاحًا:

المراد بالأمن النفسي هي: الطمأنينة النفسية والانفعالية، وهي حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونًا، وغير معرض للخطر، وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة بها، مع الانتماء إلى جماعة آمنة[7].

وقيل الأمن النفسي هو سكون النفس وطمأنتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطرًا من الأخطار، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيطة به [8].

ويقال الأمن النفسي هو: شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين، له مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق [9].

---

5 Al-Jawharī, Ismāʿīl (n.d.). *Al-Ṣiḥāḥ Tāj Al-Ṣiḥḥah wa Ṣiḥāḥ Al-ʿArabīyah* (Vol. 3). Maktabah Al-Ḥaram, p. 984.

6 Al-Jurjānī, ʿAlī (1984). *Al-Taʿrīfāt* (Ibrāhīm Al-Abyārī, Ed.). (Vol. 1). Dār Al-Kitāb Al-ʿArabī, p. 242.

7 Al-Ḥārith ʿAbd Al-Ḥamīd (2001). *ʿIlm Al-Amn Al-Nafsī*. Al-Dār Al-ʿArabīyah li Al-ʿUlūm, p. 145.

8 Ibrāhīm, ʿĀdil (1994). *Al-Thiqah bi Al-Nafs* (3rd ed.). Dār Al-Salām, p. 20.

9 Khalīl, Muṣaffā (2004). *Mustawayāt Al-Amn Al-Nafsī Ladā Al-Shabāb Al-Jāmiʿī*. Dār Al-Fikr, p. 10.

وهو أن تكون النفس آمنة مطمئنة عند وقوع البلاء، أو توقعه، بحيث لا يظهر عليها قلق معيب، أو جزع كثير، ولا اضطراب في الأحوال، أو ترك للأعمال، أو التهويل من شأن المصائب، أو التعظيم لمخططات الأعداء تعظيمًا يفضي إلى اليأس والهوان، والإحباط والانزواء.

ويشير الأمن النفسي إلى الحالة الروحية والنفسية للإنسان التي تتيح له الاستقرار العاطفي والنفسي والاطمئنان، ويشمل ذلك الشعور بالسكينة والطمأنينة والثقة بالله، والقدرة على التحمل والصبر في وجه التحديات والضغوطات الحياتية، حيث يشجع القرآن الكريم والسنة النبوية على العناية بالأمن النفسي من خلال الصلاة والذكر والاستغفار والتواصل الإيجابي مع الآخرين والاعتماد على الله في كل شؤون الحياة.

2. أهمية الأمن النفسي

لا شك أن الأمن من أهم الحاجات النفسية والاجتماعية للإنسان بعد الحاجات الضرورية الأساسية، لأن ذلك يساعد على تحقيق الطمأنينة والاستقرار في المجتمع.

والأمن النفسي هو الدعامة الأساسية للحياة، لأنه يرتبط ارتباطًا وثيقًا بغريزة المحافظة على البقاء، وهو من أهم الدوافع الأساسية اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد، فهو من أهم العوامل النفسية التي تؤثر في الشخصية، وتحقيقه أصبح مطلبًا مهمًا في المجتمع.

وتتمثل أهمية الأمن النفسي للإنسان في الجوانب التالية:

i. الثبات:

لا شك أن الأمن النفسي من أهم العوامل التي تؤثر في بناء الشخصية، وتقويمها، مما يؤدي إلى ثباتها، والثبات هو قدرة الإنسان على المحافظة على توازنه النفسي عند مواجهة ظروف معينة، والتخلص من القلق والمخاوف والتوتر، وهنا ما يسمى الثقة بالنفس،

فهو يرتبط بالشعور بالأمن والطمأنينة النفسية، وبإحساس الفرد بالسعادة والهدوء، والتخلص من الخوف والاضطراب.

وحتى يتزود الفرد لقوة ثباته، بالقرب من الله تعالى والإقبال على الأعمال الصالحة، والبعد عن أسباب المعصية، ومراقبة الله دائمًا في السر والعلن، وبهذا يقي الفرد نفسه من القلق والخوف والتوتر في الدنيا، ومن عذاب جهنم في الآخرة، كما قال الله تعالى القرآن الكريم: (يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَأَهۡلِيكُمۡ نَارٗا) [التحريم:6].

ii. البعد عن اليأس والإحباط:

لا شك أن مرض اليأس والإحباط من أخطر الأمراض النفسية للإنسان، فاليأس هو القنوط من رحمة الله، والاستحسار، وترك العمل، وخمود العزم، وفتور الهمة [10].

والإحباط: هو بطلان العمل والإرادة [11].

وهو الشعور بالملل والفراغ الدائم، وأن الحياة ليس لها معنى، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية، ومواجهة الحياة، فلا أمل يعطي لهم الحافز، ولا طاقة ورغبة في الاستمرارية، فيرون الحياة سوداء، وليست لديهم رغبة في العيش، فيصبحون ويمسون، وقد تملّك اليأس منهم، وسبب لهم أضرار نفسية وجسدية، يعيشون يومهم كأمسهم كمستقبلهم، ولا يشعرون بأي تغيير أو إرادة، بسبب بعدهم عن الله، وليس ذلك من صفات المؤمنين، بل من عمل الشيطان، كما قال تعالى في القرآن الكريم: (وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ ٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ يَنزَغُ بَيۡنَهُمۡۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ كَانَ لِلۡإِنسَٰنِ عَدُوّٗا مُّبِينا) [الإسراء:53]، فيتسلل إليه ويوسوس له الشعور بالخوف واليأس والإحباط في مواجهة الظروف السيئة، وذلك ليباعد بينه وبين التقرب إلى الله تعالى.

---

10 Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1981). *Madārij Al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'īn* (2nd ed.). (Vol. 1). Dār Al-Kitāb Al-'Arabī, p. 438.

11 *Ibid*., p. 289.

وفي السنة النبوية عن ابن عباس قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال:" يا رسول الله إن أحدنا يجد في نفسه، لأن يكون حُممه أي فحمًا أحب إليه من أن يتكلم به، فقال: الله أكبر، الله أكبر الله أكبر الحمدلله الذي رد كيده إلى الوسوسة "[12]. فالشعور بالطمأنينة والرضا والسكينة والأمن النفسي هو أكبر سلاح لمحاربة الشيطان والقضاء عليه، والالتجاء الدائم إلى الله تعالى، فتكتمل شخصية المسلم، وتقوى بالعمل الصالح.

iii. إكتمال الشخصية الإسلامية:

إن بالطمأنينة والأمن النفسي تكتسب النفس الإسلامية الشخصية الإسلامية الكاملة وهي:

التي اتبعت الحق، والتزمت بمنهج الشريعة الإسلامية، طريقًا واضحًا، وسبيلًا محكمًا وسارت على نور، فآمنت بالله تعالى وتحققت بالتقوى وهي المبشرة الفائزة، مصداقًا لقول الله تعالى: (وَلَا يَحۡزُنكَ قَوۡلُهُمۡۘ إِنَّ ٱلۡعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًاۚ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ) [يونس: 65]

وإن أساس اكتمال الشخصية الإسلامية، صلاح أساسها، كما جاء ذلك في السنة النبوية، حدثنا أبو نعيم، حدثنا زكريا، عن عامر قال: سمعت النعمان بن بشير يقول: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:" ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب"[13].

وصلاحها هو اتصافها بالأخلاق الحسنة، كما قال الحسن البصري: من علامات المسلم، قوة في دين، وحزم في يقين، وعلم في حلم، كيس في رفق، وإغضاء في حق،

---

12 Qāla Al-Albānī: Ṣaḥīḥ. Al-Sijistānī, Abū Dāwud (1990). *Sunan Abī Dāwud Al-Sijistānī* (Sa'īd Al-Laḥḥām, Ed.). (Vol. 4). Dār Al-Fikr, p. 329 (Kitāb Al-Adab, Bāb fī Radd Al-Waswasah).

13 Al-Bukhārī, Muḥammad (2000). *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 1). 'Ālam Al-Kutub, p. 20 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Faḍl Man Istabra'a li Dīnihi); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 3), p. 1219 (Kitāb Al-Masāqāh, Bāb Akhdh Al-Ḥalāl wa Tark Al-Shubuhāt).

وقصد في غنى، وتجمل في فاقة، وإحسان في قدرة، وتحمل في فاقة، وصبر في شدة، لا يغلبه الغضب، ولا تغلبه شهوة، ولا تفضحه بطنه، ولا يستخفه حرص، ولا تعصر به نية، فينصر المظلوم، ويرحم الضعيف، ولا يبخل ولا يبذر ولا يسرف ولا يقتر، ويغفر إذا ظلم، ويعفو عن الجاهل، نفسه منه عناء، والناس منه رخاء [14].

iv. الثقة الكاملة بمعية الله ونصره:

من المؤكد أن فقدان الشعور بالأمن النفسي قد يُشعر المرء بعدم الاطمئنان والخوف والشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، وقد يؤدي إلى الكراهية والحقد والانهيار، ولكن الثقة الكاملة بالله سبحانه وتعالى هي الأصل وهي المنجية من الهلاك، وتعني الثقة بالله: أي تعلق القلب به سبحانه وتعالى مع فعل الأسباب الشرعية، وهي أساس الثقة بالنفس فالواثق بربه قد عرفه بصفاته وأسمائه، فهو العليم القدير، نافذ المشيئة، قوي الإرادة.

والثقة بالله مفتاح محل خير، حدثنا عمر بن حفص، حدثنا أبي، حدثنا الأعمش، سمعت أبا صالح، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم:" أنا عند حسن ظن عبدي بي فليظن بي ما يشاء" [15].

وهي من صفات الأولياء الصادقين.

3. معوقات الأمن النفسي

إن نعمة الأمن النفسي من أهم النعم التي يتمناها الإنسان، لأنها تحقق الاستقرار النفسي والسكينة، ولكن قد تظهر بعض المعوقات التي تهدد هذا الأمن النفسي ومنها:

i. الغيبة والنميمة:

---

14 Ibn Abī Al-Dunyā (n.d.) *Al-Yaqīn* (Vol. 1), p. 47.

15 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 2), p. 327 (Kitāb Al-Tawḥīd, Bāb Qawlihi Ta'ālā: Wa Yuḥadhdhirukum Allāh); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 3), p. 327 (Kitāb Al-Dhikr wa Al-Du'ā', Bāb Faḍl Al-Dhikr wa Al-Du'ā').

لقد حرم الإسلام كل ما يمنع أمن الفرد المسلم، لذلك حرم الغيبة، والنميمة، فالغيبة هي:

ذكر المسلم أخاه بما يكره وهو غائب، وقد شبه الإسلام من يغتاب أخاه بأكل لحمه بعد موته، وفي ذلك غاية التنفير عن هذا الخلق السيء فقد قال تعالى في القرآن الكريم: يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡم وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ [الحُجُرات:12] وقد ورد في السنة النبوية أن الرسول صلى الله عليه وسلم بين لأصحابه معنى الغيبة، عن ابي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أتدرون ما الغيبة)؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: (ذكرك أخاك بما يكره) [16].

وقد دعا صلى الله عليه وسلم إلى حفظ اللسان، لأنه من أسباب دخول النار، فقد قال في حديث معاذ بن جبل:" ألا أخبركم بملاك ذلك كله، قلت: بلى يا نبي الله. فأخذ بلسانه، قال: كف عليك هذا. فقلت: يا نبي الله، وإنا لمؤاخذون بما نتكلم به؟ قال ثكلتك أمك يا معاذ، وهل يكب الناس في النار على وجوههم أو على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم" [17].

ويعد نقل الكلام بين الناس والإفساد بينهم أخطر من الغيبة والنميمة، فقد حرم النمام من دخول الجنة، لقوله صلى الله عليه وسلم:" لا يدخل الجنة قتّات "[18].

ii. التجسس وتتبع العورات:

16 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 2001 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Taḥrīm Al-Ghībah).

17 Qāla Al-Tirmidḥi: Ḥadīth Ḥasan Ṣaḥīḥ. Al-Tirmidhī, Abū ‘Īsā Muḥammad bin ‘Īsā (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 5), p. 12 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Mā Jā’a fī Ḥurmah Al-Ṣalāh).

18 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 8), p. 17 (Kitāb Al-Adab, Bāb Mā Yukrahu min Al-Namīmah); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 101 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Bayān Ghalaṭa Taḥrīm Al-Namīmah).

إن أشد ما ابتليت به الأمة الإسلامية من أمراض اجتماعية، أدت إلى ضعف ثقة الأفراد ببعضهم، ومن ذلك التجسس وتتبع عورات الناس، وهو لا يصدر إلا من ضعاف النفوس، وقد نهى عنه القرآن الكريم حيث قال تعالى: (وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ) [الحُجُرات:12].

فلا يجوز التجسس وهتك أستار المسلمين، وكشف أسرارهم والتعدي على ما يخصهم. وقد جرد الرسول صلى الله عليه وسلم المتجسس من صفة الإيمان، حدثنا الأسود بن عامر حدثنا أبو بكر بن عياش، عن الأعمش، عن سعيد بن عبدالله بن جريج، عن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" يا معشر من آمن بلسانه، ولم يدخل الإيمان قلبه، لا تغتابوا المسلمين، ولا تتبعوا عوراتهم، فإنه من اتبع عوراتهم يتّبع الله عورته، ومن يتّبع الله عورته يفضحه في بيته " [19]، وفيه فساد كبير، كما قال صلى الله عليه وسلم: " إنك ان اتبعت عورات الناس أفسدتهم، أو كدت تفسدهم "[20]

iii. إشاعة الفاحشة:

ويراد بها: انتشار وتفشي الفعل القبيح، ويدخل في ذلك: كشف عورات الأفراد، ونشر أخبارهم، وعرض فضائحهم بغرض تشويههم، فالأصل ستر المؤمنين لذلك أمر الله تعالى بستر المؤمن، وعدم كشف ستره، كما قال تعالى في القرآن الكريم: (إِنَّ ٱلَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ ٱلۡفَٰحِشَةُ فِي ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ فِي ٱلدُّنۡيَا وَٱلۡأٓخِرَةِۚ) [النور:19]

قال ابن تيمية: إن الله توعد بالعذاب على مجرد محبة أن تشيع الفاحشة، بالعذاب الأليم، في الدينا والآخرة [21].

---

19 Qāla Al-Albānī: Ḥasan Ṣaḥīḥ. Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Vol. 4), p. 270 (Kitāb Al-Adab, Bāb fī Al-Ghībah).

20 Qāla Al-Albānī: Ṣaḥīḥ. Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Vol. 4), p. 272 (Kitāb Al-Adab, Bāb Al-Nahy ‘an Al-Tajassus).

21 Ibn Taymīyah, Aḥmad (n.d.). *Majmū‘ Al-Fatāwā* (Vol. 15), p. 332.

كذلك حث الرسول صلى الله عليه وسلم في السنة النبوية على ستر المسلمين، حدثنا أبو بكر بن ابي شيبة حدثنا عفان، حدثنا وهيب، حدثنا سهيل عن أبيه، عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:" لا يستر عبد عبدًا في الدنيا، إلا ستره الله يوم القيامة"[22].

iv. الحقد والحسد:

إن المؤمن موصوف بالصلاح والخير، يرجى خيره، ويؤمن من شره، والحاقد لا يرجى خيره أبدًا، لأن الحقد هو ثمرة الغضب، ومن يحمل في قلبه حقد، فإن قلبه لا يتسع للتسامح أو العفو، وفقدان العفو في الحياة يعني فقدان الأخلاق الإسلامية، والمعاشرة الطيبة، فالحقد صفة هدامة وبغيضة، لأنها هي العداوة القلبية، وهي الغل [23]كما فسرها الإمام فخر الدين الرازي في قوله تعالى: (وَنَزَعۡنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنۡ غِلّٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهِمُ ٱلۡأَنۡهَٰرُۖ) [الأعراف:43]، فالحقد حمل ثقيل يتعب حامله، إذ تشقى به نفسه، ويفسد به فكره ويكثر به همه وغمه، ويتشتت أمنه واستقراره، حدثنا محمد بن يحيى، حدثنا محمد بن يوسف، عن إسرائيل عن الوليد، عن زيد بن زائد، عن عبدالله بن مسعود قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" لا يُبلغني أحد من أصحابي عن أحد شيئًا، فإني أحب أن أخرج إليكم وأنا سليم الصدر" [24].

4. مقومات الأمن النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية.

لا شك أن الأمن النفسي نعمة عظيمة، فهو من أفضل النعم، لأنه يعطي الطمأنينة والسكينة، ويزيد من ثقة الإنسان بربه، ويحفز للعمل والجد، ولا يقدِّر هذه النعمة إلا من فقدها، فقد قال صلى الله عليه وسلم:" من أصبح منكم آمنًا في سربه، معافى في

---

22 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 2002 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Bishārah min Satar Allāh ʻAybihi).

23 Al-Rāzī, Fakhr Al-Dīn (1983). *Mafātīḥ Al-Ghayb* (Vol. 3). Dār al-Fikr, p. 689.

24 Qāla Al-Albānī: Ḥadīth Ḍaʻīf. Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Vol. 4), p. 265 (Kitāb Al-Adab, Bāb Rafʻu Al-Ḥadīth min Al-Majlis).

جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا" [25]. وقال الله سبحانه وتعالى:(الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). [الرعد (الآية 28)

i. الإيمان بالله تعالى:

والإيمان مشتق من الأمن الذي هو ضد الخوف.

ولا شك أن الأمن النفسي في الإسلام يستمد معناه ومضمونه من أساسيات الدين، فالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والحساب والقضاء والقدر [26]، كما قال صلى الله عليه وسلم عندما سئل عن الإيمان:" أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره " [27]، والنظر على الدنيا على أنها زائلة، فإن كل هذه الأمور تؤدي إلى الأمن النفسي والطمأنينة، والتحرر من القلق والخوف والاضطراب، وكما جاء في توجيهات القرآن الكريم بقوله تعالى: (وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم) [آل عمران 26] ، أي زوال خوف القلب وسكونه[28].

فللإيمان دور في شعور الفرد بالأمن، فهو المناخ المناسب للتعلق بالله، وخشيته وتقواه، فهو أعظم مقومات الأمن النفسي، والذي يؤدي إلى السكينة النفسية والرضا والتفاؤل وتقبل الذات، والتحرر من المخاوف، وحب الآخرين، فتظهر أثاره على المؤمنين، حدثنا محمد بن عبدالله بن نمير، حدثنا أبي، حدثنا زكريا عن الشعبي، عن النعمان بن بشير قال: قال صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم كمثل الجسد الذي إذا اشتكى عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى " [29].

---

25 Qāla Al-Tirmidḥi: Ḥadīth Ḥasan Gharīb, lā na'rifuhu illā min ḥadīth Marwān bin Mu'āwiyah. Al-Tirmidhī (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 4), p. 574 (Kitāb Al-Zuhd, Bāb Man Aṣbaḥa Āminan fī Sarbihi Mu'āfā fī Jasadihi).

26 Al-Bayhaqī, Abū Bakr (1984). *Sha'b Al-Īmān* (2nd ed.). (Vol. 1). Dār Al-Kutub Al-'Ilmīyah, p. 90.

27 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 1), p. 19 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Su'āl Jibrīl Al-Nabī SAW); p. 115 (Kitāb Tafsīr Al-Qur'ān, Bāb Qawlihi: Inna Allāh 'alima Al-Sā'ah); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 36 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Ma'rifah Al-Īmān).

28 Al-Andalusī, Abū Ḥayyān (n.d.). *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī Al-Tafsīr* (Vol. 3), p. 342.

29 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 1999 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Tarāḥum Al-Mu'minīn wa Ta'āṭufihim).

ii. التوكل على الله:

والتوكل هو تفويض الأمر إلى الله تعالى والثقة به، وقد يراد به ما كان من قطع الأسباب، فإذا جاء السبب إلى المراد نفع التوكل [30]، فالتوكل على الله عبادة الصادقين، وسبيل المخلصين، لأنها توثق صلة الإنسان بربه، والتوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح، ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة، وأن يكِل العبد أموره كلها إلى الله جل وعلا، وأن يحقق إيمانه بأنه لا يعطي ولا يمنع، ولا يضر ولا ينفع: سواه جل وعلا. وقد حث الله في القرآن الكريم عباده المؤمنين على التوكل، كما قال تعالى: (قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا هُوَ مَوۡلَىٰنَاۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلۡيَتَوَكَّلِ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ)[التوبة:51]. وأثنى على عباده حين قال: (وَإِذَا تُلِيَتۡ عَلَيۡهِمۡ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتۡهُمۡ إِيمَٰنٗا وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ) [الأنفال:2]وبيّن صلى الله عليه وسلم في السنة النبوية ثواب ذلك التوكل حدثنا علي بن سعيد الكندي، حدثنا ابن المبارك، عن حيوة بن شريح عن بكر بن عمرو عن عبدالله بن هبيرة عن أبي تميم الجيشاني عن عمر بن الخطاب قال: أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:" لو أنكم تُوكلون على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير تغدوا خماصًا، وتعود بطانًا" [31]. فقد قال الحافظ ابن رجب: هذا الحديث أصل في التوكل، وهو من أعظم الأسباب التي يستجلب بها الرزق [32].

iii. ذكر الله تعالى:

إن لذكر الله منزلة رفيعة، ومكانة عالية، وهو من أعظم القربات، وأفضل الطاعات، وسبب مهم لرفع الدرجات، وهو المؤثر في النفس الإنسانية، الجالب للطمأنينة والسكينة

---

30 Al-Bayhaqī (1984). *Sha'b Al-Īmān* (Vol. 2) p. 390.

31 Ibn Mājah, Muḥammad bin Yazīd (1983). *Sunan Ibn Mājah* (2nd ed.). (Vol. 2). Dār Al-Jīl, p. 1394 (Kitāb Al-Zuhd, Bāb Al-Tawakkal wa Al-Yaqīn).

32 Al-Ḥanbalī, Ibn Rajab (1980). *Jāmi' Al-'Ulūm wa Al-Ḥikam* (Māhir Yāsīn, Ed.). (2nd ed.). (Vol. 2). Dār Al-Kutub Al-'Ilmīyah, p. 496.

والأمن، كما قال الله تعالى في القرآن الكريم: (ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ) [الرعد:28]. وذكر الله يعتبر من أنفع العبادات وأحبها إليه، وهو من أفضل العبادات الحية القريبة من الله تعالى، حدثنا محمد بن العلاء، حدثنا أبو أسامة عن بريد بن عبدالله عن أبي بردة، عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم:" مثل الذي يذكر ربه، والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت " [33]. وهو طريق يربط العبد بربه بعروة وثقى، فعن أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ قال: قال النبي صلي الله عليه وسلم ((يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ؛ ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم ، وإن تقرب إلى شبراً ، تقربت إليه ذراعاً ، وإن تقرب إلى ذراعاً ؛ تقربت إليه باعاً ، وإن أتاني يمشي؛ أتيته هرولة))[34].

iv. الدعاء إلى الله تعالى:

والدعاء هو الطلب، وسؤال الله عز وجل والابتهال إليه، مع التذلل والخضوع [35].

وللدعاء أهمية كبيرة، حيث يقرب صلة الفرد بربه، ويزيل الهم والغم، ويذهب الخوف والحزن، ويجلب السرور والأمن، ويثقل الميزان، ويطمئن القلب والنفس، والله عز وجل يستجيب لمن دعاه، كما قال تعالى في القرآن الكريم: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ) [البقرة:186]

---

33 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 8), p. 86 (Kitāb Al-Da‘awāt, Bāb Faḍl Dhikr Allāh); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 539 (Kitāb Ṣalāh Al-Musāfirīn wa Qaṣarihā, Bāb Istijābah Ṣalāh Al-Nāfilah fī Baytihi).

34 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 9), p. 321 (Kitāb Al-Tawḥīd, Bāb Qawl Allāh Ta‘ālā: Wa Yujawwizukum); p. 145 (Bāb Qawl Allāh Ta‘ālā: Yuridūna an Yubaddilū); Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 206 (Kitāb Al-Dhikr, Bāb Al-Ḥathth ‘alā Dhikr Allāh Ta‘ālā); p. 2067 (Bāb Faḍl Al-Dhikr wa Al-Du‘ā’ wa Al-Taqarrub; p. 2102 (Bāb fī Al-Ḥaḍḍ ‘alā Al-Tawbah); and p. 2205 (Bāb Al-Amr bi Ḥusn Al-Ẓann bi Allāh.

35 Al-Ḥanbalī, Ibn Rajab (1970). *Fatḥ Al-Bārī li Ibn Rajab* (Ṭāra ‘Awaḍ Allāh, Ed.). (Vol. 1). Dār al-Ghurabā’, p. 20.

فلا يدعو الفرد ربه إلا أعطى ما سئل، حدثنا قتيبة، حدثنا ابن لهيعة، عن أبي الزبير عن جابر قال: قال صلى الله عليه وسلم:" ما من أحد يدعو بدعاء إلا أتاه الله ما سأل، أو كف عنه من سوء مثله، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم " [36]، فليس شيء أكرم على الله منه، كما قال صلى الله عليه وسلم:" ليس شيء أكرم على الله تعالى من الدعاء " [37].

وللدعاء فضائل عظيمة، وثمرات جليلة، وأسرار بديعة، ذكرها الإمام ابن القيم الجوزي فقال: الدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدفعه، ويعالجه، ويمنع نزوله، ويرفعه أو يخفّفه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن [38].

v. الصبر على المصائب:

والصبر هو حبس النفس ومنعها عن الجزع، والصبر على أقدار الله تعالى [39]. والصبر هو جزء من الإيمان وهو الأساس الذي بنيت عليه كل الأخلاق، وهو فريضة دينية شرعية، فلا تتحقق الآمال، ولا تنجح المقاصد إلا بالصبر، وقد أمر الله به عباده، في القرآن الكريم بقوله تعالى: (يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱصۡبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ) [آل عمران:200]

وأظهر سبحانه وتعالى محبته للصابرين فقال: (وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلصَّٰبِرِينَ) [آل عمران:146]، حدثنا عبدالله بن يوسف، أخبرنا مالك عن ابن شهاب عن عطاء بن

---

36 Qāla Al-Albānī: Ḥadīth Ḥasan. Al-Tirmidhī (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 5), p. 462 (Kitāb Al-Da'awāt, Bāb Mā Jā'a Anna Da'wah Al-Muslim Mustajābah).

37 Ibn Ḥanbal, Aḥmad (2011). *Musnad Al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal* (Vol. 14). Jam'īyah al-Mukannaz Al-Islāmī, p. 360.

38 Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1997). *Al-Jawāb Al-Kāfī li Man Sa'ala 'an Al-Dawā' Al-Shāfī* (Yūsuf Aḥmad, Ed.). (Vol. 1). Dār Ibn Ḥazm, p. 10.

39 Al-'Asqalānī, Al-Ḥāfiẓ Ibn Ḥajar (2005). *Fatḥ Al-Bārī li Ibn Ḥajar Al-'Asqalānī* (Vol. 7). Dār Ṭaybah, p. 158.

يزيد الليثي، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم:" وما أعطى أحد عطاءً خيرًا وأوسع من الصبر"[40].

ولعظم أجر الصبر، ذكره الله تعالى في كتابه في أكثر من تسعين موضعًا [41].

vi. القناعة والرضا:

القناعة: هي الرضا بما قسم الله، ولو كان يسير، والتعفف عن النظر إلى ما في أيدي الآخرين[42].

والفرد القنوع غني النفس، يحبه الله تعالى ويحبه الناس، فالقناعة سبب البركة وهو كنز لا يفنى، وقد أثنى الرسول صلى الله عليه وسلم على القناعة حدثنا علي بن محمد حدثنا أبو معاوية عن أبي رجاء عن برد بن سنان عن مكحول عن واثلة بن الأسقع عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" يا أبي هريرة كن ورعًا، تكن أعبد الناس، وكن قنعًا، تكن أشكر الناس، وأحب للناس ما تحب لنفسك، تكن مؤمنًا..." [43].

وقد بين عليه الصلاة والسلام، أن حقيقة الغني، غنى القلب، فقال:" يا أبا ذر، أترى كثرة المال هو الغنى؟ قال: نعم، يا رسول الله. قال:" إنما الغنى غنى القلب، والفقر فقر القلب " [44].

---

40 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 2), p. 122 (Kitāb Al-Zakāh, Bāb Al-Isti‘fāf ‘an Al-Mas‘alah); (Vol. 8), p. 99 (Kitāb Al-Riqāq, Bāb Al-Ṣabr ‘alā Muḥāram Allāh); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 2), p. 729 (Kitāb Al-Zakāh, Bāb Faḍl Al-Ta‘affuf wa Al-Ṣabr).

41 Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1990). *Al-Tuḥfah Al-‘Irāqīyah fī Al-A‘māl Al-Qalbīyah* (Vol. 1). Dār Al-Ṣaḥābah li Al-Turāth, p. 54.

42 Āl Mubārak, Fayṣal ‘Abd-al-‘Azīz (2002). *Taṭrīz Riyāḍ Al-Ṣāliḥīn* (‘Abd-al-‘Azīz Āl Ḥamad, Ed.). (2nd ed.). (Vol. 1). Dār Al-‘Āṣimah, p. 319.

43 Qālā Al-Būṣayrī fī Al-Zawāhid: Hādhā Isnād Ḥasan. Ibn Mājah (1983). *Sunan Ibn Mājah* (Vol. 2), p. 1410 (Kitāb Al-Zuhd, Bāb Al-War‘ wa Al-Taqwā).

44 Ṣaḥīḥ. Al-Nasā’ī, Aḥmad bin Shu‘ayb (1982). *Sunan Al-Nasā’ī* (2nd ed.). Dār Al-Ma‘rifah; and Al-Nasā’ī (1991). *Al-Sunan Al-Kubrā* (Vol. 10). Dār Al-Kutub Al-‘Ilmīyah, p. 382.

لأن الفرد إذا قنع بما أعطاه الله رضي بما قسم له، وإذا رضي شكر الله فزاده من فضله [45]، فقناعة الفرد بواقعه من أهم أسباب الاستقرار النفسي.

vii. حسن الخلق:

لا شك أن حسن الخلق من مكارم الأخلاق، وهو من صفات الأنبياء عليهم السلام، كما قال تعالى في القرآن الكريم: (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ) [القلم:4].

. وحسن الخلق هو طلاقة الوجه، وبذل المعروف، وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم أنه من كمال الإيمان، فقال:" أكمل المؤمنين إيمانًا، أحسنهم خلقًا " [46]. وقد شبه لنا الرسول صلى الله عليه وسلم الأجر العظيم لحسن الخلق بأجر الصائم، فقال:" إن الرجل ليدرك بحسن خلقه، درجة الصائم القائم " [47]. وشبهه كذلك بأجر الصدقة، كما قال صلى الله عليه وسلم:" الكلمة الطيبة صدقة " [48]. وحسن الخلق من علامات محبة الرسول صلى الله عليه وسلم ، كما قال:" إن من أحبكم إليَّ، أحسنكم أخلاقًا " [49]. وقد جمع صلى الله عليه وسلم بين التقوى وحسن الخلق، فقال:" أكثر ما يدخل الناس الجنة، تقوى الله، وحسن الخلق " [50]، فحسن الخلق سببًا للوصول إلى الجنة، فإن التحلي بالأخلاق الحسنة، من كرم وعدل وقناعة وتوكل وحسن ظن بالله، لهو طريق الجنة يوم القيامة.

---

45 Al-Munāwī (1994). *Fayḍ Al-Qadīr Sharḥ Al-Jāmi‘ Al-Ṣaghīr* (Vol. 5). Dār Al-Kutub Al-‘Ilmīyah, p. 52.

46 Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Vol. 4), p. 220 (Kitāb Al-Sunnah, Bāb Al-Dalīl ‘alā Ziyādah Al-Īmān); Qāla Al-Tirmidḥi: Ḥadīth Ṣaḥīḥ. Al-Tirmidhī (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 3), p. 458 (Kitāb Al-Raḍā‘, Bāb Mā Jā’a fī Ḥaqq Al-Mar’ah ‘alā Zawjihā); and (Vol. 5), p. 9 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Mā Jā’a fī Istikmāl Al-Īmān wa Ziyādatihi).

47 Qāla Al-Albānī: Ṣaḥīḥ. Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Vol. 4), p. 252 (Kitāb Al-Adab, Bāb fī Ḥusn Al-Khalq).

48 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 8), p. 11 (Kitāb Al-Adab, Bāb Ṭayyib Al-Kalām).

49 *Ibid*., (Vol. 5), p. 28 (Kitāb Faḍā’il Al-Ṣaḥābah, Bāb Manāqib ‘Abd Allāh bin Mas‘ūd).

50 Qāla Al-Tirmidḥi: Ḥadīth Ḥasan Gharīb. Al-Tirmidhī (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 4), p. 363 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah, Bāb Mā Jā’a fī Ḥusn Al-Khuluq).

viii. المداومة على الأعمال الصالحة:

والأعمال الصالحة هي ما أمر الله ورسوله فعله، وهي كثيرة لا حصر لها، فأبواب الخير كثيرة، ومفاتيح الصالحات لا تعد ولا تحصى، وقد وعد الله من يطرق هذه الأبواب بالحياة الطيبة الهانئة، القريبة من الله تعالى، كما قال الله تعالى في القرآن الكريم: (مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِن فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰة طَيِّبَة) [النحل:97]. وقد دعا صلى الله عليه وسلم إلى اغتنام الفرص للأعمال الصالحة، فقال:" بادروا بالأعمال الصالحة، فتنًا كقطع الليل المظلم، يصبح الرجل مؤمنًا، ويمسي كافرًا، ويمسي مؤمنًا، ويصبح كافرًا، يبيع دينه بعرض من الدنيا " [51]. وللأعمال الصالحة منزلة عظيمة عند الله سبحانه وتعالى، لذلك فقد أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالتقرب إلى الله بالطاعات والأعمال الصالحة، كما قال صلى الله عليه وسلم:" ما نهيتكم عنه فاجتنبوه، وما أمرتكم به فأتوا منه ما استطعتم"[52].

5. هداية القرآن الكريم والسنة النبوية في تحقيق الأمن النفسي:

الإسلام ما هو إلا روضة روحية عظيمة، يستظل المؤمن بظلالها، ويعيش في رحابها، فيجد المسلم فيه أعمق المعاني النفسية، وأكثرها رسوخًا في العبادات، والتكاليف، والمعاملات، والعقائد، في الصلاة والصوم، والحج والوضوء والطهارة والزكاة والذكر وفي تلاوة القرآن الكريم وتدبر معانيه، وفي مبادئ الشفاعة والتوبة والعفو والصفح والتسامح، وحب السلم والسلام، وفي مبادئ الإخاء، والمساواة، والمودة والسكينة وغير ذلك.

- **نماذج من هدايته:**

الراحة في الصلاة: لقد عني القرآن الكريم والسنة النبوية بالإرشاد والتوجيه لما فيه هدوء النفس وتحقيق الراحة النفسية من خلال الصلاة، حيث يقول الله تعالى في القرآن الكريم: (وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ) [البقرة:45] وفي

---

51 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 110 (Kitāb Al-Īmān, Bāb Al-Ḥathth ‘alā Al-Mubādarah bi Al-A‘māl).

52 *Ibid*., (Vol. 4), p. 1830 (Kitāb Al-Faḍā’il, Bāb Tawqīrihi SAW).

السنة النبوية: عن سالم بن أبي الجعد، قال: قال رجل: قال مسعر أراه من خزاعة: ليتني صليت فاسترحت، فكأنهم عابوا عليه ذلك، فقال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:"يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها"[53].

لا شك أن كل فرد يبحث عن راحته وسعادته في الأمور المحببة له غالبًا، فمنهم من يجد راحته في القراءة، ومنهم من يجدها في السفر، ومنهم من يجدها في اللهو، وغير ذلك وفي هذا الحديث تظهر راحته صلى الله عليه وسلم بالصلاة، فيقول عليه الصلاة والسلام لبلال بعد جهد وتعب كبير، يحتاج فيه إلى الراحة فيبحث عنها في الصلاة، ويقول:" أرحنا بالصلاة "، فالصلاة هي عماد الدين، وسراج اليقين، وحياة المتقين، وراحة الخاشعين، وجنة العارفين، وباب الصابرين، وهي شفاء لكل داء، وحصن لكل خائف، لذلك كان عليه الصلاة والسلام إذا حزبه أمر فزع إليها، ففي الصلاة طهارة بدنية ومعنوية، وراحة نفسية، فقرة عينه في الصلاة [54]. فقد قال صلى الله عليه وسلم:" وجُعلت قرة عيني في الصلاة "[55].

حسن الخلق:

لقد أثنى الله عز وجل على رسوله الكريم بالخلق العظيم، وهو أدب القرآن الكريم في منطقه، ومسلكه، ومعاملاته، وكل أعماله، قال الله تعالى: (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ) [القلم:4]. وذكر ابن القيم: أن النبي صلى الله عليه وسلم جمع بين تقوى الله، وحُسن الخُلق، لأن تقوى الله تصلح ما بين العبد وبين ربه، وحسن الخلق يصلح ما بينه وبين خلقه، فتقوى الله توجب له محبة الله، وحُسن الخُلق يدعو الناس إلى محبته[56].

---

53 Al-Sijistānī (1990). *Sunan Abī Dāwud* (Kitāb Al-Adyān, Bāb fī Ṣalāh Al-'Atmah, no. hadith: 4985).

54 Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1997). *Risālah Ibn Al-Qayyim ilā Aḥad Ikhwatihi* (Yūsuf Aḥmad, Ed.). (Vol. 1). Dār Ibn Ḥazm, p. 33.

55 Qāla Al-Albānī: Ḥasan Ṣaḥīḥ. Ibn Ḥanbal (2011). *Musnad* (Vol. 19), p. 306; Al-Ṭabarānī (1985). *Al-Mu'jam Al-Kabīr* (2nd ed.). (Vol. 20). Dār Iḥyā' Al-Turāth Al-'Arabī, p. 420; and Al-Ṭabarānī (1991). *Al-Mu'jam Al-Ṣaghīr* (Vol. 2). Dār Al-Kutub Al-'Ilmīyah, p. 39.

56 Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1973). *Al-Fawā'id* (Allāh Al-Baṭāṭṭī, Ed.). (2nd ed.). (Vol. 1). Dār Al-Kutub Al-'Ilmīyah, p. 54.

وفي السنة النبوية عن النواس بن سمعان الأنصارى قال – وكذا قال زيد بن الحباب الأنصاري – قال: سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن البر والإثم، فقال: " البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في صدرك، وكرهت أن يطلع الناس عليه [57].

وهنا يدعو الرسول صلى الله عليه وسلم إلى حُسن الخُلق وهو الكرم والبذل والاحتمال [58].

وهو بذل المعروف، وكف الأذى، وبشاشة الوجه، والكلمة الطيبة.

عقد الشيطان:

تأتي توجيهات القرآن الكريم لعباده بأن الشيطان قد يكون سبب شقاء في الدنيا والاخرة قال تعالى: (إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ لَكُمۡ عَدُوّ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّاۚ إِنَّمَا يَدۡعُواْ حِزۡبَهُۥ لِيَكُونُواْ مِنۡ أَصۡحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ) [فاطر:6] وهو الذي يسعى دائمًا لإغوائهم، كما قال تعالى عن الشيطان(ثُمَّ لَأٓتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيۡنِ أَيۡدِيهِمۡ وَمِنۡ خَلۡفِهِمۡ وَعَنۡ أَيۡمَٰنِهِمۡ وَعَن شَمَآئِلِهِمۡۖ) [الأعراف:17].

كذلك تأتي توجيهات السنة النبوية لتأكيد ذلك، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أن رسول الله ﷺ قال :"يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام، ثلاث عقد يضرب على كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة، فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان"[59].

---

57 Isnāduhu ṣaḥīḥ ʻalā shart Muslim min ṭarīq ʻAbd Al-Raḥmān Ibn Mahdī bihi. Ibn Ḥanbal (2011). *Musnad* (Vol. 19), p. 306 (no. hadith: 17631); Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 14), p. 2553; and Al-Tirmidhī (1990). *Sunan Al-Tirmidhī*, p. 2389.

58 Al-Ḥanbalī (1980). *Jāmiʻ Al-ʻUlūm* (Vol. 1), p. 457.

59 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmiʻ Al-Ṣaḥīḥ* (Kitāb Al-Tahajjud, Bāb ʻUqd Al-Shayṭān ʻalā Qāfiyah Al-Raʻs Idhā Lam Yaṣil bi Al-Layl, no. hadith: 1142); and *Ṣaḥīḥ Muslim* (Kitāb Ṣalāh Al-Musāfirīn wa Qaṣarihā, Bāb Mā Ruwiya fī Man Nāma Al-Layl Ajmaʻa Ḥattā Aṣbahā, no. hadith: 776).

يظهر لنا من خلال هده الأدلة من القرآن الكريم والسنة النبوية أن هناك علاجًا لمرض روحي أو جسدي يصيب به الإنسان فيتأذى منه نفسيًا أو بدنيًا، وقد لا يجد علاجًا له عند الأطباء، وهو البعد عن الله وعن ذكره، وإن من أقوى المسببات لهذا المرض هو عدو البشر، وسبب ضلالهم وهو الشيطان .

أخوة المؤمنين:

تأتي توجيهات القرآن الكريم في ذلك كما قال تعالى: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) [الحجرات:10] وفي السنة النبوية، عن النعمان بن بشير قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو، تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى." .60

لقد شبه الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث المؤمنين بالجسد الواحد المتصلة أجزاؤه والمترابطة أعضاؤه، والتي لا تنفصل لأي سبب، في ثلاث صفات:

أولًا: التواد هو التحاب:

وهو التواصل الجالب للمحبة، والتآلف، وإظهار السرور والبهجة. فالود يرتبط دائمًا بالمحبة والتآلف، كما قال تعالى في القرآن الكريم: (إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَيَجۡعَلُ لَهُمُ ٱلرَّحۡمَٰنُ وُدّٗا) [مريم:96]، وكذلك بين ذلك الرسول صلى الله عليه وسلم في السنة النبوية، فقال:" إن أبر البر صلة الولد أهل ود أبيه "[61].

ثانيًا: التراحم:

أي الرقة والتعطف [62]. ولقد بين الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم أن الرحمة من صفاته صلى الله عليه وسلم فقال: (فَبِمَا رَحۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمۡۖ) [آل عمران:159].

---

60 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 1990 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Tarāḥum Al-Mu'minīn wa Ta'āṭufihim, no. hadith: 6586).

61 *Ibid*., p. 1979 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Ṣilah Aṣdiqā' Al-Abb wa Al-Umm wa Naḥwihā).

62 Al-Rāzī, Muḥammad (n.d.) *Mukhtār Al-Ṣiḥāḥ* (Vol. 1), p. 120.

وهي الرحمة بين أفراد الأمة الإسلامية، والتسامح والعطف والشفقة، وهي العطاء بلا حدود.

الصدق والبر:

بين الله تعالى في القرآن الكريم أهمية الصدق والبر وترابطهما حيث قال تعالى: (إن المسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا") [الاحزاب:35]. وأن البر وهو السبيل إلى العمل الصالح الخالص وأعلى درجات الطاعة لله تعالى، الخالي من المعاصي والآثام، والذي تكون عاقبته في الآخرة الجنة ونعيمها 63، كما قال عز وجل (إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيم) [الانفطار:13]. وفي السنة النبوية عن ابن مسعود رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: "إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقا. وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذابا"[64].

وفي هذا الحديث الشريف يأمر فيه صلى الله عليه وسلم بالصدق وما يؤدي إليه، وينهي عن الكذب ومآله، فيجد نفسه الفرد وكأنه يسير في شارع الحياة، وأمامه طريقين، لا يعلم ماذا يسلك للوصول إلى المكان الصحيح،

63 Al-Nawawī (1980). *Sharḥ Al-Nawawī ‘alā Muslim* (Vol. 17). Mu’assasah Ḥarṭiyyah bi Ishrāf Ḥasan ibn ‘Abbās Quṭb, p. 100.

64 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 5), p. 2261 (Kitāb Al-Adab, Bāb Qawl Allāh Ta‘ālā: Yā Ayyuhā Al-Ladhīna Āmanū Ittaqū Allāh wa Kūnū ma‘a Al-Ṣābirīn, wa Mā Yunhā ‘an Al-Kadhb, no. hadith: 5743); and Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 2012 (Kitāb Al-Birr wa Al-Ṣilah wa Al-Ādāb, Bāb Qabḥ Al-Kidhb wa Ḥusn Al-Ṣidq wa Faḍlihi, no. hadith: 2607).

فالطريق الأول هو طريق الصدق: وهو سبيل إلى العمل الصالح الخالص وأعلى درجات الطاعة لله تعالى، الخالي من المعاصي والآثام، والذي تكون عاقبته في الآخرة الجنة ونعيمها 65، كما قال عز وجل (إِنَّ ٱلۡأَبۡرَارَ لَفِي نَعِيم) [الانفطار:13].

الطريق الثاني هو طريق الكذب: هو الذي يوصل إلى الميل عن الاستقامة، ويوصل للفساد، ثم ينتهي الطريق بصاحبه إلى نار جهنم، كما قال تعالى (وَإِنَّ ٱلۡفُجَّارَ لَفِي جَحِيم)[الانفطار:14].

وقد أخبرنا صلى الله عليه وسلم بمصير نهاية الطريقين، فطريق الصدق وإن كان مظلمًا في أوله أو به بعض الصعوبات، لكنه في النهاية هو الطريق الصحيح المنجي من الهلاك، والنجاة يوم القيامة للصادقين، كما قال تعالى: (لِلَّهِ مُلۡكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَمَا فِيهِنَّۚ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ قَدِيرُۢ) [المائدة:120].

أما طريق الكذب إن كان سهلًا ومربحًا في أوله، لكنه ما يلبث إلا أن ينكشف، وينتهي بنهاية مخزية، لأن الكذب آفة سيئة، وداء عضال، ومرض خطير، وهو من سمات الكافرين، فقد قال تعالى (وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ وَكَذَّبُواْ بِـَٔايَٰتِنَآ أُوْلَٰٓئِكَ أَصۡحَٰبُ ٱلنَّارِۖ هُمۡ فِيهَا خَٰلِدُونَ) [البقرة:39]

قراءة القرآن:

اكد الله تعالى في القرآن الكريم على أهمية قراءة القران الكريم وأنه سبب لإطمئنان النفس والروح، فتلاوة القرآن الكريم من أفضل العبادات التي يتقرب بها العبد إلى ربه، قال تعالى: (إِنَّ ٱلَّذِينَ يَتۡلُونَ كِتَٰبَ ٱللَّهِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ يَرۡجُونَ تِجَٰرَةٗ لَّن تَبُورَ) [فاطر:29]. وفي السنة النبوية عن أبي موسى الأشعري قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" المؤمن الذي يقرأ القرآن ويعمل به: كالأترجة، طعمها طيب وريحها طيب، والمؤمن الذي لا يقرأ القرآن ويعمل به: كالتمرة، طعمها

65 Al-Nawawī (1980). *Sharḥ Al-Nawawī ‘alā Muslim* (Vol. 17). Mu’assasah Ḥarṭiyyah bi Ishrāf Ḥasan ibn ‘Abbās Quṭb, p. 100.

طيب ولا ريح لها، ومثل المنافق الذي يقرأ القرآن: كالريحانة، ريحها طيب وطعمها مر، ومثل المنافق الذي لا يقرأ القرآن: كالحنظلة، طعمها مرّ- أو خبيث – وريحها مرّ" [66].

ويظهر في هذا الحديث الشريف أسلوب من أساليب النبي صلى الله عليه وسلم في توضيح الحقائق، وبيان المعاني، التي تثبت في قلب الإنسان وعقله وهو التشبيه، والتشبيه في الحقيقة وصف اشتمل على معنى معقول لا يبرزه عن مكونه إلا تصويره بالمحسوس المشاهد[67] ، حيث فرق بين المؤمن الذي يقرأ القرآن والذي لا يقرأ القرآن، والمنافق الذي يقرأ القرآن والذي لا يقرأ القرآن وكان ميزان القياس في ذلك تلاوة القرآن، ولقراءة القرآن ثمرات عظيمة منها:

العزة والرفعة، عند الله تعالى، قال صلى الله عليه وسلم:" إن الله يرفع بهذا الكتاب أقوامًا، ويضع له آخرين " [68]. وهي الجالبة لمحبة الله تعالى، كما قال ابن القيم: (من الأسباب الجالبة لمحبة الله تعالى: قراءة القرآن بخشوع وتدبر وتفهم معانيه)[69]، وقد قاس الرسول صلى الله عليه وسلم أفضلية البشر بتعلم القرآن وتعليمه، قال صلى الله عليه وسلم:" خيركم من تعلم القرآن وعلمه"[70].

فهي تحصن القلب من الأذى، قال صلى الله عليه وسلم:" إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي، فإنه لم يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان، حتى تصبح" [71].

---

66 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 6), p. 197 (Kitāb Faḍā’il Al-Qur’ān, Bāb Ithm Man Rā’ā bi Qirā’ah Al-Qur’ān); and (Vol. 7), p. 77 (Bāb Dhikr Al-Ṭa‘ām).

67 Al-‘Aynī (2001). *‘Umdah Al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī* (Vol. 20). Dār Iḥyā’ Al-Turāth Al-‘Arabī, p. 38.

68 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 559 (Kitāb Faḍā’il Al-Qur’ān, Bāb Faḍl Man Yaqūm bi Al-Qur’ān wa Yu‘allimihi).

69 Al-Jawzīyah (1981). *Madārij Al-Sālikīn* (Vol. 3), p. 18.

70 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 6), p. 192 (Kitāb Faḍā’il Al-Qur’ān, Bāb Khayrukum Man Ta‘allama Al-Qur’ān wa ‘Allamahu).

71 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi‘ Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 3), p. 101 (Kitāb Al-Wakālah, Bāb Idhā Wakala Rajulan fa Taraka Al-Wakīl Shay’an); (Vol. 4), p. 123 (Kitāb Bad’ Al-Khalq, Bāb Ṣifah Iblīs wa Junūdihi); and (Vol. 6), p. 188 (Kitāb Faḍā’il Al-Qur’ān, Bāb Faḍl Sūrah Al-Baqarah).

وقراءة القرآن الكريم تحقق للفرد السكينة، والطمأنينة والأمن النفسي، وتوجه النفس المطمئنة السليمة الوجهة الصحيحة، قال صلى الله عليه وسلم: "تلك السكينة تنزلت للقرآن" [72].

وقد كانت من وصيته صلى الله عليه وسلم لأمته عامة، ولحفظة كتابه: تعاهد القرآن بشكل دائم، ومستمر، فقال:" تعاهدوا هذا القرآن، فوالذي نفسي بيده، لهو أشد تفلتًا من الإبل في عُقلها " [73].

القناعة والرضا.

لقد جاءت توجيهات القرآن الكريم لعبادة بالتأكيد على أهمية القناعة والرضى للمحافظة على الهدوء النفسي والاستقرار الداخلي للمؤمن، ومن ذلك قوله تعالى: ("وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا") [الطلاق:7] وفي ذلك تشجيع للمؤمنين على أهمية القناعة والرضى بالتوكل على الله والثقة بالله، وتُظهر أهمية القناعة والرضا بما يُرزقهم الله. وهذه الآية تعلمنا أن الله يرزقنا من حيث لا نتوقع، ومن يتوكل على الله ويكون قنوعًا بما يعطى له سيجد أن الله كافيًا له في كل شيء، وأن الله قد جعل لكل شيء مقدرًا، وفي السنة النبوية : عن عبدالله بن عمرو بن العاص، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " قد أفلح من أسلم ورزق كفافًا، وقنعه الله بما آتاه "[74]

لا شك أن السنة النبوية غنية بأبواب الخير الكثيرة التي تدخل الجنة، وينابيع السعادة الحقيقية في هذه الحياة، ولقد دلنا الرسول صلى الله عليه وسلم على ينابيع ثلاثة: من نهل منها فقد حصل له الفلاح والفوز بالجنة ونعيمها ..

وأولها: الإسلام والهداية له .

---

72 Al-Bukhārī (2000). *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ* (Vol. 6), p. 188 (Kitāb Faḍā'il Al-Qur'ān, Bāb Faḍl Sūrah Al-Kahf).

73 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 1), p. 545 (Kitāb Ṣalāh Al-Musāfirīn, Bāb Al-Amr bi Ta'adhhud Al-Qur'ān).

74 *Ibid*., (Vol. 2), p. 730 (Kitāb Al-Zakāh, Bāb fī Al-Kafāf wa Al-Qanā'ah).

ففي الإسلام مدار الفوز بالثواب والنجاة من العقاب، كما قال صلى الله عليه وسلم: " طوبى لمن هُدي للإسلام وكان عيشه كفافًا، وقنع"[75]

فالذين يبحثون عن السعادة في غير الإسلام قلوبهم فارغة مضطربة، لا يسد حاجتها شيء .

ونعمة الإسلام هي طريق لنعمة الرزق والكفاف، وهي ثاني ينابيع السنة النبوية ، وهو حصول الررزق الذي يكفيه ويكف وجهه عن سؤال الخلق، وهو ليس بالغنى المطغي ولا بالفقر المذل، إنما رزقًا حلالًا طيبًا يكفي العيش، كما قال صلى الله عليه وسلم: "اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً"[76]

وهذه هي القناعة الحقيقية ، وهي في الوقت نفسه الينبوع الثالث من ينابيع السنة، والقناعة هي: الرضا بما قسم الله تعالى[77]، وهي مرتبطة بمحبة الله كما قال صلى الله عليه وسلم: "إن الله يحب العبد التقيّ، الغنيّ، الخفيّ"[78].

6. الخاتمة

وفقاً للعرض والتحليل الذي سبق في هذا البحث توصل الباحث الى عدد من النتائج والتوصيات وذلك أهمها:

i. نتائج البحث.

يتحقق الأمن النفسي في المجتمع الإسلامي بالحفاظ على الهوية الإسلامية، والتزام تعاليم القرآن الكريم والسنة النبوية، وأن فشل تحقيق المجتمعات الغربية المتطورة للأمن النفسي بسبب مخالفة الفطرة السماوية، وتعاليم الدين الاسلامي، وهدي القران الكريم والسنة النبوية المطهرة.

---

75 Al-Tirmidhī (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhī* (Vol. 4), p. 576 (Kitāb Al-Zakāh, Bāb Mā Jā'a fī Al-Kafāf wa Al-ṣabr 'alayhi).

76 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 2), p. 730 (Kitāb Al-Zakāh, Bāb fī Al-Kafāf wa Al-Qanā'ah); and (Vol. 4), p. 2281 ((Kitāb Al-Zuhd wa Al-Raqā'iq).

77 Al-'Aynī (2001). *'Umdah Al-Qārī* (Vol. 21), p. 51.

78 Muslim (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Vol. 4), p. 2277 (Kitāb Al-Zuhd wa Al-Raqā'iq).

من أهم مقومات الأمن النفسي في الإسلام الحفاظ على الفضيلة واجتناب المنكرات. التمسك بتوجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية وذلك أمر مهم في تحقيق الأمن النفسي للفرد المسلم والمجتمع الإسلامي.

ii. توصيات البحث.

يمكن للباحث تلخيص توصيات البحث إجمالاً بـ: التحلي ببعض الصفات التي تحقق الطمأنينة والسكينة والأمن النفسي في الدنيا والآخرة ومنها:

انشاء مراكز ودور للعبادة فيها تنمية الجوانب الايمانية والثقة بالنفس، والاسترشاد بالقرآن الكريم والسنة النبوية في ذلك.

تطوير مستمر في الجوانب الاجتماعية والمالية والنفسية من قبل المؤسسات المدنية.

المصادر والمراجع

REFERENCES

_____. (1975). *Ighāthat Al-Lahfān min Maṣāyid Al-Shayṭān* (2nd ed.). Dār Al-Maʿrifah.

_____. (1980). *Jāmiʿ Al-ʿUlūm wa Al-Ḥikam* (Māhir Yāsīn, Ed.). (2nd ed.). Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

_____. (1981). *Madārij Al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Naʿbudu wa Iyyāka Nastaʿīn* (2nd ed.). Dār Al-Kitāb Al-ʿArabī.

_____. (1990). *Al-Tuḥfah Al-ʿIrāqīyah fī Al-Aʿmāl Al-Qalbīyah*. Dār Al-Ṣaḥābah li Al-Turāth.

_____. (1990). *ʿIddat Al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat Al-Shākirīn*. Dār Al-Ṣaḥābah li Al-Turāth.

_____. (1991). *Al-Muʿjam Al-Ṣaghīr*. Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

_____. (1991). *Al-Sunan Al-Kubrā*. Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

_____. (1997). *Al-Jawāb Al-Kāfī li Man Saʾala ʿan Al-Dawāʾ Al-Shāfī* (Yūsuf Aḥmad, Ed.). Dār Ibn Ḥazm.

_____. (1997). *Risālah Ibn Al-Qayyim ilā Aḥad Ikhwatihi* (Yūsuf Aḥmad, Ed.). Dār Ibn Ḥazm.

_____. (1997). Ṭarīq Al-Hijratayn wa Bāb Al-Saʿādatayn. Dār Ibn Ḥazm.

_____. (1997). *Zād Al-Maʿād fī Hudā Khayr Al-ʿIbād*. Dār Al-Kitāb Al-ʿArabī.

_____. (2003). *Al-Wābil Al-Ṣayyib fī Al-kalām Al-Ṭayyib* (Ḥasan Isbir, Ed.). Dār Ibn Ḥazm.

_____. (2005). *Fatḥ Al-Bārī li Ibn Ḥajar Al-ʿAsqalānī*. Dār Ṭaybah.

Abī Al-Ḥasan bin Sayyidihi (1957). *Al-Muḥkam wa Al-Muḥīṭ Al-Aʿẓam* (Muṣṭafā Al-Saqā, Ed.). Dār Al-Andalus.

Āl Mubārak, Fayṣal ʿAbd-al-ʿAzīz (2002). *Taṭrīz Riyāḍ Al-Ṣāliḥīn* (ʿAbd-al-ʿAzīz Āl Ḥamad, Ed.). (2nd ed.). Dār Al-ʿĀṣimah.

Al-ʿAsqalānī, Al-Ḥāfiẓ Ibn Ḥajar (1992). *Takhrīj Aḥādīth Al-Kashshāf*. (2nd ed.). Dār Al-Fikr.

Al-ʿAynī (2001). *ʿUmdah Al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Dār Iḥyāʾ Al-Turāth Al-ʿArabī.

Al-Bayhaqī, Abū Bakr (1984). *Shaʿb Al-Īmān* (2nd ed.). Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

Al-Bukhārī, Muḥammad (2000). *Al-Jāmiʿ Al-Ṣaḥīḥ*. ʿĀlam Al-Kutub.

Al-Fayrūzābādī (1951). *Al-Qāmūs Al-Muḥīṭ* (2nd ed.). Dār Al-Fikr.

Al-Ḥanbalī, Ibn Rajab (1970). *Fatḥ Al-Bārī li Ibn Rajab* (Ṭāra ʿAwaḍ Allāh, Ed.). Dār al-Ghurabāʾ.

Al-Ḥārith ʿAbd Al-Ḥamīd (2001). *ʿIlm Al-Amn Al-Nafsī*. Al-Dār Al-ʿArabīyah li Al-ʿUlūm.

Al-Jawharī, Ismāʿīl (n.d.). *Al-Ṣiḥāḥ Tāj Al-Ṣiḥḥah wa Ṣiḥāḥ Al-ʿArabīyah*. Maktabah Al-Ḥaram.

Al-Jawzīyah, Ibn Al-Qayyim (1973). *Al-Fawāʾid* (Allāh Al-Baṭāṭṭī, Ed.). (2nd ed.). Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

Al-Jurjānī, ʿAlī (1984). *Al-Taʿrīfāt* (Ibrāhīm Al-Abyārī, Ed.). Dār Al-Kitāb Al-ʿArabī.

Al-Munāwī (1994). *Fayḍ Al-Qadīr Sharḥ Al-Jāmiʿ Al-Ṣaghīr*. Dār Al-Kutub Al-ʿIlmīyah.

Al-Nasāʾī, Aḥmad bin Shuʿayb (1982). *Sunan Al-Nasāʾī* (2nd ed.). Dār Al-Maʿrifah.

Al-Nawawī (1980). *Sharḥ Al-Nawawī ʿalā Muslim*. Muʾassasah Ḥarṭiyyah bi Ishrāf Ḥasan ibn ʿAbbās Quṭb.

Al-Qurṭubī (1935). *Al-Jāmiʿ li Aḥkām Al-Qurʾān* (2nd ed.). Dār Al-Kutub Al-Miṣrīyah.

Al-Rāzī, Fakhr Al-Dīn (1983). *Mafātīḥ Al-Ghayb*. Dār al-Fikr.

Al-Sijistānī, Abū Dāwud (1990). *Sunan Abī Dāwud Al-Sijistānī* (Saʿīd Al-Laḥḥām, Ed.). Dār Al-Fikr.

Al-Ṭabarānī (1985). *Al-Muʿjam Al-Kabīr* (2nd ed.). Dār Iḥyāʾ Al-Turāth Al-ʿArabī.

Al-Tirmidhī, Abū ʿĪsā Muḥammad bin ʿĪsā (1990). *Sunan Al-Tirmidhī* (Shuʿayb Al-Arnāʾūṭ, Ed.). Dār Al-Fikr.

Ibn Al-Athīr (1963). *Al-Nihāyah fī Gharīb Al-Ḥadīth wa Al-Athar* (Maḥmūd Al-Ṭanāḥī, Ṭāhr Al-Zāwī, Eds.). Dār Iḥyāʾ Al-Kutub Al-ʿArabīyah.

Ibn Ḥanbal, Aḥmad (2011). *Musnad Al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*. Jamʿīyah al-Mukannaz Al-Islāmī.

Ibn Mājah, Muḥammad bin Yazīd (1983). *Sunan Ibn Mājah* (2nd ed.). Dār Al-Jīl.

Ibn Manẓūr (1990), *Lisān Al-ʿArab*. Dār Ṣādir.

Ibn Taymīyah, Aḥmad (1996). *Al-Amr bi Al-Maʿrūf wa Al-Nahy ʿan Al-Munkar* (Muḥammad Al-Sayyid Al-Julaynd, Ed.). (3rd ed.). Dār Al-Mujtamaʿ.

Ibrāhīm, ʿĀdil (1994). *Al-Thiqah bi Al-Nafs* (3rd ed.). Dār Al-Salām.

Khalīl, Muṣaffā (2004). *Mustawayāt Al-Amn Al-Nafsī Ladā Al-Shabāb Al-Jāmiʿī*. Dār Al-Fikr.