بسم الله الرحمن الرحيم

خطبة جمعة بعنوان

طمأنينة المؤمن في زمن الخوف والقلق

للأستاذ الدكتور

خالد محمد حنفي

25 سبتمبر 2026م

بمسجد المهاجرين
بون . ألمانيا

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ [الرعد:28]

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين وبعد،

فمن سمات عصرنا والمرحلة التي نحياها الآن الخوف والقلق؛ فالأحداث كثيرة ومتسارعة ودائرة الحرب تتسع ويزيد معها الخوف والقلق على النفس والمال والولد، والمتغيرات السياسية المحلية وما تبعها من توجهات تستهدف المكون المسلم في ألمانيا وفي أوروبا، والغلاء المعيشي المتزايد والتضخم المرتفع والمتجه إلى مزيد من الارتفاع، كل هذا ضاعف من حالة الخوف والقلق التي يحياها كل الناس خاصة مع ضعف الإيمان واليقين، وسرعة وسهولة نقل الأحداث وكثرة التحليلات التي تُخيف وتقلق ولا تطمئن وتثبت، فيخاف الناس من الحاضر والمستقبل، والخبراء يؤكدون على أن كل الأمراض النفسية مصدرها الخوف، وإذا كان الخوف في الأحوال العادية مصدرا للأمراض النفسية فكيف إذا اجتمعت كل هذه الأسباب والمستجدات، وانضم إليها الخوف الدائم الذي يعيشه المسلمون في أوروبا على دين وهوية أولادهم؟!!

والخوف فطرة في الإنسان، وهو شعور طبيعي أودعه الله في النفس لحماية الإنسان من الأخطار وتنبيهه إلى ما قد يضره؛ فمن خاف من المرض استعد له بالوقاية منه وقصد علاجه إن وقع، ومن خاف على ماله أخذ بالتدابير الممكنة لحمايته وتثميره، والإنسان مفطور على الخوف قال ﷻ: ﴿ ۞ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١٩ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلۡخَيۡرُ مَنُوعًا ۝٢١﴾ [المَعَارِج: ١٩ - ٢١]، وقد أوضحت آيات متعددة خوف بعض الأنبياء في بعض المواقف، فذكر القرآن الكريم خوف موسى وهارون عليهما السلام من مواجهة فرعون فقال ﷻ: ﴿قَالَا رَبَّنَآ إِنَّنَا نَخَافُ أَن يَفۡرُطَ عَلَيۡنَآ أَوۡ أَن يَطۡغَىٰ ۝٤٥﴾ [طه: ٤٥]، وذكر القرآن في موضع آخر أنّ موسى عليه السلام خاف من قتل فرعون فقال ﷻ: ﴿وَلَهُمۡ عَلَيَّ ذَنۢبٞ فَأَخَافُ أَن يَقۡتُلُونِ ۝١٤﴾ [الشُّعَرَاء: ١٤]، وقال ﷻ: ﴿ فَخَرَجَ مِنۡهَا خَآئِفٗا يَتَرَقَّبُۖ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلظَّٰلِمِينَ ۝٢١﴾ [القَصَص: ٢١]، وقد وضّحت آيات أخرى خوف إبراهيم عليه السلام من الملائكة الذين زاروه في صورة بشر، ولم تصل أيديهم إلى الطعام الذي قدمه لهم فقال ﷻ: ﴿ وَلَقَدۡ جَآءَتۡ رُسُلُنَآ إِبۡرَٰهِيمَ بِٱلۡبُشۡرَىٰ قَالُواْ سَلَٰمٗاۖ قَالَ سَلَٰمٞۖ فَمَا لَبِثَ أَن جَآءَ بِعِجۡلٍ حَنِيذٖ ۝٦٩ فَلَمَّا رَءَآ أَيۡدِيَهُمۡ لَا تَصِلُ إِلَيۡهِ نَكِرَهُمۡ وَأَوۡجَسَ مِنۡهُمۡ خِيفَةٗۚ قَالُواْ لَا تَخَفۡ إِنَّآ أُرۡسِلۡنَآ إِلَىٰ قَوۡمِ لُوطٖ ۝٧٠﴾ [هُود: ٦٩ - ٧٠]، فإذا كان الخوف قد وقع للأنبياء، وهم أكمل الناس إيمانًا، فهذا يدل على أنه فطرة إنسانية، **وهذه جملة من أهم العوامل والأسباب التي تحقق طمأنينة القلب في زمن الخوف والقلق:**

1- تعميق الإيمان بالقضاء والقدر: أهم ما يورث المسلم الطمأنينة القلبية والراحة النفسية ويبدد الخوف والقلق ويرفعهما من قاموسه تعميق وترسيخ الإيمان بالقضاء والقدر الذي هو ركن من أركان الإيمان، فعندما توقن أن كل ما سيقع في الكون، سيقع بعلم الله وتقديره قال ﷻ: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾﴾ [التَّغَابُن : ١١] ، وأن خوفك وقلقك لن يغير من أقدار الله في شيء، وأن الله تعالى رحيم حكيم، وأن أمر المؤمن كله خير في السراء والضراء، يطمئن قلبك ويرتاح بالك؛ فعن عبد اللَّه بن عمرو بن العاص، قال: سمعت رسول اللَّه ﷺ يقول: " إنَّ اللَّهَ قدَّرَ مقاديرَ الخلائقِ قبلَ أن يخلقَ السَّمواتِ والأرضَ بخمسينَ ألفَ سنةٍ وَكانَ عرشُهُ على الماءِ" رواه مسلم، فقدَّر آجالهم، وأرزاقهم، وأعمالهم، وشقاءهم أو سعادتهم، فكيف أخاف على أشياء كُتبت وقُدِّرت ووقع الفراغ منها قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة؟!!. والمؤمن يعلم يقينا أن الحياة والموت بيد الله وحده، وأن الآجال مكتوبة لا تتقدم ولا تتأخر؛ قال ﷻ : ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ ۖ فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٣٤﴾﴾ [الأَعْرَاف : ٣٤] ، والإنسان لن يموت إلا إذا انتهى أجله بحرب أو بغير حرب تأمل قوله ﷻ: ﴿قُل لَّوْ كُنتُمْ فِى بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ ٱلَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ ٱلْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ ۖ وَلِيَبْتَلِىَ ٱللَّهُ مَا فِى صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِى قُلُوبِكُمْ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ ﴿١٥٤﴾﴾ [آل عِمْرَان : ١٥٤] فمن جاء أجله سيموت حتى لو كان في أكثر الأماكن أمنا وسلاما في العالم، ومن كان في أجله بقية لن يصاب بشيء مهما أحاطت بها الأخطار والمهالك، وكم رأينا في الحروب والحوادث الحديثة كيف نجا ناس من موت محقق، وكيف قضى ناس في أمن تام!!

2- عدم الانقطاع عن العمل بسبب الخوف والقلق: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال:" من خاف أدلجَ ومَن أدلج بلغ المنزلَ ألا إن سلعةَ اللهِ غاليةٌ ألا إن سلعةَ اللهِ الجنةُ" الترمذي بسند حسن. وهذا توجيه نبوي بالغ الحكمة ففي أوقات الخوف والقلق والحروب لا يصح القعود والركون للخوف والتوقف عن العمل، وإنما الواجب إحكام الخطة والأخذ بأسباب النجاة بالسير ليلا لتجنب مخاوف الطريق وقطاع الطرق، والأولى بالخوف الخوف من عذاب الله والعمل للفوز بجنته. فنحن نخوِّف أنفسنا من أحداث الدنيا رغم أن أقدارنا فيها مكتوبة، ولا نخاف بذات القدر مما يجب علينا الخوف منه والاستعداد له، فالخوف من يقين وقوع عذاب النار،

ويقين فوات نعيم الجنة أولى من الخوف من نتائج وآثار الحروب في الدنيا، وإذا كان الخوف منها يدفعنا للبحث عن أسباب النجاة فالأولى البحث عن أسباب النجاة من النار والفوز بالجنة قال تعالى: ﴿ وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ جَنَّتَانِ ﴿٤٦﴾﴾ [الرَّحمَن : ٤٦] وقال تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾ [النَّازِعَات : ٤٠ - ٤١] هذا هو الخوف المثمر والمنجي من عذاب الله، وقد قال الله عزوجل في الحديث القدسي:" وَعِزَّتِي لَا أَجْمَعُ لِعَبْدِي أَمْنَيْنِ وَلَا خَوْفَيْنِ، إِنْ هُوَ أَمِنَنِي فِي الدُّنْيَا أَخَفْتُهُ يَوْمَ أَجْمَعُ عِبَادِي، وَإِنْ هُوَ خَافَنِي فِي الدُّنْيَا أَمَّنْتُهُ يَوْمَ أَجْمَعُ فِيهِ عِبَادِي" ابن حبان والبيهقي عن أبي هريرة بسند صحيح.

3- تجديد الإيمان والإكثار من العمل الصالح: إن الذي يجعل نفسية المسلم في هذا الزمان هشة ضعيفة تتأثر سلباً بأحداث الواقع فتضعف وتضطرب وتستلم لليأس هو ضعف الإيمان بالله؛ ولهذا من أهم متطلبات المرحلة تجديد الإيمان والإكثار من العمل الصالح خاصة ذكر الله عزوجل قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [الرَّعْد : ٢٨] ، والقرآن الكريم يؤكد في العديد من المواضع والآيات أن الإيمان بالله والاستقامة على طاعته تورثان الطمأنينة القلبية وراحة البال قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾﴾ [الأَحْقَاف : ١٣] ، وقال: ﴿ قُلْنَا ٱهْبِطُواْ مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّى هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَاىَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾﴾ [البَقَرَة : ٣٨] ، وقال ﴿ وَمَا نُرْسِلُ ٱلْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۖ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٤٨﴾﴾ [الأَنْعَام : ٤٨]، وقال: ﴿ يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ ءَايَٰتِى فَمَنِ ٱتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾﴾ [الأَعْرَاف : ٣٥] ، وقال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾﴾ [الأَنْعَام : ٨٢] ، وقال: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [فُصِّلَت : ٣٠] ويؤكد القرآن الكريم على أن كفران النعم وعمل السيئات يسلب الأمن ويورث الخوف والجوع قال تعالى: ﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُواْ يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾﴾ [النَّحْل : ١١٢]

4- استحضار معية الله، ورد الأمر إلى أهل الذكر: عندما أمر الله موسى وهارون بمواجهة فرعون وقومه وأجابا بخشيتهما من ظلمه وبطشه طمأنهما بعدم الخوف من فرعون وبطشه لأن الله معهم يسمع ويرى قال تعالى: ﴿ ٱذْهَبَآ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُۥ طَغَىٰ ﴿٤٣﴾ فَقُولَا لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ ﴿٤٤﴾ قَالَا رَبَّنَآ إِنَّنَا نَخَافُ أَن يَفْرُطَ عَلَيْنَآ أَوْ أَن يَطْغَىٰ ﴿٤٥﴾ قَالَ لَا تَخَافَآ ۖ إِنَّنِى مَعَكُمَآ أَسْمَعُ وَأَرَىٰ ﴿٤٦﴾ ﴾ [طه : ٤٣ - ٤٦] ، وقد استوعب موسى عليه السلام الدرس فنفى الخوف والقلق باستحضار معية الله عزوجل في مواقف تالية قال تعالى: ﴿ فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ﴿٦١﴾ قَالَ كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ ﴿٦٢﴾ ﴾ [الشُّعَرَاء : ٦١ - ٦٢] ، وذات الشيء وقع لسيدنا إبراهيم عليه السلام عندما استحضر معية الله وهو يحاجج قومه وينفي عن نفسه الخوف وأنهم أحق به منه لأنه أشركوا بالله فقال لهم: ﴿ وَكَيْفَ أَخَافُ مَآ أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِٱللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ عَلَيْكُمْ سُلْطَٰنًا ۚ فَأَىُّ ٱلْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِٱلْأَمْنِ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٨١﴾ ﴾ [الأَنْعَام : ٨١] ، ومن مبددات الخوف والقلق في أوقات الحروب والأزمات رد الأمر إلى أهل الاختصاص والذكر وعدم تتبع المنصات التي تشيع الخوف بين الناس قال تعالى: ﴿ وَإِذَا جَآءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ ٱلْأَمْنِ أَوِ ٱلْخَوْفِ أَذَاعُوا۟ بِهِۦ ۖ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى ٱلرَّسُولِ وَإِلَىٰٓ أُو۟لِى ٱلْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ ٱلَّذِينَ يَسْتَنۢبِطُونَهُۥ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُۥ لَٱتَّبَعْتُمُ ٱلشَّيْطَٰنَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٣﴾ ﴾ [النِّسَاء : ٨٣] .

ندعو الله أن يبدل خوفنا أمنا، وذلنا عزا، وحزننا فرحا، وأن يحفظنا وبلادنا وأوطاننا من كل شر ومكر، وأن يجنبنا الفتن ما ظهر وما بطن، وان يوصلنا إلى دار السلام بسلام، وأن يفرج الكرب عن أهلنا وإخواننا في غزة وفلسطين والسودان واليمن وكل مكان، إنه سميع مجيب والحمد لله رب العالمين.

الأستاذ الدكتور
خالد محمد حنفي