



جمهورية العراق
رئاسة ديوان الوقف السني



Republic of Iraq
Al-Sunni Endowment

مَجَلَّةُ كَلْبِيَّة

الإمام الأمام عبد الله بن عباس

الجزء
١

اقرأ في هذا العدد: مجلة علمية فصلية محكمة

١. العارف أبو علي الدقاق النيسابوري
أ.د. أسماء عبد الله غني

٢. آليات من مواجهة القلق والخوف نصوص مختارة من الفلسفة اليونانية والديانات السماوية الثلاثة ..
م.د. أيمن عبد الكريم علي

٣. مراعاة فقه الواقع وأثره في العمل الدعوي مراعاة المدعوين أنموذجاً
م.د. رعد صبار صالح

٤. العام دلالاته وتخصيصه عند الإمام الأوزاعي
م.د. رياض محمد حسن العبيدي

٥. التمكين المعرفي في القصص القرآني نموذج تربوي لتعليم التفكير النقدي في المدارس
م.د. عبد القادر حسين صليبي طعان

٦. الشريعة الإسلامية وأسس المواطنة: دراسة دستورية مقارنة بين العراق والمغرب
م.د. عمر الفاروق يونس محمد قاسم

٧. رسالة في حق الحديث الضعيف لا يثبت به الأحكام الشرعية لأبي سعيد محمد بن مصطفى ..
م.د. محمد الياس هاشم الطائي

جمادى الآخرة ١٤٤٧ هـ
كانون الأول ٢٠٢٥ م

Al- Imam Al-Adham
University College

A.D 2025

A.H 1447

العدد الرابع والخمسون

جمادى الآخرة ١٤٤٧ هـ - كانون الأول ٢٠٢٥ م

الرقم الدولي: ISSN:1817-6674

ISSN: 1817-6674

coll.magazine@imamaladham.edu.iq



مجلة كلية

الإمام الأمام
عبد السلام
مجتهد

العدد الرابع والخمسون

«الجزء الأول»

جمادى الآخرة ١٤٤٧ هـ

كانون الأول ٢٠٢٥ م

هيئة تحرير المجلة لسنة ٢٠٢٥م

- أ.د. صلاح الدين فليح حسن - عميد كلية الإمام الأعظم الجامعة المشرف العام
- أ.د. فهيمي أحمد عبد الرحمن رئيس التحرير
- أ.م.د. علي داود خلف مدير التحرير
- أ.د. إسماعيل عبد عباس عضو
- أ.د. محمود عبد العزيز محمد عضو
- أ.د. حقي إسماعيل محمود عضو لغوي
- أ.د. حسام مشكور عواد عضو
- أ.د. محمد عبد القادر عجاج عضو مترجم إنكليزي
- أ.د. وسام محمد خليفة عضو
- أ.د. أحمد ياسين معتوق عضو
- أ.د. خالد مصطفى عبيد عضو
- أ.د. نور سعد محسن عضو
- أ.د. وصفي عاشور أبو زيد / تركيا عضو
- أ.د. محسن المطيري / الكويت عضو
- أ.د. لبنى خميس مهدي / وزارة التعليم العالي عضو
- أ.م.د. عبد الوهاب أحمد حسن الطه عضو
- أ.م.د. محمد صالح حسن / دائرة البحوث عضو

شروط النشر في مجلة
كلية الإمام الأعظم الجامعة / العراق



الرقم الدولي ISSN:1817-6674

مجلة كلية الإمام الأعظم الجامعة، مجلة إنسانية من المجلات العلمية الأكاديمية الرصينة، وقد صدرت موافقة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لاعتمادها بالرقم: بت/٨٦٤ في ٢٤/٥/٢٠٠٥.

شروط النشر العامة:

تسعى هيئة التحرير في مجلة كلية الإمام الأعظم الجامعة إلى الارتقاء بمعامل التأثير (Impact Factor)، تمهيداً لدخول المستوعبات العلمية العالمية، وعليه تنشر مجلة الكلية البحوث التي تتسم بالرصانة العلمية والقيمة المعرفية، وبسلامة اللغة، ودقة التوثيق وفق الشروط الآتية:

١. ألا يكون البحث منشوراً سابقاً في مجلة أخرى، وألا يكون جزءاً من بحث سابق منشور، أو من رسالة جامعية، وعلى الباحث أن يوقع نموذج تعهدٍ بالألا يكون البحث منشوراً، أو سبق تقديمه للنشر في مجلة أخرى، وألا يقدمه للنشر في مجلة أخرى بعد نشره في مجلة كليتنا، وأن يوافق على نقل حقوق نشر البحث إلى المجلة في حال قبول نشره.

٢. ألا يذكر اسم الباحث أو أيّ إشارة تدلُّ عليه في متن البحث؛ لضمان سرية وحيادية عملية التحكم.

٣. ألا يزيد عدد الكلمات في البحث على (٨٠٠٠) كلمة، مع المصادر والملاحق، أو ألا يزيد على خمس وعشرين صحيفة.

٤. أن تحتوي الصحيفة الأولى من البحث ما يأتي:
 - أ. عنوان البحث باللغة العربية والإنجليزية.
 - ب. اسم الباحث ودرجته العلمية وتخصصه باللغة العربية والإنجليزية.
 - ج. مكان عمل الباحث باللغة العربية والإنجليزية.
 - د. رقم هاتف الباحث وبريده الإلكتروني الجامعي.
 ٥. يقدم الباحث ملخصًا (باللغة العربية والإنجليزية) لا يقل على (١٥٠) كلمة.
 ٦. يوضع بعد الملخص (Abstract) مباشرة الكلمات المفتاحية لموضوع البحث (Keyword)، باللغة العربية والإنجليزية.
 ٧. على الباحث اتباع قواعد الاقتباس وتوثيق المصادر، وأخلاقيات البحث العلمي بما يتوافق مع سياسة المجلة.
 ٨. تكتب الهوامش داخل المتن وبين قوسين (APA) النظام الأمريكي وكما يأتي:
 - مع تطور الحياة (الزمخشري، ١٩٩٩: ٣٥).
 - قائمة المصادر باللغة العربية (APA).
 - قائمة المصادر باللغة الإنكليزية (APA).
 ٩. الاستشهاد بعددين من أعداد المجلة المنشورة سابقًا والمرفوعة في الموقع الإلكتروني الخاص بكليتنا في الرابط الإلكتروني: <https://www.iasj.net/iasj/journal/224/issues>.
 ١٠. تطبق المجلة نظام فحص الاستلال الإلكتروني باستخدام برنامج (Turnitin) ويرفض نشر الأبحاث التي تتجاوز فيها نسبة الاستلال ٢٠٪.
 ١١. يخضع البحث لفحص أولي تقوم به هيئة التحرير في المجلة، وذلك لتقرير أهلية البحث للتحكيم، ويحق لها أن تعتذر عن قبول البحث دون تقديم الأسباب.
 ١٢. تتبع المجلة التقويم المزدوج السري لبيان صلاحية البحث للنشر، إذ يعرض البحث المقدم للنشر على محكمين اثنين من ذوي الاختصاص، ويتم اختيارهما بسرية مطلقة، بالإضافة إلى عرض البحث على خبير لغوي لتقويم سلامته اللغوية.
 ١٣. الأبحاث التي يقترح المحكمون إجراء تعديلات عليها لتكون صالحة للنشر، تعاد إلى أصحابها لإجراء التعديلات المطلوبة عليها، وخلاف ذلك لا يتم استلام البحث، وستتم مراجعة البحث من قبل هيئة التحرير للتأكد من التزام الباحث بالأخذ بجميع الملاحظات المثبتة من قبل المقيمين.

١٤. تُعبّر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها، لا عن رأي المجلة.
١٥. تنشر المجلة أعداداً خاصة بالمؤتمرات العلمية المتوافقة مع تخصص المجلة.
١٦. أجور نشر البحث: يدفع الباحث (٥٠) ألف دينار لتغطية أجور التحكيم، ويكمل دفع بقية الأجور عند قبول البحث للنشر.
١٧. تخريج النصوص القرآنية والحديث النبوي الشريف على ضوء المنهج العلمي الدقيق الكامل.
١٨. يزود الباحث بنسختين مستلة، بعد النشر.
٢٠. يتم إرسال الأبحاث على منصة المجلة <https://journal.imamaladham.edu.iq/index.php/al-Imam-AI-Adham/user/register> أو من خلال مسح رمز QR في أعلى الصفحة.

شروط النشر (الفنيّة):

- ١- يُقدّم البحث بملف واحد، يبدأ بالعنوان وينتهي بالمصادر، وألاً يزيد على خمس وعشرين صحيفة.
- ٢- تكتب الهوامش داخل المتن وبين قوسين (APA) النظام الأمريكي وكما يأتي:
- مع تطور الحياة (الزمخشري، ١٩٩٩: ٣٥).
 - قائمة المصادر باللغة العربية (APA).
 - قائمة المصادر باللغة الانكليزية.
- ٣- حجم الخط ل (١٦).
- ٤- نوع الخط باللغة العربية ((Simplified Arabic واللغة الإنجليزية Times New Roman)).
- ملاحظة: في حال عدم الأخذ بشروط النشر نعتذر عن استلام البحث ونشره.
- يمكن زيارة موقع المجلة في مبنى الكلية في سبع إبكار أو التواصل عبر البريد الإلكتروني magazine@imamaladham.edu.iq
- أو الاتصال بمدير التحرير عبر الهاتف (٠٠٩٦٤٠٧٧٣٢٤٣٥٦٩٣)، ويمكن الاطلاع على أعداد المجلة عن طريق موقع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي <https://www.iasj.net/iasj/journal/224/issues>

مميزات المجلة:

- ١- سياسة الوصول المفتوح: جميع الأبحاث متاحة مجاناً فور نشرها.
- ٢- تُنشر أربعة أعداد سنوياً منذ عام ٢٠٠٥.
- ٣- تستخدم برامج متقدمة للكشف عن الانتحال لضمان الأمانة العلمية.
- ٤- تُعنى بنشر الأبحاث التي تواكب التطورات وتسهم في معالجة قضايا المجتمع والحد من الظواهر السلبية.
- ٥- تنشر أعمال المؤتمرات والندوات المتخصصة.

كلمة العدد الرابع والخمسين

من عطايا الله سبحانه على الإنسان وهبه العقل، فالعقل عطاء إلهي، به يستبصر الإنسان، فيمايز الخير من الشر، ويهتدي إلى معاشه، ويتعلم ما ينفعه في الدنيا والآخرة. فبالعقل يعرف الإنسان ذاته، ويدرك أسرار الكون ويتعرف ما فيها من عبر ودلائل، فيوقن أن وراء هذا الإبداع الفريد إلها عظيما يتصف بالكمال المطلق، وهو خالق كل شيء وهو اللطيف الخبير.

وتتميز الأمم بما لديها من ذوي العقول، وبما يقدمونه من أفكار وعلوم وأبحاث. وتبنى مؤسسات الدولة به، لا سيما التعليمية ومنها الجامعات والكليات، والتي تعرف بأساتيدها ونتائجهم العلمي من بحوث رصينة تنشر بمجلات رصينة، ومن هذه المجلات مجلة كليتنا.

هيئة التحرير

المحتويات

١. العارف أبو عليّ الدقاق النيسابوريّ ١١
- أ.د. أسماء عبد الله غني ١١
٢. الصورة الكنائية في شعر زيد الخيل الطائي ٣٣
- م.د. أسامة ماجد سلمان صالح ٣٣
٣. آليات من مواجهة القلق والخوف نصوص مختارة من الفلسفة اليونانية والديانات السماوية
الثلاثة -دراسة مقارنة- ٥٧
- م.د. أيمن عبد الكريم علي ٥٧
٤. نقائض شعراء خراسان إمتثالية نفسية أم توجيه سلطوي ٨٥
- م.د. باسم محمد صالح ٨٥
٥. مراعاة فقه الواقع وأثره في العمل الدعوي مراعاة المدعوين أنموذجاً ١١٥
- م.د. رعد صبار صالح ١١٥
٦. العام دلالاته وتخصيصه عند الإمام الأوزاعي ١٥٣
- م.د. رياض محمد حسن العبيدي ١٥٣
٧. الأرقم بن أبي الأرقم وجهوده الدعوية في دار الدعوة الأولى ١٨٣
- م.د. صالح خالد عبد القادر عياش ١٨٣
٨. التمكين المعرفي في القصص القرآني نموذج تربوي لتعليم التفكير النقدي في
المدارس ٢١١
- م.د. عبد القادر حسين صلبي طعان ٢١١
٩. الشريعة الإسلامية وأسس المواطنة: دراسة دستورية مقارنة بين العراق والمغرب ٢٣١
- م.د. عمر الفاروق يونس محمد قاسم ٢٣١
١٠. نماذج من آيات النعم في القرآن الكريم الدالة على الوحدةانية في سورة النحل
- دراسة وصفية - ٢٦٣
- م.د. عمر حاتم حمد ٢٦٣

١١. الإيمان بالله تعالى في مواجهة أزمات الإنسان المعاصر ٢٨٩
- م.د. ميسون سامي أحمد خميس ٢٨٩
١٢. رسالة في حق الحديث الضعيف لا يثبت به الأحكام الشرعية لأبي سعيد محمد بن مصطفى الخادمي (ت ١١٧٦هـ / ١٧٦٢م) - دراسة وتحقيق وتعليق - ٣١٥
- م.د. محمد الياس هاشم الطائي ٣١٥
١٣. حماية الأقليات أثناء النزاعات المسلحة في القانون الدولي الإنساني ٣٤٧
- م.م. أحمد قيس نجم ٣٤٧
١٤. التطورات الاجتماعية في نيجيريا: دراسة في واقعها الصحي والتعليمي لعام ١٩٣٣ ٣٧٩
- م.م. خمائل حسين جاسم ٣٧٩
١٥. أثر الذكاء الاصطناعي في تشكيل الرأي العام من خلال منصات التواصل الاجتماعي ٣٩٧
- م.م. عمر إبراهيم أحمد ٣٩٧
١٦. الخطط الاقتصادية التي تبنتها الحكومة السنغالية بعد استقلالها عن حكم الإدارة الفرنسية (١٩٦٠ - ٢٠٠٠) ٤٢٧
- م.م. فدوه أحمد عدنان عباس ٤٢٧
١٧. الزمن في التاريخ الإسلامي دراسة في التقويم والساعة وأوقات العمل والعبادة ٤٦٣
- م.م. منذر عبد العزيز عواد ٤٦٣
١٨. أثر أسلوب القصص القرآني في الحد من السلوكيات المنحرفة ٤٨٣
- م.د. تحسين عدنان محمد الدليمي ٤٨٣

آليات من مواجهة القلق والخوف
نصوص مختارة من الفلسفة اليونانية
والديانات السماوية الثلاثة
-دراسة مقارنة-

:Mechanisms for Coping with Anxiety and Fear
Selected Texts from Greek Philosophy and the Three Heavenly
Religions - A Comparative Study

إعداد الباحث
م.د. أيمن عبد الكريم علي
جامعة سامراء / كلية العلوم الإسلامية

Prepared by
Asst. Prof. Dr. Ayman Abdul Kareem Ali
University of Samarra / College of Islamic Sciences

07759196642

ayman.abdu.al@uosamarra.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٥

الملخص

من البحوث المهمة التي تكلمت عن أوجه التوافق والاختلاف مع الفلسفة اليونانية ومدارسها وبين الديانات السماوية - اليهودية - المسيحية - الإسلام، حيثُ تكلم الباحث فيه عن معنى الخوف والقلق، في المعنى التي تفسره الفلسفة اليونانية، وبين المفهوم الديني والنفسي للقلق والخوف في تلك الديانات، وما هي أم الآليات والنصوص التي جاءت بها الفلسفة اليونانية من أجل معالجة الخوف والقلق لدى النفوس البشرية، وبين ما جاءت به الديانات السماوية من نصوص تواجه من خلالها الخوف والقلق وتعالجه علاجاً قطعياً، معتمداً في ذلك على أبرز الكتب المنهجية عند الفلاسفة، وعند اليهود، كالتوراة والتلمود، وكتب الأديان المتعلقة باليهود، وما جاء من مصادر عند المسيحية، وما جاء به الإسلام في المقام الأول القرآن الكريم ويليه السنة النبوية، سائراً في ذلك على المنهج العلمي الحديث في كتابة البحوث العلمية.

الكلمات المفتاحية: (آليات - مواجهة - القلق - الخوف - الفلسفة - الديانات).

Abstract:

Among the important researches that talked about the aspects of compatibility and differences with Greek philosophy and its schools and between the heavenly religions —Judaism - Christianity - Islam, where the researcher talked about the meaning of fear and anxiety, in the meaning explained by Greek philosophy, and between the religious and psychological concept of anxiety and fear in those religions, and what are the mechanisms and texts that Greek philosophy came up with in order to treat fear and anxiety in human souls, Among the texts that the heavenly religions have brought through which they confront fear and anxiety and treat it definitively, relying in this on the most prominent methodological books among philosophers and Jews, such as the Torah and the Talmud, and religious books related to Jews, and what came from sources among Christianity, and what Islam has brought primarily the Holy Qur'an followed by the Sunnah of the Prophet, following in this the modern scientific method in writing scientific research May God's blessings and peace be upon our master Muhammad and his family and companions.

Keywords: mechanisms, coping, anxiety, fear, philosophy, religions.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محبوب رب العالمين سيدنا وسيد الخلق أجمعين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

يعتبر القلق والخوف هما من أقدم التجارب الإنسانية، التي أثارت تساؤلات حول ماهيتها وأسبابها وكيفية التعامل معها، حيث أختار الباحث دراسة بعض النماذج من آليات مواجهة القلق والخوف في الفلسفة اليونانية من جانب ومن جانب آخر أختار الباحث نماذج من النصوص المقدسة في الديانة اليهودية، والديانة المسيحية، والديانة الإسلامية، التي لها آليات في مواجهة القلق والخوف وأن هذه الآليات هي مقدسة لا يمكن الاستغناء عنها.

أهمية البحث: إن دراسة هذا البحث من أجل تسليط الضوء على التباين والتلاقي في آراء الفلاسفة اليونانيين، وأتباع الديانات والشرائع السماوية المنزلة في فهم هذه الظواهر النفسية وهي القلق والخوف.

مشكلة البحث: يعالج البحث مشكلة القلق والخوف وكيف عالجت كل من الفلسفة اليونانية، والأديان السماوية مفاهيم القلق والخوف، وما هي محاور التشابه والاختلاف بينهما؟

أهداف البحث:

- تحديد مفهوم القلق والخوف في الفلسفة اليونانية.
- توضيح مفهومهما في الديانات السماوية.
- إجراء دراسة مقارنة بين المنهجين الفلسفي والديني.
- منهجية البحث: المنهج المقارن والمنهج التحليلي.
- هيكل البحث: مقدمة، ومبحثان (لكل منهما ٣ مطالب)، ثم خاتمة، ومصادر.

المبحث الأول: آليات مواجهة القلق والخوف في الفلسفة اليونانية

المطلب الأول: مفهوم القلق والخوف في منظور أفلاطون

يرى أفلاطون أن القلق والخوف، كعقاب للروح ينبعان من عدم إنسجام الروح مع المثل العليا، والخوف من العودة إلى عالم الظلال، (أفلاطون، ط ١، ٣ / ١٥٠-١٦٠).

وإن الخوف من الموت: هو ذلك الخوف الأكبر؛ لأنه يمثل نهاية الجسد وبداية محاكمة الروح.

ويوضح أفلاطون ذلك بمفهومه ووضع آلة العلاج حيث الوصول إلى الحكمة والمعرفة الفلسفية، وتطهير الروح من الشهوات الجسدية. ويرى أن هناك عالمًا مثاليًا للأبدية، يضم الحق والخير والجمال، وأن الروح تسعى للوصول إلى هذا العالم.

وإن هنالك عالم الظلال هو ذلك العالم المادي الذي نعيش فيه، وهو مجرد انعكاس باهت لعالم المثل، (أفلاطون، ط ١، ٢٨٧/٧-٢٩٦).

ويكمن ذلك بعدم الانسجام عندما لا تستطيع تلك الروح أن تتجاوز قيود ذلك العالم المادي وتتصل بعالم المثل، حينها تشعر بالخوف والقلق، (أفلاطون، ط ١، ٢٠٠٥ م، ٩٢/١-١٠٨).

ويتضح كما يرى أفلاطون أن الروح قد تخاف من العودة إلى العالم المادي بعد الموت، خاصة إذا لم تنجح في الإرتقاء.

وهنا نجد القلق عنده هو نتيجة لعدم الانسجام بين الروح وعالم المثل، وهو بمثابة عقاب ذاتي للروح على فشلها أو تخوفها من الفشل، (أفلاطون، ط ١، ١٩٧٣ م، ص ١٧٧). باختصار، يرى أفلاطون أن القلق والخوف هما نتيجة لطموح الروح ورغبتها في الارتقاء، وفي الوقت نفسه عجزها أو خوفها من تحقيق هذا الارتقاء.

المطلب الثاني: القلق والخوف في منظور أرسطو

ان القلق والخوف عند أرسطو ينشأ من الخوف من فقدان الخير أو الفضيلة، أو عدم القدرة على تحقيق السعادة، (أرسطو، ط ١، ١٩٢٤ م، ١١١٥-١١١٧).

ويعتبر أرسطو أن القلق والخوف هما انفعالاً طبيعياً، ومبرراً تجاه كل خطر محذوق، وان العلاج لذلك هو تحقيق التوازن والإعتدال، والتحكم في الإنفعالات عبر الفضيلة، والقدرة على تحقيق السعادة، (أرسطو، العدد، ١٩٩٨، ٢٣٧).

ويعتمد هذا التمييز على الدراسة الأكاديمية للفلسفة اليونانية ومقارنتها بالمفاهيم الحديثة، وأرسطو لم يستخدم مصطلحاً يقابل «القلق» (Anxiety) بالمعنى النفسي الحديث الذي طوره لاحقاً فلاسفة مثل (كيركغور وهايدغر)، ومفهومه المركزي هو الخوف، الذي يحلله كعاطفة

محددة ذات سبب خارجي, (أرسطو, ط ٥, ١٩٨٨م, ٤١/٦).

والخوف : عند أرسطو, هو استجابة لعامل تهديد خارجي, محدّد, وشيك؛ فهو عاطفة مرتبطة بحدث أو شيء معروف (كخوف الموت, الخزي, أو الألم الجسدي), (أرسطو, ط ٥, ١٩٨٨م, ٧٥/٦).

والقلق «كفكرة قريبة»: ما يمكن مناقشته ضمن أرسطو هو شكل من أشكال «الخوف غير المحدد» أو «توقع الشر بشكل عام», والذي قد يقترب من مفهوم «الجبن» كذيلة أخلاقية, (أرسطو, ط ٥, ١٩٨٨م, ٤١/٦-٧٥).

وإن آلية إثارة الخوف: يحدث الخوف عندما يرى الجمهور البطل المأساوي - وهو شخص ليس شديد الفضيلة ولا شديد العدالة, وإنما يقع في الشقاء بسبب خطأ ما ارتكبه - يسقط من نعمة ومن مكانة رفيعة, وأن هذا السقوط يهدد إحساس المتفرج بالأمان ويوحى بأن المصير نفسه يمكن أن يحدث لأي إنسان, (أرسطو, ط ٥, ١٩٨٨م, ١٣/١٤٥٣).

أسباب الخوف ومسبباته: يعدد أرسطو الشروط التي تولد الخوف, ومنها:

١. وجود تهديد حقيقي وشيك: الخوف يكون أقوى عندما يكون الخطر محتملاً وقريناً وليس بعيداً في المستقبل.

٢. الشعور بالعجز: أن يشعر الإنسان بأنه غير قادر على صدّ ذلك الشر أو الدفاع عن نفسه.

٣. التجربة السابقة: رؤية الآخرين يعانون أو تذكر المصائب التي مر بها المرء نفسه, (أرسطو, ط ١, ١٣٨٢/٥ - ١٣٨٣).

وهنا نجد أن أرسطو لا يناقش «القلق مباشرة», ولكن من خلال نظريته في الفضيلة كوسط بين رذيلتين, يمكن فهم الموقف الأرسطي من الخوف غير العقلاني.

· فضيلة الشجاعة: الشجاعة هي الوسط فيما يتعلق بمشاعر الخوف والقلق.

· الرذيلة الأولى «الزيادة»: التهور وهو قلة الخوف أو الإقدام على المخاطر دون تقدير

حكيم.

· الرذيلة الثانية «النقصان»: الجبن وهو الخوف المفرط أو الخوف من الأشياء التي لا

ينبغي الخوف منها, أو الخوف في الوقت غير المناسب وبالطريقة غير المناسبة, (أرسطو ط ٢, ٧/٦-٩).

ويتضح لنا أن أرسطو يميز بين الخوف من أمور مُحدّدة وواقعية (كخوف الموت في معركة

نبيلة، وهو خوف يعالجه الشجاع بالتصرف الصحيح) وبين (الخوف من أمور غير محددة أو غير عقلانية)، وهو ما نسميه اليوم «قلقاً» وجودياً أو مرضياً يمكن أن يُصنف ضمن رذيلة الجبن؛ لأنه خوف مفرط وغير حكيم يعطل عمل الفضيلة، ويمنع الإنسان من تحقيق سعادته.

المطلب الثالث: آليات مواجهة القلق والخوف في المدارس الفلسفية الأخرى (الرواقية والأبيقورية)، الرواقيون، (لارتيوس، ط ١، ١٩٩٣م، ١/٢٧٧-٣٤٥).

يعتبرون أن القلق والخوف هما نتيجة للأوهام، والاعتقادات الخاطئة، والعلاج يكمن في تقبل القدر، والعيش بما يوافق الطبيعة، (أوريليويس، ط ١، ١٩٥٨م، ٤/٧٢-٧٤)، الأبيقوريون، (أوريليويس، ط ١، ١٩٥٨م، ١/٤٨٧).

الخوف الأساسي هو الخوف من الألم، والموت، وإن العلاج لذلك هو إزالة هذا الخوف عبر الفهم الصحيح لعدم وجود حياة بعد الموت، وأن السعادة تكمن في غياب الألم الجسدي، والاضطراب النفسي، (أبيقور، ط ١، ١٩٩٥م، ٢٧-٣١-٤٥-٥٢).

وهنا يتضح لنا أن المدرستان الرواقية والأبيقورية تتفقان على أن الهدف من الفلسفة هو تحقيق السعادة والطمأنينة النفسية، لكنهما تختلفان في المنهج والآليات للوصول إلى هذه الغاية.

فيما يلي آليات كل مدرسة في مواجهة القلق والخوف:

أولاً: المدرسة الرواقية

ترى الرواقية أن الخوف والقلق ناتجان عن أحكامنا الخاطئة على الأمور الخارجية، وليس عن الأمور نفسها، وإن آليتهم المركزية هي التحكم في هذه الأحكام.

الآليات:

١. تمييز الرواقية: «كل ما هو تحت سيطرتنا عما ليس تحت سيطرتنا: هذه الآلية الأساسية، ويجب أن نركز طاقتنا فقط على أفكارنا، ودوافعنا، ورغباتنا، وأفعالنا، ونتقبل بسلام كل ما هو خارج عن إرادتنا»، (إبيكتيتوس، ط ١، ٢٠١٠م، ١/٣٣).

٢. التأمل السلبي: «تأمل أسوأ الاحتمالات بشكل عقلائي وهادئ. ليس بهدف التشاؤم، بل لإزالة عنصر المفاجأة والصدمة العاطفية، وبالتالي تقليل الخوف من المستقبل، «سوف

أتأمل أن كل ما يمكن أن يحدث سيحدث... يهدئ القلب أن يكون قد استكشف خوفه حتى النهاية... إن من يعرف مصائب المستقبل يستقبلها وهو مستعد»، (سينيكا، يوجد عدة طبعات، يمكن الرجوع إلى الرسالة رقم ٩١ بشكل خاص).

٣. النظر إلى الأمور من منظور كوني: تخيل النظر إلى مشاكلك من منظور عالٍ وكلي (من فوق، أو من منظور الكون)، وهذا يقلل من حجم مشاكلنا الفردية ويذكرنا بأننا جزء من كل أكبر، مما يخفف من وطأة الهواجس الشخصية.... «لتكن لديك دائماً أمام عينيك... سرعة نسيان الجميع لكل شيء؛ فكل شيء يضمحل سريعاً وينتهي في الصمت... كم هي تافهة الأمور التي تثير ضجة شديدة»، (أوريليوس، ط ١، ٣٢/٤).

٤. وصف الأشياء كما هي: فصل الواقعة نفسها عن الحكم القيمي الذي نضيفه عليها مثلاً: لا نقول «هذه مصيبة»، بل نقول «السفينة غرقت»، هذا يزيل الطبقة الانفعالية التي نصنعها حول الحدث، (أوريليوس، ط ١، ١٧/٧).

ثانياً: المدرسة الأبيقورية

ترى الأبيقورية أن الخوف والقلق ناتجان عن رغبات غير طبيعية، وأحكام خاطئة عن الآلهة والموت؛ لذلك، تركز آلياتهم على تصحيح هذه المعتقدات، وتلطيف الرغبات.

الآليات:

١. تحليل الرغبات وضبطها: تقسيم الرغبات إلى:

* طبيعية وضرورية: مثل الطعام والشراب والمأوى (يجب إشباعها).

* طبيعية وغير ضرورية: مثل الطعام الفاخر (يمكن السعي لها دون توتر إن أتاحت، والتخلي عنها بسلام إن لم تتوفر).

* غير طبيعية وغير ضرورية (وهمية): مثل الشهرة، الثروة الطائلة، السلطة (يجب اجتنائها لأنها مصدر رئيسي للقلق). يجب أن نعزو كل رغبة إلى واحد من هذه الأقسام... فبهذا نملك وسيلة لإحالة كل اختيار أو تجنب إلى صحة الجسد وطمأنينة النفس»، (مينوسياس، ط ١، ٩/١٠-٣٣).

٢. إزالة الخوف من الآلهة: التأكيد على أن الآلهة، في المفهوم الأبيقوري، كائنات سعيدة وكاملة لا تتدخل في شؤون البشر، ولا تعاقبهم، أو تكافئهم، وبالتالي لا داعي للخوف منها....

«ليس الإله هو من يبعث القلق في النفوس... إن تصور العامة عن الآلهة خاطئ... إنهم يعيشون في سلام كامل لا يعكر صفوه شيء»، (مينوسياس، ط ١، ١٠/٩-٣٣).

٣. إزالة الخوف من الموت: التأكيد على أن الموت هو انعدام للإحساس، وبما أننا لا نحس بشيء بعد الموت، فهو لا يعني شيئاً لنا.

٤. تذكر اللذات السابقة (تمتع بالذكري): الاحتماء بذكرى اللحظات الجميلة والممتعة التي عشناها كوسيلة لمواجهة «الألم أو القلق الحالي»، (مينوسياس ط ١، ١٠/٩-٤٤).
من أقوال أبيقور المأثورة: في خضم الألم، يمكن للرجل أن يتعزى إذا تذكر اللذات التي حصل عليها في الماضي.

ونستنتج من تلك المدرستين في آليات مواجهة القلق والخوف من خلال القدرة على الحكم الصحيح - اللذة الغياب الطبيعي للألم والقلق -، ووسيلة المواجهة «التأمل العقلاني»، والتمييز بين ما يخضع للإرادة وما لا يخضع، (التقبل، تحليل الرغبات، تصحيح المعتقدات، عن الآلهة والموت)، العزلة.

ومصدر القلق الرئيسي هي الأحكام الخاطئة، والرغبة في التحكم في ما هو خارج عن الإرادة، والرغبات الوهمية (غير الطبيعية) والمعتقدات الخرافية.

المبحث الثاني: آليات مواجهة القلق والخوف في الديانات السماوية الثلاثة.

المطلب الأول: القلق والخوف في الديانة اليهودية

تمتلك اليهودية تراثاً غنياً من التعاليم، والطقوس التي تتناول المشاعر الإنسانية مثل «الحزن والقلق»، حيث تُعتبر هذه المشاعر جزءاً طبيعياً من التجربة البشرية.

وتقدم النصوص الدينية، والتقليد اليهودي إطاراً متكاملًا للتعامل مع هذه الحالات من خلال، «الجوانب الروحية، والنفسية، والاجتماعية»، ويعتمد هذا التحليل على مصادر متنوعة تشمل النصوص الدينية، والتحليلات التاريخية والنفسية.

أولاً: الجذور التاريخية واللاهوتية للحزن والقلق في اليهودية، (مجمع اللاهوتيين واللغويين، ط ١، ٢٠١٦م، سفر العدد: الإصحاح، ١٣-١٤/١٩٨-٢٠٢).

إن القلق والخوف في النصوص التأسيسية اليهودية مثل الكتاب المقدس العبري (التناخ)، والذي يصور (مشاعر الخوف، والقلق) لدى بني إسرائيل في مواقف متعددة، مثل «رحلتهم في البرية بعد الخروج من مصر» -على سبيل المثال-، وفيه يُظهر بنو إسرائيل خوفاً شديداً من

دخول أرض كنعان بعد سماعهم تقارير الجواسيس عن قوة سكانها، مما أدى إلى عقابهم بالتيه ٤٠ سنة، (سفر العدد، الإصحاح، ١٣-١٤).

وكذلك يعبر عن الحزن العميق، والقلق من خلال ما جاء عن السبي البابلي.... «على أنهار بابل هناك جلسنا، بكينا عندما تذكرنا صهيون»، (سفر المزمير، ١، ١٣٧).

ثانياً: التطور التاريخي لـ«المسألة اليهودية»:

جاءت «المسألة اليهودية في عصر الطوفان» والتي تربط بين المعاناة التاريخية لليهود في أوروبا، وتطور ما يُعرف بالـ«مسألة اليهودية» كـ«قضية سياسية دينية»، وأن الخوف من الإضطهاد، والقلق الوجودي كانا دافعين رئيسيين لوجود الصهيونية كحل مزعوم لهذه المعضلة (شوباني، ط ١، ٢٠٢٤ م، ص ٤٥-٦٥ و ١١٣-١٣٠)، وتحلل الخوف اليهودي من اللاسامية في أوروبا وتصفه كـ«مرض نفسي» ناتج عن وضع اليهود كـ«جسم غريب» بين الشعوب، يقترح بينسكرو أن الحل هو إنشاء كيان مستقل لليهود لمعالجة هذا القلق الوجودي، (بينسكرو، نشر ككراسة في عام ١٨٨٢ م، ص ٥-١٥).

ثالثاً: الآليات الدينية والروحية للتعامل مع الخوف والقلق

١- الصلاة والعبادة : تعتبر الصلاة عند اليهود من الآليات الأساسية في اليهودية عامة وفي الأرثوذكسية بخاصة، حيث تؤدي صلوات محددة مثل «نهيلات» (سجود خاص)، للتعبير عن الحزن والخوف وطلب الرحمة، (سولومون، ط ٢، ٢٠١٨ م، ص ١٢٣-١٣٥).

٢- قراءة التوراة وتدارسه: تُعتبر قراءة التوراة دواءً روحياً، والغوص في النصوص المقدسة يهدف إلى تهدئة النفس، وإيجاد منظور أوسع للمشاكل، (الكسندر، ط ١، ٢٠١٩ م، ص ١٦٧-١٨٢).

٣- الثقة بالله: تعتبر الثقة بالله عاملاً مركزياً في التعامل مع الخوف والقلق، ويرمز ذلك إلى الإيمان؛ بأن الأحداث بتدبير إلهي حتى لو لم تُفهم الحكمة منها، وإن هذا المبدأ يساعد في تقبل المصاعب وتخفيف القلق، (الكسندر، ط ١، ٢٠١٩ م، ص ١٦٧-١٨٢).

رابعاً: الآليات المجتمعية والدعم الاجتماعي:

إن المجتمع اليهودي التقليدي يوفر شبكة أمان قوية، وفرائض مثل: (زيارة المرضى، مواساة المعزين، الصدقات) وغيرها بما يشابهها، والتي تهدف إلى دعم الأفراد في الأزمات، وتمنحهم

شعورًا بالانتماء، وتخفف من حدة العزلة أثناء الخوف والحزن والقلق، (سيلترز، ط ١، ٢٠١٧م، ص ٢٣٣-٢٤٧).

خامسا: التوجيه الحاخامي والاستشارة:

إن الحاخامات اليهودية غالبًا ما يقدمون الدعم «الروحي والنفسي»، وفي العصر الحديث كثيرًا ما يوجه الحاخامات أتباعهم إلى (المعالجين النفسيين) عند الحاجة، مُعتبرين أن العلاج النفسي هو جزء من الشفاء الإلهي، (دانيال بار تال، ط ١، ص ٦٧-٨٩).

سادسا: المنظور النفسي والتحليلي للخوف والقلق في الهوية اليهودية:

يعاني المجتمع الإسرائيلي من عقدة «التفوق والنقص» كآلية دفاع ضد مشاعر النقص، والخوف التاريخي، (مقال في صحيفة الجزيرة: نشر في ديسمبر ٢٠٢٣م)، ويفسر لنا ذلك: العالم النفساني -أفرد أدلر- إنه كرد فعل على الاضطهاد التاريخي، والشتات الذي عاشه اليهود، وان هجوم ٧ أكتوبر ٢٠٢٣م، كشف عن هشاشة هذه الآلية، مما أدى إلى -أزمة نفسية جماعية- وزيادة بنسبة ٢٠٪ في وصفات الأدوية النفسية في إسرائيل، (دانيال بار تال، ط ١، ص ٦٧-٨٩)، وهنا يوضح لنا الاكاديمي الإسرائيلي، -دانيال بار تال-، كيف أن الخوف المشتق من المنابع التوراتية وروايات الاضطهاد يؤدي إلى «عدوان وقائي» كآلية للتكيف مع القلق الوجودي.

سابعًا: استغلال المعاناة وآثاره:

ينتقد صاحب «صناعة الهولوكوست»: ما يسميه «استغلال النخبة اليهودية الأمريكية، والمعاناة التاريخية» لدعم إسرائيل، وكسب التعاطف العالمي، وان هذا الاستغلال السياسي قد يعيق المعالجة الصحية للصدمة، والحزن عند بعض اليهود، ويخلق توترًا بين الذاكرة الجماعية والواقع السياسي، (فينكلشتاين، ط ٢، ٢٠٢١م، ص ١٠٣-٢١٠).

ثامنًا: الآليات الحديثة: الدمج بين الديني والنفسي:

١- العلاج النفسي والمهني: إن اليهودية المعاصرة تشجع على اللجوء إلى العلاج النفسي، والكثير من المؤسسات مثل «ناتال» الإسرائيلية تقدم الدعم للصدمات النفسية، حيث

زادت طلبات المساعدة بعد أحداث ٧ أكتوبر ٢٠٢٣ بشكل كبير، (غامبر، ط ١، ٢٠١٤ م ص ٤٥-٦٣).

٢- العلاج بالأدوية مثل (مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية) -SSRI- و (البنزوديازيبينات)، والتي تُستخدم بشكل متزايد في المجتمع الإسرائيلي، مع ارتفاع الوصفات الطبية بنسبة ١١-٢٠٪ خلال فترات الأزمات، (غامبر، ط ١، ٢٠١٤ م، ص ١٨٩-٢٠٥).

تاسعا: التحديات والنقد الذاتي داخل اليهودية:

إن نقد مفهوم «الشعب المختار» من بعض الفلاسفة اليهود مثل - باروخ سبينوزا- و مورديشاي كابلان- انتقدوا مفهوم «الشعب المختار» لكونه قد يعزز الشعور بالعزلة والتفوق، مما يزيد من القلق والخوف من الآخر، (بايشيني، ط ١، ٢٠٢٠ م، ص ١٥٥-١٧٢). ويتبين لنا أن اليهودية الإصلاحية عدلت هذا المفهوم ليركز على المسؤولية بدلاً من «الاصطفاء»، بهدف تخفيف حدة التوترات .

والنقاد يشيرون إلى أن بعض «نصوص العهد القديم»، تحتوي على أوصاف للعنف قد تُستخدم لتبرير العدوان، وهذا يمكن أن يخلق صراعاً أخلاقياً، وقلقاً عند بعض اليهود الملتزمين الذين يسعون للتوفيق بين نصوصهم، وقيم السلام عندهم.

المطلب الثاني: آليات مواجهة القلق والخوف في الديانة المسيحية

توضح لنا المسيحية رؤية متكاملة لمواجهة «القلق والخوف»، معتمدة في ذلك على أسس «روحية، ونفسية، واجتماعية»، وتعتبر هذه الآليات جزءاً من التعليم المسيحي المستمد من الكتاب المقدس، وتقليد الآباء، واللاهوت المعاصر.

أولاً: الإيمان والثقة بالله كأساس للمواجهة

يُعتبر الإيمان بالله عند النصارى: حجر الزاوية في مواجهة «الخوف والقلق»، حيث يمنح المؤمن «الطمأنينة الداخلية» و«الثقة بالإله الحامي»، وفقاً لتعاليم (البابا شنودة الثالث)، (شنودة، ط ١٠، ٢٠١٩ م، ص ٧٥-٩٢)، فإن الإيمان يحول الإنسان من حالة الخوف إلى (الثقة بالله) الذي لا يُهزم. وقد ظهر هذا جلياً في قصة سيدنا داود النبي عليه وعلى نبينا الف الصلاة والسلام» الذي واجه جليات بدون خوف؛ لأنه أعتمد على عمل الرب، قائلاً: «الحرب للرب»

(سفر صموئيل، ١٧: ٤٧).

وهنا الإيمان ليس مجرد شعور بل - قوة فعالة - تنقل التركيز من التهديد إلى حماية الله .

ثانياً: الصلاة والتسبيح كأداة عملية:

إن الصلاة في الديانة المسيحية تعتبر هي أداة فعالة لنقل «الهم والخوف والقلق» إلى الله وتحويلها إلى سلام، (جون كالفن، ط ١، ٢٠١٥م، ص ١٤٥-١٥٢).

ويُوجَّه المؤمنون بحسب رسالة فيليبي: «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ... وَسَلَامِ اللَّهِ... يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ»، (فيلبي، ٦: ٤-٧).

والصلاة هنا تعتبر بمثابة « حوار حيوي مع الله » ، ينقل التركيز من المشكلة إلى الحل، بالإضافة إلى ذلك، إن التسبيح، وتمجيد الله في الأوقات الصعبة يُعتبر فعل إيمان يُذكّر المؤمن بعظمة الله وقدرته على التغيير، (تريب، ط ٢، ٢٠١٩م، ص ٦٧-٩٨) ؛ (شنودة، ط ١، ٢٠٠٩م، ص ٥٥-٨٩).

ثالثاً: قراءة الكتاب المقدس والتأمل في آياته:

يقدم الكتاب المقدس عدداً كبيراً من الآيات المحددة التي تعالج «الخوف والقلق» بشكل مباشر، وتسمى «التأمل اليومي»، وفي هذه الآيات أو النصوص يعيد برمجة العقل على الحقائق الإلهية بدلاً من المخاوف الوهمية، (فريق من المترجمين، ط ٦، ٢٠١٨م، الفقرات، رومية، ١٧: ١٠).

وهذا يشير إلى أن التعرض المنتظم لكلمة «الله» يبني الإيمان، ويقضي على الخوف. وهناك بعض الآيات أو النصوص الرئيسية منها: («إِذَا سِرْتُ فِي وَاوِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا»)، (مزمو، ٢٣: ٤)، («لَا تَخَفْ لِأَنَّي مَعَكَ»)، (وإشعيا، ٤١: ١٠).

رابعاً: المشاركة في المجتمع المسيحي والدعم الجماعي:

إن المجتمع المسيحي ومنه (الكنيسة) يوفر شبكة دعم «عاطفي وروحي» تساعد المؤمن على مواجهة المخاوف، (ماتيس، ط ٢، ٢٠١٥م، ص ٤٥-٧٨).

ويشدد البابا شنودة الثالث على أهمية -الشراكة- مع المؤمنين الآخرين، مستشهداً بقصة «أليشع النبي» الذي طمأن تلميذه الخائف بقوله: «لا تخف لأن الذين معنا أكثر من الذين

خامسا: التوجيه الروحي والاستشارة المسيحية:

تدعم الديانة المسيحية أهمية «التوجيه المهني» لمواجهة القلق والخوف، وخاصة في الحالات المرضية، وفقاً لمصادر علم النفس المسيحي؛ فإن «الجمع بين العلاج النفسي، والإيمان»، يقدم أدوات عملية لإدارة الأفكار القلقة وهذا يشمل:

- أدوات عملية لإدارة الأفكار القلقة

- تفسيراً لاهوتياً للمعاناة الإنسانية

- دمجاً بين الصلاة والتقنيات العلاجية, (ليب, ط ١, ١/٥٥-٨٩).

سادسا: الممارسات العملية والتطبيقات الحياتية

بالإضافة إلى الجانب الروحي، تقدم المسيحية عملية لإدارة القلق، منها:

- ممارسة الشكر: حيث يوصى بالصلاة «مَعَ الشُّكْرِ» تدوين بركات الله اليومية يعيد التركيز إلى النعم بدلاً من المخاوف, (فيلبي, ٤ : ٦).

- الاسترخاء الجسدي: كما ورد في مصادر علم النفس المسيحي، حيث يوصى بأخذ

حمام دافئ، المشي، والتمارين الرياضية, (باكهام, ط ٣, ٢٠١٨م, ص ١٣٢-١٥٦).

ومما سبق يتضح لنا إن مواجهة «القلق والخوف» في المسيحية تتم من خلال (نموذج

متكامل) يجمع بين: الأسس الإيمانية: (الإيمان، الصلاة، الكتاب المقدس), والدعم

المجتمعي (الشراكة، التوجيه), والممارسات العملية (الشكر، الاسترخاء) وهذا النموذج لا

يقدم حلولاً سريعة بل «رحلة تحول» تدريجية حيث ينتقل المؤمن من -الخوف إلى الثقة-

ومن -القلق إلى السلام-, متذكراً كلمات الرسول بولس: «لأنَّ اللهَ لَمْ يُعْطِنَا رُوحَ الْفَشَلِ، بَلْ

رُوحَ الْقُوَّةِ وَالْمَحَبَّةِ وَالنُّصْحِ», (تيموثاوس, ٢, ١ : ٧).

المطلب الثالث: آليات مواجهة الخوف والقلق في الإسلام

يُعد القلق والخوف من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الإنسان المعاصر، وقد أولى

الإسلام اهتماماً بالغاً للصحة النفسية، وقدم منظومة متكاملة لمواجهة هذه التحديات، حيث

تتجلى روعة المنهج الإسلامي في معالجة «القلق والخوف» من خلال «تكاملية الطرح»

وجمعها بين الجوانب (العقدية، والعبادية، والنفسية، والاجتماعية).

أولاً: المفهوم النظري للخوف والقلق

يعرف الخوف والقلق في المنظور الإسلامي: يُميز الفكر الإسلامي بين نوعين من الخوف: «الخوف الطبيعي الفطري» وهو الذي جبل الله الإنسان عليه، و«الخوف المرضي المذموم»، حيث يقول الله تعالى: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا»، (المعارج، الآية: ١٩).

ثانياً: الأسس العقدية لمواجهة الخوف والقلق

تقوم المنظومة الإسلامية لمواجهة القلق الخوف على عدة أسس عقدية أهمها:

- الإيمان بالقضاء والقدر
- التوحيد الخالص لله تعالى
- اليقين بعظمة الله وكرمه

ثالثاً: الآليات العقدية والعقلية

١- الإيمان بالقضاء والقدر

يُعد الإيمان بالقضاء والقدر من أعظم الآليات لمواجهة «الخوف والقلق»، حيث يدرك المؤمن أن كل شيء بقدر الله، يقول النبي (صلى الله عليه وسلم): «واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك»، (الترمذي، ١٣٩٥ هـ، ٤/٦٦٧).

٢- التدبر والتفكير

يعد التفكير في خلق الله وآياته يؤدي إلى الطمأنينة والسكينة، (الطبري، ١٤٢٠ هـ، ط ١، ٣٤٥/٧)، حيث يقول الله تعالى: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»، (آل عمران، الآية: ١٩١).

رابعاً: الآليات العبادية

١. الصلاة وأثرها في الاستقرار النفسي

تؤكد الدراسات الحديثة التأثير الإيجابي للصلاة على الاستقرار النفسي، (ابن القيم ١٤٢٣ هـ، ط ٤، ٤/١٧٨-١٨٢)، حيث يقول الله تعالى: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»، (البقرة

٢. الذكر والدعاء

يُعد الذكر والدعاء من أنجع الوسائل لعلاج «القلق والخوف»، حيث يقول: النبي (صلى الله عليه وسلم): «ما قال عبد قط إذا أصابه هم أو حزن: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك... إلا أذهب الله همّه وحزنه»، (ابن حجر العسقلاني، ١٣٧٩هـ، ط ١، ١١/١٣٣).

خامسا: الآلية التأثير النفسي الدليل الشرعي

تعد الصلاة في الإسلام عامل إنخفاض التوتر، وتحسن المزاج: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾، (سورة البقرة، ٤٥).
وان الذكر له من الطمأنينة والسكينة ما لا تعد ولا تحصى حيث قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد، ٢٨).

سادسا: الآليات الاجتماعية

١. الصحبة الصالحة

تُعد الصحبة الصالحة عاملاً مهماً في تحقيق الاستقرار النفسي، حيث يقول: النبي (صلى الله عليه وسلم): «المرء على دين خليله»، (النووي، ت ١٣٩٢هـ، ط ١، ص ٢٥٦).

٢. التكافل الاجتماعي

يسهم التكافل الاجتماعي في تخفيف الضغوط النفسية، (القرطبي، ت ١٣٨٤هـ، ط ١، ٦/٢٨)، حيث يقول الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾، (سورة المائدة، ٢).

سابعا: الآليات السلوكية والعملية

١. العمل والإنتاجية

يحث الإسلام على العمل والنشاط كعلاج «للهم والقلق»، حيث يقول: (النبي صلى الله عليه وسلم): «أحرص على ما ينفعك»، (مسلم، ت ١٣٧٤هـ، ط ١، ٤/١٢١).

٢. الرياضة والنشاط البدني، (الشريف، ت ١٤٣٦هـ، ط ٢، ١/١٦٧-١٧٠).

يؤكد الإسلام على أهمية النشاط البدني، يقول الصحابي الجليل سيدنا عمر بن الخطاب

(رضي الله عنه) : «علموا أولادكم الرماية، والسباحة، وركوب الخيل»، (الماوردي، ت ١٤١٩ هـ ط ١، ص ١٨٩).

الخاتمة والتوصيات

الحمد لله رب العالمين وبه نستعين والصلاة والسلام على خاتم النبيين سيدنا محمد (صلى الله عليه وعلى صحابته وآل بيته وسلم اجمعين).

لقد توصل الباحث إلى أن الخوف والقلق من الطبيعة البشرية، لكن الإسلام يقدم منظومة متكاملة لمواجهةهما «الروحاني والنفسي والعملية». من خلال الجمع بين التقرب إلى الله بالأعمال الصالحة، والتطبيق العملي للاستراتيجيات النفسية الشرعية، يمكن للإنسان أن يتغلب على مخاوفه ويعيش حياة مطمئنة.

اهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال أوجه التشابه والاختلاف بين الفلسفة اليونانية، والديانات السماوية الثلاثة:

أولاً: أوجه التشابه

- ١- الإقرار بوجود الخوف والقلق كمشكلة مركزية: جميعها تتفق على أن الخوف (وخاصة من الموت، المستقبل، والمجهول) والقلق هما من أكبر المعوقات أمام حياة مستقرة وسعيدة.
- ٢- الدعوة إلى الفضيلة والأخلاق كأساس للطمأنينة: الفلسفة اليونانية (خصوصاً الرواقية): ترى أن الحياة وفقاً للفضيلة والعقل (لوغوس) هي الطريق إلى السكينة (أتاراكسيا).
- ٣- الديانات السماوية: تؤكد أن الحياة الأخلاقية التقية وفقاً للشريعة الإلهية هي مصدر البركة والطمأنينة القلبية («ألا بذكر الله تطمئن القلوب» - القرآن).
- ٤- التركيز على عنصر التسليم (القبول) في مواجهة ما لا يمكن التحكم فيه: الرواقية: تُعلم التمييز بين ما هو تحت سيطرتك وما هو ليس تحت سيطرتك، والقبول التام بإرادة الكون/اللوغوس.
- ٥- الديانات السماوية: تدعو إلى التسليم الكامل لإرادة الله (مفهوم القضاء والقدر في الإسلام، «لتكن لا إرادتي بل إرادتك» في المسيحية، والتوكل على الله في اليهودية).
- ٦- التحذير من التعلق بالماديات والمتع الزائلة: الأبيقورية (رغم تركيزها على المتعة): تميز بين المتع الطبيعية، والضرورية، والمتع غير الطبيعية (التي تسبب القلق).
- ٧- الرواقية: تحتقر التعلق بالثروة، والصحة، والشهرة كمصادر للقلق.

- ٨- الديانات السماوية: تحذر من التعلق الدنيوي، وترى أن القلب لا يطمئن إلا بالله، وليس بالمال أو المنصب («حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك» - الإنجيل).
- ٩- استخدام التأمل والتفكير كآلية عملية: الفلسفة اليونانية: تمارين التأمل اليومي، مثل تأمل الأسوأ عند الرواقيين.
- ١٠- الديانات السماوية: الصلاة، التسبيح، (في المسيحية)، والتأمل في خلق الله ومخلوقاته (في الإسلام واليهودية).

ثانياً: أوجه الاختلاف

- ١- الاتجاه الداخلي (الفلسفة) مقابل الاتجاه الخارجي (الدين): تميل الفلسفة اليونانية (في مدرستها الرواقية) إلى بناء حصن داخلي منيع ضد الخوف يعتمد على قوى الإنسان الذاتية (العقل).
- ٢- بينما تبحث الديانات عن ملاذ خارجي في قوة إلهية متعالية تمنح الطمأنينة لمن يتوجه إليها.
- ٣- العقل مقابل الوحي: آلية المواجهة في الفلسفة هي العقل والتأمل الفلسفي، بينما في الديانات هي الوحي والإيمان والتسليم بالنص المقدس.
- ٤- الغاية النهائية: الغاية في الفلسفة هي الاطمئنان الداخلي (أتاراكسيا) في الحياة الحالية.
- ٥- الغاية في الديانات هي الفوز برضا الله، والنجاة في الآخرة، وما الاطمئنان الدنيوي إلا ثمرة فرعية ومقدمة لهذه الغاية.

المصادر

القرآن الكريم

الكتاب المقدس

- ١- ابن القيم: محمد بن أبي بكر ابن القيم (١٤٢٣هـ), زاد المعاد في هدي خير العباد , تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط, مؤسسة الرسالة, بيروت, ط٤.
- ٢- أبيقور: الرسالة إلى مسنيسيوس والمبادئ الرئيسة : ترجمة عبد الهادي عباس, الناشر, دار طلاس , سوريا , دمشق, ط١ , ١٩٩٥م.
- ٣- أرسطو: الأخلاق النقوماخية : ترجمة: أحمد لطفي السيد , القاهرة لجنة التأليف والترجمة والنشر, ط١, ١٩٢٤م.
- ٤- أرسطو: الأخلاق إلى نيقوماخوس : ترجمة : غمام عبد الفتاح , المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب , الكويت, سلسلة عالم المعارف , العدد١٩٩٨, ٢٣٧.
- ٥- أفلاطون: الجمهورية : ترجمة : فؤاد زكريا , الهيئة المصرية العامة للكتاب , القاهرة.
- ٦- أفلاطون: طيماوس: ضمن مختارات, ترجمة فؤاد زكريا, مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة دار المعارف ط١.
- ٧- أفلاطون: فيدون : ترجمة إميل بديع يعقوب , دار الكتب العلمية , لبنان بيروت , ط١ , ٢٠٠٥م.
- ٨- باكهام: روبرت باكهام: العلاج المعرفي المسيحي للقلق : ترجمة: لينا جورج, دار النور للطباعة, مصر, القاهرة, ط٣, ٢٠١٨م.
- ٩- بايشيني: جوليو بايشيني: الفلسفة اليهودية في العصر الحديث, الناشر: دار التنوير, ط١, ٢٠٢٠م.
- ١٠- البخاري: أحمد بن علي (١٣٧٩هـ), ابن حجر العسقلاني: فتح الباري شرح صحيح البخاري : تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي, محب الدين الخطيب, دار المعرفة, بيروت, ط١.
- ١١- بينسك: يهودا ليف بينسك: التحرر الذاتي (أوتوامنسياتسيا) , نشر ككراسة في عام ١٨٨٢م.

- ١٢- تال: دانيال بارتال: علم النفس الاجتماعي للصراع الإسرائيلي الفلسطيني , ط ١ .
- ١٣- الترمذي: محمد بن عيسى الترمذي (١٣٩٥هـ): سنن الترمذي: تحقيق: أحمد محمد شاكر. دار إحياء التراث العربي، بيروت .
- ١٤- تريب: بول دافيد تريب: العلاج المسيحي للقلق:، ترجمة: جورج صابر، الناشر، دار الثقافة، مصر، القاهرة، ط ٢، ٢٠١٩م.
- ١٥- دليل إبيكتيتوس : ترجمة: د. عزت قرني، الناشر: المركز القومي للترجمة، القاهرة، ط ١، ٢٠١٠م.
- ١٦- ديوجين لارتيوس : ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، الناشر، مكتبة مدبولي، مصر، القاهرة . ط ١، ١٩٩٣م.
- ١٧- خلف. علي داود. إشكالية العلاقة بين الثقافة والدين عند علماء الغرب المعاصرين: مجلة كلية الامام الاعظم الجامعة. العدد ٤٨ الجزء الاول عام ٢٠٢٤.
- ١٨- سولومون: نورمان سولومون: اليهودية مقدمة قصيرة :، الناشر : دار التنوير للطباعة والنشر، ط ٢، ٢٠١٨م.
- ١٩- سيلتزر: روبرت سيلتزر: المجتمع اليهودي عبر العصور :، الناشر : دار المعارف للحضارة ، ط ١، ٢٠١٧م.
- ٢٠- سينيكا: ل لوكيوس أنيوس سينيكا : رسائل إلى لوسيليوس: ترجمة: د. أحمد أبو السعود. الناشر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة. (يوجد عدة طبعات، يمكن الرجوع إلى الرسالة رقم ٩١ بشكل خاص).
- ٢١- الشريف: محمد نبيل الشريف (١٤٣٦هـ): العلاج النفسي الإسلامي : ، دار النفائس، عمان، ط ٢.
- ٢٢- شنودة : البابا شنودة الثالث : ثمر الروح ، فصل الاطمئنان وعدم الخوف، الناشر: مكتبة البابا شنوده الثالث، القاهرة، مصر، ط ١٠، ٢٠١٩م.
- ٢٣- شوباني: الحبيب شوباني: المسألة اليهودية في عصر الطوفان :، الناشر : دار الخيام ، ط ١، ٢٠٢٤م.
- ٢٤- طاليس: أرسطو طاليس الخطابة : ترجمة: عبد الرحمن بدوي، الكتاب الثاني، الفصل الخامس.
- ٢٥- طاليس: أرسطو طاليس: فن الشعر: ترجمة: د. إبراهيم حمادة، الناشر: الهيئة المصرية

- ٢٦- الطبري: محمد بن جرير الطبري، (١٤٢٠هـ)، جامع البيان عن تأويل آي القرآن: تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر، القاهرة.
- ٢٧- فريق من المترجمي: الكتاب المقدس: عهد قديم وعهد جديد: الناشر، دار الكتاب المقدس في الشرق الأوسط، مصر، القاهرة ط ٦، ٢٠١٨ م.
- ٢٨- فيليب: س. الكسندر، التجربة الدينية اليهودية: ط ١، مترجمة للعربية ٢٠١٩ م.
- ٢٩- فينكلشتاين: نورمان ج. فينكلشتاين، صناعة الهولوكوست: تأملات في استغلال المعاناة اليهودية ترجمة: د. سماح إدريس، الناشر: دار الآداب، ط ٢، ٢٠٢١ م.
- ٣٠- القرطبي: محمد بن أحمد القرطبي (١٣٨٤هـ)، الجامع لأحكام القرآن: تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- ٣١- كايلمان: د. ديفيد كايلمان، د. لويس غامبر: اليهودية والطب النفسي - حوار متعدد الأبعاد- ط ١، ٢٠١٤ م.
- ٣٢- كالفن: جون كالفن: تفسير رسالة فيليب، ترجمة: نظير عريبي، الناشر، دار منهل الحياة، بيروت، لبنان، ط ١، ٢٠١٥ م.
- ٣٣- ليب: لويز ليب: علم النفس المسيحي: الناشر، كلية البابا شنودة الثالث الإكليريكية، مصر، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٩ م.
- ٣٤- ماثيس: ديل إي. ماثيس: القلق وكيف تغلب عليه:، ترجمة: مجدي صموئيل، دار النعمة للطباعة والنشر، مصر، القاهرة، ط ٢، ٢٠١٥ م.
- ٣٥- ماركوس أوريليوس: تأملات: ترجمة احمد حسين الزيات، الناشر، دار المعارف، مصر، القاهرة، ط ١، ١٩٥٨ م.
- ٣٦- الماوردي: علي بن محمد (١٤١٩هـ)، أدب الدنيا والدين: تحقيق: مصطفى السقا. المكتبة العصرية، بيروت.
- ٣٧- مجمع اللاهوتيين واللغويين: العهد القديم، الناشر: دار الكتاب المقدس في الشرق الأوسط، ط ١، ٢٠١٦ م.
- ٣٨- مسلم: مسلم بن الحجاج (١٣٧٤هـ)، صحيح مسلم: تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- ٣٩- مقال في صحيفة الجزيرة: نشر في ديسمبر ٢٠٢٣ م.

٤٠- النووي: يحيى بن شرف النووي، (١٣٩٢هـ)، رياض الصالحين : تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني المكتب الإسلامي، بيروت، ط ١.

List of Sources and References :

The Holy Qur'an

1. Ibn al-Qayyim: Muhammad ibn Abi Bakr ibn al-Qayyim (1423 AH), *Zad al-Ma'ad fi Hadi Khair al-'Ibad*, verified by Shuaib al-Arna'ut and 'Abd al-Qadir al-Arna'ut, Al-Risalah Foundation, Beirut, 4th edition.
2. Epicurus: *The Letter to Menoecus and the Principal Doctrines*: translated by 'Abd al-Hadi 'Abbas, published by Dar Talas, Syria, Damascus, 1st edition, 1995 AD.
3. Aristotle: *Nicomachean Ethics*: translated by Ahmad Lutfi al-Sayed, Cairo, Committee of Authorship, Translation and Publishing, 1st edition, 1924 AD.
4. Aristotle: *Ethics to Nicomachus*: translated by Ghamam 'Abd al-Fattah, National Council for Culture, Arts and Literature, Kuwait, World of Knowledge series, No. 237, 1998 AD.
5. Plato: *The Republic*: translated by Fu'ad Zakariya, Egyptian General Authority for Book, Cairo.
6. Plato: *Timaeus*: within selections, translated by Fu'ad Zakariya, Anglo-Egyptian Library, Cairo, Dar al-Ma'arif, 1st edition.
7. Plato: *Phaedo*: translated by Emile Badi' Ya'qub, Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, Lebanon, Beirut, 1st edition, 2005 AD.
8. Backham: Robert Backham: *Christian Cognitive Therapy for Anxiety*: translated by Lina George, Dar al-Nour for Printing, Egypt, Cairo, 3rd edition, 2018 AD.
9. Paganini: Giulio Paganini: *Jewish Philosophy in the Modern Era*: published by Dar al-Tanwir, 1st edition, 2020 AD.
10. Al-Bukhari: Ahmad ibn 'Ali (1379 AH), Ibn Hajar al-'Asqalani: *Fath al-Bari Sharh Sahih al-Bukhari*: verified by Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi and Muhibb al-Din al-Khatib, Dar al-Ma'rifah, Beirut, 1st edition.
11. Pinsker: Leon Pinsker: *Auto-Emancipation*, published as a pamphlet in 1882.
12. Tal: Daniel Bar-Tal: *The Social Psychology of the Israeli-Palestinian Conflict*,

1st edition.

13. Al-Tirmidhi: Muhammad ibn 'Isa al-Tirmidhi (1395 AH): Sunan al-Tirmidhi: verified by Ahmad Muhammad Shakir, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut.

15. Epictetus' Manual: translated by Dr. Izzat Qarni, published by the National Center for Translation, Cairo, 1st edition, 2010 AD.

16. Diogenes Laertius: translated by Imad 'Abd al-Fattah Imam, published by Madbouli Library, Egypt, Cairo, 1st edition, 1993 AD.

17. Khalaf, Ali Dawood: The Problem of the Relationship between Culture and Religion among Contemporary Western Scholars: Journal of the Imam Al-Azam College University, Issue 48, Part 1, 2024 AD.

18. Solomon: Norman Solomon: Judaism: A Very Short Introduction: published by Dar al-Tanwir for Printing and Publishing, 2nd edition, 2018 AD.

19. Seltzer: Robert Seltzer: Jewish Society through the Ages: published by Dar al-Ma'arif for Civilization, 1st edition, 2017 AD.

20. Seneca: Lucius Annaeus Seneca: Letters to Lucilius: translated by Dr. Ahmad Abu al-Saud, published by the Egyptian General Authority for Books, Cairo (multiple editions, specifically referring to Letter 91).

21. Al-Sharif: Muhammad Nabil Al-Sharif (1436 AH): Islamic Psychotherapy: Dar al-Nafais, Amman, 2nd edition.

22. Shenouda: Pope Shenouda III: The Fruits of the Spirit, Chapter on Peace and Fearlessness: published by Pope Shenouda III Library, Cairo, Egypt, 10th edition, 2019 AD.

23. Shoubani: Al-Habib Shoubani: The Jewish Question in the Era of the Flood: published by Dar al-Khayyam, 1st edition, 2024 AD.

24. Thales (Aristotle): Rhetoric: translated by Abd al-Rahman Badawi, Book II, Chapter 5.

25. Aristotle: Poetics: translated by Dr. Ibrahim Hamada, published by the Egyp-

tian General Authority for Books, 5th edition, 1988 AD.

26. Al-Tabari: Muhammad ibn Jarir al-Tabari (1420 AH), Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an: verified by 'Abd Allah ibn 'Abd al-Muhsin al-Turki, Dar Hajar, Cairo.

27. Team of Translators: The Bible: Old and New Testaments: published by the Bible Society in the Middle East, Egypt, Cairo, 6th edition, 2018 AD.

28. Philip S. Alexander: The Jewish Religious Experience: 1st edition, translated into Arabic in 2019 AD.

29. Finkelstein: Norman G. Finkelstein, The Holocaust Industry: Reflections on the Exploitation of Jewish Suffering: translated by Dr. Samah Idris, published by Dar al-Adab, 2nd edition, 2021 AD.

30. Al-Qurtubi: Muhammad ibn Ahmad al-Qurtubi (1384 AH), Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an: verified by Ahmad al-Barduni and Ibrahim Atfish, Dar al-Kutub al-Misriyah, Cairo.

31. Kaplerman: Dr. David Kaplerman, Dr. Louis Gamper: Judaism and Psychiatry - A Multidimensional Dialogue: 1st edition, 2014 AD.

32. Calvin: John Calvin: Commentary on the Epistle to the Philippians: translated by Nazir 'Araibi, published by Dar Manhal al-Hayat, Beirut, Lebanon, 1st edition, 2015 AD.

33. Labib: Louise Labib: Christian Psychology: published by Pope Shenouda III Theological College, Egypt, Cairo, 1st edition, 2009 AD.

34. Mathis: Dale E. Mathis: Anxiety and How to Overcome It: translated by Magdy Samuel, Dar al-Na'ima for Printing and Publishing, Egypt, Cairo, 2nd edition, 2015 AD.

35. Marcus Aurelius: Meditations: translated by Ahmad Husayn al-Zayat, published by Dar al-Ma'arif, Egypt, Cairo, 1st edition, 1958 AD.

36. Al-Mawardi: Ali ibn Muhammad (1419 AH), Adab al-Dunya wa al-Din: ver-

ified by Mustafa al-Saqqā, Al-Maktabah al-'Asriyah, Beirut.

37. Council of Theologians and Linguists: The Old Testament: published by the Bible Society in the Middle East, 1st edition, 2016 AD.

38. Muslim: Muslim ibn al-Hajjaj (1374 AH), Sahih Muslim: verified by Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut.

39. Article in Al-Jazeera newspaper: published in December 2023 AD.

40. Al-Nawawi: Yahya ibn Sharaf al-Nawawi (1392 AH), Riyadh al-Salihin: verified by Muhammad Nasir al-Din al-Albani, Al-Maktab al-Islami, Beirut, 1st edition.