



# أهل من التلاسي

## عند المؤمنين

الدكتور

عبد الغني عثمان الغامدي



---

# الإهداء

إلى كل الراغبين والساعين وراء الأمن النفسي

إلى كل الذين يريدون الوصول بأنفسهم

إلى مرتبة النفس مطمئنة

أهدي هذا العمل المتواضع

عبد الغني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ح  
عبد الغني عثمان احمد الغامدي ١٤٢٨ هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر  
الغامدي ، عبد الغني عثمان احمد  
الامن النفسي عند المؤمنين / عبد الغني عثمان احمد الغامدي  
الدمام ١٤٢٨ هـ  
٨١ ص ٢١×١٥ سم  
ردمك ٩٩٦٠-٥٧-٩٥٦-٥  
١ - الطمأنينة ٢ - الاسلام والامن  
أ - العنوان  
ديوي ٢١٣  
١٤٢٨/٣٩٩٠

رقم الايداع : ١٤٢٨/٣٩٩٠  
ردمك ٩٩٦٠-٥٧-٩٥٦-٥

الطبعة الأولى ١٤٢٩ هـ

الناشر  
مكتبة المنتبي



الدمام شارع المستشفى المركزي  
هاتف : ٨٤١١٣٩٥ فاكس : ٨٤٣٧٩٤  
المملكة العربية السعودية

## مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، وبعد :  
يقول الله تعالى: " (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون). (الأنعام: ٨٢)

إن في الحياة كنوز ونفائس  
أعظمها الإيمان بالله... والطريق إليه هو القرآن الكريم  
فالإيمان إشعاعه أمن... والأمان يبعث الأمل..  
والأمل يثمر السكينة... والسكينة نبع للسعادة...  
والسعادة حصاها أمن وهدوء نفسي..

فلا سعادة إنسان بلا سكينة نفس، ولا سكينة نفس بلا اطمئنان القلب. مما لا شك فيه أن كلاً منا يبحث عن السعادة ويسعى إليها، فهي أمل كل إنسان ومنشود كل بشر والتي بها يتحقق له الأمن النفسي. والسعادة التي نعنيها هي السعادة الروحية الكاملة التي تبعث الأمل والرضا، وتثمر السكينة والاطمئنان، وتحقق الأمن النفسي والروحي للإنسان فيحيا سعيداً هائناً آمناً مطمئناً. وليس الأمن النفسي بالمطلب الهين فبواعث القلق والخوف والضيق ودواعي التردد والارتياب والشك تصاحب الإنسان منذ أن يولد وحتى يواريه التراب. ولقد كانت قاعدة الإسلام التي يقوم عليها كل بنائه هي حماية الإنسان من الخوف والفرع والاضطراب وكل ما يحد جريته وإنسانيته والحرص على حقوقه المشروعة في الأمن والسكينة والطمأنينة وليس هذا بالمطلب الهين فكيف يحقق الإسلام للمسلمين الأمن والسكينة والطمأنينة. إن الإسلام يقيم صرحه الشامخ على عقيدة أن الإيمان مصدر الأمان والسير في طريق الله هو الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن النفسي وذلك ما سنتعرض له في هذا البحث والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل .

د. عبدالغني الغامدي

١٤٢٩/١/١ هـ

## أثر القرآن في تحقيق الأمن النفسي

كيف نصل إلى الإيمان الحقيقي الذي يحقق الأمن النفسي سؤال يتبادر إلى أذهان الكثيرين ممن يسمعون أن الإيمان له أثر كبير في تحقيق الأمن النفسي وهم يعانون من فقد هذا الأمن في حياتهم، إننا نستطيع أن نصل إلى هذا الإيمان بنور الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، ونور الله هنا هو القرآن الكريم الذي نستدل به على الطريق السليم ونأخذ منه دستور حياتنا.. وننعم بنوره الذي ينير القلب والوجدان والنفوس والروح والعقل جميعاً. أليس ذلك طريقاً واضحاً ووحيداً لنصل إلى نعمة الأمن النفسي؟

لقد عني القرآن الكريم بالنفوس الإنسانية عناية شاملة.. عناية تمنح الإنسان معرفة صحيحة عن النفس وقاية وعلاجاً دون أن ينال ذلك من وحدة الكيان الإنساني، وهذا وجه الإعجاز والروعة في عناية القرآن الكريم بالنفوس الإنسانية، وترجع هذه العناية إلى أن الإنسان هو المقصود بالهداية والإرشاد والتوجيه والإصلاح.

فلقد 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 هي تحقيق سكينته النفس وأمنها وطمأنينتها. والإنسان المؤمن يسير في طريق الله آمناً مطمئناً، لأن إيمانه الصادق يمدّه 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 يمدى أثر القرآن الكريم في

## الأمن النفسي عند المؤمنيه

تحقيق الاستقرار النفسي له، فمهما قابله من مشاكل وواجهه من محن فإن كتاب الله وكلماته المشرقة بأنوار الهدى كفيلة بأن تزيل ما في نفسه من وساوس، وما في جسده من آلام وأوجاع، ويتبدل خوفه إلى أمن وسلام، وشقاؤه إلى سعادة وهناك كما يتبدل الظلام الذي كان يراه إلى نور يشرق على النفس، ويشرح الصدر، ويبهج الوجدان . . . فهل هناك نعمة أكبر من هذه النعمة التي إن دلت على شيء فإنما تدل على حب الله وحنانه الكبير وعطائه الكريم لعبده المؤمن.

إن كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ، ويرشده إلى السلوك السوي الذي يجب أن يقتدى 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. 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 ، كما يعلم أن رزقه بيد الله وأنه سبحانه وتعالى قد قسم الأرزاق بين الناس وقدرها، كما أنه لا يخاف الموت بل إنه 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.

### الأمن النفسي عند المؤمنين

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

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 أنار سبحانه به الأرض كلها، وأضاء به الوجود كله . . . بدايته ونهايته، وهذا النور هو القرآن الكريم. ويؤكد لنا القرآن الكريم بأنه لن يتحقق للإنسان الطمأنينة والأمان إلا بذكره لله عز وجل :

قال تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) [الرعد: ٢٨]

إذن علينا أن نتمسك بكتاب الله ونقتدي به ، ونتدبر في آياته البينات، ونتأمل في كلماته التي لا تنفذ أبداً :

قال تعالى: (قل لو كان البحر مداداً لكلمات ربي لنفد البحر قبل أن تنفذ كلمات ربي ولو جئنا بمثله مدداً) [الكهف: ١٠٩]

حتى نتحلى بالإيمان الكبير في هذه الرحلة الروحية مع آيات الله فنتزود بما جاء به القرآن الكريم من خلق عظيم، وأدب حميد ، وسلوك فريد، ومعرفة شاملة بحقيقة النفس الإنسانية كما أرادها الله عز وجل أن تكون، وترتقي حيث الحب والخير والصفاء والنورانية، فننعم بالسلام الروحي الممدود، والاطمئنان القلبي المشهود، والأمن النفسي المنشود.



## القرآن والسنة قبل علماء النفس

بدأت تظهر حديثاً اتجاهات بين بعض علماء النفس في العصر الحديث تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية في علاج الأمراض النفسية وترى أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمد الانسان بطاقة روحية تعينه علي تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث الذي يسيطر علي الاهتمام الكبير بالحياة المادية والذي يفتقر في الوقت نفسه إلي الغذاء الروحي وجعله نهبا للقلق وعرضة للاصابة بالأمراض النفسية. فقد شهد بذلك بعض علماء النفس الغربيين :  
يقول وليم جيمس عالم النفس الأمريكي: ( إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان )

ويقول برييل المحلل النفسي: "المرء المتدين لا يعاني قط مرضاً نفسياً"

وذكر هنري لينيك العالم الأمريكي في كتابه "العودة الى الإيمان":  
"الذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم ولا يقومون بالعبادة"

ويقول الطبيب "توماس هارسلوب" أن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الان لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب.

لاحظ الطبيب الفرنسي إليكسيس كاريل أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادات.

الأمة النفس عند المؤمنيه

ولكن القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف قد سبقهم إلى هذا الأمر منذ أكثر من ١٤٠٠ عام.

قال الله تعالى:

(الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون)  
(الانعام ٨٢)

(الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد ٢٨)

(ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض) (الأعراف ٩٦)

وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول لبلال حين تحين أوقات الصلاة:  
(أرحنا بالصلاة يا بلال)

كما أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالوضوء إذا غضب الإنسان:  
فقال عليه الصلاة والسلام:  
(إذا غضبت فتوضأ)

وذلك لما للوضوء من تأثير فسيولوجي حيث يساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي.

إذن سبق القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة علماء النفس في بيان أن للإيمان تأثيراً عظيماً في علاج القلق وتحقيق الأمن والاطمئنان للنفس الإنسانية.

## إعجاز القرآن الكريم في العناية بالنفس الإنسانية

لتحقيق الأمن النفسي كان لابد من معرفة النفس الإنسانية وما تمر به من أحوال وصفات وأوصاف وسمات معرفية واسعة.

ولقد عني القرآن الكريم بالنفس البشرية عناية شاملة تمنح الإنسان معرفة صحيحة عن النفس دون أن ينال ذلك من وحدة الكيان الإنساني أو رفع طاقة من الطاقات على حساب طاقة أخرى.

وكان من الإعجاز القرآني في عنايته بالنفس في أنه لم يترك زاوية من زوايا النفس أو جانباً من جوانبها إلا وتعرض لها. ووجوه هذا الإعجاز كثيرة، فمنها:

ذكر النفس وما تتعرض له من وساوس وهواجس وأحاسيس من فرح وحزن ووحشة وأنس وانقباض وارتجاف واطمئنان وقلق واضطراب. أرشدنا إلى أدواء وأمراض وعلل النفس وألوان قصورها وأدلة قوتها ونشاطها وكمالاتها، وآفاتها والمعالجة الإسلامية لهذه الآفات مثل: الرياء، الكبر، الغرور، الحقد، الحسد، الوسوسة، الغضب، النسيان، اليأس، الخ.

يبين لنا القرآن الكريم صفات النفس التي تركز في: الضعف، البخل، الشهوة والجهل.

## صفات النفس

### الضعف:

الضعف من مكونات الإنسان:  
( وخلق الإنسان ضعيفاً ) (النساء: ٢)

### البخل:

النفس الإنسانية خلقت من عناصر تتفق مع بعضها البعض، وتختلف في أحيان أخرى. فعلاوة على الضعف الترابي فهناك البخل الذي لا يدل على المعرفة، والذي يتصف بأوصاف مذمومة.  
( ولا يحسبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضله هو خيراً لهم ) آل عمران: ١٨٠

### الشهوة:

وفي جبلة النفس تركيب ثالث أكبر التراكيب فساداً عندما يكون تابعاً للنفس وحظوظها وأهوائها ألا وهو الشهوة.  
( زين للناس حب الشهوات ) آل عمران: ١٤

### الجهل:

أما الصفة الرابعة التي يتصف بها الإنسان، الجهل، ولقد اقتضت مشيئة الله تعالى أن يكون الإنسان جهولاً لحكمة يعلمها سبحانه حتى يحض الإنسان على المجاهدة ويدفعه إلى سلوك طريق العلم والمعرفة.

الأمة النفس عند المؤمنيه

فلو فطر الإنسان عالماً بالله ما كابد ولا جاهد، بل أصبح ملائكياً لا يعرف إلا الخير والفضيلة، ولا يعبد إلا الله على الحقيقة، ولا يسجد إلا له تعالى.  
( وحملها الإنسان إنه كان ظلوماً جهولاً ) الأحزاب: ٧٢

كما أن للنفس صفات فطرية تعتبر من تركيبها الأولى فإن لها أوصافاً تعرف بها وأشكالاً تتشكل بها وأماني شيطانية تمضي إليها، ومظاهر لا تستطيع منها خلاصاً إلا بالمشيئة الإلهية. وهذه الأوصاف التي تتميز بها النفس الإنسانية إنما هي ابتلاء، وعلى الإنسان أن يجاهد في سبيل الله بالإخلاص في النية والصدق في القول والعمل ومحاسبة النفس حتى تتخلص من هذه الأوصاف المذمومة. وهذه الأوصاف تتركز في ادعاء الربوبية، حب المدح، أخلاق الشياطين والبهيمية.

### ادعاء الربوبية:

تميل النفس إلى التكبر والتبختر وهو حب التعظيم وعدم الخضوع للحق عناداً وعدم قبوله ترفعاً عنه كما في قوله تعالى:  
( استكباراً في الأرض ومكر السيء ) فاطر: ٤٣  
وقد ادعى فرعون الربوبية كما جاء في قوله تعالى:  
( قال فرعون آمنتم به قبل أن آذن لكم ) الأعراف: ١٢٣  
( فقال أنا ربكم الأعلى ) النازعات ٢٤

## حب المدح:

كما تميل النفس بحكم طبيعتها إلى المدح والثناء، وترفض النقد والنصح، وذلك لتتصف بالعظمة والكمالات كما تحب المجد والغنى وتكره التواضع والفقر، وهذا نوع من الاغترار يتصف به الشياطين. ويقول الحق تعالى في ذلك: (وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور) آل عمران: ١٨٥

## أخلاق الشياطين:

كما أن من أوصاف النفس الأخلاق الشيطانية، وهي تتمثل في: الخداع والغش، والحقد والحسد، والحيلة والغيرة، والغيبة والنميمة، وسوء الظن وحب الأذى . . وهذه الأخلاق قد ابتليت بها النفس الأمارة وأصبحت فطرة فيها، وجبلة في طبيعتها:

(وإن يدعون إلا شيطاناً مريداً) النساء: ١١٧

(كمثل الشيطان إذ قال للإنسان اكفر) الحشر: ١٦

## البهيمية:

وفي الوصف الرابع للنفس الإنسانية طبع البهائم، من حب للشهوات واللذات من منكح ومأكل ومشرب ... الخ. والبهيمية هي كل ذات أربع قوائم، أو كل حي لا يميز فكان وصف الإنسان بالبهيمية إنما يهبط به إلى الجهل وعدم التمييز. فإذا وصف الإنسان بالبهيمية، فكان دمه حلال كالحيوان واستعباده في الأرض كالرقيق، وذلك إذا اجتمعت فيه الخصال الأخرى، والأوصاف التي سبق ذكرها وهي ادعاء الربوبية، وحب المدح، وأخلاق الشياطين:

الأمة النفس عند المؤمنيه

( أولئك كالأنعام بل هم أضل )

مما سبق إيضاحه يتبين لنا أن لكل نفس إنسانية صفات وأوصاف توصف بها وهي ما فطر عليه الإنسان.

وتربية النفس وتهذيبها يؤدي إلى ترقى النفس من منزلة إلى منزلة، ومن درجة إلى درجة، ومن مقام إلى مقام، وفي كل مرحلة من هذه المراحل تتسم النفس بسمة معينة تعرف بها وهذه السمات هي ما يجب أن يسعى إليها الإنسان حتى يحظى برضا الله ومحبهه.. وهذا لا يأتي إلا بعمل الإنسان وبسعيه ومجاهدته.

وبصفة عامة تقسم درجات النفس وأحوالها ومقاماتها إلى أقسام سبعة:

### النفس الأمارة بالسوء:

النفس الأمارة هي النفس المذمومة التي تأمر بكل سوء، وهذا من طبيعتها إلا إذا وفقها الله وثبتها وأعانها في التخلص من شرورها وآثامها وابتعدت عن الضلالات وسارت في طريق الله، وهي المذكورة في قوله تعالى، وفيما أوردته امرأة العزيز عن نفسها:

( وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم ) يوسف: ٥٣

وطبيعة النفس الأمارة بالسوء هي التغيير والتقلب، التلويح والميل إلى حظوظها والركون إلى أهوائها وحب الشهوات والغضب عند ضياع اللذات وللنفس الأمارة حالتين:

أ- حالة بلاء ب- حالة عافية

الأمة النفس عند المؤمنين

فإذا كانت في حالة بلاء، فالجزع والشكوى لباسها، والسخط والاعتراض منهجها، فلا صبر ولا رضى ولا موافقة.

أما إذا كانت في حالة عافية، فإن هذه النفس تتصف بالشه والبطر واتباع الهوى والشهوات، وكلما تحققت لها لذة طلبت أخرى واستحضرت ما عندها من النعم .

### النفس اللوامة:

وهي النفس التي تلوم نفسها عند التقصير، وتحاسبها عند الإخلال بالتكاليف والواجبات الشرعية، أو عند الوقوع في الأخطاء والمعاصي، وهي التي أقسم بها الله سبحانه وتعالى في قوله :  
( ولا أقسم بالنفس اللوامة ) القيامة: ٢

### النفس الملهمة:

هذه التي تظهر وتتضح إذا صدقت النفس وكانت عاملة عابدة لله واستمرت في المجاهدة، وأمست المحاسبة طبعها الدائم وخلقها الثابت فتمسك بالقيم العليا من خير وإحسان وبر وفضيلة، فتستحق أن تلقب بالنفس الطائعة .. المطيعة لله... وهنا تلهم بالصالحات من الأعمال حتى تحظى بالدرجات العليا بفضل الله ومننه وتثبت في مقام النفس الملهمة .

### النفس المطمئنة:

إذا واصلت النفس في رحلتها في الخير وأعمال البر والإحسان وأصبح هذا



الأمة النفسى عند المؤمنين

الحال ظاهرها وباطنها .. فكرها وعملها .. واستقرت في مقام السكينة، فلا ترى غير الفضيلة مبدأ ولا تختار غير الخير بديلاً فأمنها مع الحق، وأملها فيه تعالى وهنا تسمى بفضل الله النفس المطمئنة .

وصفات النفس المطمئنة هي: السكينة، والتواضع والإيثار، والرضا، والصبر على الابتلاء، وإسقاط التدبير مع الله، فلا خوف ولا اضطراب ولا قلق ولا ضياع ولا ضجر، وإنما رضا في الله وأمل مع الله.

( يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي ) الفجر: ٢٧-٣٠

إذا وصلت النفس رحلتها في الخير وأعمال البر والإحسان بالكلمة الطيبة، والعمل الصالح أنعم الله عليها بنعمة السكينة والاطمئنان فتصبح النفس المطمئنة التي تعتبر من أعظم النعم

### النفس الراضية:

إذا أسكنت النفس الشيطان في ذاتها .. أنزل الله عليها السكينة (هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم) الفتح : ٤ واطمأنت لحالها بالتوكل وإسقاط التدبير دون النظر إلى شهوة أو جنوح إلى معصية سميت هذه النفس راضية .

### النفس المرضية:

فإذا وصلت النفس إلى مقام النفس الراضية حيث أن سمتها الأساسية هي الرضا في كل الأحوال وإسقاط التدبير مع الله .. إذا وصلت النفس إلى ذلك

الأمة النفس عند المؤمنين  
رضي الله عنها فأصبحت مرادة لله سبحانه وتعالى محببة إليه فهي نفس  
مرضية :

(يا أيها النفس مطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية) الفجر: ٢٧

### النفس الصديقية أو النفس الكاملة:

والنفس التي تمضي في سياحتها الروحية خالصة لله ... متوكله عليه ...  
راضية بما تترزق به من خير وشر ... تجاهد جهاد الأبطال ... وتعمل عمل الأبرار  
... وترضى بما أعطها الله من نعم ... غير معترضة على ما يختبرها به من  
امتحانات وابتلاءات متوكله عليه تعالى ... مسقطه للتدبير معه على الدوام .  
هذه النفس يرضى الله عنها فتكون حبيبة إلى الله .. مرادة له تعالى متمتع  
بالكمالات الأخلاقية .. تحظى بالمقامات العليا التي يحظى بها المؤمنون . . .  
وتسمى في هذا المقام بالنفس الصديقية مثلها مثل نفوس الأنبياء والأولياء  
الصالحين.

وجدير بالذكر أنه لا يمكن الفصل مطلقاً بين حال النفس الأمانة وحال  
النفس المطمئنة، فالنفس واحدة ولكن أحوالها متعددة. ودائماً هناك صراع  
بين النفس الأمانة بالسوء، والنفس المطمئنة، فهي تحوي الفضيلة والرذيلة،  
والخير والشر، والتوحيد والشرك، والنور والظلام . والإنسان يحوي طبيعة  
النفس الأمانة التي تسير وفق هواها، ويقودها طمعها ولذاتها وشهواتها، كما  
تحوي النفس أيضاً طبيعة خيرة نورانية تبحث عن الحقيقة، وتنشد المعرفة.  
ولقد دعانا الله سبحانه وتعالى إلى الترقى دائماً نحو الأفضل، ونحو الخير

الأمن النفسي عند المؤمن

للقرب منه سبحانه وتعالى، حتى نصل إلى درجة النفس مطمئنة التي تستطيع أن تحقق الأمن والأمان والسكينة. كما دعانا رسول الله صلي الله عليه وسلم إلى جهاد النفس وأسماء الجهاد الأكبر، لما فيه من مشقة وتحمل في سبيل ترقى النفس نحو الخير وكمال الأخلاق. فلقد أعطانا القرآن الكريم إطار عام وشامل عن النفس الإنسانية ولم يحدد نظرية شاملة مخططة أو مبلورة في نقاط، وإنما أعطانا إطار هذه النفس وعرفنا بجميع الجوانب التي تتعرض لها حتى يترك لنا الحرية والاجتهاد في محاربة أهواء النفس والترقي نحو الفضيلة كل حسب عمله ودرجة إيمانه بالله.

ومن أجل تحقيق الأمن النفسي والسكينة أعطى الله الحرية في الاعتقاد

الديني: ( لا إكراه في الدين ) (البقرة ٢٥٦)

ودعى الناس إلى الألفة والمحبة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر .

فالشريعة الإسلامية حريصة على حماية حقوق الإنسان من الخوف والفرع والاضطراب وتوفير الحياة الآمنة مطمئنة .

وكان للقرآن الكريم أثر كبير في تحقيق الأمن النفسي وتوفير الحياة الآمنة مطمئنة.

## الإيمان بالله

من المعلوم يقينا أن الإيمان بالله الواحد الأحد حين يتغلغل في النفوس ، وتخالط بشاشته القلوب ، هو أول سلاح يتسلح به الإنسان المسلم في مواجهة صراع الحياة ، وفي مجابهة مغريات الدنيا ، سواء كان هذا الإنسان متقهقرا أو متقدما ، وسواء كان مهاجما أو مدافعا ، وسواء أكان منتصرا أو ممتحنا .

فبدون الإيمان يبطل كل سلاح ، ويبطل كل إعداد ، وتبطل كل ذخيرة. إن من الإيمان أن يعتقد المسلم من قرارة وجدانه أن الآجال بيد الله ، وإن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وإن ما أخطأه لم يكن ليصيبه ، وإن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوه بشيء لم ينفعوه إلا بشيء قد كتبه الله له ، وإن اجتمعت على أن يضروه بشيء لم يضروه إلا بشيء قد كتبه الله عليه .

وعلى المؤمن أن يضع نصب عينيه قول الحق سبحانه :

(قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون) التوبة ٥١  
وان يردد صباح ومساء قوله جل جلاله :

(فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون) الأعراف ٣٤

فبهذا الاعتقاد ، وبهذا الشعور ، يتحرر المؤمن من الخوف والجبن والجزع ، ويتحلى بالصبر والشجاعة والإقدام ، ويهتف من أعماق قلبه بما هتف به الإمام علي كرم الله وجهة حين يحارب الأعداء :

أي يومي من الموت أفر يوم لا يقدر أو يوم قدر

يوم لا يقدر لا أرهبه ومن القدور لا ينجى الحذر

الأمة النفسى عند المؤمنيه

ومن الإيمان أيضا: أن يعتقد المؤمن من سويداء قلبه أن الأرزاق بيد الله ، وان ما بسطة الله على العبد لم يكن لأحد أن يمنعه ، وان ما أمسكه عليه لم يكن لأحد أن يعطيه وان نفسا لن تموت حتى تستوفى رزقها واجلها . وعلى المؤمن أن يضع نصب عينيه قول الحق سبحانه : إن ربك يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر انه كان بعبادة خبيرا بصيرا . وان يردد صباحا ومساء قوله جل جلاله :

(أمن يرزقكم إن أمسك رزقه بل لجوا في عتو ونفور) الملك ٢١

فبهذا الاعتقاد وبهذا الشعور يتحرر المؤمن من الحرص الزائد على الدنيا ، والإلحاح بالطلب ، ويتحرر أيضا من الشح النفسى ، والتقتير المزري ، والإمساك الشائن ، ويتحلى بمعاني الكرم والإيثار والعطاء . بل يرى السعادة في القناعة وعيش الكفاف ، فإذا قنعت نفسه رضيت بالقليل وكفاها اليسير . ورحم الله الإمام الشافعي حين قال :

النفس تجزع أن تكون فقيرة والفقر خير من غنى يطغيها

وغنى النفوس هو الكفاف ، فإن أبتة فجميع ما في الأرض لا يكفيها

ومن الإيمان كذلك أن يعتقد المؤمن من أعماق أحاسيسه ومشاعره أن الله سبحانه معه يسمعه ويراه ، ويعلم سره ونجواه ، ويعلم خائنة الأعين وما تخفى الصدور .

وعلى المؤمن أن يضع نصب عينيه قول الحق سبحانه : ( ما يكون من نجوى ثلاثة إلا هو رابعهم ولا خمسة إلا هو سادسهم ولا أدنى من ذلك ولا أكثر

إلا هو معهم أينما كانوا) المجادلة ٧٠

وأن يردد صباح ومساء قوله جل جلاله : ( وعنده مفاتيح الغيب لا يعلمها إلا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من ورقة إلا يعلمها ولا حبة في

ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين ) الانعام ٥٩

### الأمن النفسي عند المؤمن

فبهذا الاعتقاد وبهذا الشعور يتحرر المؤمن من رقبة الهوى ، ونزعات النفس الأمارة بالسوء ، وهمزات الشياطين ، وفتنة المال والنساء ، ويتحلى بالمراقبة لله ، والإخلاص له ، والاستعانة به والتسليم لجنابه ، ويندفع بكله إلى العمل بكل أمانه وجديه وإتقان . بل يكون - إذا مشى في الناس - إنسانا سويا ، وبرا تقيا . وريحانة طيبة الشذى ، وشامة في المجتمع يشار إليه بالبنان .

بل يتمثل بما تمثل به شاعرنا الإسلامي حين قال :

إذا ما خلوت الدهر يوما فلا تقل خلوت ولكن قل علي رقيب

ولا تحسبن الله يغفل ساعة ولا أنما تخفى عليه يغيب

فعلى هذه المعاني من الإيمان ينبغي أن يكون المسلم ، ويواجه بها صراعات الحياة لكي يعيش في أمن نفسي وراحة بال بنفس راضية مطمئنة .

## أثر الإيمان بالله في راحة النفس وطمأنيتها

أجمع علماء النفس على أن القلق هو السبب في كثير من الأمراض النفسية ، ولكنهم يختلفون في تحديد العوامل التي تسبب القلق ، وكذلك اتفق علماء النفس على أن الهدف الرئيسي للعلاج النفسي هو التخلص من القلق واستبداله بالأمن النفسي مع الاختلاف في الأساليب العلاجية التي لا تنجح دائماً في الحصول على الشفاء التام من الأمراض النفسية.

إن دراسة تاريخ الأديان - وخاصة تاريخ الدين الإسلامي - يعطينا أدلة على نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور بالأمن والاطمئنان ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينتج عنه من أمراض نفسية . إن الإيمان إذا تمكن من النفس البشرية منذ الصغر فإنه يعطي الإنسان مناعة ويكسبه وقاية من الإصابة بالأمراض النفسية على عكس العلاج النفسي الذي يتدخل عادة بعد أن تحدث الإصابة بالمرض النفسي . وقد أشار القرآن الكريم إلى ما يحدثه الإيمان من الأمن النفسي والطمأنينة في نفس الإنسان المؤمن حيث قال الله تعالى :

( الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون ) الأنعام ٨٢  
( الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله لا بذكر الله تطمئن القلوب ) الرعد ٢٨  
( إن المؤمنين الذين آمنوا بالله ، ولم يخلطوا إيمانهم بعبادة أحد سواه ، هؤلاء وحدهم هم الأحق بالطمأنينة ، وهم وحدهم المهتدون إلى طريق الحق والخير )  
المنتخب في تفسير القرآن الكريم ص ١٨٥

يقول الله عز وجل ( ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم ) التغابن ١١  
أي من أصابته مصيبة فعلم أنها بقضاء الله وقدره ، فصبر واحتسب ، عوضه الله عما فاتته من الدنيا هدى في قلبه و يقيناً صادقاً .

### الأمة النفس عند المؤمنين

قال ابن عباس رضي الله عنه: (يعني يهد قلبه لليقين، فيعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، فيعلم أنها من عند الله فيرضى ويسلم) تفسير بن كثير ج ٣ ص ١٠٥ يقول صاحب كتاب لا تحزن عن أثر الإيمان على راحة النفس وطمأننتها (الأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبدأ في تعاسة وغضب ومهانة وذلة) ومن أعرض عن ذكره فإن له معيشة ضنكا لا يسعد النفس ويزكيها ويطهرها ويفرحها ويذهب غمها وهمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، لا طعم للحياة أصلاً إلا بالإيمان. إن الطريقة المثلى للملاحدة إن لم يؤمنوا أن ينتحروا ليريحوا أنفسهم من هذه الآصار والأغلال والظلمات والدواهي، يالها من حياة تعيسة بلا إيمان، يالها من لعنة أبدية حاقت بالخارجين على منهج الله في الأرض) ونقلب أفئدتهم وأبصارهم كما لم يؤمنوا به أول مرة ونذرهم في طغيانهم يعمهون (وقد أن الأوان للعالم أن يقتنع كل القناعة وأن يؤمن كل الإيمان بأن لا إله إلا الله بعد تجربة طويلة شاقة عبر قرون غابرة توصل بعدها العقل إلى أن الصنم خرافة والكفر لعنة، والإلحاد كذبة، وأن الرسل صادقون، وأن الله حق له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.

وبقدر إيمانك قوة وضعفاً، حرارة وبرودة، تكون سعادتك وراحتك وطمأننتك.

(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) وهذه الحياة الطيبة هي استقرار نفوسهم لحسن موعود ربهم، وثبات قلوبهم بحب بارئهم، وطهارة ضمائرهم من أضرار الانحراف، وبرود أعصابهم أمام الحوادث، وسكينة قلوبهم عند وقع القضاء، ورضاهم في مواطن القدر، لانهم رضوا بالله رباً وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً ورسولاً.



## سكينة النفس نتيجة الإيمان

المؤمن وحده هو الذي تتحقق له سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يمدّه دائماً بالأمل والرجاء فيكون في رعاية الله وحمايته وعونه . إن المؤمن يتجه دائماً إلى الله تعالى في عبادته وفي كل أعماله التي يقوم بها ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى ، ولذلك فهو يشعر دائماً أن الله تعالى معه ، وهو في عونه دائماً .

وإذا كان هذا هو حال المؤمن ، فهذا الحال كفيلاً أن يبث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة وتتحقق له سكينة النفس .

إن المؤمن بالله إيماناً صادقاً لا يخاف من شيء في الحياة الدنيا ، فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأي إنسان أو قوة في هذا العالم أن تضره أو تمنع عنه خيراً أراد الله له لا بمشيئة الله سبحانه وتعالى ، ولذلك فالمؤمن لا يمكن أبداً أن يتملكه الخوف والقلق ، قال تعالى :  
( بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ) البقرة ١١٢

( إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون )  
الأحقاف ١٣

إذا كان المؤمن الصادق الذي يؤمن بالله حق الإيمان يعلم أن رزقه بيد الله سبحانه وتعالى ، إذاً فهو لا يخاف الفقر ولا يخشى الفاقة ، وإذا أراد الله عز وجل أن يكون هذا العبد المؤمن قليل الرزق ، فهو يرضى بما قدر الله له ، يقنع

الأمة النفسى عند المؤمنين

بالقليل الذي يملكه ، يكثر الحمد والشكر والثناء لله تعالى على نعمه الكثيرة غير الرزق ، نعمة الصحة ، ونعمة الإيمان ، وراحة البال ، وغيرها من النعم الكثيرة . إذاً فالمؤمن لا يعرف الخوف حول الرزق لأنه يعلم أن الله جل شأنه هو الرزاق الذي يملك خزائن السموات والأرض .

قال تعالى ( إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين ) الذاريات ٥٨

وقال تعالى ( الله يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر ) الرعد ٢٦

وبالتالي يعيش المؤمن وهو مطمئن النفس ينعم بالأمن النفسي طوال حياته . الإنسان الذي يؤمن بالله حق الإيمان ، إيماناً صادقاً لا يخاف من مصائب الدهر وفواجع الأيام ، إنه لا يخاف من الأمراض أو الأحداث أو الكوارث ، لا يخاف من هذه كلها أو من أي شيء يحدث له في هذه الحياة ، فهو مؤمن بالقضاء والقدر ، ويعلم علم اليقين أن ما يصيب الناس من سرء وضراء إنما هو لحكمة يريد بها الله تعالى ، ابتلاء من الخالق سبحانه وتعالى ليعلم من الذي سيحمده ويشكره في حال السراء ، ومن الذي سيصبر على ما يحدث له في حال الضراء . ولذلك فهو لا يتضجر إذا نزل به البلاء ، بل يتحمل ويصبر ويحمد الله تعالى ويدعوه أن يرفع عنه البلاء ، ويزيل عنه الغم والهم .

قال تعالى ( ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون ) الأنبياء ٣٥

والمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الموت أبداً ، لأنه ينظر إلى الموت على أنه حقيقة لا هرب منها ، وأن كل إنسان في هذا الوجود له أجل محدد ، إذا جاء هذا الأجل فلا يستطيع أحد أن يرد عنه الموت أو يؤخره ولو لدقيقة واحدة .

قال تعالى ( كل نفس ذائقة الموت ) آل عمران ١٨٥

وقال تعالى ( ولكل أمة أجل فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا

يستقدمون ) الأعراف ٣٤

### الأمة النفسى عند المؤمنيه

إن المؤمن الذي يؤمن بالله إيماناً حقيقياً يعلم أنه في هذه الحياة الدنيا يعيش وكأنه عابر سبيل ، سرعان ما ينتقل من هذه الحياة الفانية إلى الحياة الآخرة الباقية ، إنه يعلم علم اليقين أنه في يوم من الأيام سوف يرحل عن هذه الحياة بلا عودة ، لذلك فهو يعمل فيها على هذا الأساس ، مستعداً للرحيل في أي لحظة ويعد العدة بالإيمان بالله والعمل الصالح والعبادات لينتقل إلى جوار ربه حيث ينعم بالرضى ، ويسعد بقاء الأحبة في جنات النعيم . المؤمن أيداً لا يعيش مهموماً بذكرىات الماضي ، ولا يجعل للأحزان إلى قلبه سبيلاً ولا يتحسر على ما فاته ، ولذلك فهو لا يشعر بالهم الذي يعيشه كثير من الناس . المؤمن لا يبطر ، ولا يستكبر ، ولا يطغى ، بل يحمد الله تعالى على ما أنعم به عليه من خير ويحمد الله على كل حال .

قال تعالى ( ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير # لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور) الحديد ٢٢

إن المؤمن الصادق لا يعاني من القلق الذي يحدث بسبب الإحساس اللا شعوري بالذنب الذي يعاني منه كثير من المرضى النفسيين وذلك لعدة أسباب : أولاً : إن المؤمن الذي عاش منذ الطفولة على التربية الإسلامية الصحيحة لا يندفع بسهولة إلى ارتكاب الذنوب والمعاصي ولا تؤثر فيه الإغراءات بسهولة وبالتالي لا يعاني من تائب الضمير ، والشعور بالدونية وحقارة النفس . ثانياً : إن المؤمن إذا أخطأ وهو أمر لا مفر منه لأن كل إنسان معرض للخطأ فإنه سرعان ما يتذكر الخطأ ويعترف به ويستغفر ربه سبحانه وتعالى على ما أقدم عليه من الخطأ ويتوب إلى الله وهو يعلم أن الله تعالى يقبل التوبة ويغفر

الأمة النفسي عند المؤمنين  
الذنوب ويستر العيب ويتولى الأمر سبحانه وتعالى. (ومن يعمل سوءاً أو  
يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً)

الإنسان المذنب دائماً يحاول إبعاد فكرة الذنب عن الذهن ، وهذه المحاولة  
تؤدي في النهاية إلى الكبت اللا شعوري لفكرة الذنب ، لكن كبت فكرة  
الذنب لا يقضي على الطاقة الانفعالية  
التي كانت تصاحب هذه الفكرة ، وهي الشعور بالدونية ، فتظهر هذه الطاقة  
الانفعالية في صورة من القلق الغامض المبهم الذي يزعج الإنسان ويسبب له  
التوتر النفسي .

لذلك فإن اعتراف المؤمن بذنبه واستغفاره لله سبحانه وتعالى ، وتوبته إليه  
تحول دون محاولة إقصاء فكرة الذنب عن ذهنه تخلصاً مما تسببه له من ألم  
نفسي . وتذكر المؤمن لذنبه وتوبته إلى الله تعمل على وقايتها من الكبت اللا  
شعوري للإحساس بالذنب .

إذا فالمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الأشياء التي يخاف منها معظم  
الناس عادة وهي الموت ، والفقر ، والمرض ، كما أنه لا يخاف الناس ولا  
مصائب الدهر لأنه يرى فيها ابتلاء من الله تعالى يجب الصبر عليه ، ولا  
يكبت الشعور بالذنب بل يعترف به ويستغفر الله ويتوب إليه ، لذلك فلا يكون  
غريباً أن المؤمن الصادق الإيمان آمن النفس مطمئن القلب ، مرتاح البال .  
قال تعالى : ( من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة  
طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون )

## من يهب الأمن النفسى

قال تعالى : ( قُلْ مَنْ يَكْلُوْكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ مِنَ الرَّحْمَنِ بَلْ هُمْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِمْ مُّعْرِضُونَ ) الأنبياء ٤٢

أمر الله الرسول صلى الله عليه وسلم في هذه الآية أن يسأل المعاندين المكابرين من الكفار

( مَنْ يَكْلُوْكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ مِنَ الرَّحْمَنِ )

مَنْ يَحْرَسُكُمْ ؟ مَنْ يَحْفَظُكُمْ ؟

من يراكم ؟ مَنْ يَفْعَلُ بِكُمْ ذَلِكَ مِنْ دُونِ الرَّحْمَنِ ؟

وَتُرِكَ الْجَوَابُ لِلْعَلْمِ بِهِ

كما في قوله تعالى : ( وَلَوْ أَنَّ قُرْآنًا سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كَلِّمَ بِهِ الْمَوْتَى ) الرعد ٣١

الجواب : الله جل جلاله مالك الملك الرحيم الودود ذو الجلال والإكرام لا أحد يملك الأمن ويهبه سوى الله عز وجل ولا يهب الله عز وجل الأمن

بمفهومه العام والشامل إلا للمؤمنين به

ولذا قال جل جلاله : ( الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ) الأنعام ٨٢

ولما نزلت : ( الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ ) شق ذلك على أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم وقالوا : أينا لا يظلم نفسه ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ليس هو كما تظنون إنما هو كما قال لقمان لابنه

الأمن النفسي عند المؤمنيه

( يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ) لقمان ١٣. رواه البخاري  
ومسلم.

وقد وعد المؤمنين بالأمان فقال : (وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ  
لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا  
يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ) النور ٥٥  
فهذا أمن المؤمنين # الأمن النفسي # والأمن الاجتماعي

ولا يتم الأمن إلا بهذين النوعين

ومتى ما كانت أجهزة الأمن هي مصدر خوف فاعلم أن الأمن قد اختل أو  
اضطرب أو ضعف في أقل الأحوال فالأمن الاجتماعي مطلب للجميع ، وقد  
يتحقق للمسلم والكافر إلا أن الأمن النفسي لا يتحقق إلا للمؤمنين برب  
العالمين، فليس الأمن أن تأكل أو تنام وأنت قرير العين بل أن تنام وأنت لا  
تخاف إلا الله عز وجل وأن تكون مطمئن النفس هادئ البال مرتاح الضمير  
على يومك وغدك مطمئن على مستقبلك واثق أن رزقك لك وأنه قُسم وأنت في  
بطن أمك

وأن الملك أمر بكتابة أربع كلمات ( عمله وأجله ورزقه وشقي أو سعيد ) وذلك  
قبل أن تُنفخ فيك الروح وأن تعلم علم يقين أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن  
ما أخطأك لم يكن ليصيبك

وأن هذه الدنيا برمتها لو ذهبت منك فإنك على يقين من عدالة الجزاء ، وموافاة  
الحساب

الأمن النفسي عند المؤمنيه

وأن رب العزة سبحانه سوف يضع موازين العدل والحق فيوزن فيها مثاقيل الذر (وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ) الانبياء ٤٧  
كل هذا مما يتحقق به الأمن الشامل

الأمن الديني بنوعيه (النفسي والاجتماعي)

والأمن الأخروي

ولذا قال رب العزة سبحانه وتعالى: (أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرٌ أَمْ مَنْ يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ) فصلت ٤٠

وقال رسوله صلى الله عليه وسلم فيما يروي عن ربه جل وعلا قال: (وعزتي لا أجمع على عبدي خوفين وأمين؛ إذا خافني في الدنيا أمنت يوم القيامة، وإذا أمني في الدنيا أخفته يوم القيامة). رواه ابن حبان.

وأما المؤمنون بالله جل جلاله فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ) يونس ٦٤ - فلا يحزنون على هذه

الدنيا، ولا يحزنون عند مفارقتها

(إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشَرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ) فصلت ٣٠

قال مجاهد: (أَلَّا تَخَافُوا) مما تقدمون عليه من الموت وأمر الآخرة (وَلَا تَحْزَنُوا) على ما خلفتم من أمر دنياكم من ولد وأهل ودين مما استخلفكم في ذلك كله. اهـ.

الأمه النفسى عند المؤمنيه

ولا هم يحزنون في الآخرة بل لا يسمعون ما يُزعجهم ( إِنَّ الَّذِينَ سَبَقَتْ لَهُمْ  
مِنَّا الْحُسْنَىٰ أُولَٰئِكَ عَنْهَا مُبْعَدُونَ × لَا يَسْمَعُونَ حَسِيسَهَا وَهُمْ فِي مَا  
اشْتَهَتْ أَنفُسُهُمْ خَالِدُونَ × لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا  
يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ) الانبياء ١٠٢

لا يسمعون من التّحايا إلا ما يسرّهم

( لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْتِيهَا ) (٢٥) الإقبالاً سلاماً سلاماً ( الواقعة ٢٥

ذلك أنهم استقاموا على الطريق المستقيم في الحياة الدنيا

( إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ )

الاحقاف ١٣

تحقق لهم الأمن الآخروي الذي لا يعدله شيء مع ما تحقق لهم من الأمن  
الدينيوي بقدر ما حققوا من إيمان .

فبقدر ما يُحقق الأيمان يكون الأمن في الأوطان وتكون الراحة النفسية لدى  
الأفراد وعلى مستوى الشعوب ويتحقق الأمن بمفهومه الشامل العام لجميع  
مناحي الحياة .

فيا رب آمنا في أوطاننا

ويا رب نسألك الأمن والإيمان والعفو عما سلف وكان .



## تزكية النفس

إن هدف التزكية هو الوصول بالنفس إلى درجة (النفس المطمئنة) وذلك يتم عن طريق:

- تخليتها من الآفات والأمراض وسلطان الشهوات.

- وتحليتها بكل أنواع الأخلاق الفاضلة.

وهذا هو الهدف الأساس للرسالة النبوية. قال عليه الصلاة والسلام:  
(بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ).

والناس جميعاً بحاجة إلى هذه التزكية وبخاصة من تصدّى للنصح والإرشاد لأنه كما يقولون إن الإناء لا يفيض إلا إذا امتلأ ولن يؤثر الناصحون والمرشدون في الناس إلا بعد أن يصلحوا أنفسهم ويزكوها أولاً وساعتها ينفع الله بهم.

إن النفس هي الإنسان بذاتيته وكنيته. والإنسان له مهمة خلقه الله لأجلها:  
الخلاقة عن الله في عمارة الأرض. قال تعالى:

(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً) البقرة ٣٠

(هو انشائكم من الأرض واستعمركم فيها) هود ٦١

وله رسالة كلفه الله بها هي العبادة بالمعنى الإسلامي الشامل

(وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) الذريات ٥٦

وله فطرة فطره الله عليها هي الإسلام

(فطرة الله التي فطر الناس عليها، لا تبديل لخلق الله، ذلك الدين القيم).

والنفس الإنسانية يتنازعها بشكل دائم عدة عوامل:

- ١- نداء الفطرة، وهو نداء الأنبياء وأتباعهم والمؤمنون بهم.
  - ٢- نداء الشهوات وهو وسوسة الشيطان التي لا تؤثر على الإنسان إلا من خلال الشهوات.
  - ٣- وتأثير البيئة والمحيط (كل إنسان يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه ..)
- وبمقدار استجابة النفس لأحد هذه العوامل الثلاثة تأخذ صفتها فتكون:
- النفس الأمارة بالسوء، وهي التي يغلب عليها الاستجابة لوساوس الشيطان ولتأثير البيئة المنحرفة (إن النفس لأمارة بالسوء ..) يوسف ٥٣
  - النفس اللوامة، وهي التي تستجيب لدواعي الشر فتتحرف ثم تلوم نفسها وتتوب، ولكثرة الانحراف واللوم تسمى لوامة (لا أقسم بيوم القيامة، ولا أقسم بالنفس اللوامة) القيامة ٢
  - النفس المطمئنة، وهي المرتاحة إلى أمر الله وشريعته بدون حرج، والمرتاحة إلى قضائه وقدره، وأنه كله خير، وجزاؤها الجنة.
- (يا أيها النفس المطمئنة، ارجعي إلى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي) الفجر ٢٨
- وقال الله تعالى ملخصاً الدين كله: (قل إنني هداني ربي إلى صراط مستقيم: ديناً قيمياً) فجعل الإسلام كله مجموعة من القيم العليا. ولذلك جعل رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (حسن الخلق) أثقل أعمال الإنسان يوم القيامة.
- والأخلاق نوعان: نفسية واجتماعية. وكلاهما مطلوب.
- الأخلاق النفسية: هي التي تتعلق بصلة الإنسان بالله، أو بصفة خاصة لا علاقة لها بالناس.

الأمة النفسى عند المؤمنيه

أول هذه الأخلاق: صفاء العقيدة. فالعبودية لله، والحب لله ولرسوله، والإخلاص لله، ومراقبة الله، وتقوى الله، واليقين بالله، والتوكل عليه، والخوف منه. الخ

وثانيها: صفاء النفس عن طريق تخلصها من الكبر والإعجاب وتخلتها بالحياء والزهد بما عند الناس، والصبر على المصائب، والاستمرار على المجاهدة، وغيرها.

والأخلاق الاجتماعية: وهي التي تتعلق بتعامل الإنسان مع سائر الناس. منها أخلاق يتعامل بها الإنسان مع جميع الناس مسلمين أو غير مسلمين. ومنها أخلاق يتعامل بها الإنسان المسلم مع إخوانه المسلمين، أو مع أقاربه أو جيرانه أو آبائه أو أولاده. كالرحمة، والرفق، والحلم، والتواضع، والأمانة، والصدق، والتسامح، والعدالة، والإيثار، والمؤاساة، والكرم وغيرها. من هذه الأخلاق الاجتماعية أنواع يحتاج إليها الداعية الإسلامي. - منها مثلاً: النصيحة، وهي الدرجة الوسطى من درجات النهي عن المنكر، وأعلىها التغيير باليد وهو إزالة المنكر، وهذا لا يستطيعه إلا القليل. وأدناها: إنكار المنكر بالقلب، وهذا لا يفعله إلا العاجز المضطر. وأوسطها: الإنكار باللسان وهو النصيحة، وهو من أهم صفات الداعية. - ومنها الخدمة: للمسلمين وللناس أجمعين. فالداعية الحق ليس ذلك الذي يقدم النصائح والمواعظ فقط، ولكنه أيضاً من يشعر بمشاعر الناس ويخدمهم بلا منة، وقصة رسول الله مع الأعرابي الذي جاء مكة وكان له حق عند أبي جهل فمنعه إياه، فاستعان الأعرابي بالرسول على أبي جهل، فأعانه حتى

استوفى حقّه، دليل على ذلك وهي مذكورة في كتب السيرة.  
- ومنها تعلّم أدب الخلاف وأصول الحوار والمناقشة. وعدم اتهام النوايا، ولنا في قصة أسامة بن زيد الذي قتل المشرك بعد أن أعلن إسلامه وقال لا إله إلا الله، فعنّفه رسول الله على فعلته وقال له مستنكراً: أقتلته بعد أن قال لا إله إلا الله فأجاب أسامة: قالها يا رسول الله خوفاً من حسامي. قال عليه الصلاة والسلام (أشققت عن صدره). مع أنّ كلّ الظواهر تشير إلى أنّه قالها فعلاً خوفاً من القتل، ولكنّ الله لم يسمح لنا باتهام النوايا.  
إن هدف تزكية النفس، الفلاح في الدنيا والآخرة، لقوله تعالى:  
(قد أفلح من زكّاه، وقد خاب من دسّاه).  
فإذا أفلح الإنسان في الدنيا والآخرة أحس بالراحة النفسية والاطمئنان القلبي في الدنيا  
ثم ناله في الآخرة حين ينعم بدخول الجنة ورؤية رب العالمين.

## الاستقرار النفسي

أكد الدكتور سيد صبحي أستاذ الصحة النفسية في جامعة عين شمس أن الالتزام بأخلاقيات الإسلام يحقق الاستقرار النفسي والأسري، وأرجع ما نشكو منه الآن من انحرافات في سلوكيات الشباب إلى ضعف الوازع الديني وتراجع الدور التربوي للأسرة والمسجد والمدرسة وانشغال وسائل الإعلام بالترفيه على حساب البرامج والأعمال الفنية الداعمة للقيم التربوية والخلقية. وطالب بضرورة الاهتمام بالتربية النفسية الصحيحة للشباب، محذرا من أن المشكلات النفسية التي يعاني منها الشباب إذا لم يتم التعامل الصحيح معها في الوقت المناسب فستدمر نفسية الشاب أو الفتاة وتدفعه في الغالب إلى انحرافات سلوكية وأخلاقية.

وفيما يلي نص الحوار الذي أجري مع د. سيد صبحي حول المشكلات النفسية للأسرة العربية: ما سبب ظاهرة انتشار الأمراض النفسية في المجتمعات العربية؟ الأمراض النفسية ظهرت بسبب الضغوط الاقتصادية والصراع الثقافي والقيمي والفجوة الثقافية فهناك صراع بين ما هو متاح وبين ما نريد. هذه الأمور وغيرها أدت إلى نوع من الصراع النفسي في العالم العربي، أدت إلى ضغوط اقتصادية وتصعد أسري، وتصعد قيمي.

لماذا يغيب الطب النفسي عن الأسرة العربية والبعض يعتبره أمرا معيبا؟ للأسف مجتمعاتنا العربية والإسلامية لا تهتم بالطب النفسي، ويساعد الإعلام والثقافات الموروثة في ذلك، فنحن نهتم بالطب العضوي لأن علاجه له أثر فوري، أما الطب النفسي وعياداته فالقليل جدا الذين يرتادونها والبعض يعتبر من يذهب إلى طبيب نفسي مجنوناً أو متخلفاً. نحن في حاجة إلى تعميق العلاج النفسي الأسري، بل أصبحنا في حاجة ماسة إليه أمام الإيقاع السريع للحياة التي نعيشها.

## ظاهرة الإحباط

ما أسباب ظاهرة اليأس والإحباط التي تسيطر على بعض شبابنا؟  
السبب الأول هو البطالة وعدم توفير فرص عمل، وأيضا لم نعد الشباب الإعداد النفسي السليم لمواجهة مثل هذه المشكلات ولم نعلمهم مهارات الحياة. حتى نستطيع أن نطمئن عليهم في مواجهة مصاعب الحياة، للأسف فن مهارات الحياة يدرس في كل جامعات العالم ولا يوجد في مجتمعاتنا العربية، تخيل لو تعلم الشباب مهارات الحياة وكيف يمكن أن يتعامل مع المشكلات والإزمات وقتها يمكننا أن نطمئن على شبابنا في مواجهة اشد الكوارث، لا قدر الله، لا أن نتركهم فريسة لليأس والإحباط. هل لغياب دور المسجد أثره على مثل هذه المشكلات؟

لا بد أن يتطور دور المسجد الذي نراه في مجتمعاتنا، فالمسجد منظومة تربوية متكاملة ومؤسسة شاملة ولا يقتصر دوره على الشعائر الدينية فقط، وإنما للمسجد دور ثقافي واجتماعي وصحي وتعليمي وأيضا ترفيهي، يعلم المجتمع الثقافة الإسلامية في مواجهة الثقافات الأخرى، ويقوم بتوفير مجتمعات تعليمية تساعد الشباب على تبسيط المناهج التعليمية، وتمارس فيه بعض أنواع الرياضيات وأنشطة فنية، كما يساهم في حل بعض المشكلات الخاصة بالأسر والأفراد. وهذا هو المسجد كما تعلمنا من رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد كان له أدوار كثيرة غابت الآن عن مجتمعاتنا.

ما أسباب انتشار ظاهرة الطلاق في مجتمعاتنا العربية؟

هناك بُعد اقتصادي وأخلاقي وديني، وللأسف يعتبرون الطلاق في بعض البلدان العربية نوعا من الفخر والزهو، مع أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عنه (إن أبغض الحلال عند الله الطلاق). وهذه ظاهرة غير مستحبة وتترتب عليها مشاكل كثيرة.

-على أي أساس يختار الإنسان صديقه؟

المجتمع الذي يخلو من الصداقة الحقيقية تكثر فيه الجرائم وأيضاً يكثُر فيه العنف. لأن الصداقة هي الستار الواقعي والقاعدة الأساسية التي تحمي المجتمعات من الغدر والاحقاد. والصداقة مسؤولية متبادلة بين الأصدقاء. يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً". وأيضاً "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى".

هذه هي الصداقة وضوابطها كما بينها الإسلام. أما ما نراه من أذى وحقد بين بعض الأصدقاء فهو يرجع إلى التنشئة الاجتماعية. والأسرة هي أساس التنشئة الاجتماعية وكذلك المدارس وأجهزة الإعلام إلى جانب المؤسسات الدينية التي تنهض بسلوكيات المجتمع وتجنب الناس خطأ الوقوع في الذاتية والمصلحة الشخصية، فنحن لا نريد أن نقع في هذه المستنقعات الجديدة التي تخرمنا من قيمنا، فالإنسان خليفة الله في الأرض وعليه أن يصادق بأمانة.

-ما أسباب عدم الاهتمام بالمسنين في مجتمعاتنا العربية والإسلامية؟

للأسف القوانين الموجودة في معظم الدول العربية لا تهتم بالمسنين بل إنها تطلق عليهم رصاصة الرحمة بإحالتهم للتقاعد عند سن الستين. مع أن هذه السن يكون الإنسان فيها أكثر خبرة وعطاء ولكن للأسف تكون النتيجة إهمال هذه الطاقات حتى في الجامعات، حيث يكون الأساتذة في هذه السن أكثر عطاء، لذلك لا بد أن يتم إنشاء مجلس قومي للمسنين في كل دولة من الدول العربية حتى يشعروا بقيمتهم ويمكن استغلال طاقتهم لفائدة المجتمع. أما إهمال المسنين بوضعهم في دور المسنين فهذا يعني الحكم عليهم بالموت المبكر. صحيح أن دور المسنين دور رعاية ولكنها ليست مثل حنان ورعاية الأسرة.

## تقوى الله

-كيف يمكن أن نصل إلى مرتبة النفس مطمئنة؟

يمكن الوصول إلى هذه المرتبة بتقوى الله والعمل الجاد واحترام الإنسان لنفسه وتقديره للآخرين واحترامه لمشاعر الآخرين وأن يكون فعالاً في المجتمع، وأن يبتعد عن الانفعال ولا يتوقع ويبتعد عن المجتمع. هذه الأمور كلها تساعد في أن يصل الفرد إلى مرحلة النفس مطمئنة.

-ماذا يؤدي غياب الوازع الديني؟

الدين هو محور حياة المجتمعات وعليه تعيش، وإذا غاب الوازع الديني عن حياتنا، يحدث دماراً وتصدعاً في المجتمع لا يمكن أن نتصوره. فلا يمكنك العمل الجاد والتعاون المثمر والتعايش في المجتمع بين أفرادها إذا غاب الوازع الديني.

-كيف تحقق التعايش الإسلامي التوازن النفسي للشخصية المسلمة؟

الإسلام يحرص على تحقيق التوازن النفسي للشخصية المسلمة من خلال الدعوة إلى الالتزام بتعاليم الإسلام، حيث إن الالتزام بها يحصن الإنسان ضد الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والإحباط والاكتئاب والتوتر وغير ذلك من أمراض العصر الحديث التي بدأت تنتشر في مجتمعاتنا وبصورة كبيرة. كما أن الشخص المتزن نفسياً من وجهة نظر الإسلام هو الذي يلتزم الصدق في القول والفعل ويتصف بإخلاص النية واجتناب الرياء والنفاق، والتحلي بالموضوعية واحترام حقوق الآخرين وحفظ الأمانة والصبر وتحمل أعباء الحياة ومشكلاتها والعفة والكرامة وعزة النفس والتمتع بالأريحية والعطاء والتطلع إلى المعرفة والاستزادة من العلم والقوة. كما أن سلامة الجسم تحقق التوازن النفسي للإنسان من وجهة نظر الإسلام. وأيضاً من الصفات التي تحقق



## الأمن النفسي عند المؤمنين

للإنسان التوازن النفسي المروءة والتعاون وحب الخير للآخرين واحترام حق الجار والتقوى والتحكم في الميول والأهواء. بالإضافة إلى الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقضاء والقدر ودوام ذكر الله ومراقبته . كل هذه الامور تمثل منظومة إسلامية لتحقيق التوازن النفسي للإنسان.

-ماذا عن نظريات علم النفس الغربية التي يلتف حولها قطاع كبير من شبابنا؟  
نظريات علم النفس الغربية اتسمت بنظرتها للإنسان بالجزئية وعدم الشمول، فقد ركز بعضها على إشباع الغرائز مثل نظرية التحليل النفسي لفرويد تجعل الضمير الإنساني يسير وراء غرائزه. أما النظرية السلوكية ففي نظرتها البراجماتية أن الغاية تبرر الوسيلة، حيث ترى أن القيمة الفعلية للسلوك هي المحك وتجعل سلوكيات الإنسان آلية تحركها المنفعة وحدها. بينما تركز النظرية الإنسانية على تأكيد الإنسان لذاته وتحقيق أهدافه وإشباع احتياجاته من دون الاعتبار للآخرين وإشباع احتياجاتهم لتحقيق أهدافهم في حين تتسم نظرة الإسلام للشخصية بالشمول والتكامل وتحقيق التوازن بين الجسم والعقل وبين المادة والروح. ويهتم الإسلام بالتصورات والقيم ويغذي المعنويات ويؤكد أهمية الحياة المعيشة للإنسان، كما يهتم بالمعطيات الحسية، فنظرة الإسلام تعبر عن فهم واع وفكر راق من شأنه أن يحقق الاتزان النفسي ويمنع الحقد والكراهية والحسد.

وفي المقابل فإن غياب التوازن النفسي لدى بعض الفئات في المجتمعات الإسلامية جاء نتيجة لتبني مناهج غريبة على الإسلام، لا تهتم إلا بالربح والمنفعة الخاصة والماديات ولا تهتم بمصلحة الآخر. في حين أن الإسلام لم يهتم فقط بتحقيق التوازن بين الإنسان ونفسه، وإنما اهتم بتحقيق هذا التوازن بين الإنسان وأخيه الإنسان.

## السعادة

-متى تتحقق سعادة الإنسان؟

الإنسان يفكر كثيرا في أمر سعادته وهناك من يتصور أنها قد تأتيه من جمع المال أو المنصب أو الدرجة العلمية أو الواجهة الاجتماعية، ولكن مفهوم السعادة الحقيقية يعتمد على أمور عدة.

أولها: نقاء الضمير والإرادة الجادة التي تجعل صاحبها مطمئنا واثقا بنفسه متجها إلى الله سبحانه وتعالى في أقواله وأفعاله.

ثانيا: تتحقق السعادة في تعاون الإنسان على البر والتقوى لا على الإثم والعدوان. ثالثا: السعادة تحقق التواضع والعشرة الطيبة بين الإنسان والآخر فيوجد كثير من الأحداث العالمية واليومية التي تسبب الاكتئاب لذلك على الإنسان لكي يتغلب على هذه الضغوط والمشاكل التي تحيط به، أن يبحث عن السعادة داخله وسيجدها في إيمانه بالله ثم الرضا بما قسم الله وصحوة الضمير الأخلاقي.

ويلخص الرسول صلى الله عليه وسلم مفهوم السعادة في كلمات بسيطة جامعة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من بات آمنا في سربه معافى في بدنه، عنده قوت يومه فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها". إنه تلخيص بليغ لأسباب سعادة الإنسان: أمن وعافية، قوت يوم..

وتبقى الفجوة بين الامتلاك والرضا بين ما لدى الإنسان وما يريد، وقديما قالوا الشيطان يمنيك بالمفقود لتكره الموجود ولكن الإنسان يظل باحثا عن هذا المفقود حتى إذا ما امتلكه تحول إلى شقاء موجود وإذا كانوا قد قالوا أيضا "إذا لم تستطع أن تعمل ما تحب فحب ما تعمل" لذلك فإن الإنسان تتحقق سعادته حين يسعد بما لديه.

## خطر الفراغ على النفس البشرية

إن من الأخطار التي تعترض حياة الإنسان الفراغ (وقت بلا عمل) فيعيش الإنسان في هذا الوقت أسير الفكر، والهموم تتوالى عليه الهواجيس من كل جانب فيعيش عيشة النكد ويشعر بالملل والكآبة والضيق ويتمنى أنه لم يكن موجود في هذه الحياة .

يقول صاحب كتاب لا تحزن :

إن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل فيبقى كالسيارة المسرعة في انحدار بلا سائق تجنح ذات اليمين وذات الشمال .  
يوم تجد في حياتك فراغاً فتهياً حينها اللهم والغم والفرع ، لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر والمستقبل من أدراج الحياة فيجعلك في أمر مريع ونصيحتي لك ولننسى أن تقوم بأعمال مثمرة بدلاً من هذا الاسترخاء القاتل لأنه وأد خفي، وانتحار بكيسول مسكن .

إن الفراغ أشبه بالتعذيب البطيء الذي يمارس في سجون الصين بوضع السجن تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة ، وفي فترات إنتظار هذه القطرات يصاب السجن بالجنون .

الراحة غفلة ، والفراغ لص محترف ، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية .

إذا قم الآن صلي أو اقرأ ، أو سبح ، أو طالع ، أو اكتب ، أو رتب مكتبك ، أو أصلح بيتك ، أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ وإني لك من الناصحين

## الأمه النفسى عند المؤمنيه

اذبح الفراغ بسكين العمل ، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠ ٪ من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب ، انظر إلى الفلاحين والخبازين والبنائين يغردون بالأناشيد كالعصافير في سعادة وراحة وأنت على فراشك تمسح دموعك وتضطرب لأنك ملدوغ.

إذا طاف بك طائف من هم أو ألم بك غم فامنح غيرك معروفاً واسد له جميلاً تجد الفرج والراحة . أعط محروماً ، انصر مظلوماً ، أنقذ مكروباً ، أطعم جائعاً ، عد مريضاً ، أعن منكوباً ، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك . إن فعل الخير كالمسك ينفع حامله وبائعه ومشتريه ، وعوائد الخير النفيسة عقاقير مباركة تصرف في صيدلية الذي عمرت قلوبهم بالبر والإحسان . إن توزيع البسمات المشرقة على فقراء الأخلاق صدقة جارية في عالم القيم " ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق " وإن عبوس الوجه إعلان حرب ضروس على الآخرين لا يعلم قيامها إلا علام الغيوب .

## الطريق إلى الثقة بالنفس

وهذا موضوع مهم وتشدد الحاجة إليه، في مثل أيامنا هذه التي تكالب فيها كل أعداء الإسلام على هذه الأمة من كل حذب وصوب؛ حتى وهن الإيمان في القلوب وضعف اليقين في النفوس، ووجد عند بعض المسلمين هزيمة في نفوسهم، وفي حقائق إيمانهم، وفي محاسن إسلامهم، وفي مآثر أمتهم، وفي مكامن قوتهم، وفي مجالات قدرتهم.

## ماهية النفس

النفس هي عالم العجائب والغرائب، النفس البشرية من معجزات الخالق سبحانه وتعالى، فلا أحد يعرف ذاتها كما قال جل وعلا: ( ويستلونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ). ولا أحد يعرف - مع كل الإمكانيات - طبيعة تأثيرها وتأثيرها، فهي مجمع لكثير من الأمور المتعارضة المتناقضة، النفس تحب وتكره وتسعد وتترح وتفرح وتحزن، النفس تُقبل وتُدبر النفس يكون فيها انطلاق واندفاع، كما يكون فيها إحجام وتردد .. النفس مجتمع لكثير من الأمور والمشاعر التي لا نستطيع ضبطها، ولا معرفة كثير من أسرارها، وقطعاً إذا جهلنا ذلك لا نعرف كيف نسوسها ولا كيف نقودها؟ ومن لم يرجع إلى تعريف الله - عز وجل - لها وتبصيره بحقائق هذه النفس، وتعليمه بكيفية تغليب خيرها على شرها، وبرها على فجورها، فإنه يستسلم لهذه النفس بما قد يكون فيها من الأدواء

والأمراض، وما يكون فيها من الحيرة والاضطراب .

من عجائب النفس كلام نفيس ذكره ابن القيم - رحمه الله - يذكر هنا تنوع هذه النفس وتنوع صفاتها فيقول في ذلك : " في النفس كبر إبليس ، وحسد قابيل ، وعتو عاد ، وطغيان ثمود ، وجرأة النمرود، واستطالة فرعون ، وغرور قارون ، ووقاحة هامان، وهوى بلعام، وحيل أصحاب السبت وتمرد الوليد وجهل أبي جهل " .

ثم ينتقل إلى صفات النفس التي تشابه فيها أنواع وألوان من الحيوانات منها : " وفيها من أخلاق البهائم : حرص الغراب ، وشرة الكلب، ورعونة الطاووس ، ودناءة الجعل ، وعقوق الضب ، وحقد الجمل ، ووثوب الفهد ، وصولة الأسد ، وفسق الفأرة ، وخبث الحية ، وعبث القرد ، وجمع النملة ، ومكر الثعلب ، وخفة الفراش، ولؤم الضبع " كل هذا في نفوسنا !

ذلك ما يتمه لنا ابن القيم فيقول : " غير أن الرياضة والمجاهدة تذهب ذلك، فمن استرسل مع طبعه فهو من هذا الجند، ولا تصلح سلعته لعقد (إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم) فما اشترى الله إلا سلعة هذبها الإيمان فخرج من طبعها إلى بلد سكانها التائبون العابدون "

هذه النفس فيها الكثير والكثير من العلل حقد وعجب وحسد وبغي وهوى .. كلها أمراض وعلل فتاكة، تقعد بصاحبها وتسلمه إلى ما تؤدي إليه هذه الأمراض من الأضرار والمخاطر، إلا أن يتداركها بمعرفة الله - عز وجل - أولاً ، واستقامته على أمره ثانياً ، واستعانة به ثالثاً، وهذه النفس سياستها صعبة، وقيادتها شاقة، وأمر تهذيبها لا ينتهي إلى حدّ ، ولا يتوقف عند زمان بعينه،

الأمه النفسى عند المؤمنيه

ولا يمكن أن يصل فيها المرء إلى مرتبة ثم يتمكن منها ويستمر عليها، بل كما قال الله جل وعلا: (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا) .

جهاد مستمر ، وتهذيب متواصل ، وقيادة دائمة ، وعسى أن ننجو من هذه المخاطر العظيمة، شبه ابن القيم رحمه الله هذه النفس ووصف صعوبتها ولزوم الصبر والجهاد في سياستها ، فقال: "النفس جبل عظيم شاق، في طريق السير إلى الله، وكل سائر لا طريق له إلا على ذلك الجبل، لا يمكن أن تمضي إلى مرضات الله إلا من خلال قدرتك على الرقي والقيادة الصحيحة، بنفسك فلا بد أن ينتهي إليه أي إلى هذا الجبل، ولكن منهم من هو شاق عليه، ومنهم من هو يسير عليه، وإنه يسير على من يسره الله له ، والشيطان فوق ذلك الجبل يحذر الناس من صعودها، دع نفسك وهواها لا يمكن أن تغالبها استسلم لمرادها لا يمكن أن تقاومها، والشيطان يقول لك ذلك.. امض معها ، أعطها شهواتها ، أطلق لها اللعب والأخذ والنهل من رغباتها ، الشيطان فوق ذلك الجبل يحذر الناس صعوده وارتفاعه ويخوفهم منها، فيتفق مشقة الصعود وقعود ذلك المخوف على قلته، وضعف عزيمة السائر ونيته، فيتولد من ذلك الإنقطاع والرجوع والمعصوم من عصمه الله، فإذا قطع السائر هذا الجبل ، واستطاع أن يقاوم ويجاهد نفسه وبلغ قلته انقلبت تلك المخاوف كلهن أمان، وحينئذ يسهل السير عليه، وتزول عنه عوارض الطريق ، فبين العبد وبين السعادة والفلاح قوة وعزيمة وصبر ساعة، وثبات قلب والفضل بيد الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم " .

هذه النفس عجيبة وقيادتها صعبة ولذلك فالثقة تحتاج إلى جهد جهيد وعمل شاق، ونفوسنا كما بين الله لنا تنقسم إلى أنواع معرفتها معلومة ولكن نمهد لما يأتي :

## أصناف النفوس

### ١- النفس المطمئنة

فمن النفوس النفس المطمئنة وصفها الله بقوله :  
( يا أيتها النفس المطمئنة - ارجعي إلى ربك راضية مرضية- فادخلي في عبادي - وادخلي جنتي). تلك صفتها وهذه عاقبتها .

### ٢- النفس اللوامة

وقال الله في وصفها والقسم بها: (ولا أقسم بالنفس اللوامة ) ، فيها خير وشر تلوم على الشر وتعود بصاحبها ثم تُسَلِّمه مرة أخرى بهواها إلى غير مراد الله عز وجل، فهو يتقلب بين خيرها وشرها لم يستطع تغليب الخير على الشر .

### ٣- النفس الأمارة بالسوء

النفس الأمارة بالسوء قد استوليت عليها شهواتها، وتمكنت منها ملذاتها، وسيطرت على قيادتها موطن السوء فيها، وهي التي قال جل وعلا في صفتها : ( وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء ) ، وأمارة صيغة مبالغة .



## المعالم الرئيسة في جهاد النفس

كما لخصها ابن القيم رحمه الله

المرحلة الأولى : جهاد تعلم الهدى

أن يجاهدها على تعلم الهدى ودين الحق ؛ فإن هذه النفس خالقها الله عز وجل، ولا يمكن أن تستقر ولا يمكن استخراج ما فيها من الخير، إلا بإيمانها وتعلقها بخالقها .

المرحلة الثانية : جهاد العمل

أن يجاهدها على العمل بهذا العلم الذي علمه، فإن النفس لا تنال الثمرة بمجرد الفكر والنظر، قد أقول : إن فعل الخير هو المطلوب، وإن فعل الخير هو المرغوب، وإن فعل الخير هو الذي تكون عاقبته كذلك، كلنا يعرف ذلك نظراً وعقلاً لكن لا يدخل إلى نفوسنا من أثر ذلك إلا نزرٌ يسير، لكننا إن فعلنا الخير انعكس ذلك على نفوسنا، دخل الضياء فبدد ظلمتها، ودخلت السكينة فبددت حيرتها، ودخل اليقين فبدد شكها، وهكذا العمل هو الذي يثمر.

المرحلة الثالثة : جهاد الدعوة

أن يجاهد على الدعوة عليه ؛ فإن من ذاق عرف، ومن عرف أراد ان يبصر وأن يرشد إلى ما لقي من لذة هذه الاستقامة على أمر الله عز وجل، وأخيراً أن يجاهدها على الصبر على مشاق الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى .

## الثقة بالنفس

### معنى الثقة :

الثقة لغة : الثقة مشتقة من الفعل الثلاثي وثق، وهي كلمة تدل على العقل والإحكام، يعني على الضبط والقوة والتمكن، ووثقت الشيء أحكمته، والميثاق هو العهد المحكم، والموائقة هي المعاهدة، بمعنى أن الثقة هي إحكام الأمر والاطمئنان إليه، وضبطه بحيث يمكن الانتفاع به والاستفادة منه، والاعتماد عليه والبناء عليه، أما الأمر الذي لا يكون محكماً؛ فإنك لا تستطيع أن تعتمد عليه، إذا أردت أن تصعد على مكان؛ فإنك أولاً تريد أن ترى هل هذا المكان ثابت وصلب، حتى تضع قدمك وتستطيع أن ترتقي، أما إذا كان بناء هشاً أو خشباً متهاكاً تضع قدمك تعتمد عليه ترتفع فإذا به يهوي بك، فالثقة معناها : " إحكام الأمر بحيث يعتمد عليه وبحيث يمكن الاستفادة منه والبناء عليه " ، ولذلك يقولون : " الوثيقة بالأمر هي إحكامه والأخذ بالثقة في دعاء النبي صلى الله عليه وسلم : ( واخلع وثائق أفئدتهم ) ، أي العقود والعهود التي تكون في النفوس، والله - عز وجل - قال في كتابه : ( وميثاقه الذي واثقكم به ) .

والثقة عندما تقول وثقت بشيء أي ائتمنته ، فإذا ائتمنت إنسان، ماذا يكون تصرفك معه؟ تكون مطمئناً إليه تستطيع أن تأتمنه على شرك، تستطيع أن تستعين به في عملك، تستطيع أن تستنجد به في خطبك لأنك تثق به، أما إذا لم يكن عندك ثقة به فإنك إذا وقعت بك ملامة؛ فإنك لا تستنجد به؛ لأنك لا تكاد تطمئن إلى إجابته، ولا إلى نصرته، ولا إلى علاقته وأخوته ونحو ذلك .  
ثم النفس تعريفها صعب جداً، وقد اختلف أهل العلم وعلماء النفس والفلسفة

## الأمة النفسى عند المؤمنيه

في تعريفها، وبالجملة تدور هذه المعاني قبل أن ندخل فيها بين النفس والروح والعقل، وهل هما شيء واحد أم هي أشياء مختلفة ومتفرقة .

معنى النفس لغة : " مشتقة في اللغة من النفس، وهو الريح الذي يخرج "، سمي ذلك ؛ لأن النفس هي الروح أي الحياة، وهو ذلك ذلك النفس والريح الذي نأخذه من الهواء ونخرجه كما نعرف والذي يعتبر توقفه توقف الحياة، ولذا قالوا في تعريفها النفس هي الروح، ولذلك

تطلق النفس على الإنسان كله، كما ذكر ابن عباس لكل إنسان نفسان، نفس هي العقل الذي يميز به، والأخرى هي نفس الروح التي بها الحياة ؛ فإن أراد أن يبين أن النفس تطلق على الحياة، وهي وجود الحركة والقوة الفاعلة، والنفس وهي القدرة الفاعلة والمتحركة، ثم النفس وهي القوة العاقلة والمدركة وكلاهما يطلق عليه نفس .

الثقة بالنفس اصطلاحاً: أن يكون هناك إحكام لأمرها واعتماد عليها استناداً إلى ذلك الإحكام .

والإحكام معناه حينئذ : أن يكون الإنسان قد عرف المنهج الذي يسوس به نفسه، ثم طبق هذا المنهج ثم استمر عليه؛ لأن الرجل لما جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم يستنصحه ويقول له : قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحداً غيرك ! قال له : ( قل آمنت بالله ثم استقم) .فجعل له معرفة الاعتقاد والصلة بالله ، ثم العمل بذلك والاستمرار عليه ، وهو الذي يدل عليه الاستقامة .

الثقة بالنفس تعني وجودها، وانعدام الثقة بالنفس تعني زوالها، ما معنى ذلك

الأمة النفسى عند المؤمنين

أخبر النبي صلى الله عليه وسلم عن ما يأتي في آخر الزمان : تتداعى عليكم الأمم كما تتداعى الأكلة على قصعتها، فقال بعض الصحابة : أمن قلة نحن يومئذ يا رسول الله ؟ قال : لا ! أنتم يومئذ كثير ولكنكم غثاء كغثاء السيل ، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن ، ولينزعن من قلوب عدوكم المهابة منكم . فلما سئل عن الوهن بين النبي صلى الله عليه وسلم حقيقته وهو : " حب الدنيا وكرهية الموت " . هذا الحديث يعطينا مؤشراً مهماً هو الذي نريد أن نجعله مقدمة لأمر أهمية الثقة بالنفس . ما هو غثاء السيل ؟ هو الزبد الأبيض الرابي الطافي فوق الماء . هل فيه فائدة ؟ هل ينتظره الناس للانتفاع به ؟ هل يبقى ويدوم ؟ معنى ذلك أن هناك من الناس من لا قيمة له ولا نفع منه، ولا أثر منه ، وبالتالي فالحقيقة أنه لا وجود له، وهذا تماماً مثل الأصفار التي في يسار الأرقام هل تزيد في القيمة شيئاً ؟ نحن إذا أضفنا الواحد إلى الواحد صار اثنان ، وإذا أضفنا الكسور أيضاً الربع إلى الربع يصبح نصفاً، لكن إذا أضفنا الصفر إلى مئات من الأصفار أو إلى عدد لا نهائي من الأصفار ما هي النتيجة ؟ هي الصفر مرة أخرى ! ما أريد أن أقول من هذا الكلام : إن في أبنائنا وفي واقع حياتنا من الأعداد الغفيرة المسلمة، من يعدون أصفاراً كأنما لا وجود لهم في هذه الحياة، هؤلاء في غالب الأحوال فقدوا ثقتهم في أنفسهم، وأصبحوا يشككون في كل قدرة يمكن أن يعتمد عليها، وفي كل أثر يمكن أن يبقى لهم في هذه الحياة، وفي كل نجدة أو هبة أو نخوة يمكن أن يتقدم إليها ويكون لهم بها أثر ونفع وفائد.

## مقومات الأهمية في البيئة و المجتمع

### ١ - القوة والفعالية

بدون الثقة بالنفس يكون هناك الضعف الشديد، والسلبية الكبيرة التي تقعد الناس عن أن يكون لهم أثر في الحياة، ماذا يكون همه، همه أن يأكل ويشرب وأن ينام ويلعب، فإذا حصر همه في أمور خارجة عن ما يمكن أن ينفع به نفسه أو أن يتعدى نفعه إلى غيره فيكون في الأصل فاقد أو ضعيف الثقة بالنفس، في عصرنا الحاضر ربما نقول أن الأمة فقدت كثير من أسباب القوة والفعالية، لكن هناك أمران مهمان يمكن أن تعود بهما إلى قوتها وفعاليتها، وأن تستثمر الكثير من القوة التي عطلتها؛ لأن البعض يقول إن لدى الأمة الإسلامية ثروات عظيمة وكبرى، وأن عندها مواقع جغرافية مهمة وعندها لكننا كلنا جميعاً نرها تكاد تكون خالية من كل هذه القوى، لأنه ليست لديها فاعلية وليس لها أثر إذا ما قيمة وجودها، ما قيمة أن يكون عندي ملايين في جيبتي، ثم لا أنفق منها ريالاً أصنع بها طعاماً أو أصنع به شيئاً مما أحتاج إليه هذان الامران هما:--

أولاً: المنهج الرباني المعصوم وهي نعمة الله للأمة التي ينبغي أن تشكرها .  
ثانياً: الطاقة البشرية الكبيرة

عندنا بشر إذا استطعنا أن نعيد إليهم الثقة بأنفسهم أن نعمق الإيمان في قلوبهم، أن نغرس اليقين في نفوسهم، أن نعطيهم قوة يستمدونها من قوة الله عز وجل؛ فإننا حينئذ سنحول هذه الأمة إلى طاقة فاعلة وقدرة هائلة لا يمكن

الأمة النفس عند المؤمنين

أن يقف معها وأمامها شيء بإذن الله - عز وجل - لكن إذا كان أفراد هذه الأمة أفراداً ضائعين تائبين لا يثق أحدهم في أن ينطق بكلمة، ولا أن يحرك ساكناً فأي شيء يمكن أن ننتظر من هذه النفوس أو من أولئك الأشخاص،.

## ٢- الثبات والمواجهة

إن الثقة بالنفس تعطي صاحبها قدرة على الثبات في مواجهة الأعاصير والأحداث، ونحن في زمن يسمونه عصر العولمة في زمن توجهت كل السهام والقوى والأساليب لكي تمسخ هوية المسلم، فلا يعود له طعم ولا لون ولا رائحة كما يقال، لا يعرف له نسباً ينتسب إليه، ولا تاريخاً ينتمي إليه ولا يمكن إلا أن يكون ذلك البناء المفرغ عندما يكون هناك بناء ليس فيه نوافذ وليس فيه أبواب، الريح تدخله وتخرج منه، والأشياء تدخله وتخرج منه، تعبت وتعيث فيه كما تشاء، وهذا هو حال بعض المسلمين، الذين أصيبوا بالهزيمة النفسية، حتى صاروا لا يرون في دينهم عظمة، ولا يرون في رسولهم ونبيلهم عليه أفضل الصلاة والتسليم مزية، ولا يرون في تاريخهم فخراً ولا عزاً ولا يرون في أنفسهم شيئاً يذكر، لأنهم يقولون القوة العسكرية عند أعداءنا التقدم الصناعي عند أعداءنا التحرك الدبلوماسي عندهم وعندهم يجعلهم يقفون ويقولون نحن عندنا ما هو أعظم من ذلك، عندنا قصوراً في كشف الجوانب ولكننا نحتاج كذا وكذا، لذلك نقول من وثق بنفسه ومن أخذ هذه الثقة حق أخذها فإنه حتى وإن خلت يديه من كل أسباب المقاومة المادية، فإنه يبقى قوياً شامخاً .

### ٣- الإملاك والتقدم

الثقة بالنفس تجعلك تمتلك ما تريد وتتقدم إلى ما تريد، عندهم العلم ما بالنال لا يمتلكه ولا نتقدم فنأخذه، ما بالنال لا نستطيع أن نقلع! ما بالنال ننتظر غيرنا ان يحل مشكلاتنا وأن يصنع لنا مركباتنا وأن يعد لنا كل أسباب حياتنا! ونحن لا نتقدم لأن هناك هزيمة نفسية، لأن هناك عدم ثقة بالنفس قديقول بعض الناس كيف يمكن أن يكون عندنا مصانع قوة ذرية، مستحيل لماذا لأنهم كسروا وحطموا في أنفسهم الثقة والقوة التي يعتزون بها في أنفسهم فلن يستطيعوا حينئذ أن يتقدموا ولا يستطيعون من باب أولى أن يمتلكوا ولا أن يغيروا.

لعلي وأنا أتحدث إليكم أذكر هذه المعاني الثلاثة أن نضرب لها أمثلة من سيرة أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم ومن وقائع وأمثلة الحياة بعمومها، عندما نقول القوة والفعالية فيما ذكرناه من أول عناصر الأهمية، ماذا كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قبل إسلامهم وإيمانهم، قوم جاهليون يعبدون الأصنام من تمر ثم يأكلونها، قوم جاهليون عندهم عصبيات وعنجهيات وطبقيات وقوميات، ليس لهم ذكر في التاريخ، ليس عندهم أمل ولا طموح، يخافون من أعداءهم القوي الكبرى تسيطر عليهم بل أذبالهم من الغساسنة والمناذرة يسيرونهم كيف يشاءوا، ثم جاء الإسلام والإيمان غير أولئك الناس ووثقوا بأنفسهم بعد إيمانهم بربهم، عرفوا أن عندهم من القوة والقدرة ما يستطيعون أن يكونوا به سادة الدنيا كلها، مع أنهم كانوا في الصحراء القاحلة، مع أنهم لم يكن عندهم أي شيء من أسباب المادة والقوة، ولكنهم بعد إيمانهم

الأمة النفسى عند المؤمنيه

بالله وثقوا بأنفسهم فقال قائلهم وهو ربيعي بن عامر مقالته المشهورة المعروفة : " جئنا لنخرج الناس من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد، ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام، ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة " .  
ماذا كان عندهم لم يكن عندهم شيء إلا إيمانهم بالله - عز وجل - وثقتهم بأنفسهم المعتمدة على منهج الله سبحانه وتعالى ، وعندما نقول الثبات والمواجهة أمام هذه الهجمات الشرسة، وأمام هذا التضليل العظيم وأمام المسخ الفكري والغزو الذي يحيط بالأمة وأبنائها وشبابها على وجه الخصوص، قد وقع ذلك في عهد الصحابة رضوان الله عليهم، لكن ثقة النفس والبناء المحكم لها هو الذي صد تلك الهجمات .

## محركات وطنية

هذه قصة لرجل ياباني مشهور أبتعث من اليابان إلى ألمانيا ؛ ليدرس علم الميكانيكا والمحركات، وهو يريد أن ينقل لبلده وأن يقوي بلده، وأن يعزز من أحوال أمته، قال فذهبت فدرّسوني الكتب والنظريات، قال وأنا أريد أن امتلك القدرة ، وأن أعرف كيف أتعامل مع هذه المحركات وأصنعها، قال فضلت حيران حتى سمعت عن معرض للمحركات الإيطالية فأخذت كل ما معي من المال وذهبت واشتريت محركاً مستعملاً وذهبت به إلى بيتي ووضعته في غرفتي أنظر إليه على أنه أعظم شيء في الوجود، ثم شرعت في تفكيكه، وقلت إذا فككته قطعة قطعة ثم استطعت إعادته ؛ فإن ذلك يعني أنني سوف امتلك المعرفة اللازمة للتعامل مع هذه المحركات . قال : وكنت أفتح المحركات وأفككها ثم



الأمة النفسى عند المؤمنيه

أرسم كل قطعة رسماً دقيقاً يوماً كاملاً من أوله إلى آخره، لم يكن لي فيه من الطعام إلا وجبة واحدة، ثم أعدت تركيبه فلما أعدته وشغلته فاشتغل فرحت فرحاً أعظم من كل شيء في حياتي، ثم يقول واصلت ذلك، وأخبرت رئيس بعثتي قال: قد بدأت الطريق، سأعطيك محركاً عاطلاً فأصلحه، قال: فأخذته ففككته ثم وجدت فيه ثلاث قطع بالية، فقمت بنفسي وصنعتها ورسمتها، وأصلحت هذا المحرك، قال: ثم قال لي لا بد الآن أن تصنع لنا محركاً كاملاً من صنع يدك، فتركت الدراسة وإكمال الدكتوراه، وذهبت إلى مصنع للصلب ولبست لبس العمال وبقيت تحت إمرة واحد منهم، أساعده وأعوانه تسع سنوات، حتى استطعت أن أتقن هذه الصناعة، ثم سمع بي "ميكادو" إمبراطور اليابان، فأرسل لي مالا فقال فاشترت عدداً كاملة لمصنع، ثم انتقلت إلى اليابان فقيل لي: إن الإمبراطور يريد أن يراك، فقلت له لا ألقاه حتى أصنع المحركات في اليابان. فقال: وبعد تسع سنوات كاملة، أخذت عشر محركات، وذهبت إلى الإمبراطور وقلت له هذه محركات يابانية من أولها إلى آخرها. هذه تجربة إنسانية، فيها قوة وثقة بالنفس فيها مواجهة وامتلاك وتقديم.

## مقومات الأهمية في الإنسان ذاته

### ١- السكينة والاستقرار

الواثق بنفسه مطمئن ليس عنده تردد، وليس عنده تبديد لجهدته ووقته، الذي ليس عنده ثقة بالنفس يبدأ بعمل ثم يتردد فيتركه ويبدأ في غيره، ثم ينقضه فيضيع وقته ويبدد جهده، وكثيراً ما يمشي في قضية ويتوقف عاجزاً فيصيبه من الإحباط ما يصيبه، أما الواثق بنفسه المعتمد على ربه؛ فإن نفسه مطمئنة وساكنة وعنده وضوح في رؤيته، يستطيع به أن يسير إلى ما يريد .

### ٢- الفائدة والانتفاع

فمن وثق بنفسه استطاع أن ينجز شيئاً، فيقول أريد أن أنال وظيفة معينة حتى اكتسب منها رزقاً معيناً أستطيع به أن أعيش في حياتي ونحو ذلك، يتقدم إلى هذا ويعمل ويثق بنفسه ويصل، أما الضعيف فيقول : ماذا أستطيع أن أعمل ؟ لا يمكن أن أنال وظيفة .. لا يمكن أن أتخرج .. لا يمكن أن أفعل .. لا يمكن أن أصنع ، فلا يستطيع أن ينجز شيئاً فضلاً عن أن يفيد الآخرين .

### ٣- القدوة والتأثير

الواثق بنفسه لا يكتفي بأنه قد حصل السكينة والاستقرار، ولا أنه حقق لنفسه الفائدة والانتفاع بل ينتصب قدوة لغيره ومؤثراً في غيره، يحفز الناس ويقودهم إلى أن يتحركوا وأن يبذلوا وأن يعملوا .

## الطريق إلى الثقة بالنفس

وهذه ومضات سريعة، والممارسة هي المحك الحقيقي والتدريب العملي الذي نحتاج إليه بعد المعرفة النظرية :

### الخطوة الأولى : الإيمان والمبدأ

أعظم شيء يسيطر على المبدأ هي المبادئ والعقائد، حتى ولو كانت منحرفة، نحن نعرف ونعلم أن هناك أناساً على غير العقيدة الإسلامية والإيمان الصحيح، لكنهم يبذلون أموالهم فداءً لتلك العقائد الباطلة، لأن أي اعتقاد ينعقد عليه القلب وتنطوي عليه النفس، يجعل في صاحبه من القوة في التشبث به والدفاع عنه والتضحية لأجله، ما لا يمكن أن يكون مع غيره، وانظر إلى واقع العالم اليوم تجد كثيراً من الفئات التي تضحي وتبذل وتزهق أرواحها وذلك لأجل فكرتها ومذهبها، نحن نقول: إن إيماننا بالله - عز وجل - هو الإيمان الحق، وإسلامنا له - سبحانه وتعالى - هو الدين الحق .. يعطينا أعظم أسباب القوة والثقة بالنفس من وجوه متعددة .

## بواعث الإيمان المقوية للثقة بالنفس

### أ- الوضوح والثبات

أعظم شيء يعين على النفس على الثقة ويغرس فيها هذا المبدأ هو الوضوح في الرؤية والثبات والاستقرار لها ونحن في الإيمان قد أكرمنا الله بذلك، نعرف الغاية التي لأجلها خلقنا، ونعرف الطريق الذي يوصلنا إلى تلك الغاية، ليس عندنا حيرة ولا اضطراب ولا شك ولا تردد في مثل هذه المسألة وهذا يكسبنا ثقة عظيمة في نفوسنا؛ لأننا نعرف حقيقة هذه الحياة وحقيقة ما فيها وحقيقة ما يأتي بعدها، ليس عندنا ذلك التخبط الذي يقوله القائل جئت لا أدري من أين ولكني أتيت ولقد أبصرت قدامي طريقاً فمشيت ولماذا لست أدري لست أدري؟

هذه الحيرة والتخبط ليست عندنا بفضل الله عز وجل، ثم يعطينا الإيمان والمبدأ الإسلامي

### ب- التوازن والاعتدال

الإيمان والإسلام يعطينا نظرة صحيحة متوازنة لكل شيء في هذه الحياة، ومن أهم هذه النقاط في التوازن، بين الدنيا والآخرة، نحن لا نغرق في دنيانا، ولكننا لا ننساها، ونحن لا ننقطع لأخرانا، ولكننا أيضاً لا نغفل عنها، الله - عز وجل - يقول: ( وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك ) .

بينت لنا أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم حقيقة الدنيا وحقيقة نظرنا إليها، وحقيقة تعاملنا معها، فلا نميل ميلاً إلى الدنيا، ولا نميل ميلاً ننقطع بها

الأمة النفسى عند المؤمنين

عنها، فكلا طرف الأمور ذميم، وقد بين لنا ذلك النبي صلى الله عليه وسلم وحذر منه أصحابه - رضوان الله عليهم - ترك الدنيا كلها بحلالها وبما أقر الله عز وجل فيها من الطيبات، هو أمر مرفوض في شريعتنا، كما نعرف من قصة النفر الثلاثة الذين عزموا على ترك الدنيا: فقال أحدهم: أما أنا فأصوم ولا أفطر، وقال الآخر: وأما أنا فلا أنام الدهر، وقال الثالث: وأما أنا فلا أتزوج النساء، فقال لهم الرسول صلى الله عليه وسلم: (أما أنا فأصوم وأفطر، وأنا وأصلي، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني)

هذا التوازن يعطينا ثقة في نفوسنا واستقراراً فيها يفيدنا ويعيننا، لسنا كالذين يسيرون وراء الدنيا، ليس لهم همٌّ غيرها، فيكون حالهم كالذي يشرب من ماء البحر.. ماء البحر مالح كلما ازددت شرباً منه كلما زدت عطشاً، وهؤلاء تنظر إليهم الذين يجرون وراء الدنيا من الماديين والغربيين ونحوهم، يغذون الخطى وراءها، ثم لا يجدون فيها إلا ذلك السراب، الذي يسيرون وراءه حتى إذا وصلوا إليه لم يجدوه شيئاً ورأوا سراباً آخر وانتقلوا إليه، فيظنون يدورون كما يدور الحمار في الرحى، دون أن يجدوا شيئاً فيه بلغة لهم أو يفيء إلى نفوسهم الثقة واليقين، وإن كانت عندهم بعض مظاهر النجاح الدنيوي لبعض ما أخذوا من أسباب هذه الحياة.

### ج - التحفيز والانطلاق

الإيمان شعلة حياة وشعلة قوة وجذوة حماسة هي التي تدفع الإنسان لكي يعمل ولكي يواجهه، ولكي يشري هذه الحياة، إيماننا بالله سبحانه وتعالى يجعلنا واثقون بنصره يجعلنا واثقون بأن وراء هذه الحياة الدنيا مثوبة وأجر أو عقاباً أو عذاباً والعياذ بالله، هو الذي يجعلنا ننطلق نريد أن نحصل شيئاً لدنياً

الأمة النفسى عند المؤمنيه

وشيئاً لما وراء دنياناً، أما الذي يفقد هذا المبدأ وهذا الاعتقاد؛ فإنه لا يجد شيئاً يولد له الطاقة ولا يعطيه القوة ولا يثبت في نفسه العزيمة ولا يصب في عروقه القوة التي ينطلق بها إلى كثير وكثير مما يحتاجه في هذه الحياة، كيف انطلق أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم في هذه الحياة كيف انطلق المسلمون في صورة رائعة، كان يحدوهم فيها الإيمان ويشدهم إليها كل ما ورد في هذا الإيمان من الآمال والطموحات في هذه الدنيا وفيما وراء هذه الدنيا .

### د - الأمل والتفاؤل

كثيرة هي الأمور التي تعارض ما نريد، كثيرة هي المصائب التي تحل بنا، كثيرة هي العقبات التي تقطع طريقنا، هل يستسلم لها المؤمن، هل يضعف أمامها، هل يتصدع ببيان نفسه، إن إيمانه بقضاء الله وقدره يجعله قوياً يجعله ينظر إلى ما وراء ذلك، ألم نرى النبي صلى الله عليه وسلم وهو محاصر يوم الخندق وقد أصابه وأصاب أصحابه شدة الخوف وشدة الجوع وهو في هذه المحنة يقول لأصحابه: " لكأني أنظر إلى قصور بصرى وقصور الشام، والله ليلغنَّ ملك أمّتي إلى تلك البقاع، ويوم خرج مهاجراً طريداً والناس يحيطون به وقريش تبحث عنه " .

ويبشّر سراقه بن مالك - وهو يطارده طلباً للجائزة من قريش في هجرته عليه الصلاة والسلام - يبشّره النبي صلى الله عليه وسلم بسواري كسرى ، فيكون ذلك كذلك بعد أعوام ليست بطويلة المدى .

إن المؤمن كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم: ( عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن) .

## الأمه النفسى عند المؤمنيه

وكما قال النبي - صلى الله عليه وسلم - في الحديث في وصيته لابن عباس :  
( استعن بالله ولا تعجز واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم  
يكن ليصيبك، واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك  
بشيء إلا بشيء قد كتبه الله لك، واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن يضروك  
بشيء لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت  
الصحف ) .

إن إيماننا يجعلنا دائماً أقوياء في مواجهة الصعاب، وننظر إلى أن وراءها فرجاً  
؛ لأننا نوقن بأن مع العسر يسراً ، وأن مع العسر يسراً ، وكما أخبر النبي -  
صلى الله عليه وسلم - لن يغلب عسرٌ يسرين، هذه المعاني كلها في إيماننا  
فضلاً عن السكينة والطمأنينة التي نرجوها.

## الخطوة الثانية : العبادة والمرجع

عبادتنا لله وصلتنا به ورجوعنا إليه بمثابة التزود بالطاقة، قد يكون عندك  
من الإيمان طاقة انطلاق، ولكنها تحتاج إلى تجديد تحتاج إلى بث وبعث، تحتاج  
إلى قوة ومواصلة، تحتاج إلى مواصلة ودوام، ذلك كله يتجدد ويقوى معنا  
بعبادتنا لله ورجوعنا إليه، ولذلك نفقه حينئذ التوجيه الرباني في قوله سبحانه  
وتعالى : ( يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة )

وكان المصطفى - صلى الله عليه وسلم - إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، يلجأ إلى  
الله - سبحانه وتعالى - يفرج الهم ويذاح الكرب، وتعود الثقة إلى النفس، وتنزل  
الطمأنينة إلى القلب، ومن هنا؛ فإن العبادة مصدر قوة لثقة النفس في وجوه عدة .

## بواعث العبادة في تقوية الثقة

### ١- القوة والالتجاء

القوة بالاستمداد من الله والالتجاء إليه، ولذلك الصلاة مأمور بها في كل الأحوال، حتى عند اصطفاف الصفوف وخوض المعارك، صلاة للخوف بصفة خاصة، لكنها لا تنقطع أبداً لماذا حتى يبقى هذا الاستمداد الذي يثبت في نفوس المؤمنين قوتهم ويقينهم وقدرتهم على أن يكونوا واثقين بأنفسهم وقادرين على مواجهة هذه الحياة .

### ٢- البذل والعطاء

لأن العبادات كما نعلم في تنوعها تعود الإنسان على البذل والعطاء مع اليقين والإيمان، فنحن عندنا زكاة وعندنا فقه وعندنا صدقة وعندنا بر وعندنا إحسان، وعندنا صلة رحم، كل هذه العبادات تحثنا على أن نعطي الآخرين، ولن نعطي أحداً إلا إذا وجد في نفوسنا ما نعطيه، يمكن أن نعطي الناس حتى ولو لم يكن لديك مال يمكن أن تعطيه من إبتسامة نفسك ومن مواساة قلبك، ومن مشاركة نفسك، هذا البذل والعطاء الذي نكتسبه من العبادات يعوّدنا على أمور كثيرة، منها ثققتنا وإيماننا بالله، الذي ينفق ماله ماذا يقول يستحضر قول الله سبحانه وتعالى في معنى هذه الصدقة والنفقة . ( من ذا الذي يقرض الله قرضاً حسناً) .

هي قرض عند الله - عز وجل - يستحضر قول النبي صلى الله عليه وسلم :  
( ما نقص مال من صدقة) .



### الأمة النفسى عند المؤمنين

يستحضر قوله صلى الله عليه وسلم: (إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، وإنه يأخذ صدقة أحدكم بيمينه فيريها كما يربي أحدكم فلوه، حتى تكون صدقة أحدكم مثل جبل أحد).

هذا الإنفاق والبذل يعطينا قوة أن ننفق وأنه سيأتينا غيره، أن ننفق وأن نعمل لتحصيل غيره، يعطينا تفاعلاً مع الحياة، السلبيون الذين لا يعطون غيرهم، يفقدون كثيراً من مشاعر تعزيز الثقة بالنفس، لأنهم دائماً يفكرون بالقوة التي بين أيديهم دون أن يكون لهم قدرة على تقبل فقد بعضها، من عنده الملايين يرى أنه لو نقصت قليل سوف تحصل مشكلة، ولا يستطيع مواجهة الأمور لماذا لأنه لم يتعود على أن ينفق ويبذل، لم يتعود من عبادته على مثل هذا الأمر الذي يعطي الآخرين ولكنه يعرض بأمر الله وبتعويض الله، ثم يعرض بجهد وتفاعل مع هذه الحياة، وهذا معنى مهم في العبادات .

### ٣- الإرادة والطاقة

العبادة قوة إرادة تمتنع بالصوم عن الطعام والشراب والشهوة، تمتنع عن الراحة فتذهب إلى البلاد المقدسة، وتطوف وتسعى وتجهد وتتعب وتنفق مالك جهد وطاقة وإرادة قوية وعزيمة ماضية، تستيقظ من عز نومك ومن عمق راحتك لتقوم إلى عبادة ربك، إن العبادة تعطيك من ثقة النفس أمراً مهماً وعظيماً جداً .

### ٤- التنظيم والدقة

العبادات تعطينا معلماً ومنبعاً مهماً من منابع الثقة وسيأتينا الحديث عنه، وهو التنظيم والدقة كل شيء في وقته وكل شيء بحسبه وكل شيء بإرادته وكل شيء بالقوة اللازمة له، وكل شيء بالنفس المتعلقة به، يصوغ ذلك كله من العبادات قوة تعطينا زاداً عظيماً في الثقة بالنفس .

## الخطوة الثالثة : العلم والمعرفة

نحن نعرف أن العلم مهم جداً ، سواء كان علماً دنيوياً أو علماً أخروبياً وإن كانت تلك القسمة ليست حدية في دين الإسلام، لكننا نقول العلم والمعرفة يعزز الثقة بالنفس، عندما نعرف هذه المعاني التي تحدثنا عنها، عندما نقرأ القرآن فنعرف النفس وأصنافها ونعرف فجورها وتقواها ونعرف ونتعلم ونكتسب شيئاً عظيماً جداً أهم هذه الجوانب لتعزيز الثقة بالنفس من العلم والمعرفة .

## العوامل المعرفية لتقوية الثقة

### ١- الأمل والتطلع

إن العلم يجعلنا نعرف الأجر والثواب في الأعمال ، وبالتالي نعرف الغايات والآمال من هذه الأعمال، ثم نعرف كثيراً من المعاني ، يلعلم نقوى في عطاءنا وحركتنا ، وبالتالي في ثقنتنا بأنفسنا .

### ٢- الفهم والاستيعاب

عندما نستوعب الحقائق ونعرفها، فلا نعود متشككين وتختلف نظرتنا إلى الأمور، كثير من الناس للجهل الكبير الذي فيهم يتشككون في حقائق الإسلام ويضطربون في أمور كثيرة، بل يختلف الأمر عندهم في الحقائق الكبرى والأشياء التي ربما تتعلق بأنفسهم، وكثيراً ما ترى الجاهل وهو يتشكك حتى في أموره، ربما لو شككته في اسمه لقال : أنت أعلم به مني، هذا سلاح مهم سلاح العلم والمعرفة، يواجه به كثيراً من هذه الجوانب .

### ٣- العقبات والمشكلات

العلم يجعلنا نعرف العقبات ونعرف كيفية تجاوزها، ونعرف المشكلات ونعرف طرق حلها، وهذا مهم جداً لا يمكن أن نسير مغمضين الأعين مصمّين الآذان ونقول: أن نواجه الحياة وأن تكون عندنا ثقة بأنفسنا، وأن نكون قادرين على أن نؤثر في هذه الحياة وأن نغير فيها، ولذلك لا بد لنا من العلم والمعرفة وهي التي سكبها النبي - صلى الله عليه وسلم - في نفوس أصحابه، فتغيرت أحوالهم وصار الواحد ينظر إلى الأمور نظرة مختلفة عن غيره، ويرى فيها ما لا يراه غيره .

### الخطوة الرابعة: الإعداد والتنظيم

كثيرة هي الأمور التي قد تتوفر لنا بالإيمان وقد نتزود منها من العبادة وقد ينفعنا فيها العلم والمعرفة لكننا لا نحسن ترتيبها ولا تنظيمها ولا نهى الأمر ولا نعد له عدته، فيكون من ذلك تبيد للوقت وتضييع للجهد واستنفاد للطاقة، وهذه هي إحدى أكبر مشكلات المسلمين وأمة الإسلام اليوم أنها تسيّر خبط عشواء الناس يخططون والمسلمون يتخبطون، الناس ينظمون والمسلمون في فوضى عارمة، هذا ليس هو ديننا بل ان عبادتنا وإسلامنا يعلمنا على الإعداد والتهيئة والتنظيم وجعل كل شيء في وقته وفي مكانه المحدد ليس هناك أمر عبث، وليس هناك أمر بلا تخطيط .

وحسبنا أن نذكر هجرة النبي - صلى الله عليه وسلم - كان إيمانه بربه عظيماً وكانت عبادته وافرة، وكان كل اعتماده وتوكله كاملاً وتاماً لكنه أعد إعداداً محكماً ونظم تنظيمياً دقيقاً وأحكم الأمر إحكاماً في غاية الروعة، اتجه جنوباً

الأمة النفسى عند المؤمنيه

ولم يتجه شمالاً ودخل غاراً ولم يكن في مكان مكشوف، وجعل ابن أبي بكر يأتيه بالأخبار حتى يعرف الأمور، واسماء تأتي بالطعام حتى لا ينقطع الزاد، والراعي يمر حتى يعف الآثار، والدليل لا يأتيه إلا بعد ثلاثة أيام، خطة دقيقة محكمة تعزز الثقة بالنفس، الطالب الآن إذا ذاك مذاكرة جيدة كيف يدخل إلى الاختبار يدخل وعنده من الثقة والطمأنينة الشيء الكثير، نعم كل طالب يؤمن بالله ويتوكل على الله ومعتمد على الله لكنه إذا توكل على الله كما يقول ولم يذاكر، كيف يكون حاله عند دخول الاختبار يكون خائفاً مضطرباً جزعاً، هل لأنه فاقد للإيمان أو معدوم التوكل على الله، لكنه لم يأخذ الأسباب ولم يعد العدة، والله - عز وجل - قال: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة) كيف نواجه أعداءنا؟ وكيف نستطيع أن نكون قوة في نفوسنا وثقة بها؟ إذا لم نأخذ بهذا الأمر ونجتهد في تحصيله، وله طرق كثيرة ووسائل عديدة، يمكن أن نحرص عليها.

### الخطوة الخامسة: التعود والتدريب

فإن الإعداد والتنظيم لا يحتاج أن يكون مرة واحدة أو فلتة عابرة، أو غلطة نادرة، بل لا بد أن نعود أنفسنا في كثير من الأمور، أذكر هنا بعض الأمثلة التي تبين المقصود من هذا، إذا أردنا من أحدهم أن يتحدث في جمع من الناس، أو أن يخطب بهم خطبة وهو لم يسبق له ذلك، في أول أمر كيف تكون ثقته في نفسه، قد يكون أعد إعداداً جيداً، وقرأ والغالب أنه يصنع ذلك، ربما ليتحدث نصف ساعة قد يكون قد قرأ وأعد نفسه عشر ساعات أو أكثر، ثم يأتي ويواجه الناس، كل استعداده جيد وسيكون أداءه جيداً ولكن لأول مرة ماذا سيكون

## الأمم النفسي عند المؤمنين

شعوره عنده شيء من الخوف وقليل من الاضطراب وبعض الارتباك، لسانه قد يلتجئ عرقه يتصبب عينه زائغة هذا أمر طبيعي ليس غريباً .

لكن بعد أن يعيد هذه التجربة مرة ثانية وبعد أن يكررها ثالثة، وبعد أن تكون هذه المرة العاشرة أو أكثر من ذلك، سوف يصبح عنده هذا الأمر هيناً سهلاً، إذا أردت أن تثق بنفسك فكرر الأمر وتعود عليه، وتدرّب عليه سوف يصبح هذا الأمر سهلاً ميسوراً لا تفكر فيه، كيف كان يفكر في الخطبة الأولى، كأنما جبل فوق رأسه، لكن بعد أن تدرّب وتعود، إذا دُعِيَ إلى خطبة في أي وقت، بدون إعداد يمكن أن يتقدم، لأنه أحكم الأمر وتعوده وأصبح ملكة له ودربة ومهارة فيه وتمكّن منه، ولذلك لا بد لنا أن نحرص أمر التعود والتدرب على كثير مما نحتاج إليه .

الأمور الحياتية تحتاج منا إلى مثل هذا الأمر .. لنضرب أمثلة على ذلك :

فيما يتعلق بحياة الناس وأعمالهم، كثيرة هي الأعمال المختلفة في واقع الناس، المحاسبة على سبيل المثال لها نظام ترتيب معين، يبدأ فيه المحاسب يخل ويخطأ يعود مرة أخرى، ثم بعد ذلك ينتظم على نظام معين .

التدريب هو تجربة ثم جاءت بعدها تجربة أخرى ثم تجربة بعدها، مجموع التجارب أوصل إلى الصواب في عدد من النقاط فجعلت هذه النقاط كأنما هي جدول أو منهج، يقال لك إذا أردت أن تنجح في كذا فافعل هذه الخطوات (أولاً - ثانياً - ثالثاً)؛ لأنها جربت وعرف جوانب الخطأ والصواب فيها، ولذلك كل عمل من أعمالنا إذا أردنا أن نقوم بثقتنا بالنجاح فيه، فينبغي أن نحوله إلى تجربة نافلة متكاملة، نصوغها في صيغة خطوات أو في صورة منهج واحد ثم نسير عليها، القراءة بعض الناس ليس عنده ثقة في أنه يستطيع أن يقرأ - على سبيل المثال - الكتاب .. يملّ فيقرأ الكتاب ثم يتركه .. يقرأ الكتاب

قليلاً ثم يذهب إلى غيره، فكما قلنا إذا أعدّ ونظّم ثم تعود وتدرّب وأخذ بعض المهارات، هو بنفسه قد يأتي ويعلم الناس كيف يستطيع أحدهم أن يكون قارئاً جيداً، كيف يستطيع أن ينتفع من قراءته كيف كيف إلى آخر ذلك .

### الخطوة السادسة : العمل والإنجاز

ولعلها هي خلاصة مهمة، بل هي جوهر الأمر كله، وهي العمل والإنجاز، العمل هو الذي يعطي الثقة بالنفس، الإنجاز هو الذي يعزز القوة بالقدرة على تحقيق الشيء، لأن كل ما سبق أمور إلى حد ما فيها جزء نظري، وفيها جزء يشترك فيه الناس، لكن من الذي يحقق من الذي يتقدم فيترجم التعمّد والتدريب، أو يهيئ الإعداد والتنظيم، ويستحضر العلم والمعرفة، ويعتمد على العبادة والرجوع إلى الله عز وجل، ويستند أول شيء إلى الإيمان بالله عز وجل إذا خرج وعمل، فإن العمل هو الذي يؤدي به إلى العمل، الطالب في مدرسته، يدرس المرحلة الأولى فينجح، ينتقل إلى المرحلة الثانية فينجح ثم يُنهي المرحلة الابتدائية وينتقل إلى المرحلة المتوسطة، متى تجده متحرّكاً كلما انتقل من مرحلة إلى أخرى زادتته طاقة وأعطته ثقة بنفسه، الذي يتخرج من الجامعة، وعنده تقدير جيد أو مرتفع أو ممتاز تتوق نفسه إلى أن يواصل الدراسة، ما الذي جعله يؤمّل في ذلك أو يندفع له أو يجد عنده قدرة عليه، أنه حقق مرحلة سابقة بقدرة جيدة وامتيان وجوده، فساعده ذلك في أن يعزز الثقة بنفسه فيخطو خطوة أخرى .

مشكلتنا أننا لا ننجز نريد أن نكون قراء ولم ننهي كتاباً واحداً، نريد أن نكون خطباء ولم نخطب خطبة واحدة، نريد أن نكون منفقين ولم نبذل شيئاً من المال،

الأمه النفسى عند المؤمنيه

لبذل والعمل والإنجاز هو الذي يترجم هذه النظريات والأفكار إلى واقع، وهو الذي يجعلنا نستطيع أن نصل إلى نتيجة وثمره. كما أشرت العمل والإنجاز هو الذي يحقق الثمرة وهو الذي يبث في النفس الثقة، ويعطيها الحماسة، ويعطيها القوة لمواصلة الاستمرار في طريقها لتحقيق مرادها، وبلوغ أهدافها،

وتاريخ أمتنا في هذا يؤكد لنا من خلال صفحات الأئمة والقادة والعظماء في أمتنا، إنما كانت مآثرهم مبنية على أعمالهم وإنجازاتهم، وكان تلك الأعمال التي يعملونها والإنجازات التي وفَّقوا إليها، هي التي جعلتهم يواصلون ويكثرون ويعظم رصيدهم من العمل والإنجاز حتى القادة والفاثون كانوا يجاهدون ويفتحون أرضاً ينتصرون في معركة، فيعطيهم ذلك ثقة بالله يزيدهم حماسة يمشون في طريقهم وهكذا، فإن النفوس بطبيعتها تتأثر بما تحقق من إنجاز، أو بما يقع لها من إخفاق، وإن كان الإخفاق عند المؤمن ينزله بإيمانه بقضاء الله وقدره، وينظر فيه إلى نظر ابتلاء الله عز وجل، واحتساب الأجر عنده، فيتغير من أمر قد يكون ضاراً إلى أمر قد يكون نافعاً، لكننا نقول: ما من شك أن الإنجاز وأن العمل الذي يثمر يعطي لصاحبه دفعة قوية، وطاقة يستمر بها.

## سرور القلب فن عجيب

من أعظم النعم سرور القلب ، واستقراره وهدوءه ، فإن في سروره ثبات  
الذهن وجودة الإنتاج وابتهاج النفس ، وقالوا. إن السرور فن يدرس ، فمن  
عرف كيف يجلبه ويحصل عليه ، ويحظى به استفاد من مباحج الحياة ومسار  
العيش ، والنعم التي من بين يديه ومن خلفه. والأصل الأصيل في طلب  
السرور قوة الاحتمال ، فلا يهتز من الزوابع ولا يتحرك للحوادث ، ولا ينزعج  
للتوافه. وبحسب قوة القلب وصفائه ، تشرق النفس .

إن خور الطبيعة وضعف المقاومة وجزع النفس ، رواحل للهموم والغموم والأحزان  
، فمن عود نفسه التصبر والتجلد هانت عليه المزعجات ، وخفت عليه الأزمات .

إذا اعتاد الفتى خوض المنايا فاهون ما تمر به الوحول

ومن أعداء السرور ضيق الأفق ، وضحالة النظرة ، والاهتمام بالنفس فحسب  
، ونسيان العالم وما فيه ، والله قد وصف أعداءه بأنهم (أهمتهم أنفسهم ، فكأن  
هؤلاء القاصرين يرون الكون في داخلهم ، فلا يفكرون في غيرهم ، ولا  
يعيشون لسواهم ، ولا يهتمون للآخرين. إن على وعلى أن نتشاغل عن  
أنفسنا أحيانا ، ونبتعد عن ذواتنا أزمانا للنسي جراحنا وغمومنا وأحزاننا ،  
فنكسب أمرين : إسعاد أنفسنا ، وإسعاد الآخرين .

من الأصول في فن السرور : أن تلجم تفكيرك وتعصمه ، فلا يتفلت ولا يهرب  
ولا يطيش ، فإنك إن تركت تفكيرك وشأنه جمح وطفح ، وأعاد عليك ملف  
الأحزان وقرأ عليك كتاب المآسي منذ ولدتك أمك. إن التفكير إذا شرد أعاد لك



## الأمة النفسى عند المؤمنين

الماضي الجريح والمستقبل المخيف ، فزلزل أركانك وهز كيائك وأحرق مشاعرك ، فاخطمه بخطام التوجه الجاد المركز على العمل المثمر المقيد ، ( وتوكل على الحى الذى لا يموت ) .  
ومن الأصول أيضا في دراسة السرور : أن تعطي الحياة قيمتها ، وأن تنزلها منزلتها ، فهي لهو ، ولا تستحق منك إلا الإعراض والصدود ، لأنها أم الهجر ومرضعة الفجائع ، وجالبة الكوارث ، فمن هذه صفتها كيف يهتم بها ، ويحزن على ما فات منها. صفوها كدر ، وبرقها خلب ، ومواعيدها سراب بقيعة ، مولودها مفقود ، وسيدها محسود ، ومنعمها مهدد ، وعاشقها مقتول بسيف غدرها .

أبدا غراب البين فيها ينعق	أبني أينا نحن أهل منازل
جمعتهم الدنيا فلم يتفرقوا	نبكي على الدنيا وما من معشر
كنزوا الكنوز فلا يقين ولا بقوا	أين الجبارة الأكاسرة الألى
حتى توى فحواء لحد ضيق	من كل من ضاق الفضاء بعيشه
أن الكلام لهم حلال مطلق	خرس إذا نودوا كأن لم يعلموا

وفي الحديث : ( إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ) وفي فن الآداب : وإنما السرور باصطناعه واجتلاب بسمته ، واقتناص أسبابه ، وتكلف بوادره ، حتى يكون طبعا. إن الحياة الدنيا لا تستحق منا إعادتها العيوس والتذمر والتبرم . لماذا ؟ لأن الشاعر يقول

ما هذه الدنيا بدار قرار	حكم المنية في البرية جاري
ألفيته خيرا من الأخبار	بيننا ترى الإنسان فيها مخبرا
صفوا من الأقدار والأكدار	طبعت على كدر ، وأنت تريدها

## الأمه النفسى عند المؤمنيه

ومكلف الأيام ضد طباعها  
وإذارجوت المستحيل فإتما  
والعيش نوم والمنية يقظة  
فاقضوا مآربكم عجالا إنما  
وتركضوا خيل الشباب وبادروا  
ليس الزمان وإن حرصت مسالما  
والحقيقة التي لاريب فيها أنك لا تستطيع أن تنزع من حياتك كل آثار الحزن  
، لأن الحياة خلقت هكذا ( لقد خلقنا الإنسان في كبد).لكن المؤمن يستقبل  
الأحزان بنفس مطمئنة بينما غير المؤمن يتأفف وبتضجر ويتسخط عند  
حدوث المصائب وهذا هو الفرق بين المؤمن وغير المؤمن

## المؤمن آمن النفس .. لماذا ؟

لأنه لا يهتم بما مضى ولا يخاف من المستقبل لا ينقبض قلبه ولا يعبس وجهه ولا تنطفئ روحه ولا يتلاشى عنده الأمل

المؤمن آمن النفس لأنه يغيض العدو ويفرح الصديق ولا يهتم بالحاسد ولا تتغير عنده الحقائق المؤمن آمن النفس لأنه لا يعارض القضاء ، ولا ينكر النعمة ، ويعلم أن الهم والحزن والتضجر لا يرجع المفقود ، ولا يبعث الميت ، ولا يرد القدر ولا يأتي بالنعمة .

المؤمن يعلم أن الهم يأس ، وفقر ، وقنوط، وفشل ، وإحباط ، ويعلم أنه ليس أفقر الناس ، وأن مصيبتة أهون من مصيبة غيره ، وأن مرضه أخف من مرض غيره فهو آمن النفس المؤمن آمن النفس لأنه إذ أساء استغفر ، وإذا أذنب تاب ، وإذا أخطأ عاد عن الخطأ ، فهو يعلم أن الرحمة واسعة ، والباب مفتوح عند من لا تغلق أبوابه

المؤمن بالله إيمانا صادقاً لا تقلق أعصابه ولا يهتز كيانه ولا يتعب قلبه ولا يعرف الأرق والسهر، لأنه يعلم أن القضاء مفروغ منه ، والأقلام جفت والمقدر واقع ، فالهم والحزن لا يقدم ولا يؤخر في الأمر شيئاً، المؤمن لسان الحال عنده كما قال الشاعر :

ذرعاً وعند الله منها المخرج  
فرجت وكنت أضنها لا تفرج

ولرب نازلة يضيق بها الفتى  
ضاقته فلما استحكمت حلقاتها

## الأمه النفسى عند المؤمنيه

المؤمن آمن النفس لأنه لا يحزن على ما فاته فهو يعلم أن عنده نعم كثيرة يفكر دائما في نعم الله الجزيلة ويشكره عليها

المؤمن لا يلقي بالا لأفعال أهل الباطل وحقدهم وحسدتهم لأنه يعتبر أفعالهم غثاء كغثاء السيل ، يصبر على تعليقاتهم ونقدهم وهمزهم ولمزهم فهو مأجور على الصبر وهم آثمون على أفعالهم ، يتذكر دائما صبر الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم على ما لقي في حياته ويتسلى به المؤمن آمن النفس لأنه يعلم أن المرض سيزول ، والمصاب سيحول والذنب سيغفر ، والدين سيقضى ، والغائب سيعود بإذن الله .

المؤمن آمن النفس لأنه لا يراقب تصرفات الناس ويعلم أنهم لا يملكون موتا ولا حياة ولا نشورا ، ولا يملكون نفعا ولا ضرا ولا ثوبا ولا عقابا المؤمن يحسن إلى الناس لأنه يعلم أن الإحسان إليهم طريق السعادة في الدنيا والآخرة المؤمن آمن النفس مطمئن البال واثق بالله ، يعلم أنه يضاعف الحسنات ويعفو عن السيئات ، أو يسجلها كما هي

المؤمن آمن النفس يفتخر أنه من أهل التوحيد ، وأهل القبلة ، يحب الله ورسوله فعنده كل الخير ولوضاقت عليه الدنيا بزينتها ومتاعها المؤمن آمن النفس مطمئن البال لأنه ينظر إلى المصيبة فيتذكر ويفكر في عدة أمور عند وقوعها :

- يتذكر الأجر والثواب من عند الله في حال الصبر .

- يرى مصائب الناس من حوله .

- أن المصيبة لم تكن في الدين

## الأمة النفسى عند المؤمنيه

- أن الأمر لله من قبل ومن بعد وأن له في ذلك حكمة سبحانه وتعالى .  
المؤمن دائماً مرتاح الضمير آمن النفس مطمئن البال لأن عنده القرآن ،  
والصلاة ، والدعاء ، والصدقة ، والأعمال النافعة .  
لا يهتم ولا يحزن لأنه لا يعرف الفراغ والبطالة ، يصلي ، ويسبح ويقراً ،  
ويكتب ، ويعمل ، ويتأمل  
المؤمن إذا بارت به الحيل ، وأوصدت أمامه الأبواب ، وضافت عليه نفسه  
وضافت عليه الأرض بما رحبت نادى بقلبه قبل اللسان وقال يارب ، يارب ،  
ياالله

المؤمن إذا حلت به المصيبة ، ووقعت عليه النكبة ، واشتدت عليه الأمور نادى  
في خشوع وتذلل وقال ياالله ، مع الله في إقبال ، يخاطبه بلسان الحال  
يارب ذكرك في فؤادي دائماً وقت الخطوب وعند سلامة الأيام  
فاذا ابتليت هتفت باسمك داعياً كل الهموم تفرقت وترحلت آلامي  
الله جل جلاله الذي ترفع إليه الأيادي في الحاجات ، ويُناجى في الأسحار  
وُستغاث في الملمات ، ، إليه ترفع المسائل ، وباسمه تشدو الألسن وبه  
يستنجد الملهوف ، ويناديه المكروب ، بذكره تطمئن القلوب ويرتاح الضمير ،  
وتهدأ الأرواح ، وتستقر النفوس ، وتسكن الأعصاب ويثبت اليقين ، الله  
الذي ليس كمثل شئ

الله جل جلاله ، أجمل الكلمات ، وأصدقها ، وأثمنها ، وأحسنها حروفاً الله  
جل جلاله ، الغنى به ، والبقاء له ، والقوة منه والعز والقدرة والتمكين به ومنه  
وله الله له الجلال والعظمة والجبروت والسلطان والهيبة إذا نادى العبد وقال

الأمة النفس عند المؤمنين

يا الله ، جاء اللطف والغيث والمدد والعناية والإحسان من رب الأرباب ومسبب  
الأسباب الله لانحيط بعلمه ، ولا ندرك عظمته ، فهو أسمى وأعظم من أن  
نحيط أو ندرك شيء من عظمته سبحانه

مهما رسمنا في جلالك      أحرفاً قدسية تشدو بها الأرواح  
فلأنت أعظم والمعاني كلها      يارب عند جلالكم تنسح  
اللهم أجعل مكان الحزن سروراً وأجعل مكان الخوف أمناً وأجعل مكان اللوعة  
سلوة

اللهم أفرغ على النفوس المضطربة صبراً ، وأمناً ، وسكينة

اللهم أهدي الحائرين إلى بصائر نورك

والزائغين عن الصراط إلى هداك

اللهم أزل عنا القلق وأبعد عن نفوسنا الهم والغم

وأذهب عنا الحزن ، وأبدله بالراحة والأمن

آمين... آمين... آمين

## المراجع

### القرآن الكريم

- ١ - بن قيم الجوزية: إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان، تحقيق محمد حامد الفقي .  
بيروت: دار المعرفة
- ٢ - محمد قطب: منهج التربية الإسلامية، بيروت: دار الشروق
- ٣ - محمد عثمان نجاتي: القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق، ط ٧  
١٤٢١هـ
- ٤ - عبد الله ناصح علوان: صفات الداعية النفسية
- ٥ - عائض القرني: مقامات عائض القرني، الإمارات العربية - الشارقة:  
مكتبة الصحابة
- ٦ - يوسف القرضاوي: إيمان والحياة، الطبعة السادسة، القاهرة: مكتبة وهبة
- ٧ - محمد قطب: الإنسان بين المادية والإسلام، القاهرة: دار الكتب العربية  
١٩٨٥م
- ٨ - عائض القرني: لا تحزن، الرياض: دار بن حزم
- ٩ - المنتخب في تفسير القرآن الكريم: المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية  
بوزارة الأوقاف بجمهورية مصر العربية
- ١٠ - المحافظ عماد الدين إسماعيل بن كثير: تفسير القرآن العظيم ج ٣، بيروت:  
دار المعرفة
- ١١ - سيد قطب: التصوير الفني في القرآن الكريم، القاهرة: دار المعارف

## المحتويات

٣	الإهداء .....
٥	مقدمة .....
	الفصل الأول
٦	أثر القرآن في تحقيق الأمن النفسي .....
٩	القرآن والسنة قبل علماء النفس .....
١١	إعجاز القرآن في العناية بالنفس البشرية .....
١٢	صفات النفس .....
١٤	درجات النفس .....
٢٠	الإيمان بالله .....
٢٣	أثر الإيمان بالله في راحة النفس .....
٢٥	سكينة النفس نتيجة الإيمان .....
	الفصل الثاني
٢٩	من يهب الأمن النفسي .....
٣٣	تركيب النفس .....
٣٧	الاستقرار النفسي .....
٣٨	ظاهرة الإحباط .....
٤٠	تقوى الله .....
٤٢	السعادة .....



الأمن النفسي عند المؤمن

- خطر الفراغ على النفس البشرية ..... ٤٣
- الفصل الثالث
- الطريق إلى الثقة بالنفس ..... ٤٥
- مقومات الأهمية في البيئة والمجتمع ..... ٥٣
- مقومات الأهمية في الإنسان ذاته ..... ٥٨
- بواعث الإيمان المقوية للثقة بالنفس ..... ٦٤
- سرور القلب فن عجيب ..... ٧٢
- المؤمن آمن النفس ( لماذا؟ ) ..... ٧٥
- المراجع ..... ٧٩