

# مشورہ اسلامی



## سلسلہ صحت روانی

رسالہ 3



**ICNA**  
**Relief**

خدمات فامیل مسلمان

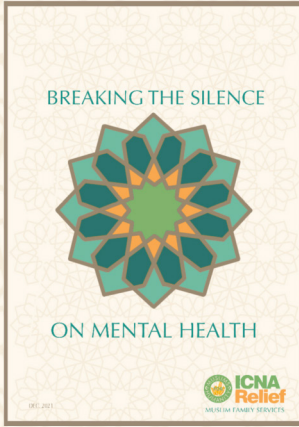


**ICNA**  
**SISTERS**

جون 2022

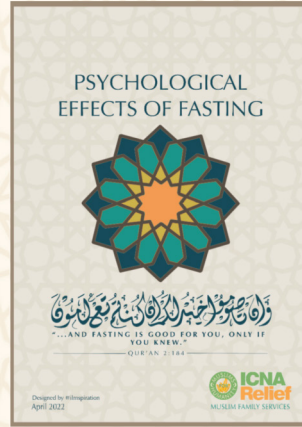
نویسنده این رساله، دکتر Amber Haque، مدیر برنامه خدمات فامیل مسلمانان، ICNA Relief USA است. او همچنان محقق کنسرسیوم صحت روانی مسلمان، در دیپارتمنت روان درمانی، پوهنتون ایالتی میشیگان (Michigan) است:  
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## سلسله صحت روانی



رساله 1

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)



رساله 2

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)

رفع مسؤلیت

نظریات ارایه شده متعلق به خود نویسنده است و لزوماً نظر ICNA Relief نیست.

دیزاین شده توسط @ilmspiration

# مشوره اسلامی چیست؟

عبادت، فرمانبرداری و عشق نهایی به خداوند است که در زندگی یک مسلمان اساسی است و نماد اخلاص بنده به خالق خود است. اخلاق، نشانهٔ کرکتر اخلاقی است که در برخورد با خود و دیگران نمایان می‌شود. مفهوم مشوره اسلامی این است که مشاورین این اصول را برای متقاضیان مسلمان تطبیق کنند.

آیا مشوره اسلامی یک موضوع جدید است؟



الکندی (Al-Kindi) (متوفی 866) یکی از اولین علمای مسلمان بود که در مورد افسردگی به عنوان یک مریضی معنوی نوشت و از روش‌های شناختی برای تداوی استفاده کرد. الرازی (Al-Razi) (متوفی 932) مریضی‌های روانی را به تفصیل با معالجات مربوطه شرح داده و آن را علاج النفسانی نامیده است. البلخی (Al-Balkhi) (متوفی 934) مشوره برای اختلالات روانی روزمره را معرفی کرد و غزالی (Ghazali) (متوفی 1111) بطور گسترده در مورد مشکلات روانی ناشی از خودنوشت و تداوی‌های معنوی را برای خود (نفس) تجویز کرد. مشوره اسلامی قرن‌ها قدمت دارد، اما آگاهی از آن در دهه‌های اخیر افزایش یافته است، زیرا روش‌های مشوره دهی سکولار همیشه با مسلمانان و سایر گروه‌های مذهبی کار نمی‌کند.

مشوره اسلامی، تداوی مسائل روزمره انسان از منظر اسلام است. این یک مشوه مبتنی بر ایمان است، که فرضیه اصلی آن، درک و توجه به عناصر معنوی که بر روند روانی و روحی متقاضی تأثیر می‌گذارد، می‌باشد. مشوره اسلامی در درجه اول بر سه جزء اصلی آموزه‌های اسلامی: عقیده، عبادت و اخلاق استوار است. در مشوره اسلامی نیز مفهوم‌های ضروری دیگری نیز وجود دارد. عقیده، باوری است که مسلمان باید به آن عمیقاً پایبند باشد و موجب می‌شود که مؤمنان باید اسرار طبیعت را نه تنها از طریق علم بلکه با تأمل در آیات قرآن و سنت‌های حضرت محمد (ص) بازکنند. ﷺ .



## مشوره غربی و اسلامی چگونه از هم متفاوت است؟

مشوره غربی یا معمولی در درجه اول بر دیدگاه های سکولار و اجتماعی فرهنگی رفتار تمرکز دارد. در مقابل، مشوره اسلامی بر جنبه های معنوی مبتنی بر قرآن و سنت تمرکز دارد. از دیدگاه اسلامی، افکار و رفتارهای انسانی ناشی از تعاملات روح (النفس)، قلب (القلب)، روح (الروح)، و فکر (العقل) است. آنها مجموعاً تحت تأثیر فطرت ما اند و شخصیت ما را می سازند.



## آیا مشاورین غیر مسلمان می توانند با متقاضیان مسلمان کار کنند؟

کمبود شدید مشاورین مسلمان در ایالات متحده وجود دارد. اگر مشاوران غیرمسلمان با دیدگاه جهانی اسلامی آموزش دیده شوند، وظایف تعیین شده برای مسلمانان را بشناسند و تجربه کاری با مشتریان مسلمان داشته باشند، می توانند دارای ارزش بسیاری برای جامعه مسلمان باشند. همچنین ضروری است بدانید که مسلمانان در ایالات متحده از چندین پس منظر آمده اند. فرهنگ ها و روش های آنها می تواند در میان خود متفاوت باشد و اکثراً با اعتقادات و روش های اساسی داده شده در قرآن و سنت بیگانه باشد. فارغ التحصیلان برنامه های مشاوره مبتنی بر مسیحیت می توانند در کار با متقاضیان مسلمان مؤثر باشند، زیرا آنها مشاورین مذهبی اند. این موضوع بر ضرورت پیوستن جوانان مسلمان به مسلک مشوره دمی تاکید می کند.

## فطرت چیست؟

فطرت، استعداد طبیعی انسان برای پذیرش یگانگی خداوند (توحید) و اطاعت از رهنمودها برای زیستن به گونه ای است که پیامبران مختلف در طول اعصار مختلف آورده اند. مشوره دهی اسلامی تاکید می کند که هیچ چیز نمی تواند فطرت انسان را پاک کند. کسانی که آن را دفن کرده اند می توانند با مشوره دهی اسلامی فطرت خود را احیاء کنند و صحت روانی خویش را بهبود بخشند.



## روح چه است؟

قرآن شهادت می دهد که انسان ها هم جسم و هم روح اند، اما علم روحی که به انسان داده شده اندک است (قرآن 17:85).

اما، بعضی درک از وجود روح نیز منجر به شناختی از وجود خدا به عنوان تنها شیء پرستش می شود (قرآن 7:1). وقتی که انسان ها فراموش می کنند که عهده ای که با خداوند بسته اند را و مقررات او را نافرمانی می کنند، به پریشانی روحی منجر می شود. علاوه بر این، هنگامی که نفس به فطرت متمایل می شود، صلح و آرامش بر او نازل می شود، حالتی که در قرآن به نام نفس آرام یا نفس المتمینه یاد شده است (قرآن 89:27). روح همچنین بین صفات معنوی که وفاداری به خدا را تأیید می کند در نوسان است و در عین حال به سمت غرایز حیوانی پایین کشیده می شود. این نوسان روح به نام نفس لوامه (قرآن 75: 2) یاد می شود. رام کردن غرایز حیوانی با علم و اعمال نیکو و رسیدن به ماهیت ملائکه امکان پذیر است. اگر انسان نتواند این کار را انجام دهد، ممکن است انسان جلوه کند، اما از فطرت منقطع شود و به این ترتیب روح خود را به اعماق حیوانیت می کشاند. این حالت روح در قرآن بنام نفس اماره بسوء یاد می شود (قرآن 12:53)



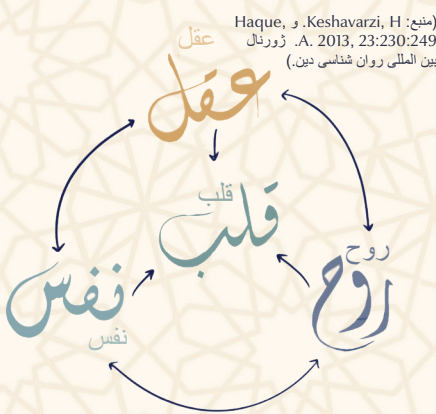
## تعامل نفس، عقل، روح، و قلب

علمای اسلام توضیح دادند که چهار جنبه از یک فرد نشان دهنده هویت معنوی اوست. این ها نفس، عقل، قلب، روح و قلب است. همه این ها در هم تنیده اند و انسان ها را در رفتارهای شان تحت تاثیر قرار می دهند. نفس مانند ضمیر و جنبه حیوانی فرد در پایین ترین سطح تربیت نشده اوست.

در دیدگاه اسلامی، نفس ذاتاً بد نیست، به این معنی که اگر عادات خوب را بیاموزد، می تواند به فرد خدمت نماید. اگر عادات بد را یاد بگیرد، می تواند مانعی برای رشد معنویت

باشد. عقل، هوش منطقی انسان هاست و محل منطق، استدلال و هوشیاری بدست آمده است.

روح عبارت از جان یا روان انسان است که اگر سالم بماند، به فرد امکان می دهد زندگی معنادار و سالمی داشته باشد. قلب عبارت از دل یا قلبی است که اثر سه عنصر دیگر در آن ظاهر می شود



## قلب سلطان بدن است

در کتاب معروف خود به نام امراض قلب (امراض القلب) نوشته است که قلب در اسلام از آن جهت اهمیت دارد که پیشوای بدن محسوب می شود و تنها از طریق تطهیر قلب که اعضای مختلف دیگر می توانند پاک شوند؛ در غیر این صورت، آنها ممکن است فاسد باقی بمانند. بسیاری دیگر از علمای برجسته مسلمان نیز همین عقیده را درباره قلب به عنوان جایگاه عقل دارند (النوی، متوفی 1277) و به عنوان عضو قابل درک (بن کثیر، متوفی 1373). الغزالی (Al-Ghazali) (متوفی 1111) می نویسد که شناخت قلب بر هر مسلمانی واجب است.

الغزالی (Al-Ghazali) نوشته است که قلب، سلطان بدن انسان است و سایر اعضاء بندگان او اند. هر آرزویی که از قلب سرچشمه می گیرد، احتمالاً اندام های دیگر نیز از آنها پیروی می کنند. اگر دل بخواهد چیزی را ببیند، چشم به دستور عمل می کند و آن را می بیند که در مورد سایر اعضا نیز صادق است. اگرچه علم به مغز به عنوان حاکم اشاره می کند، اما طبق سنت اسلامی، قلب حاکم است. اما، دانش و خرد در قلب توسط عملکردهای مغز به تفصیل بیان می شود.

نتیجه این بیان این است که تربیت فرد باید در سطح قلب باشد نه در سطح مغز.

ابن تیمیه (Ibn Taymiyyah) (متوفی 1328)، عالم مشهور قرون وسطی،



## قرآن در مورد قلب چه می‌فرماید؟

القلب یا قلب حداقل 137 بار در قرآن و در احادیث مختلف پیامبر آمده است ﷺ. هر دو منبع مقدس کلمه قلب را در سیاق‌های مختلف ذکر کرده‌اند. کلمه عربی قلب از ریشه کلمه قلب به معنای دگرگونی گرفته شده است. بنابراین قلب به چیزی اطلاق می‌شود که به سرعت تغییر می‌کند. بسیاری از شرایط قلب در قرآن ذکر شده است. به عنوان مثال، قلب متکبر (40:35)، قلب کور (17:46)، قلب راضی (13:28)، قلب کج (3:71)، قلب خالی (2:45)، قلب سخت (2:74)، قلب زنگ زده (83:14)، قلب مهر شده (11:74)، قلب گنهگار (2:283)، قلب ریاکار (14:27)، قلب متزلزل (9:2) و غیره. علمای اسلام معنای انواع قلب‌ها را توضیح داده‌اند. در سیاق اسلامی، عوامل متعددی می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد، از خود خدا، فرشتگان اش، شیطان و یارانش، سایر انسان‌ها و محیط اطراف انسان شروع می‌شود. کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان با یاد خدا آرام می‌گیرد



قرآن  
13:28

به تحقیق قلب‌های [انسان‌ها] به یاد خدا آرامش می‌یابد، یاد خدا را انجام دهید



## مشوره دهی اسلامی: محمد اشرف علی تھانوی (1864-1943) (ASHRAF ALI THANVI)

(نوٹ: مطلب کوتاه زیر در مورد هر دو تھانوی (Thanvi) و بلخی (Balkhi) ناعادلانه به حجم زیادی از نوشته‌های آنها در زمینه مشاوره روحانی است، اما باید به خواننده ایده‌ای از نگرش و عملکرد آنها در مشاوره از دیدگاه اسلامی بدهد.

مولانا اشرف علی تھانوی (Maulana Ashraf Ali Thanvi)، یک محقق اسلامی در هند پیش از استقلال، بیش از 800 نسخه خطی در مورد طبیعت انسان، اختلالات روحی و مشوره نوشت. تألیفات او در مورد تعامل قلب و نفس و عقل و چگونگی رشد معنویت و پاکسازی روح می‌تواند از اختلالات روانی جلوگیری کند و بر آن غلبه کند. تھانوی اختلالات روان‌شناختی را به‌عنوان عضوی یا عملکردی طبقه‌بندی کرد و معتقد بود در حالی که اختلالات عضوی

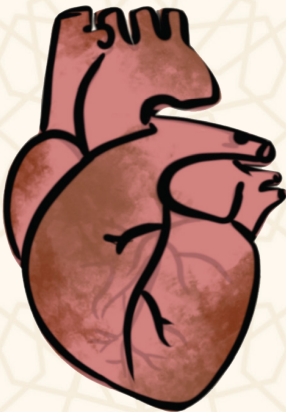




تهانوی (Thanvi) مریضی های قلبی معنوی را تحت شبهات (شکب) و شهوات (خواهشات بدنی) بیان کرد. شبهات برخاسته از انگیزه های شیطان است و عشق به این دنیای گذرا را به انسان نشان می دهد، زمانی که کتاب های مقدس مسیر تغذیه قلب و راه آخرت را آشکار می کند. شهوات آرزوهای اند که نسبت به زیاده روی در لذت های جسمانی فرو می روند. وقتی قلب برای ارضای این نیازها تلاش می کند، ممکن است در این پروسه مریض شود.

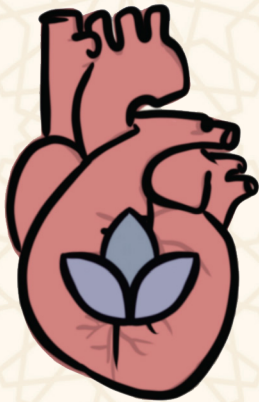
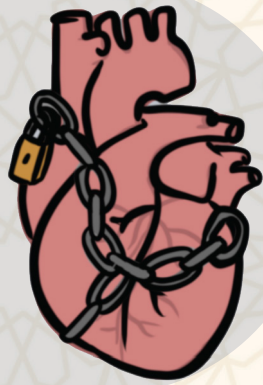
تهانوی در کتاب اصلاح القلب 15 نوع قلب را که در قرآن ذکر شده با تفاسیر آنها مورد بحث قرار می دهد. برای اختصار، فقط پنج مورد در اینجا آورده شده است.

**قلب سخت:** «سپس پس از آن قلب های شما سخت شد و به سنگ تبدیل شدند یا سخت تر شد» (2:74). تهانوی (Thanvi) توضیح می دهد که قلب انسان مانند زمین است. وقتی زمین برای مدت طولانی کشت نشود و انسان روی آن کار نکند، سخت می شود و چون روی آن کار نشده است، تولید زراعت را متوقف می کند. به همین ترتیب، هنگامی که فرد نیازهای روحی خود را نادیده می گیرد، قلب سخت می شود. قرآن در توضیح این مطلب می افزاید: از بعضی صخره ها آب فوران می کند که از ترس پروردگارش می لرزد، اما وقتی دل های انسان سخت شد، از سختی سنگ فراتر می رود، به طوری که سنگ ها از سختی قلب انسان به شرم می آید.



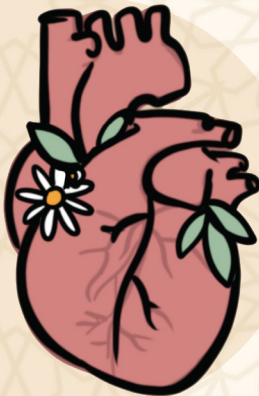
**قلب زنگ زده:** " در واقع نه! دل هایشان از کاری که کرده اند زنگ زده است." (83-14) اعمال بد انسان ها و گناهان شان دل های شان را زنگ می زند. در یک حدیث آمده است که وقتی انسان مرتکب کار بدی می شود، لکه سیاهی در دل ایجاد می شود، اما در صورت توبه از بین می رود. اما اگر گناهان تکرار شود، لکه سیاه مدام زیاد می شود و تمام قلب را فرا می گیرد. قرآن همچنین تصریح می کند که برای کسانی که یگانگی خدا را پنهان می کنند، قلب های شان زنگ زده است. (2:273)

**قلب مهر شده:** «بعد از او، پیامبران دیگری به سوی قوم شان فرستادیم و پیامبران با دلایل روشن به سوی آنان آمدند. اما مردم به آنچه قبلاً انکار می کردند ایمان نمی آوردند. این گونه بر قلب های ستمکاران مهر می زنیم.» (قرآن 10:74) **مُهر** بر دل ها برای کسانی است که مرتباً مرتکب گناه می شوند تا آنجا که قلب شان کاملاً سیاه می شود و مجذوب کار خیر نمی شوند. برای کسانی که وجود خدا را انکار می کنند نیز صدق می کند. به دلیل استمرار آنها در آن، قلب توانایی خود را برای دیدن حقیقت از دست می دهد.



**قلب آگاه:** قلب های آگاه قلب های اند که از خداوند می خواهند که آنها را در صراط المستقیم نگه دارد. نقطه مقابل آن قلب غافل است که در قرآن نیز به آن اشاره شده است. «آنها قلب های دارند که با آن نمی فهمند، چشم ها با آن نمی بینند و گوش های که نمی شنوند. آنها مانند چهارپایان اند، حتی کمتر هدایت شده. چنین افرادی کاملاً غافل اند» (9: 179) که به حواس پنج گانه انسان اشاره دارد و هنوز قادر به توجه به نشانه های طبیعت نیستند. این تفسیر توضیح می دهد که حیوانات وقتی نزد ارباب خود می آیند بهتر می باشند، اما انسان ها اکثراً نمی توانند از قابلیت های معنوی خود استفاده کنند، زیرا آنها را به دلیل قلب های فاسد خود از دست داده اند.

**قلب راضی:** «با ذکر خدا قلب ها آرام می گیرد» (13:280). قلب راضی خدا را به یاد می آورد زیرا هیچ چیز دیگری از جمله ثروت، نام یا شهرت نمی تواند به انسان آرامش واقعی بدهد. به همین ترتیب، قلب خوشبخت یا هدایت شده در قرآن آمده است. مراد از قلب است که از شرک و رزی به خدا پاک است. قلب هدایت شده پر از سنت یا رعایت سنت پیامبر است ﷺ.





تهانوی تصریح کرد: انسان خوش قلب همان طور که طفل روی دامن مادر می نشیند آرام روی جای نماز می نشیند، اما کسی که دلش کج است، نمی تواند بشکل صبور بر جای نماز بنشیند. حسن بصری (متوفی 1327) متکلم مسلمان نیز در مورد نشانه های قلب مریض نوشته است، مانند: الف) زمانی که انسان به امید توبه به گناه ادامه می دهد، ب) آموختن اما عمل نکردن به آنچه واضح است، ج) فاقد اخلاص باشد، د) بخورد و شکر نکند و ه) مرده را دفن کند و از آن عبرت نگیرد.

ابن قیم (Ibn Qayyim) (متوفی 7350)، متکلم اسلامی قرون وسطی، می نویسد که قلب مریض چهار نشانه دارد:

ابن قیم (Ibn Qayyim) (متوفی 7350)، متکلم اسلامی قرون وسطی، می نویسد که قلب مریض چهار نشانه دارد: 1. وقتی انسان به امور دنیوی اهمیت بیشتری می دهد، مثلاً در دنیا وسواس ساختن یک خانه برای خود را دارد، اما از ساختن خانه در آخرت غافل است. همینطور وقتی در دنیا آبرو می جوید ولی آبروی آخرت را فراموش می کنید.

2. وقتی انسان نمی تواند در پیشگاه خدا گریه کند، مخصوصاً با قلبی که از توبه گریه می کند. از گریه است که گناهان آمرزیده می شود، و قلب ها پاک می شود.

3. وقتی میل به ملاقات با افراد دیگر وجود دارد اما در اوقات معینی با خالق خود ملاقات نمی کند (پنج نماز فرض شده برای مسلمانان).

4. وقتی از ملاقات با دیگران خوشحال می شود اما از یاد خدا می ترسد یا غافل است. یک شاعر گفته است:

هیچ رستگاری مانند رستگاری قلب نیست،  
با توجه به اینکه همه عضو [و اعضا] به  
خواستہ های آن جواب می دهند.

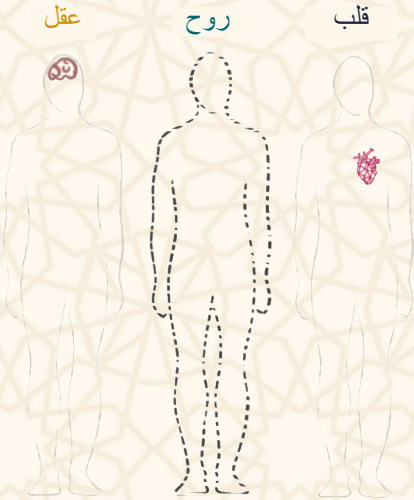
شرارت قلب انسان را جادو می  
کند

آن که آن را صاف می کند،  
راست می شود!



## مقاصد مشوره دهی

تهانوی از مشوره اسلامی با مقاصد ذیل برای متقاضان خود استفاده کرد:



1. بینشی نسبت به پویایی قلب، روح و عقل ایجاد کنید. او تأکید کرد که درک چگونگی تعادل این سه عنصر ماوراء طبیعی برای پاکسازی قلب ضروری است.

2. ایجاد اراده و تلاش برای دستیابی به شخصیت اخلاقی خوب. این ویژگی های است که بهبود شرایط متقاضی امکان پذیر است. تهانوی تذکر داده است این شعائر دینی نیست، بلکه افزایش دانش، تفکر و عمل است که در مراجعه کننده تفاوت ایجاد می کند.

3. قوانین آشکار و پنهان الهی (شریعت) را درک کنید زیرا کسب علم آشکار به تنهایی برای تغییر کافی نیست. تنها از طریق معانی پنهان می توان به واقعیت های بالاتر دست یافت و وضعیت روانی خود را بهبود بخشید.

4. هم افکار و هم اعمال را تغییر دهید. تهانوی تذکر میدهد که دستیابی به صلح و آرامش نباید هدف باشد، زیرا دستیابی به صلح و آرامش در دست خود فرد نیست.

اما اگر انسان بتواند با پیروی از سیرت پیامبر، اندیشه خود را تغییر دهد و عمل صالح انجام دهد ﷺ خود به خود، آرامش به دنبال خواهد داشت.

5. تا رفع مشکلات با مشاور در تماس باشید. (نوت: تهانوی همچنین معیارهای اخلاقی را برای مشاورین تدوین کرد.)





## روش های مشوره دهی

روش های تهنوی در روان شناسی معنوی استوار بود و بعضی از روش های او امروزه در مشوره مدرن استفاده می شود. بعضی از رویکردهای او منوط به فرهنگ بود.



**روش دستوری:** تهنوی از متقاضیان اش خواست تا آنچه را که آموخته اند تکرار کنند و بر اساس توقعات فرهنگی به آنها مشاوره دهند. او همیشه به متقاضیان اش توصیه می کرد که مطالب نوشته شده را از قبل بخوانند و پیش نروند مگر اینکه مفاهیم برایشان واضح شود.

**رویکرد متقاضی محور:** نوشته های تهنوی بر مشکلات منحصر به فرد هر متقاضی متمرکز بود. او به صورت انفرادی یا گروهی با آنها کار می کرد که در مورد مشکلات مشترک بحث می کردند. تهنوی هر نقص مندجو را به طور جداگانه برداشت و آنها را به سوی تداوی راهنمایی کرد. او توقع داشت که متقاضی در مورد ماهیت ضعف خود و تداوی پیشنهادی مراقبت کند.



**تهنوی با ایمان کامل به مشاور و پشتکار در تداوی** تاکید کرد متقاضیان باید به مشاور خود اطمینان کامل داشته باشند و در راه تداوی استقامت کنند تا نتیجه مثبت را ببینند. علاوه بر آن، متقاضی در صورت عدم رضایت از مشاور، این اختیار را داشت که جلسات را پایان دهد. تهنوی برای متقاضیان خود محدودیت زمانی تعیین نکرد، زیرا هر قضیه می تواند منحصر به فرد باشد و سال ها با بعضی از قضایا برخورد کرد.

**خواندن و ارتباطات:** تهنوی مطالب خواندنی و متون علمای مختلف را در مورد جدال قلب و روح ارایه کرد. وی به متقاضیان توصیه کرد که آیات قرآن و سنت را بخوانند و دعا کنند. او از متقاضیان اش خواست که یک کتابچه خاطرات از افکار خود داشته باشند، افکار خود را آزادانه روی کاغذ بنویسند، توصیه های مشاور را دنبال کنند و به طور منظم با نامه ها ارتباط برقرار کنند.



**رویکرد اخلاقی:** تهنوی از متقاضیان خواست که از همه گناهان منحیت شرط آرامش توبه کنند. وی تأکید کرد که تکرار همان گناهان و برخورد منفی با دیگران هرگز درهای آرامش را باز نمی کند، همانطور که قرآن می فرماید: «از همه گناهان چه پنهان و چه آشکار خود را برهانید» (6:120). او از متقاضیان اش خواست تا گناهان و اشتباهات خود را به یاد بیاورند و به آنها یادآوری کرد که ثواب آن از روبرویی با مشکلات به دست می آید. وی همچنین تذکر داد مشکلات و مصیبت ها امتحان ایمان است و چالش های زندگی، تکبر را کاهش می دهد و درماندگی ما را به خدا نزدیک می کند.

**مراقبه (مواظبت):** مراقبه راهی برای ایجاد بینش عمیق در قلب روحانی و ارتباط با خدا است. این کار به فرد کمک می کند تا محیط اطراف خود را درک کند، شخصیت های اصلی را حذف کند و شخصیت های مثبت ایجاد کند. در مراقبه می توان دید که افکار دایره ای اند و می توانند بر تفکر او تأثیر منفی بگذارند.

### آنچه که از مشاوره نباید انتظار داشت::

تهنوی به متقاضیان اش توضیح داد که نباید از مشوره توقع معجزه یا کشف (معرفت یا بینش خداوند) را داشته باشند. آنها همچنین در قیامت (روز قیامت) رستگاری نخواهند یافت. زمینه فرهنگی برای این موضوع این است که بسیاری از مردم در شبهه جزیره قاره هند انتظارات مشابهی را از مشاوران روحانی خود دارند. تهنوی تأکید کرد که تداوی جادویی نیست و شعارهای مذهبی نمی تواند مستقیماً سود مادی داشته باشد.

### زرمه ها و وسواس ها:

زرمه یا وسواس در زبان عربی خود به خود در قلب ایجاد می شود و غیر عمدی است. اما، ایجاد خوداندیشی یک وسواس و یک عمل گناه است. افکار خودکار، که به شدت در CBT مورد استفاده قرار می گیرند، توسط تهنوی نیز مورد بحث قرار می گیرد و او درخواست کرد که اگرچه چالش برانگیز است، اما باید نادیده گرفته شوند. فرد باید مصروف کارهای سازنده باشد. تهنوی با بیان حدیثی اشاره می کند که خداوند گناهانی که به ذهن می آیند اما عملی انجام نمی دهند را بخشیده است.



# مشوره اسلامی

ابوزید البلیخی (850-934) (Abu Zaid Al-Balkhi)



Abū Zayd al-Balkhī's  
SUSTENANCE OF THE SOUL  
THE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY OF A NINE CENTURY MUSLIM

MALIK BADRI

ابوزید البلیخی (متوفی 934) مشوره اسلامی را در کتاب خود "پرورش برای بدن‌ها و ارواح" معرفی کرد. او معتقد بود که تفکر معیوب عامل اصلی اختلالات روانی است و تداوی‌های شناختی را با رویکردهای معنوی ارایه کرد. وی گفت هیچ انسانی از احساس پریشانی، خشم، غم و غیره نجات نمی‌یابد و افراد در واکنش به این علایم متفاوت هستند. وی همچنین خاطرنشان کرد چون انسان‌ها از جسم و روح ساخته شده‌اند، باید بدانند که روح ناسالم می‌تواند منجر به زندگی ناخوشایند شود.

## کدام چیز روح را ناسالم می‌سازد؟

- علایم مانند خشم، ترس، افسردگی و وسواس می‌تواند باعث مریض شدن خویش (نفس) شود. سه چیز که می‌تواند باعث اختلالات روانی گردد:
- قوا (نیروها): ویژگی‌های مثبت و منفی درونی، درک و حافظه یک فرد.
- اخلاق (آداب): رفتارهای مثبت و منفی فرد مانند سخاوت، عفت و بخشش.
- علایم موقت: خشم، ترس، غم و وسواس یک فرد.



## چطور می‌توانیم سلامت روانی را بازیابی کنیم؟

بلیخی (Balkhi) بر این باور بود که همان‌گونه که مریضی‌های بدن را می‌توان با چیزهای جسمانی مانند غذا و دوا تداوی کرد، خویش (نفس) نیز با اصلاح فکر تداوی می‌شود. وقتی ناراحت می‌شود، افکارش با احساسات آمیخته می‌شود و نمی‌تواند واضح فکر کند. بنابراین، کمک بیرونی مانند صحبت کردن با دیگران می‌تواند کمک کند. همچنان، کمک درونی، مانند استراتژی شناختی، می‌تواند بسیار عملی باشد. او از مشاورین خواست که در مورد علایم روانشناختی به روشی مشابه صحبت کنند که دکتران در مورد علایم جسمی، ماهیت آنها و چگونگی تداوی آنها صحبت می‌کنند.

## بلخی چهار اختلال روانی و تداوی آنها را تشریح کرد.



وسواس (وسواس القلب)



غم و افسردگی (جزاء)



ترس و هراس (فضا)



قهر (چاداب)

### قهر

بلخی علاوه بر کمک گرفتن از مشاورین، یک رویکرد تداوی خودی درونی را توصیه کرد که شامل اصلاح فکر و تخنیک های آرام بخش است. وی از متقاضیان خواست تا در مورد احساس گناه و پشیمانی افرادی که عصبانیت شان باعث پر خاشکری و آسیب غیر قابل کنترل می شود، فکر کنند. او همچنین استفاده از تفکر مثبت مانند تأمل در فضایل صبر و گذشت و یادآوری این نکته را توصیه کرد که ملایمت و نادیده گرفتن اشتباهات جزئی دیگران، قلب دیگران را پر از محبت و رحمت واقعی می کند. تمرکز بر اعمال اشتباه به جای فرد ضروری است که با ضعف های فرد همدردی می کند. فرد باید از خود بیرسد که آیا در گذشته خود مرتکب اشتباهات مشابهی شده است یا خیر. در این صورت ممکن است کسی مجازات دیگران را بخاطر تقصیری که خود مرتکب شده اند غیر قابل توجه بداند. همچنین یادآوری ویژگی های خوب افراد گناهکار می تواند احساسات منفی نسبت به دیگران را کاهش دهد.

### هراس

در اینجا نیز بلخی اصلاح فکر را توصیه کرد و متقاضیان را تشویق کرد که به تدریج حواس خود را با فرار گرفتن در معرض انباشته با شیء ترسناک (ریاضه النفس) تربیت کنند. او بین شخصیت ترسناک (تابع) که تغییر آن دشوار است در مقابل هراس که می توان از طریق مشوره تغییر داد، تفاوت قابل شد. او از متقاضیان خود خواست تا:

- توجه داشته باشید که بیشتر ترس ها اغراق آمیز و دور از واقعیت اند و مضر نیستند و هشدار داده می شود که اگر اجازه ترس شدید شود، از غلبه بر آن جلوگیری می کند.
- به هراس مانند غبار فکر کنید که غیر قابل نفوذ به نظر می رسند، اما وقتی فرد از میان آن عبور می کند، متوجه می شود که از هوای رقیق ساخته شده است.
- متقاضی را وارد موقعیت ترسناک کنید تا متوجه شود که ترسناک نیست و الگوبرداری یا یادگیری از تجربه دیگران را توصیه کنید.
- با توسل به غرور خویش، در برابر هراس خویش را تحریک کنید و روح را سرزنش کنید و هراسناک بودن رفتار محترمانه ای نیست بلکه یک موقف روحیه ضعیف است.



**ICNA**  
**Relief**

خدمات فامیل مسلمان



## افسردگی



بلخی نوشته که هیچ کس نباید آرزو کند که خود را از همه نگرانی ها و غم ها خلاص کند زیرا این شرط فقط برای کسانی است که وارد جنت می شوند. او تداوی افسردگی غیر بیولوژیکی را از مشاورین آموزش دیده توصیه کرد که روحیه متقاضیان را بالا می برد و غم و اندوه را التیام می بخشد. مشاور با القای تفکر خوش بینانه ممکن است به این نکته اشاره کند که زندگی در این دنیا محل شادی همیشگی نیست. با نگاه کردن به ماحول، می توان متقاعد شد که همه تجارب زندگی مشابهی داشته اند، بنابراین از دست دادن ما نباید باعث غم و اندوه زیادی شود. در عوض، هر لذتی را باید به عنوان هدیه ای در نظر گرفت که باید با لذت بردن از آن لذت برد. فرد باید خدا را شکر کند که او را از یک حادثه بزرگتر نجات داده است. از آنجایی که روح از مرگ

در امان بود، هنوز یک آینده برای جبران آنچه از دست رفته است وجود دارد. متقاضی می تواند تجارب خویش و سایر افراد را بررسی کند و متوجه شود که همه غم ها کاهش می یابد و با گذشت زمان فراموش می شوند. این تفکر باعث آرامش یا خوشی خواهد شد.

## وسواس ها

بلخی در قرن نهم نوشت که وسواس ها می تواند یک استعداد ارثی یا ناشی از تجارب منفی باشد. او توصیه کرد که از نظر بیرونی باید به کار مشغول شد و وقت خود را صرف بهبود رفاه دیگران کرد. برای جلوگیری از زمزمه های درونی، باید خود را با غذا و نوشیدنی شاداب کنید، به آهنگ ها و موسیقی گوش دهید، مناظر لذت بخش و غیره. دوست یا خویشاوند صمیمانه ای که فرد می تواند با او صحبت کند و برای غلبه بر تفکر بدبینانه مشوره دریافت کند نیز ممکن است کمک کند. از نظر درونی، به محض شروع افکار منفی، متقاضی باید افکار سالم گذشته را به خاطر بیاورد. چه افکار ناشی از مواد کیمیای بدن باشد و چه کارهای شیطان، نباید تسلیم شد بلکه باید با استراتژی های ذهنی مبارزه کرد. باید استدلال کرد که اگر افکار واقعی بودند، اطرافیان نیز به زمزمه های درونی واکنش نشان می دادند، اما اگر اینطور نباشد، فکر باید غیر واقعی باشد. وقتی فردی می آموزد که وسواس ریشه در خلق و خوی او دارد و خطرناک نیست، باید یاد بگیرد که با آنها زندگی کند.



## مدل مشوره شش مرحله ای الغزالی (AL-CHAZALI)

الغزالی (AL-CHAZALI) در کتاب معروف خود احیاء العلوم الدین روش شش مرحله ای را برای تداوی پیشنهاد می کند:



محاسبه (حساب یا محاسبه  
دوامدار خودی) از اعمال خویش



مراقبه (رقاب یا نگهبان) یا تأمل  
در اعمال خود.



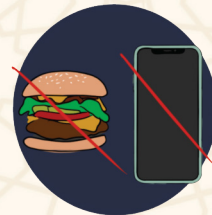
مشورات (شرط یا مقررہ) برای انعقاد  
قرارداد یا توافق با خود در جهت تحقق  
اهداف مشخص شده.



مواعتبه (عتاب یا توبه) یا  
پشیمانی از اشتباه و عهد  
نکردن به اشتباه.



مجاهده (جهاد یا تلاش) برای  
غلبه بر میل نفس پایین.



مواکبه (رقبه یا مجازات) یا خود را به  
دلایل عدم رعایت خود توافقی یا قرارداد،  
متأثر ساختن.

تاکید الغزالی بر مراقبت از افکار و رفتارهای خود برای اطمینان از موفقیت قرارداد خودی است. او توضیح داد که فرد می تواند زندگی خود را منحیث یک «کسب و کار» ببیند که نظر به رفتار او در رابطه با شش مرحله می تواند سود یا زیان به همراه داشته باشد. هر چه انسان هوشیارتر باشد و این مراحل را در زندگی روزمره خود به کار گیرد، در کیفیت کلی نفس، دستاوردهای مثبت بیشتری می تواند داشته باشد.

جزئیات مشوره اسلامی را در دو مقاله می توانید مشاهده کنید: 1. ترسیم یک مدل تداوی روانی برای ارتقای صحت روانی مسلمان در چارچوب یک سیاق اسلامی توسط Keshavarzi, H. و Haque, A. (2013)، ژورنال بین المللی روانشناسی دین، 23: 249-230 و 2. Haque, A. (2014) و Keshavarzi, H. (2014). ادغام روش های تداوی بومی در تداوی: باورها و اعمال مسلمان. ژورنال بین المللی فرهنگ و صحت روانی. 3: 297-314.



## تطهير قلب

همانطور که امراض معنوی قلب وجود دارد، تدایوی های نیز وجود دارد که می تواند قلب مریض را آرام کند و با خدا ارتباط برقرار کند. مؤمن باید ابتدا از انواع امراض قلبی آگاه باشد و بداند که می تواند از رشد معنوی انسان جلوگیری کند. امراض غیر قابل مشاهده قلب با دانه ای شروع می شود که توانایی رشد مانند سرطان را دارد و کل قلب را در بر می گیرد. تشبیه این است که یک عنصر خفته در قلب در صورت پرورش و رشد می تواند به روح آسیب برساند و در نهایت آن را از بین ببرد. علمای مختلف انواع امراض قلب را با تدایوی های مربوطه توضیح داده اند. در ذیل مجموعه ای از امراض قلب به ترتیب حروف الفبا آورده شده است. **یک مشاور مسلمان از این دانش بهره می برد و می تواند از این استراتژی ها در کار با متقاضیان معنوی خود استفاده کند.** نامه های که امراض قلبی را بیان می کنند به این شکل اند که به راحتی قابل یادآوری اند: A3, B, D3, E, F3, H2, M, N, O, R, U2, V, W

### قهر



بر اساس یک حدیث صحيح، یک مرد از پیامبر پرسید: «بدترین چیزی که انسان از خدا متحمل می شود چیست؟» و پیامبر صحيح گفت: «غضب او». مرد پرسید: «چگونه می توانم از آن اجتناب کنیم؟» پیامبر گفت: صحيح «قهر نشوید». احادیث مختلف بیان میدارد که بین آنچه انسان انجام می دهد و آنچه از خداوند دریافت می کند، رابطه وجود دارد. اگر می خواهد مورد غضب خدا قرار نگیرد، نباید به ناحق نسبت به مردم غضب شوید.

علما دو راه حل برای خشم یا قهر پیشنهاد می کنند. ابتدا باید به خاطر داشت که در صبر و تواضع خیر است. ثانیاً، باید در نظر داشت که هیچ کاری بدون اذن خدا اتفاق نمی افتد و چیزهای که ما را در تنگنا قرار می دهد، چیزی جز امتحان الهی نیست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم کسی نبود که بتواند دیگران را از نظر جسمی شکست دهد، بلکه کسی بود که در هنگام خشم و قهر بتواند خود را کنترل کند.

پیامبر صحيح همچنین توصیه کرده که اگر خشمگین شد، بنشیند و اگر نشستن باعث خشم نشد، دراز بکشد. اگر این مراحل کمک نکرد، باید وضو بگیرد و نماز بخواند. پیشنهاد دیگر این است که به کسی که با او عصبانی است، حسن نیت نشان دهد. نکته اصلی این است که بر احساسات خشم خود غلبه کنید.



## بیزاری نسبت به مرگ

بیزاری یا بیم داشتن نسبت به مرگ نیز یک مریضی قلبی است زیرا فرد را از واقعیت نهایی که همه خواهند مرد دور می‌کند. به مؤمن یادآوری می‌شود که به مرگ به عنوان رحمت خداوند نگاه کند، زیرا از زندگی پر از دشواری‌ها و چالش‌ها به آرامش و آزادی برده می‌شود. این به این معنی نیست که انسان باید آرزوی مرگ داشته باشد زیرا زندگی خود یک نعمت بزرگ است. اما، شخصی که مرگ را به یاد می‌آورد از بعضی جهات از نظر معنوی بالا می‌رود، مانند یافتن رضایت و انگیزه برای انجام کارهای خوب. کسانی که از مرگ غافل‌اند، در انجام کارهای نادرست هیچ ایرادی ندارند و از نظر معنوی ضعیف‌اند.



تکبر  
پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم فرمود: «کسی که در حال خواب از تکیه داشته باشد وارد جنة نمی‌شود».

تکبر انواع مختلف دارد. اولین مورد زمانی است که فرد خود را برتر از دیگران بداند. امام غزالی در این باره می‌فرماید "اهل علم بیش از دیگران در خطر تکبر قرار دارند"، زیرا علم آنها ممکن است آنها را به احساس برتری برساند. نوع دوم، تکبر در فردی است که به هر دلیلی نسبت به دیگران تحقیر می‌کند. نوع سوم مربوط به نسب فرد است. قرآن می‌فرماید که فقط تقوای انسان است که انسان را از دیگران متمایز می‌کند. همچنین به مطالعه شخصیت صحابه پیامبر که رضی الله عنهم، نهایت تواضع را از خود نشان دادند تشبیه می‌شود. کسانی که به زیبایی خود می‌بالند باید بدانند که زیبایی زودگذر است و کسانی که به مال خود تکبر دارند ممکن است بدانند که افراد ثروتمندتر از آنها نیز وجود دارند.







### تواضع سرزنش کننده

اگر چه برای روح سخت است، اما فروتنی یکی از رازهای موفقیت است. می گویند "از نیکوترین چیزهای دنیا، یک مرد ثروتمند متواضع است." در حالی که حیا ستودنی است، نگوشت نکردن آنچه نادرست است، مذموم است. این فروتنی هنگامی که نیاز به صراحت و شجاعت داشته باشد، موجب فروتنی می شود. باید کارهای را محکوم کرد که بدون توجه به اینکه چه کسی آن را انجام داده است، محکوم است. اگر ظلم و استبداد متوقف نشود، جهان را به تباهی می کشاند.

### تمسخر

تمسخر یا نیشخند کردن دیگران نیز می تواند به قلب معنوی آسیب برساند. حتی خنده و سرگرمی به قیمت از دست دادن حیثیت دیگران نابجاست. علی بن ابی طالب گفته، " کسی را تحقیر نکنید که شاید او اولیای خدا باشد." قرآن می فرماید، «ای کسانی که ایمان آورده اید، نگذارید مردم قومی دیگر را مسخره کنند. زیرا ممکن است آنها بهتر از آنها باشند. و نه زنان دیگر زنان دیگر را مسخره کنند، چه بسا آنها بهتر از آنها باشند. و یکدیگر را طعنه نکنید و با القاب یکدیگر را صدا نکنید." (قرآن 49:11)

### ناامیدی از سرزنش

بعضی از افراد ممکن است هنگام سرزنش کردن برای یک عمل عصبانی یا ناخشنود شوند، ولو آن را انجام داده باشد یا خیر. در حالی که این طبیعی است، اما با این باور که هیچ آسیبی جز اذن خداوند به انسان نمی رسد، بر این ترس غلبه کرد. اما، محتاطانه است که مراقب باشیم دیگران را آزار ندهیم. فرد باید مسئولیت پذیر باشد و احتیاط کند تا تحت هیچ شرایطی قرار نگیرد. ترس از سرزنش اکثراً ممکن است زمانی ایجاد شود که فرد نسبت به مکلفیت های دینی خود غفلت کند.

## ناراضایتی از امتحانات زندگی

نگرش منفی نسبت به امتحانات زندگی ناشی از رد نمودن احکام خداوند است. ما نمی‌توانیم آنچه را که بر ایمان پیش می‌آید انتخاب کنیم، اما می‌توانیم جواب های مان را در برابر مشکلات زندگی انتخاب کنیم. خداشناسان بر مصیبت ها و امتحانات شکیبیا اند. بر اساس اعتقادات اسلامی، هر اتفاقی که برای انسان می افتد در یکی از چهار کتگوری قرار می گیرد:

- اگر جواب درست باشد به شخص کمک کنید تا به خدا نزدیکتر شود.
- ممکن است حتی اگر کسی از امتحان خوشش نیاید، ممکن است برای شخص مناسب باشد.
- ممکن است چیزی که فرد می‌پسندد برایشان بد باشد.
- منجیث یک امتحان، آنچه به ما رسیده است اراده و هدف خداست.
- وقتی فردی با یک امتحان مورد آزمایش قرار می گیرد که آن را سخت می داند، باید فکر کرد که:
- می توانست بدتر باشد.
- در امور دنیوی بود نه در امور معنوی.
- در جهان متناهی آمد و نه لایتناهی.



## حسادت (حسد)

حسادت یا حسد ورزیدن یک مریضی شدیدی است که اکثرأ ریشه تمام امراض قلبی محسوب می شود. حسادت زمانی از شیطان سرچشمه گرفت که وقتی به آدم دستور داد تا اطاعت خداوند سر باز زند. به گفته پیامبر حسادت بشره، مانند آتش، چوب خشک را از بین می برد. حسد ورزیدن یا زیر سوال بردن نعمت ها و برکات دیگران مانند زیر سوال بردن تصامیم خداوند است. به همین دلیل است که حسادت منع شده است. حسادت در دو مورد جایز است. اولی از مال ثروتمندی است که در امور خیر انفاق می کند و دومی فرد دانای است که دانش خود را با دیگران شریک می سازد. این نوع حسادت ممکن است فرد را تشویق کند که برای دستیابی به ویژگی های مثبت و سود بردن دیگران تلاش کند.

در مورد حسادت به ثروت شخص دیگر، تداوی این است که آگاهانه با انگیزه شخص برای داشتن ثروت بیشتر مخالفت کند. خداوند کسانی را که در برابر امیال نفس خود مقاومت می کنند ستایش می کند و بهشت را به آنها وعده می دهد (قرآن 79:40). حسادت کننده به انجام کاری تشویق می شود که به نفع شخص مورد حسادت باشد.







مثلاً به آن شخص هدیه بدهید، لطفی کنید یا دعا کنید که در دنیا و آخرت بیشتر عایدش شود. این باعث جلب رضایت خداوند می شود. یکی دیگر از تداوی های توصیه شده این است که بدانیم حسادت به خود آسیب می زند، زیرا روح او را خوار می کند.

### خیال پردازی

خیالات تفکر نادرست و مریضی های قلب است. مثلاً فکر کردن به عیب دیگران بدون دلیل واضح. پیامبر گفت: **«در بهشت درختی برای کسی است که عیبش او را از فکر کردن به عیب دیگران مشغول کرده است.»**

OR SUICIS



### هراس داشتن از فقر

ترس از فقر مساوی است با داشتن نظر منفی نسبت به خداوند که فرموده است که شیطان شما را از فقر می ترساند و به فحشا دستور می دهد. اما خداوند به شما وعده بخشش و فضل خود را می دهد (قرآن/2:268). فردی که ترس های غیرمنطقی دارد نیز در برابر تخطی از قوانین و انجام اعمال غیرقانونی آسیب پذیرتر است. علاج ترس از فقر سخت کوشی و توقع مثبت از خداست. اسلام می گوید که دست دهنده بهتر از دست گیرنده است.

کفر و غیره و هر چیزی که خداوند حرام کرده است، ضروری است.

### غفلت

غفلت از دین، دانستن یا غفلت از آنچه در زندگی ضروری است از مادیات نیست. همچنین به غفلت از هدف الهی و حسابرسی و معاد و قضاوت در آخرت اطلاق میگردد. یک مسلمان نمی تواند آنچه را که خداوند دستور داده است نادیده بگیرد زیرا این امر باعث دور شدن از معنویت و بروز انواع ناراحتی می شود. علاج غفلت اولی توبه و طلب مغفرت (استغفار) حداقل 70 یا 100 بار در روز و مرتبط با حساب نیازهای روزمره است. دوم زیارت صالحین اعم از زنده و مرده است. زیارت قبور یادآور مرگ و آخرت است و از غفلت محافظت می کند. سومین علاج، درود گفتن بر پیامبر است ﷺ. قرآن می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید بر [پیامبر] صلوات بفرستید و درود بفرستید (قرآن 33:56).

بسیاری از علما تصدیق کرده اند که درود فرستادن بر پیامبر باعث تطهیر روح می شود. چهارمین علاج، تلاوت قرآن با تدبر است زیرا قلب را بیدار می کند.

### بخیل بودن

بخیل بودن می تواند حداقل از دو نوع باشد. یکی مربوط به حقوق خداوند است و دومی مربوط به وظایف نسبت به خلقت او. به عنوان مثال، فرد می تواند در وظایف اجباری خود (نمازهای روزانه و زکات) بخیل یا غافل باشد و همچنین در وظایف نسبت به حمایت از خانواده، خویشاوندان و دیگران در جامعه بخیل باشد. بخیل ممکن است به مال خود بچسبد و متوجه نباشد که انفاق در راه خدا سرمایه و در نهایت روح انسان را پاک می کند. تداوی بخل، درک این است که این یک نعمت از خداست و برای کسانی که کمبختتر هستند، قسمتی در آن وجود دارد. علما از ما می خواهند که فکر کنیم همانطور که مردم به ثروت فراوان دست پیدا می کنند و با نیازمندان شریک نمی سازند، مرگ بدون دعوت در انتظار آنهاست.



### فریب

فریب این است که چیزی بی فایده یا خراب را سودمند جلوه دهد! یا اینکه چیزی وحشتناک را خوب جلوه دهید. یکی از عام ترین احادیث نقل شده در روایات اسلامی این است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «کسی که ما را فریب دهد از ما نیست». علاج فریب این است که نسبت به عیوب خود صادق باشیم و به خداوند ایمان داشته باشیم که برکت از جانب اوست.

### نفرت داشتن از دنیا

پیامبر ﷺ نفرت داشتن از دنیا منع کرده است. او فرموده است: دنیا را نفرین مکن که خداوند دنیا را آفریده و وسیله ای برای رسیدن به معرفت خداست" او همه چیز را در این جهان آفرید و منابع آن را برای استفاده مجدانه ما در اختیار گرفت. آنچه مورد نگوهرش قرار می گیرد، دوست داشتن چیزهای است که گناه دارند یا منجر به گناه می شوند و تحسین جنبه های کوتاه مدت دنیا که می توانند اشتیاق معنوی را سرکوب کنند. حب دنیا بر اساس این که چه خیر یا ضرری برای کسی به همراه دارد مورد ستایش یا سرزنش قرار می گیرد. اگر حب دنیا به دلی مریض - مانند حرص و تکبر - منتهی شود، مذموم است.

اگر موجب اعتلای معنوی و شفای قلب شود، ممدوح است. تفر از چیزهای که روح را فاسد می کند، ضرری ندارد. مثلاً نفرت از فساد، شر،



اگر کسی ثروت خود را شریک سازد، می تواند به کسانی که نیاز شدید دارند کمک کند.

### افکار منفی

افکار منفی از ایجاد یک نظر اشتباه در مورد دیگران ناشی می شوند و می توانند فرضیات یا سوء ظن های بی اساس باشند. همچنین می تواند برای صحت معنوی و انسانیت فرد مضر باشد. سوء ظن در قلب، بدون شریک نمودن با دیگران، مانند غیبت قلبی یا غیبت القلب است. شک و تردید در مورد شخصیت شخصی اگر مبتنی بر اشتباه آشکار به قربانی، دلیل و شواهد قابل مشاهده باشد، حرام نیست.



### ریاء یا خودنمایی

خودنمایی به رخ کشیدن ثروت یا ویژگی های خود برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران است. هنگامی که شخص ستایش دیگران را می طلبد، از مسیر دین منحرف شده است، جایی که ضروری است بداند که همه سرچشمه های خیر از خداست. خودنمایی ممکن است باعث بیزاری، تحقیر و تمسخر دیگران نیز شود، اما ممکن است هرگز آن را نگویند. بهتر است که اعمال خود را از چشم دیگران پنهان کنیم. هنگام خودنمایی، مستحب است که برای امرزش خداوند استغفار بخواند.



نگاه نکنید. ملاک تا این حد نگاه مکرر و مداوم است. مؤمن باید از احکام اسلام در مورد نگاه آگاه باشد.



### غرور

غرور حس برتری است. فرد مبتلا به این مرضی معمولاً تحت تأثیر خود قرار می‌گیرد و استعدادها، دارایی‌ها، قیافه و حالت خود را تحسین می‌کند و دیگران را پایین‌تر از خود می‌داند. این احساسات باعث ایجاد مرضی در قلب می‌شود. مؤمن می‌داند که همه موفقیت‌ها از نعمت‌های خداست. بهترین راه برای مراقبت از غرور این است که هر لحظه بدانیم که خدا ناظر حال ما است. همه اعمال و افکار آدمی را فرشتگان ثبت می‌کنند که باید در روز قیامت حسابش را بدهد. راه دیگر برای جلوگیری از غرور این است که عیوب خود را بپذیرید و برای چیزهای که دارید سپاسگزار باشید زیرا قیمت غرور می‌تواند بسیار بالا باشد.

### توکل بر غیر از الله

اتکاء، ترس و یا کمک خواستن از کسی غیر از الله، خلاف اصول اسلام است و می‌تواند معادل شرک باشد که از گناهان کبیره بشمار می‌آید. چنین رفتارهایی عدم اعتقاد و اعتماد به الله را ثابت می‌کند. مؤمن باید همیشه در نظر داشته باشد که صرف الله تسکین و آرامش می‌دهد. در حالی که کمک خواستن در کار ما خوب است، ایمان یک مسلمان باید این باشد که بدون اراده الله هیچ کاری به دست نمی‌آید یا انجام نمی‌شود. مسلمانان تشویق می‌شوند که همه چیزهای بزرگ یا کوچک را از الله استعنا نمایند.

### ناسپاسی

ناسپاسی از نعمت‌های ما نیز یک نوع مرضی قلبی است. نعمت‌ها و برکات ما فراتر از شمارش است و به انواع مختلف به ما می‌رسد. آنچه را که از طریق اجناس مادی می‌توانیم ببینیم و لمس کنیم، مانند غذا، پوشاک، سرپناه و غیره و آنچه که همیشه نمی‌بینیم، مانند صحت سالم، مصونیت، دوستی و غیره، همه موهبت‌ها و تحفه‌های خداوند اند. در حالی که نمی‌توانیم نعمت‌های خداوندی خویش را بشماریم، باید شکرگزار آنها باشیم. شکر گزاری از الله، فرد را از سلب منافع محافظت می‌کند.

### نگاه‌های بی‌بند و بار

خیره شدن و نگاه بی‌بند و بار نیز نافرمانی الله به حساب می‌آید و یک نوع مرضی قلبی است. قرآن می‌فرماید: «به مردان مؤمن بگو چشمان خود را پائین‌کنند و حیا خود را حفظ کنند؛ که پاک‌کننده‌تر است. در واقع الله بیناست بر آنچه شما می‌کنید. و به زنان با ایمان بگو چشمان خود را پائین‌کنند و حیا خود را حفظ کنند (24:30-31)».

اعمال گناه ممکن است با نگاه کردن به چیزهای زشت شروع شود و منجر به عمل گناه شود. آنچه در اینجا مطرح می‌شود این است که به جنس مخالف یا غیر از همسر با شهوت و میل جنسی



می کنند. این کار نامناسب است که کسی را به عنوان دوست انتخاب کنیم که همراهی او از نظر روحی ما را بهبود نبخشد. وقتی صحبت از مال دنیوی می شود، خوب است با افرادی که امکانات کمتری دارند معاشرت کرد، زیرا همنشینی با افراد ثروتمند، انسان را به خواسته های بیشتر می کشاند که پایانی برای آن وجود ندارد.



## خواستن بیش از حد

خواستن بیش از حد یک میل سیری ناپذیر برای داشتن بیشتر است. علاج چنین مریضی روزه گرفتن و تأمل در آخرت و زندگی آخرت است. روزه دار باید باور داشته باشد که زیاده روی در غذا به قلب روحی آسیب می زند و تأمل در مرگ باعث هوشیاری افکار بیشتر می شود. تجاوز بر حقوق دیگران برای فردی با آرزوهای بی پایان آسان است. علما می گویند حب دنیا دل را می پوشاند و وقف کردن خود به دنیای مادی رشد معنوی انسان را محدود می کند. هیچ ممانعتی بخاطر خنده نیست، اما یادآوری این است که تنها سرگرمی در زندگی می تواند خود معنوی را بی حس کند.

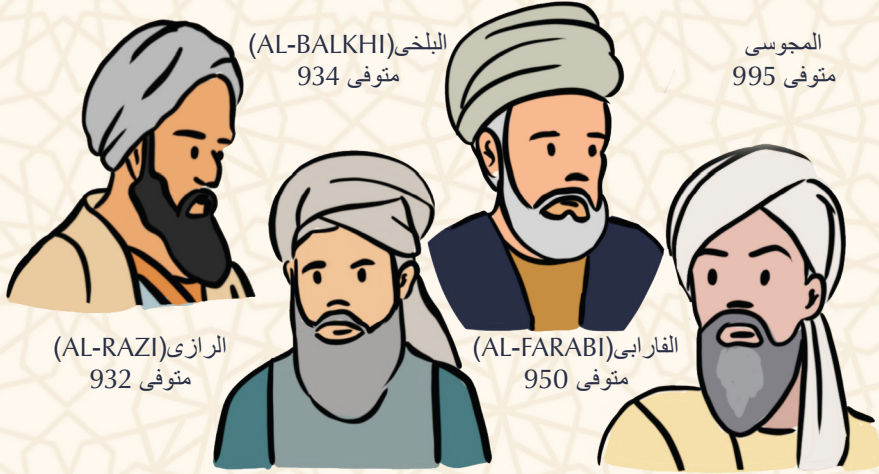
(نوت: در حالی که کتاب های زیادی در مورد پاکی قلب وجود دارد، شیخ حمزه یوسف به تفصیل نوشته های امام مولود را شرح می دهد.)

## علاج معنوی قلب

علاج همه جانبه امراض قلبی مستلزم روزه گرفتن، نماز خواندن در شب، سکوت و تفکر در خلوت است. برای رسیدن به این امر باید خود را از چیزهای حرام که اسلام منع کرده دور کنیم. در حالی که یک مسلمان باید از احکام اسلامی در مورد مسایل روزمره آگاه باشد، باید در مورد احتمال زیاده روی در اعمال معنوی نیز محتاط باشد. به عنوان مثال، فرد نمی تواند خود را از خواب محروم کند تا بر صحت وی تأثیر بگذارد. پیش فرض های معنوی برای کنترل امیال روح طرح شده اند نه اینکه توسط آنها کنترل شویم. تأمل در صفات خداوند با تدبیر در معانی هر یک از اسماء الهی نیز می تواند مایه علم و برکت باشد. علما همچنین از اهمیت یک همراه خوب صحبت

### آیا رویکردهای غربی در مشوره دهی مفید اند؟

بسیار مهم است که بدانیم بسیاری از رویکردهای غربی با اسلام سازگار است و توسط علمای مسلمان آغاز شده است. به عنوان مثال، به هدایای علمای اولیه مسلمان در روانشناسی توسط Haque (2004)، ژورنال دین و صحت، 43، 45-58 مراجعه کنید. در حالی که مشاورین از رویکردهای غربی در تداوی استفاده می کنند، شناخت و ادغام سیستم های اعتقادی متقاضیان مسلمان برای داشتن نتیجه مطلوب تری در مشوره دهی ضروری است. رشته مشوره دهی و روانشناسی اسلامی قرن ها خاموش بود اما در بسیاری از نقاط جهان در حال بازگشت است. به عنوان مثال، به روانشناسی اسلامی در سراسر جهان توسط Haque و (2021) Rothman، انجمن بین المللی روانشناسی اسلامی مراجعه کنید.



### دعای اسلامی

در عقیده اسلامی، دعا یک عبادت است و انسان را به خدا نزدیک می کند که دعای ما را مستجاب می کند (قرآن 2: 186). مسلمانان معمولاً از دعاها استفاده می کنند که می تواند بخشی از مشوره اسلامی باشد. یک ملاحظه اساسی در دعا این است که انسان کسی را با خدا شریک نکند یا باور نداشته باشد که غیر خدا می تواند آنچه را که ما می خواهیم بدهد. همچنین اخلاص درآمد و عوامل دیگر از شرایط قبولی دعاهاى ماست.



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پروردگار خود را از روی تضرع، و در پنهانی، بخوانید... (اعراف، 7:55)

دعاهای ذیل از قرآن و حدیث برگرفته از مناجات مقبل (نجوهای مقبول) است که مولانا اشرف علی تھانوی (Mawlana Ashraf Ali Thanvi) گردآوری کرده و از حزب الاعظم (Al-Hizb al-Azam) (دعای بزرگ) ملاعلی القاری (متوفی 1602) استخراج شده است.

خدایا به تو پناه می برم از غم و اندوه و از سستی و تنبلی و از بخل و بزدلی و از اینکه قرض بر من چیره شود و از قهر الرجال.



پروردگارا، پس از آنکه ما را هدایت کردی، قلب های ما را منحرف مکن و ما را از حضور خود رحمت فرما. به تحقیق که تو سخاوتمندترین بخشنده هستی.

پروردگارا ما به خود ستم کردیم. و اگر ما را نبخشی و به ما رحم نکنی، قطعاً از زیانکاران خواهیم بود.

ای الله، مقلب القلوب، قلب های ما را به طاعت خودت معطوف کن

یا رب، من از وسوسه های شیطان به تو پناه می برم و به تو پناه می برم ای پروردگار من حتی از نزدیک شدن آنها به خودم.

خدایا مرا از شرّ نفسم حفظ کن و عزمم بده که در امورم به درستی عمل کنم.

ای زنده جاوید، از رحمت تو می خواهم. همه امور مرا سامان ده و حتی یک چشمم بر هم زدن مرا تحت سیطره ضمیرام (نفس) قرار مده.

یا الله، از تو می خواهم ایمانی که در اعماق قلبم نهفته است، ایمانی راستین، تا بفهمم چیزی جز آنچه برایم مقدر کرده ای به من نمی رسد، و از رزق و روزی ای که برای من مقرر کرده ای رضایت دارم.

یا الله، قلب ام را از نفاق و کردارم را از خودنمایی و تظاهر و زبانم را از دروغ و چشمانم را از نگاه ناروا پاک گردان. تو می دانی که چشم ها به چه چیزی می نگرند و قلب ها چه چیزی را پنهان می کنند.



یا الله، تسکین کننده غم و اندوه، ای بخشنده دعای درماندگان، ای بخشنده رحمت و رحیم در دنیا و آخرت، تنها تو می توانی به من رحم کنی. پس چنان رحمتی به من بکن که مرا از رحمت دیگران به کلی آزاد سازد.



یا الله، تو هستی که جان مرا آفریدی و تو آن را پس میگیری. مرگ و زندگی در کنترل توست. اگر شما آن را زنده نگه میدارید، پس از آن حفظ کنید. و اگر آن را می‌میرانی، آن را عفو کن. یا الله، من برای عافیة (راحتی) التماس می‌کنم.

یا الله، به روح من تقوای آن را عطا کن. آن را پاک کن که تو بهترین پاک کننده هستی. تنها تو نگهبان و سرور آن هستی.

یا الله، قلب های ما را با یادت بگشا و به فضل خود نعمت خود را بر ما تمام کن و ما را از بندگان پرهیزکارت قرار ده.



