الخوف في القرآن وعلم النفس

Fear in the Qur'an and Psychology

م. د. حسين عبد الأمير نجم النصراوي

جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات _ كربلاء المقدسة

خلاصة البحث

يقارن هذا البحث بين مفهومي الخوف في القرآن وعلم النفس، وطريقة قراءتهما ومعالجتهما لهذه الظاهرة، ليقف على مواقع التقاطع والتوافق، لتكوين رؤية أوسع وأشمل لهذه الظاهرة المهمة والمحوريّة والمؤثرة في حياتنا.

Research Summary

This research compares the concepts of fear in the Qur'an and psychology, and the way they read and treat this phenomenon, to stand on the sites of contrast and consensus, to form a broader and more comprehensive vision of this important, pivotal and influential phenomenon in our lives.

مقدمة

بيان موضوع البحث

من المشكلات التي يعاني منها الكثير من الناس خصوصاً في هذا العصر مع تعقد الحياة وزيادة مشاكلها، هي مشكلة الخوف، يسعى هذا البحث للوقوف على الرؤية القرآنية لمسألة الخوف وتقسيماتها وكيفية علاج الجانب السلبي منها و مقارنة ذلك مع ما طرحه علم النفس لنرى جوانب الاتفاق والاختلاف بين الطرحين.

ضرورة البحث والهدف منه

إن معرفة كيفية طرح هذه المسألة في المصدرين المذكورين وموارد الاتفاق والافتراق بينهما تفضي في النهاية إلى معرفة السلوكيات الصحيحة التي يجب علينا اتّباعها في هذا المجال.

أسلوب البحث ومنهجه

أسلوب البحث وصفي، تحليلي، مقارن.

وقد قدّمت للبحث بتمهيد عن تعريف الخوف في اللغة والقرآن وعلم النفس، بعدها قسّمتُ البحث إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: الخوف في القرآن الكريم. القسم الثاني: الخوف في علم النفس. القسم الثالث: مقارنة بين القرآن الكريم وعلم النفس.

وأنهيت البحث بخاتمة تتضمن أهم النتائج التي توصل إليها.

أهم المصادر

وقد اعتمدت في بحثي على مصادر متعددة، أهمها في تفسير القرآن: التبيان للطوسي، ومجمع البيان للطبرسي، والميزان للطباطبائي، وفي علم النفس: الكف والعرض والقلق لسيجمند فرويد، والأطفال ومشاعر الخوف والقلق لعلي القائمي، ودعِ القلق وابدأ الحياة لدايل كارنيجي، وحرّر نفسك من الخوف لجوزيف أوكونو.

تمهيد

تعريف الخوف في اللغة والقرآن وعلم النفس

لم يعرّف العديد من اللغويين الخوف لوضوحه معناه1 ، نعم، جاء في كتاب الفروق اللغوية: (الخوف: توقع الضرر المشكوك في وقوعه)2.

ولكن هل الخوف هو نفس ذلك التوقع أم هو الشعور الذي ينتاب الإنسان عندما يتوقع الخطر والضرر؟! يبدو أن الثاني أقرب بحسب الاستعمال، وهو المعنى العرفي للخوف3، وبهذا المعنى استعمله القرآن أيضاً، حيث قال: (وضرب الله مثلاً قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغداً من كل مكان فكفرت بأنعم الله، فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون)4. وقد جاء في القرآن أيضاً: (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم...)5.

وقد ذكر هذا المعنى للخوف بعض المفسّرين كالشيخين الطوسي والطبرسي، قال الأول: (الخوف هو انزعاج النفس لما يتوقع من الضرر)6.

مما يعني أن الخوف هو إحساس من الإحساسات التي تعتري الإنسان في مواقف معينة، ولذا يمكننا أن نعرّف الخوف بأنه: عبارة عن شعور يتملك الإنسان لدى توقعه الخطر على حياته أو مكتسباته.

وهذا المعنى هو الذي أورده علماء النفس للخوف أيضاً.

يقول جوزيف أوكونو: (الخوف إحساس عند الإنسان، والغاية منه حمايتنا...وهو إحساس بغيض يخالجنا عند اعتقادنا بأننا نتعرض للخطر)7.

وذكر البعض بأنه: (قلق نفسي أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة من حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها والتحكم بها)8. وقيل: (حالة انفعالية ناتجة عن الشعور بانعدام الأمن)9.

وعرّف سيجمند فرويد_أشهر علماء النفس_ الخوف بأنه (ردّ فعل انفعالي للخطر)10.

وكثيراً ما يستخدم علماء النفس مصطلح القلق، ويقصدون به الخوف11.

القسم الأول: الخوف في القرآن الكريم

1-الخوف الإيجابي والخوف السلبي

لاشك أن الخوف هو في الأصل غريزة أودعها الله في نفس الإنسان لمصلحته، لأنه حين يخاف يندفع للتوقي من الخطر واتخاذ الوسائل اللازمة لعدم الوقوع فيه، فمثلاً لو رأى حشرة سامة عند قدمه يسارع إلى قتلها خشية أن

تلدغه، ولو رأى الجدار الذي بجانبه يتصدع يسارع إلى الابتعاد خشية من أن يسقط عليه فيقتله! ولو رأى ابنه الصغير يصعد إلى السطح يسرع إليه ويمنعه خشيةً من أن يسقط، وهذا النوع من الخوف هو الخوف الطبيعي، وهو خوف محمود وخوف إيجابي، ولكن أحياناً يتحول الخوف إلى حالة مرضية، بأن يخاف الإنسان من أشياء لايجب الخوف منها، كأن يخاف من المجتمع مثلاً فينعزل عنه، أو يخاف من الجنس الآخر فتتكون لديه عقدة منه، وأحياناً يخاف من أشياء ينبغي الخوف منها، ولكن يكون خوفه بدرجة غير طبيعية بما يترتب عليه ردات فعل غير طبيعية، فهذا النوع الثاني هو الخوف المذموم أو الخوف السلبي، وتقسيم الخوف إلى هذين النوعين هو ما يطرحه القرآن الكريم، ويتفق معه علم النفس في ذلك _لكن مع اختلاف في المصاديق_ كما سيتضح لاحقاً.

2-مصاديق الخوف الإيجابي في القرآن

أ-الخوف من الله

إن التوقي من الأخطار لا يجب أن يكون فقط من الأخطار الدنيوية، بل من الأخطار الأخروية أيضاً، بل هو التوقي الأهم، لأنه بحسب الرؤية الدينية الحياة الآخرة هي الحياة الباقية والدائمة، في حين أن الحياة الدنيا هي حياة زائلة ومنقطعة!

ومن هنا كان الخوف _مما يتسبب بالضرر ويوقع الإنسان في الخطر في الآخرة_ لازماً، ولذا طرح القرآن مفهوم الخشية من الله أو الخوف من الله، والمراد به الخوف من مخالفة الله، والذي يقصد منه الخوف من آثار هذه المخالفة في الآخرة.

قال: (ولمن خاف مقام ربه جنتان)12.

وقال: (وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى).13

وجاء في الحديث عن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) قال: (من علم أن الله يراه ويسمع ما يقول ويعلم ما يعمله من خير أو شر فيحجزه ذلك عن القبيح من الأعمال، فذلك الذي خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى)14.

وعنه: (المؤمن بين مخافتين : ذنب قد مضى لا يدري ما صنع الله فيه وعمر قد بقي لا يدري ما يكتسب فيه من المهالك ، فهو لا يصبح إلا خائفاً ولا يصلحه إلا الخوف)15.

علماً بأن المخالفة للأوامر الإلهية عادةً لها آثار في الدنيا أيضاً16، ولذا فيصبح الخوف من هذه الجهة مضاعفاً. ومن هنا ورد التأكيد البالغ على لزوم أن يخاف الإنسان من الله:

قال تعالى: (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيماناً وعلى ربهم يتوكلون)17. وقال: (إنما يخشى الناس من عباده العلماء)18. وقال عز من قائل: (الذين يبلغون رسالات الله ويخشونه ولا يخشون أحداً إلا الله وكفى بالله حسيباً)19.

وعن لسان هابيل: (إني أخاف الله رب العالمين)20.

ب-الخوف من يوم القيامة

ومما يدخل في إطار الخوف من الذنوب والمخالفات الدينية يطرح القرآن مسألة الخوف من يوم القيامة، الذي هو يوم المجازاة على الأعمال، ويوم ظهور النتائج، ولذا فقد ذكر القرآن الكريم في غير موضع أنّ الخوف من يوم القيامة هو من صفات المؤمنين:

قال تعالى: (رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوما يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار)21.

وقال عز من قائل عن لسان المؤمنين الكُمَّل: (إنا نخاف من ربنا يوماً عبوساً قمطريراً فوقاهم الله شر ذلك اليوم ولقاهم نضرة وسروراً)22.

وقال عن لسان سيد المؤمنين وهو النبي': (قل إني أخاف إن عصيتُ ربّي عذاب يوم عظيم)23.

وقال: (إن في ذلك لآية لمن خاف عذاب الآخرة ذلك يوم مجموع له الناس وذلك يوم مشهود)24.

ج-الخوف من النار

وأيضاً مما جاء في القرآن في هذا المجال مسألة الخوف من النار التي هي التجلي الأعظم للعقاب الرباني للمسيئين والطغاة والجبابرة المتمردين. ولذا فقد خوّف الله عباده بالنار لكي يستقيموا ولا يزيغوا عن الطريق:

يقول تعالى: (لهم من فوقهم ظلل من النار ومن تحتهم ظلل ذلك يخوف الله به عباده يا عباد فاتقون)25.

وجاء عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب×: (ألا وإني لم أر كالجنة نام طالبها، ولا كالنار نام هاربها)26. يعني كيف لشخص يعلم أنّ وراءه جنة عليه أن يسعى لتحصيلها ينام عن طلبها؟! وكيف لشخص يعلم أن وراءه نار يجب أن يخافها ويتوقاها، ثم يغفل عنها؟!

-التوازن بين الخوف والرجاء

وهنا ملاحظة مهمة، وهي أن الخوف من الله (أي الخوف من معصيته) مع كونه مطلوباً ومحموداً وحسناً، إلا أن ذلك يبقى إلى حدٍّ معيّن، لأنه ربما تكثر معاصي الإنسان وتتفاقم، فيدفعه الخوف من الله إلى سوء الظن به، وأنه مهما فعل فلن يرحمه، ولا سبيل إلى إصلاح ما فسد، فييأس ويقنط! ومن هنا كان التأكيد في النصوص الدينية على أهمية وجود صفة أخرى إلى جانب الخوف وبموازاته، وهي صفة الرجاء، يعني بمقدار ما يخاف الإنسان من الله ويتوجس من مخالفته، في المقابل يرجوه ويتوقع رحمته، ولا يقطع الأمل من لطفه وعفوه! ولذا قيل: إن على المؤمن أن يعيش بين الخوف والرجاء!

وكما ورد في الحديث أن لقمان قال لولده: (يا بني خف الله عز وجل خيفة لو جئته ببر الثقلين لعذبك، وارج الله رجاء لو جئته بذنوب الثقلين لرحمك)27.

وعن الصادق جعفر بن محمد' قال: (ارج الله رجاء لا يجرئك على معاصيه ، وخف الله خوفاً لا يؤيسك من رحمته)28.

يعني عليك أن تخاف الله، لكن ليس إلى الحد الذي تسيء الظن به وتقنط من رحمته وعفوه وتقطع الأمل من صفحه وتجاوزه! وعليك أن تحسن الظن بالله وتثق بعفوه وكرمه وأنه أرحم الراحمين ولكن ليس إلى الحدّ الذي يجعلك تستهين بمعاصيه، وتتجرأ على مخالفته! إذن حالة من التوازن.

وعن محمد بن علي الباقر' : (إنه ليس من عبد مؤمن إلا وفي قلبه نوران : نور خيفة ونور رجاء ، لو وزن هذا لم يزد على هذا، ولو وزن هذا لم يزد على هذا)29.

ولذا ورد في القرآن التأكيد على تحقيق هذه الحالة من التوازن وعدم الاكتفاء بجانب الخوف دون الرجاء، يقول تعالى:

(وادعوه خوفاً وطمعاً إن رحمة الله قريب من المحسنين)30.

(تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون)31.

-آثار الخوف من الله

ثم إن الخوف من الله تترتب عليه نتائج وآثار مهمة منها في الدنيا ومنها في الآخرة:

أ-الآثار الدنيوية:

أول تلك الآثار هو ما أشرنا إليه سابقاً من تأثير الخوف في الدافعية إلى الالتزام بأوامر الله والعمل لإرضائه، وهذا لا يعني فقط الاجتناب عن المعاصي والممنوعات، بل السعي لفعل الخيرات والحسنات.

كما أشارت إليه الآية التي ذكرناها آنفاً: (تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون). يعني أن هؤلاء يقومون لإحياء الليل بالطاعة والعبادة والانقطاع إلى الله تعالى وكذا يحسنون إلى المحتاجين وينفقون في سبيل الله، وذلك بفعل الخوف الموجود لديهم.

وجاء في القرآن الكريم كذلك: (إن الذين هم من خشية ربهم مشفقون... أولئك يسارعون في الخيرات وهم لها سابقون) 32. فالخشية دفعتهم إلى المسارعة.

ومن الآثار: قبول النصيحة والتذكير: (سيذكر من يخشى)33 (ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى إلا تذكرة لمن يخشى)34 (إنما تنذر من اتبع الذكر وخشي الرحمن بالغيب).35

وكذلك الاعتبار: (إن في ذلك لعبرة لمن يخشى)36

ومن الآثار العزة و الهيبة في صدور الناس: كما ورد: (من خاف الله أخاف الله منه كل شيء)37 والسبب في ذلك أن الله هو الذي يضفي عليهم عزاً من عزه وهيبةً من هيبته.

يقول تعالى: (إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون).38

(إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون).39

ومن الآثار المدد والعون:

(قالا ربنا إنا نخاف أن يفرط علينا أو أن يطغى قال لا تخافا إني معكما أسمع وأرى)40.

ب-الآثار الأخروية:

من تلك الآثار: المغفرة: (إنما تنذر من اتبع الذكر وخشي الرحمن بالغيب فبشره بمغفرة ورزق كريم)41.

(إن الذين يخشون ربهم بالغيب لهم مغفرة)42

ومنها: الجنة والرضوان: (وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى)43.

(جزاؤهم عند ربهم جنات عدن تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبداً رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه).44

د-خوف الأنبياء

كذلك نستطيع أن نعتبر أنّ من مصاديق الخوف الإيجابي في القرآن هو خوف الأنبياء، حيث إننا نجد أن كل ما ورد في القرآن مما يرتبط بخوف الأنبياء يندرج تحت عنوان: الخوف الإيجابي، لأنه خوف فطري غريزي، بدافع الدفاع عن النفس. وهذا قد أراده الدين من الإنسان أن يحمي نفسه، ويدفع عنها المخاطر المحتملة. وبالتالي فليس فيه مذمة أو منقصة!

أولاً-إبراهيم (ع)

قال تعالى: (فأوجس منهم خيفة قالوا لا تخف وبشروه بغلام عليم45).

وقال: (فلما رأى أيديهم لا تصل إليه نكرهم وأوجس منهم خيفة قالوا لا تخف إنا أرسلنا إلى قوم لوط).46

وخلاصة القصة أن الله بعث مجموعة من الملائكة لإهلاك قوم لوط(ع)، فمروا بإبراهيم قبل لوط ، فلما نزلوا على إبراهيم ذبح عجلاً سميناً، ولما رأى أيديهم لا تصل إليه، أي أنهم لم يمدوا أيديهم إلى الطعام خاف منهم، لأن هذه علامة أنهم يريدون الشر به! فعند ذلك قالوا له: (يا إبراهيم ! إنا رسل ربك ، ونحن لا نأكل الطعام ، إنا أرسلنا إلى قوم لوط)47.

والمقصود أن خوف لإبراهيم كان أمراً طبيعياً، ولم يكن مذمة، أو دليلاً على ضعف أو ما أشبه.

ثانياً-موسى (ع)

_(وألق عصاك فلما رآها تهتز كأنها جان ولى مدبراً ولم يعقب يا موسى لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون)48

وقصة خوف موسى هنا ترتبط بالعصا التي جعلها الله معجزة له، حيث تحوّلت إلى أفعى أمامه، فلما انقلبت إلى هذا الشكل المخيف، فرّ موسى بشكل تلقائي. وأما تكملة الآية، (يا موسى لا تخف إنه لا يخاف لدي المرسلون)، فإنه من قبيل تسكين روعه، وتأديبه بأمر لم يكن يعرفه، ولا ينافي مقام موسى وعظمته. قال العلامة الطباطبائي:

(قوله : " لا تخف " نهي مطلق يؤمنه عن كل ما يسوء مما يخاف منه ما دام في حضرة القرب والمشافهة سواء كان المخوف منه عصاً أو غيرها، ولذا علل النهي بقوله : " إني لا يخاف لدي المرسلون، فإن تقييد النفي بقوله : " لدي " يفيد أن مقام القرب والحضور يلازم الامن ولا يجامع مكروهاً يخاف منه ، ويؤيده تبديل هذه الجملة في القصة من سورة القصص من قوله : " إنك من الآمنين " فيتحصل المعنى : لا تخف من شيء إنك مرسل والمرسلون - وهم لدي في مقام القرب - في مقام الأمن ولا خوف مع الأمن . وأما فرار موسى عليه السلام من العصا وقد تصورت بتلك الصورة الهائلة وهي تهتز كأنها جان فقد كان جرياً منه على ما جبل الله الطبيعة الانسانية عليه إذا فاجأه من المخاطر ما لا سبيل له إلى دفعه عن نفسه إلا الفرار وقد كان أعزل لا سلاح معه إلا عصاه وهي التي يخافها على نفسه ولم يرد عليه من جانبه تعالى أمر سابق يلزم مكانه أو نهي عن الفرار مما

يخافه على نفسه إلا قوله تعالى : " وألق عصاك " وقد امتثله ، وليس الفرار من المخاطر العظيمة التي لا دافع لها إلا الفرار ، من الجبن المذموم حتى يذم عليه . وأما أن الأنبياء والمرسلين لا يخافون شيئا وهم عند ربهم - على ما يدل عليه قوله : " إني لا يخاف لدي المرسلون " - فهم لا يملكون هذه الكرامة من عند أنفسهم بل إنما ذلك بتعليم من الله وتأديب وإذ كان موقف ليلة الطور أول موقف من موسى قربه الله إليه فيه وخصه بالتكليم وحباه بالرسالة والكرامة فقوله : " لا تخف إنك من الآمنين " وقوله : " لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون " تعليم وتأديب إلهي له عليه السلام . فتبين بذلك أن قوله : " لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون " تأديب وتربية إلهية لموسى عليه السلام وليس من التوبيخ والتأنيب في شيء)49.

_قوله تعالى (فأوجس في نفسه خيفة موسى قلنا لاتخف إنك أنت الأعلى)50.

في كتاب العين: (الوجس : فزعة القلب ، يقال : أوجس القلب فزعاً. وتوجست الأذن إذا سمعت فزعاً. والوجس : الفزع يقع في القلب، أو في السمع من صوت وغيره. والوجس : الصوت الخفي)51.

فالمراد إذن هنا من إيجاس الخيفة أي إحساسها في النفس، (ولا يكون إلا خفيفاً خفياً لا يظهر أثره في ظاهر البشرة، ويتبع وجوده في النفس ظهور خاطر سوء فيها من غير إذعان بما يوجبه من تحذر وتحرز وإلا لظهر أثره في ظاهر البشرة وعمل الإنسان قطعاً ، وإلى ذلك يومئ تنكير الخيفة كأنه قيل : أحس في نفسه نوعاً من الخوف لا يعبؤ به)52.

ومثل هذا الخطور في النفس هو مما لايخلو منه إنسان، ولا يحاسب الشخص عليه ولا يُسأل عنه لأنه خارج عن الإرادة!

ولذا فإن الله تعالى أراد أن يقويه ويسكن روعه ولذا قال: لا تخف إنك أنت الأعلى.

_قوله تعالى: (فخرج منها خائفاً يترقب قال رب نجني من القوم الظالمين)53.

الآية الكريمة جزء من مجموعة آيات تحكي قصة كيفية خروج موسى من مصر بعد أن قتل القبطي، وخاف أن يأخذوه ويقتلوه54، والخوف هنا هو الخوف الطبيعي الذي أشرنا إليه والذي يدهم الإنسان عند الشعور بوجود خطر يهدده.

ثالثاً_موسى وهارون (ع)

(قالا ربنا إننا نخاف أن يفرط علينا أو أن يطغى، قال لا تخافا إنني معكما أسمع وأرى)55.

والكلام في موسى وهارون لما أرسلهما الله إلى فرعون فأبديا مخاوفهما مما يمكن أن يصدر من فرعون، لأنه كان طاغية وجباراً لايتورع عن سفك الدماء هو الكلام فيما مضى من أنها كانت مخاوف طبيعية ومشروعة، وقد طمأنهما الله بأنه لن يضرهما بشيء.

رابعاً_داود (ع)

_يقول تعالى: (إذ دخلوا على داوود ففزع منهم قالوا لا تخف خصمان بغى بعضنا على بعض فاحكم بيننا بالحق ولا تشطط واهدنا إلى سواء الصراط)56.

وخوف داود كان لأنهم دخلوا عليه فجأة، أي فاجؤوه بغير استئذان. (ويبدو أنه كان في خلوة)، كما أنــهم لم يدخلوا عليــه من البــاب ، بـل تسوروا المحــراب كما تقــول الآيـة السابقة57.

3-مصاديق الخوف السلبي في القرآن

أ-الخوف من الفقر

هناك تخوف موجود لدى الكثير من الناس، وهو الخوف من أن يفتقروا فجأة، وتنغلق أبواب الرزق في وجوههم وتلحقهم الحاجة، فلا يجدوا ما يقتاتون عليه. ولكن هذ التخوف مرفوض في نظر القرآن، وذلك لأن الإنسان المؤمن يعرف بأن كل شيء بيد الله، له خزائن السماوات والأرض، وقد تكفّل بالرزق للكل، مادام قد قدّر لهم بقية في العمر!: (وما من دابةٍ في الأرض إلا وعلى الله رزقها ويعلم مستقرها ومستودعها)58. (إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين)59. (وفي السماء رزقكم وما توعدون)60.

نعم قد يقتّر على البعض لحكمة: (الله يبسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر..)61.

والمؤمن يسلّم لمقادير الله، لأنه يثق بحكمته، ويثق بأنه لا يفعل به إلا ما هو مصلحةٌ له.

قد يقول البعض: ولكن قد تحصل بعض الحالات أن أناساً يموتون من الجوع وشدة الحاجة. الجواب:

إن هذه الحالات ليست سببها قلة الموارد، فالموارد تكفي الجميع، لكن سبب ذلك هو الظلم والاستئثار، وأن هناك جماعة تأخذ حقوق جماعة أخرى وتستعبدها وتسلبها قوتها!

والخوف من الفقر له مظاهر عدة، منها مثلاً ترك الزواج! لأن الزواج يتطلب أن يكون لدى الإنسان مال ليقوم بشؤون بيته وأسرته، ولكن هذا الخوف مرفوض تماماً قرآنياً، لأن الزواج بالذات هو مما وعد الله عليه الرزق: (وأنكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسعٌ عليم)62.

ومن مظاهر الخوف من الفقر أيضاً: ترك إنجاب الأولاد! وهذا أيضاً مرفوض!

بل بعضهم كانت تصل به القسوة _في أيام الجاهلية_ أن يقتل ابنه خوفاً من الفقر، فردّ عليهم القرآن بشدة:

(ولا تقتلوا أولادكم خشية إملاق نحن نرزقهم وإياكم إنّ قتلهم كان خطئاً كبيراً)63.

ومن مظاهر الخوف من الفقر عدم منع المشركين من دخول الحرم لكي لا تتضرر التجارة بالنسبة إلى أهل مكة، يقول القرآن:

(يا أيها الذين آمنوا إنما المشركون نجس فلا يقربوا المسجد الحرام بعد عامهم هذا وإن خفتم عيلة فسوف يغنيكم الله من فضله إن شاء إن الله عليم حكيم)64.

ب-الخوف من الموت

لاشك أن الخوف من الموت في الجملة هو خوف طبيعي وفطري، وموجود في قلوب كل الناس، وذلك لأن الموت هو أمر مجهول، والإنسان يخاف من المجهول بشكل طبيعي، كالذي يدخل غابة في ليلة ظلماء، من الطبيعي أن يخاف لأنه لا يدري ما الذي سيصادفه فيها؟ وماالذي سيلقاه؟ والموت مجهول بالنسبة للناس، حتى المؤمن منهم! فالمؤمن لايعرف أكثر من عموميات عن الموت أما التفاصيل لايعرفها! روي عن الحسن بن علي

العسكري عليهما السلام قال: (دخل علي بن محمد عليهما السلام على مريض من أصحابه وهو يبكي ويجزع من الموت فقال له : يا عبد الله تخاف من الموت لأنك لا تعرفه)65.

أقول: إذن، فالخوف من الموت بهذا المقدار هو أمر طبيعي، وموافق للتكوين والفطرة، وهو إيجابي لأنه من خلال وجود هذا الخوف يندفع الإنسان لتوقي الأخطار المتوقعة بعده، بالسعي والعمل والطاعة.

لكن أحياناً يأخذ هذا الخوف شكلاً آخر، حيث يكون دافعه ليس التخوف من مجهوليته وأخطاره، بل دافعه هو الحرص على الدنيا والتشبث بها على حساب الآخرة. فهنا يصبح الخوف من الموت من مصاديق الخوف السلبي!

ولذا نرى القرآن يذم هذا النمط من الخوف، فيقول: (قل إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملاقيكم)66، (أينما تكونوا يدرككم الموت ولو كنتم في بروج مشيدة)67.

ج-الخوف من القتال

ومن مصاديق الخوف السلبي: الخوف من القتال! والمراد أيضاً من الخوف هنا ليس الخوف العادي الطبيعي (أي التوجس)، بل تلك الدرجة من الخوف التي تدفع الإنسان إلى التخاذل والتقهقر، يقول الله تعالى: (ألم تر إلى الذين قيل لهم كفوا أيديكم وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة، فلما كتب عليهم القتال إذا فريق منهم يخشون الناس كخشية الله أو أشد خشية، وقالوا ربنا لم كتبت علينا القتال لولا أخرتنا إلى أجل قريب، قل متاع الدنيا قليل والآخرة خير لمن اتقى ولا تظلمون فتيلاً)68.

(فإذا أنزلت سورة محكمة وذُكر فيها القتال رأيت الذين في قلوبهم مرض ينظرون إليك نظر المغشي عليه من الموت فأولى لهم)69.

وفي سورة الأحزاب يصف القرآن درجة الخوف التي وصل إليها عامة المسلمين وصفاً عجيباً، حيث يقول: (إذ جاؤوكم من فوقكم ومن أسفل منكم، وإذ زاغت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر وتظنون بالله الظنون، هنالك ابتلي المؤمنون وزلزلوا زلزالاً شديداً)70.

4-أسباب الخوف السلبي في القرآن

السبب الأساسي هو ضعف الإيمان بالله، يقول تعالى: (ألا تقاتلون قوما نكثوا أيمانهم وهموا بإخراج الرسول وهم بدءوكم أول مرة أتخشونهم فالله أحق أن تخشوه إن كنتم مؤمنين)71. وهذا يعني وجود خلل في الإيمان.

5- معالجة الخوف السلبي في القرآن

أما فيما يرتبط بالفقر، فقد أشرنا إلى أن القرآن قد عالج هذه المشكلة بأن الرزق مضمون بشكل عام، وخصوصاً في مورد الزواج والولد، وأما بالنسبة للخوف من القتال والموت والقتل فإن الإيمان بالثواب والعقاب والآخرة هو الكفيل بالتخفيف من هذه المخاوف! وكلما قوي الإيمان كلما ضعفت تلك المخاوف.

ولذا نجد القرآن دائماً يؤكد على حقيقة وجود الآخرة وأن الحياة الدنيا ليست شيئاً، بل هي مجرد محطة عبور للتزود، فلا يستوحش الإنسان ولا يتخوف من مغادرتها!

(وما هذه الحياة الدنيا إلا لهو ولعب وإن الدار الآخرة لهي الحيوان)72

(إنما هذه الحياة الدنيا متاع وإن الآخرة هي القرار)73

(ولاتحسبنّ الذين قتلوا في سبيل الله أمواتاً، بل أحياء عند ربهم يرزقون، فرحين بما آتهم الله من فضله)74

(فليقاتـل في سبيل الله الذين يشرون الحيـاة الدنيا بالآخرة، ومن يقاتــل في سبيل الله فيقتل أو يغلب فسوف نؤتيه أجراً عظيماً)75.

القسم الثاني: الخوف في علم النفس

1-أنواع الخوف في علم النفس

يقسّم علماء النفس الخوف إلى خوف حقيقي وخوف خيالي أو وهمي، ويقولون أنه ينبغي توجيه هذا الميل إلى مايستدعي الخوف فعلاً أي ما فيه خطر حقيقي!

يقول الدكتور علي القائمي: (الخوف الواقعي هو ذلك الخوف الناتج عن رؤية أو سماع أو لمس الأشياء الخطيرة كالخوف من الذنب أو الحيوان المفترس، الخوف الوهمي فهي التسمية التي تُطلق على الخوف الذي تنسجه قدرة التخيل لدى الطفل، وربما يتحول بعض أنواع هذا الخوف إلى مرض يبقى ملازماً لشخصيته، ومن أنواعه المعروفة: الخوف من الظلام والكوابيس والخوف من الزواج، ومن علائمه الاستجابة الانفعالية الشديدة، فقد يتصور الطفل البالغ من العمر ست سنوات بأن شخصاً يختفي تحت سريره أو يتوهم الطفل وهو في سن الخامسة أن حيواناً مفترساً يوشك على الانقضاض عليه.

أما السبب الذي من أجله يُسمى هذا الخوف بـ(الخيالي) فهو عدم وجود أسبابه ومبرراته الحقيقية...)76.

2-أسباب الخوف المرضي في علم النفس

أورد علماء النفس نظريات مختلفة في العامل الذي يقف وراء الخوف، فسيجمند فرويد أرجع كل المخاوف المرضية إلى الدافع الجنسي، حيث افترض أن وجود رغبات جنسية غير مقبولة في نفس الفرد، وخوف العقاب من تفعيلها هو الذي يخلق كل حالات الخوف والقلق المرضي، ومراده أن الهاجس الجنسي والخوف من تفعيله هو الذي يسيطر على حياة الإنسان، ويخلق حالة التوتر في شخصيته، ومن ثم تتولد المخاوف المختلفة لديه، فالأصل هو الاضطراب في هذا الجانب!77.

أما أتو رانك فيرى أن سبب القلق الأصلي للإنسان يرتبط بلحظة الولادة، تلك اللحظة التي مثلت له أول تجربة في الانفصال عن كل ما هو محبوب ومألوف بالنسبة له، ويفسر جميع حالات القلق التي تصيب الإنسان في حياته بأنها مرتبطة بقلق الميلاد، فكلها تنفيس لانفعال ذلك القلق الأولي وتلك الصدمة الكبرى78.

أما ألفرد أدلر فيرى أن القلق سببه هو مشكلة الشعور بالنقص، وما يشعر به الإنسان من ضعف وعجز تجاه من هم أكبر منه وأفضل، فهذا هو أصل كل المخاوف79.

ولكن أياً من هذه النظريات غير قابل للإثبات، ولادليل واضحاً عليه، مع أنه يمكن أن يكون لكل من هذه العوامل تأثيره في نفسية الإنسان، وفي إحداث الاضطرابات والمشاكل.

ولا شك أنّ هناك عوامل أخرى على رأسها عاملا التربية والبيئة التي يعيش فيها الإنسان والظروف التي يمر بها.

فالتربية عامل مهم جداً، حيث إن الآباء والأمهات الذين يربون أبناءهم على الخوف من بعض الأشياء يؤثرون تأثيراً بالغاً عليهم من حيث تكوّن هذا الخوف لديهم فعلاً!

مثلاً الأهل الذين يربون أبناءهم على التخوف من بعض الحيوانات الأليفة، هؤلاء يزرعون في كيانات أبنائهم صورة مرعبة لهذا الحيوان، بحيث يصاب بحالة من الاضطراب كلما رآه! وكذا الذين يذكرون لأبنائهم القصص المخيفة، ومايرتبط بالجن والأشباح وما أشبه! وأيضاً الذين يستخدمون الأساليب الشديدة في العقاب كالضرب المبرح والحبس والحرمان من الطعام، أو ما هو أشد من ذلك كالحرق! وكذا استخدام أسلوب التهديد بعمل شيء من المذكورات.

وكذا مما يؤثر في نشوء هذه المخاوف هو مسألة البيئة والظروف التي ينشأ فيها الإنسان، فمثلاً من ينشأ في أجواء الحروب والنزاعات، يعيش المخاوف باستمرار وكذا من يعيش في ظروف قهر واضطهاد وملاحقة سياسية، أو في ظروف فوضى وانعدام أمن...

وبالعكس الظروف التي يعيشها الإنسان إذا كانت ظروف رخاء ودعة وأمن واستقرار ورفاهية وغنى، فإن دافع الخوف يتضاءل في نفسه. وقد أشار علماء النفس إلى تأثير التربية والبيئة في نشوء المخاوف.80

3-علاج الخوف المرضي في علم النفس

يطرح علماء النفس طرائق لعلاج مشكلة الخوف أو القلق التي تحطّم حياة الكثير من الناس، ولكن الطريقة التي تهمنا في هذا البحث، ونريد تسليط الضوء عليها هي تلك التي اعتبروها من أهم الطرائق لمعالجة المخاوف، وهي مسألة التدين، فالتدين يعني الإيمان بوجود قوة مطلقة تحكم الكون وتسيّره، ثم الالتجاء إليها والوثوق بها..ليس هناك طريق لطرد الخوف أقوى من هذا الطريق! هذا مايؤكده علماء النفس أنفسهم! وهم في هذه النقطة يلتقون مع القرآن كذلك.

يقول وليم جيمس أبو علم النفس الحديث_كما وصفوه_: (لا شك أن العلاج الناجع من القلق هو اليقين الديني)81.

ويقول: (إن الإيمان هو إحدى القوى التي يعيش بها الناس، وإن فقدانه الكامل يعني الانهيار)82.

ويقول كارل يونج أحد أشهر الأطباء النفسانيين، في كتابه (الإنسان الحديث والبحث عن روح): (خلال الأعوام الثلاثين الماضية استشارني أناس من جميع الدول المتحضرة على وجه الأرض، فقد عالجت مئات المرضى...فمن الإنصاف القول بأن كلاً منهم سقط فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تقدمه الأديان الحية في كل زمان إلى أتباعها، وأن من لم يستطع استعادة نظرته الدينية لم يكن من نصيبه تحقيق الشفاء الحقيقي)83.

ويقول دايل كارنيجي عن الدين (إنه يعطيني اليقين والأمل والشجاعة...يبعد عني التوتر والاضطراب والخوف...يضع لحياتي هدفاً واتجاهاً، يطوّر سعادتي إلى حد كبير..يساعدني على أن أخلق من أجل نفسي (واحة سلام وسط رمال الحياة الدوامة))84.

ويقول: (إن الأطباء النفسانيين يدركون أن الصلاة واليقين الديني القوي يقضيان على القلق والجزع وعلى التوترات والمخاوف التي تتسبب في حدوث أكثر من نصف ما يصيبنا من أمراض، إنهم يعرفون _حسب ما قال أحد قادتهم_ وهو الدكتور أ.أ.بريل: إن الإنسان المتدين حقاً لا يمكن أن يتعرض لأي مرض عصبي).

(ففي هذه الأيام نلاحظ أن(ـه) حتى الأطباء النفسانيين(النفسانيون) قد تحوّل كثير منهم إلى مبشرين. ومن ثمّ فهم لا يشجعوننا على ممارسة حياة دينية بهدف تجنب عذاب نيران جهنم في الحياة الآخرة فحسب، بل إنهم يحثوننا

على ممارسة حياة متدينة كي نتجنب عذاب نيران جهنم قرحة المعدة والخناق الصدري والانهيار العصبي والجنون. وكمثال على مايقوم علماء النفس والأطباء النفسانيون لدينا بتدريسه تستطيع أن تقرأ كتاب (العودة إلى الدين) من تأليف الدكتور هنري.س.لنك)85.

القسم الثالث: مقارنة بين القرآن وعلم النفس

يتضح لنا من خلال البحث أن علم النفس يوافق القرآن الكريم في تفسير معنى الخوف، وكذا في تقسيم الخوف إلى ممدوح ومذموم، أو حسن وسيئ أو إيجابي وسلبي، ولكن نجد علم النفس يختلف عن القرآن شيئاً ما في تحديد مصاديق الخوف الإيجابي والسلبي، ففي الجانب الإيجابي نجد لدى القرآن الخوف الطبيعي، والخوف من الله، لكن علم النفس يتحدث عن الأول ولا علاقة له بالثاني، وفي الجانب السلبي أيضاً نجد القرآن يتحدث عن الخوف من الفقر والموت والقتال، ولكن علم النفس لا يرى أمثال ذلك خوفاً سلبياً إلا إذا تحوّل إلى حالة مرضية تمنع الإنسان من الحياة بشكل طبيعي.

وأما في أسباب الخوف السلبي وطريقة معالجته فيختلفان كذلك تبعاً لاختلاف المصاديق.

ولكن على أية حال فإنهما يتفقان على أن من أهم الطرق لمعالجة المخاوف السلبية وطردها هو التدين، فإن من أهم ميزات التدين أنه يعطي للإنسان حصانة كبرى من السقوط فريسةً للخوف والقلق والتوتر النفسي السلبي.

والملاحظ أن القرآن لم يتعرض للخوف المرضي الذي تعرض له علم النفس تفصيلاً وباستفاضة، لأنه ليس كتاباً علمياً وليس معنياً بمثل ذلك، ولكن ومن خلال دراستنا لمسألة الخوف في القرآن قد تبين أن القرآن قد طرح هذه المباحث، ولو بنحو الإشارة، أو كعموميات وكليات.

الخاتمة

يمكننا أن نلخّص نتائج البحث بما يلي:

1-إن مصطلح الخوف في القرآن الكريم هو نفسه الذي يبحثه ويتحدث عنه علم النفس.

2-إن الخوف في منطق القرآن منه الإيجابي ومنه السلبي، وهكذا الأمر في علم النفس.

3-من الخوف الإيجابي الخوف من الله ومن يوم القيامة ومن النار، وكذا خوف الأنبياء.

4-المؤمن يجب أن يكون متوازناً في مخافته من الله، ولذا يجب أن يعيش بين الخوف والرجاء.

5-إن للخوف من الله آثاراً إيجابية مهمة في الدنيا والآخرة.

6-من مصاديق الخوف السلبي في القرآن الخوف من الفقر والخوف من الموت والخوف من القتال في سبيل الله.

7-إن أسباب الخوف عموماً تعود إلى ضعف الوازع الإيماني، ولذا فقد عالج القرآن هذه المخاوف بالدعوة إلى تقوية الإيمان، واليقين بالآخرة، وأنها هي الدار الباقية.

8-يرى علماء النفس أن الخوف ينقسم إلى خوف طبيعي وخوف مرضي.

9-وقد ذكروا أسباباً عدة لمنشأ الخوف المرضي، كالعقدة الجنسية وعقدة الشعور بالنقص، وعقدة الانفصال الولادي... وغير ذلك، إلا إن الثابت أن التأثير الأساسي في صنع الشخصية المضطربة يعود للتربية والبيئة.

10-إن من أهم العلاجات التي قدّمها علم النفس للقضاء على مشكلة الخوف المرضي هو اليقين الديني، الذي يعني الارتباط بسر الوجود ومبدعه والمهيمن عليه، وهو الإله القادر والثقة بنصره ومدده.

نسأل الله أن ينفع بهذا الجهد الساعين في طريق العلم والتعلم، والحمد لله رب العالمين.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

1-ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، قم: منشورات أدب الحوزة، 1405هـ .
2-أوكونو، جوزيف، حرر نفسك من الخوف، ترجمة: كركي، سهى نزيه، ط2، السعودية: العبيكان، 2008م.
3- الجوهري ، إسماعيل بن حماد ، الصحاح ، تحقيق ، : أحمد ، ط2 ، بيروت : دار العلم للملايين ، 1987.
4-كارنيجي، ديل، دع القلق وابدأ الحياة، ترجمة: أنور، محمد فكري، القاهرة: مكتبة مدبولي.
5- الرضي، محمد بن الحسين(الشريف)، نهج البلاغة، ط1، شرح: عبده، محمد، قم: دار الذخائر، 1412هـ .
6-الزبيدي، محمد مرتضى، تاج العروس، تحقيق: شيري، علي، بيروت: دار الفكر، 1994م.
7- الصدوق، محمد بن علي بن الحسين بن موسى بن بابويه ، الأمالي ، ط1 ، قم : مؤسسة البعثة ، 1417 هجري.
8- الصدوق، محمد بن علي بن الحسين بن بابويه، معاني الأخبار، تحقيق: الغفاري، علي أكبر، قم: مؤسسة النشر الإسلاميّ، 1379هـ .
9-الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، ط2، بيروت: مؤسسة الأعلمي، 1973م.
10-الطبرسي، الفضل بن الحسن، مجمع البيان في تفسير القرآن، ط1، تحقيق: لجنة من العلماء الأخصائيين، بيروت: مؤسسة الأعلمي، 1995م.
11- الطوسي ، محمد بن الحسن ، التبيان، تحقيق : العاملي، أحمد حبيب، ط1، مكتب الإعلام الإسلامي ، 1409.
12- فرويد، سيجمند، الكفّ والعرض والقلق، ط4، القاهرة: دار الشروق: 1989م.
13- القائمي، علي، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق، ط1، البحرين: مكتبة فخراوي، 1996م.
14-الكليني، محمد بن يعقوب. الكافي. ط:5. تحقيق: الغفاري، علي أكبر. طهران: دار الكتب الإسلاميّة، 1363 هـ ـ ش.

المجلات

-مجلة النبأ العدد 61، أيلول 2001.

كتب تمت مراجعتها دون الاستفادة منها

1-السيد عثمان، فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية،ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.
2-اللبو، إسماعيل، الانفعالات النفسية في القرآن الكريم، ط1، حلب: دار النهج، 2011م.
3-نجاتي، محمد عثمان،القرآن وعلم النفس، ط7، القاهرة: دار الشروق، 2001م.

1 ينظر: إسماعيل الجوهري، الصحاح ج4 ص1359؛ ومحمد بن منظور، لسان العرب ج9 ص99؛ ومحمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس ج12 ص205.
2 الخليل الفراهيدي، الفروق اللغوية ص227.
3 ويمكن أن يُقال فيما ذكره صاحب الفروق: هو من باب تسمية الشيء باسم مسبّبه وهو من أنواع المجاز المرسل.
4 النحل 112.
5 الأنفال 2.
6 محمد بن الحسن الطوسي، التبيان ج2 ص37، وقريب منه: الفضل بن الحسن الطبرسي، مجمع البيان ج1 ص439.
7 جوزيف أوكونو، حرر نفسك من الخوف ص29.
8 مجلة النبأ العدد 61 أيلول 2001 عن موسوعة علم النفس.
9 علي القائمي، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق ص9.
10 سيجمند فرويد، الكف والعرض والقلق ص38.

11 لاحظ كلماتهم مثلاً في كتاب (الكف والعرض والقلق) لفرويد.
12 الرحمن 46
13 النازعات 46-46.
14 محمد بن يعقوب الكليني، الكافي ج2ص70-71.
15 م.ن ج2ص71.
16 م.ن ج2ص448.
17 الأنفال 2.
18 فاطر 28.
19 الأحزاب 39.
20 المائدة 28.
21 النور 37.
22 الإنسان 10-11.
23 الأنعام 15.
24 هود 103.
25 الزمر 16.
26 محمد بن الحسين الرضي، نهج البلاغة ج1 ص71-72.
27 محمد بن يعقوب الكليني، الكافي ج2 ص67.
28 محمد بن علي الصدوق، الأمالي ص65.
29 محمد بن يعقوب الكليني، الكافي ج2 ص67.
30 الأعراف 5.
31 السجدة 16.
32 المؤمنون 57-61.
33 الأعلى 10.
34 طه 2-3.
35 يس 11.
36 النازعات 26.
37 محمد بن يعقوب الكليني، الكافي ج2ص68.
38 فصلت 30.
39 الأحقاف 13.
40 طه 45- 46.
41 يس 11.
42 الملك 12.
43 النازعات 40-41.
44 البينة 8.
45 الذاريات 28
46 هود 70.
47 ينظر: الفضل بن الحسن الطبرسي، مجمع البيان ج4 ص300.
48 النمل 10.
49 محمد حسين الطباطبائي، الميزان ج 15 ص344-345.
50 طه 67.
51 الخليل الفراهيدي، العين ج6ص161.
52 محمد حسين الطباطبائي، الميزان ج14 ص177.
53 القصص 21.
54 لمزيد من التفاصيل ينظر: محمد بن الحسن الطوسي، التبيان ج8 ص140.
55 طه 45-46.
56 ص 22.
57 ينظر: الفضل بن الحسن الطبرسي، مجمع البيان ج8 ص351.
58 هود 6.
59 الذاريات 58.

60 الذاريات 22.
61 العنكبوت 62.
62 النور 32.
63 الإسراء 31.
64 التوبة 28.
65 محمد بن علي الصدوق، معاني الأخبار ص290.
66 الجمعة 8.
67 النساء 78.
68 النساء 77.
69 محمد (ص) 20.
70 الأحزاب 10-11.
71 التوبة 13.
72 العنكبوت 64.
73 غافر 39.
74 آل عمران 170.
75 النساء 74.
76 علي القائمي، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق ص22.
77 ينظر: سيجمند فرويد، الكف والعرض والقلق ص26.
78 ينظر: م.ن ص35.
79 ينظر: م.ن ص36.
80 علي القائمي، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق ص75-76.
81 دايل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة ص326.
82 م.ن ص 337-338.
83 م.ن ص337.
84 م.ن ص 329.
85 م.ن ص 331.