

# الإرشاد الإسلامي



## سلسلة الصحة العقلية

الكتيب الثالث



**ICNA**  
**Relief**

خدمات الأسرة المسلمة



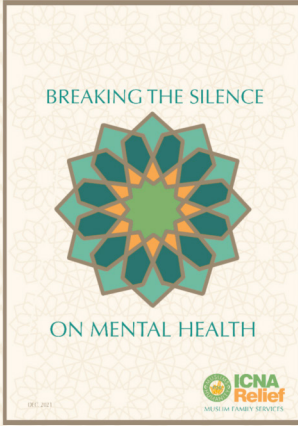
**ICNA**  
**SISTERS**

يونيو 2022

مؤلف هذا الكتيب، الدكتور أمبر حق، هو مدير برنامج خدمات الأسرة المسلمة، بالدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة (ICNA Relief) في الولايات المتحدة الأمريكية. وهو أيضًا باحث في الاتحاد الإسلامي للصحة العقلية، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية ميشيغان:

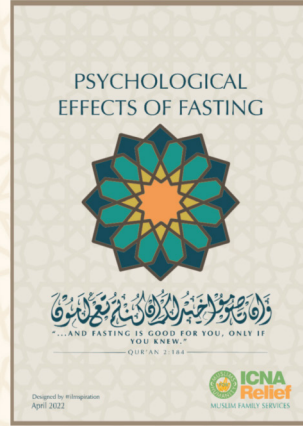
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## سلسلة الصحة العقلية



الكتيب الثاني

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



الكتيب الأول

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

إخلاء مسؤولية

الآراء المُعبّر عنها هي آراء المؤلف وليست بالضرورة رأي الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة.

صُمم بواسطة [ilmspiration@](mailto:ilmspiration@)

# ما هو الإرشاد الإسلامي؟

العبادة هي حُب الله وطاعته دون شرط، وهي أمر ضروري في حياة المسلم ويرمز إلى تفاني العبد لخالقه. الأخلاق هي الشخصية الأخلاقية التي تظهر في تعامل المرء مع نفسه والآخرين. الآثار المترتبة على الإرشاد الإسلامي هي أن يطبق المستشارون هذه المبادئ على العملاء المسلمين.

هل الإرشاد الإسلامي أمر جديد؟



كان الكندي (المتوفى عام 866) من أوائل العلماء المسلمين الذين كتبوا عن الاكتئاب كمرض روحي واستخدموا طرقًا معرفية للعلاج. وصف الرازي (المتوفى عام 932) الأمراض النفسية بالتفصيل مع علاجاتها وأطلق عليها اسم علاج النفساني. قدم البلخي (المتوفى عام 934) إرشادًا للاضطرابات النفسية اليومية، وكتب الغزالي (المتوفى عام 1111) على نطاق واسع عن المشاكل النفسية التي تنشأ داخل الذات ووصف العلاجات الروحية للذات (النفس). يعود تاريخ الإرشاد الإسلامي إلى قرون، لكن زاد الوعي بأهميتها في العقود الأخيرة لأن الطرق العلمانية لتقديم المشورة لا تعمل دائمًا مع المسلمين والجماعات الدينية الأخرى.

الإرشاد الإسلامي هو علاج المشاكل الإنسانية اليومية من منظور إسلامي. وهي استشارات قائمة على المعتقدات الإيمانية، حيث تكون الفرضية الأساسية هي فهم ومعالجة العناصر الروحية التي تؤثر على رفاهية العميل. ويعتمد الإرشاد الإسلامي في المقام الأول على ثلاثة مكونات رئيسية للتعاليم الإسلامية وهي العقيدة والعبادة والأخلاق. هناك أيضًا مفاهيم أساسية أخرى في الإرشاد الإسلامي. العقيدة هي الإيمان بأن المسلم يجب أن يتمسك بقوة ويُسلم بأن المؤمنين يُدركون أسرار الطبيعة ليس فقط من خلال العلم ولكن أيضًا من خلال التفكير في آيات القرآن وسنة النبي محمد عليه الصلاة والسلام ﷺ.

## ما أوجه الاختلاف بين الإرشاد الغربي والإرشاد الإسلامي؟

يُركز الإرشاد الغربي أو السائد في المقام الأول على وجهات النظر العلمانية والاجتماعية والثقافية للسلوك. وفي المقابل، يُركز الإرشاد الإسلامي على الجوانب الروحية القائمة على القرآن والسنة. من منظور إسلامي، فإن الأفكار والسلوكيات البشرية هي نتيجة لتفاعلات النفس والقلب والروح والعقل. وتتأثر جميعها بفطرتنا وتُشكل شخصيتنا.



## هل يمكن للمستشارين غير المسلمين العمل مع العملاء المسلمين؟

هناك نقص حاد في المستشارين المسلمين في الولايات المتحدة. إذا تم تثقيف المستشارين غير المسلمين حول النظرة الإسلامية للعالم، والأوامر المنصوص عليها للمسلمين، والتدريب مع العملاء المسلمين، فيمكن أن يكونوا رصيّدًا كبيرًا للمجتمع الإسلامي. ومن الضروري أيضًا معرفة أن المسلمين في الولايات المتحدة يأتون من خلفيات عديدة. وقد تكون ثقافتهم وممارساتهم مختلفة فيما بينهم وغالبًا ما تكون غريبة عن المعتقدات والممارسات الأساسية الواردة في القرآن والسنة. يمكن لخريجي برامج الإرشاد المسيحي أن يكونوا فعالين في العمل مع العملاء المسلمين لأنهم مستشارون دينيون. وتؤكد هذه القضية على ضرورة انضمام الشباب المسلم إلى مهنة الإرشاد.

## ما هي الفطرة؟

الفطرة هي الاستعداد الطبيعي للبشر لقبول وحدانية الله (التوحيد) وإتباع إرشادات العيش كما أنزلها الله على مختلف الأنبياء على مر العصور. يؤكد الإرشاد الإسلامي على عدم وجود أي شيء يمكنه أن يمحو الفطرة البشرية. يمكن لأولئك الذين دفنوها إحياء فطرتهم وتحسين صحتهم النفسية من خلال الإرشاد الإسلامي.

ومع ذلك، فإن بعض الفهم لوجود النفس من شأنه أن يؤدي أيضًا إلى معرفة وجود الله على إنه الإله الواحد للعبادة (السورة 7، الآية 172). عندما ينسى البشر العهد الذي قطعه على أنفسهم لله ويعصون قواعده، فإن ذلك يؤدي إلى ضيق روحي. وبالإضافة إلى ذلك، عندما تميل روح المرء نحو الفطرة، يحل السلام على النفس، وهي حالة في القرآن تسمى الروح الهادئة أو النفس المطمئنة (السورة 89، الآية 27). كما تتأرجح الروح بين الصفات الروحية التي تؤكد الولاء لله، وفي الوقت نفسه، تنجذب نحو الغرائز الحيوانية الدنيا. وهذا التذبذب في النفس يسمى النفس اللوامة (السورة 75، الآية 2). من الممكن ترويض غرائز المرء الحيوانية من خلال المعرفة والأعمال الصالحة والوصول إلى الطبيعة الملائكية. إذا لم يستطع الشخص فعل ذلك، فقد يبدو إنسانًا ولكنه يُصبح بعيدًا عن الفطرة، وبالتالي يتم إغراء روحه لتنزلق إلى أعماق الشهوانية. وتسمى حالة الروح هذه النفس الأمارة بالسوء (سورة 12، آية 53).



## ما هي الروح؟

يشهد القرآن على أن البشر جسد وروح، لكن معرفة الروح الممنوحة للبشر ضئيلة (السورة 17، الآية 85).

## تفاعل النفس والعقل والروح والقلب

أوضح علماء الإسلام أن هناك أربعة جوانب للشخص تدل على هويته الروحية. وهي النفس والعقل والروح والقلب. وجميعها متشابكة وتؤثر على البشر في سلوكياتهم. النفس مثل الأنا الفردية والجانب الحيواني في أدنى مستوى غير مدرب.

وفي المنظور الإسلامي، النفس ليست شريرة في جوهرها، مما يعني أنه إذا تعلمت عادات جيدة، فيمكن أن تكون في خدمة الفرد. وإذا تعلمت العادات السيئة، فيمكن أن تكون عائقاً أمام النمو الروحي للفرد. العقل هو الملكة العقلانية للبشر وهو موطن المنطق والرشد والذكاء

(المصدر: Keshavarzi, H. & Haque, A. 2013, 23:230:249. The International Journal for the Psychology of (Religion)

إذا المكتسب. الروح هي روح البشر التي، إذا بقيت سليمة، تسمح للمرء أن يعيش حياة ذات معنى ورسينة. القلب هو القلب الذي يتجلى فيه تأثير العناصر الثلاثة الأخرى



### القلب هو ملك الجسد

القلب له أهمية في الإسلام لأنه يعد قائد الجسم ولا يمكن أن تصبح الأعضاء الأخرى المختلفة ظاهرة إلا من خلال تنقية القلب. وإذا لم يصلح القلب، تفسد باقي الجوارح. العديد من العلماء المسلمين البارزين الآخرين لديهم نفس الرأي حول القلب كمقر للعقل (النووي، المتوفي عام 1277) وكعضو للفهم (ابن كثير، المتوفي عام 1373). كتب الغزالي (المتوفي عام 1111) أن معرفة القلب واجبة على كل مسلم.

كتب الغزالي أن القلب هو العضو الملك في جسم الإنسان، وجميع الأعضاء الأخرى هي عبيده. لذلك، مهما كانت الرغبات التي تنشأ في القلب، فمن المرجح أن تتبعض الأعضاء الأخرى. إذا أراد القلب رؤية شيء ما، فستتبع العينان الأوامر وتراه، وهذا صحيح بالنسبة للأعضاء الأخرى. وعلى الرغم من أن العلم يشير إلى الدماغ على أنه الحاكم، فوفقاً للتقاليد الإسلامية، القلب هو الحاكم. ومع ذلك، فإن المعرفة والحكمة في القلب يتم تفصيلهما من خلال الوظائف في الدماغ.

نتيجة هذا البيان هي أن تدريب الشخص يجب

أن يكون على مستوى

القلب وليس الدماغ.

في كتابه الشهير

"أمراض القلب"، كتب

ابن تيمية (المتوفي

عام 1328)، وهو عالم

إسلامي مشهور في

العصور الوسطى، أن



## ماذا يقول القرآن عن القلب؟

يظهر القلب 137 مرة على الأقل في القرآن الكريم وفي مختلف أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم ﷺ. ويذكر كلا المصدرين المقدسين كلمة قلب في سياقات مختلفة. الكلمة العربية "قلب" مشتقة من جذر كلمة "قلابة"، والتي تعني التحويل. ومن ثم، يشير القلب إلى شيء يتغير بسرعة. ولقد ذُكرت العديد من الحالات المختلفة للقلب في القرآن. على سبيل المثال، القلب المتكبر (40:35)، القلب الأعمى (17:46)، القلب مطمئن (13:28)، القلب الغليظ (3:71)، القلب الفارغ (2:45)، القلب القاسي (2:74)، القلب الصدى (83:14)، القلب المختوم (11:74)، القلب الأثم (2:283)، القلب المنافق (14:27)، القلب المرتعش (9:2)، وما إلى ذلك. ولقد شرح علماء الإسلام معاني أنواع القلوب المختلفة. في السياق الإسلامي، يمكن أن تؤثر العديد من العوامل على القلب، بدءًا من الله نفسه، وملأكته، والشيطان وأتباعه، والبشر الآخرين، وبيئة الشخص.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ

الَّذِينَ آمَنُوا  
وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ  
بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ

القرآن الكريم سورة  
13: الآية 28

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

## الإرشاد الإسلامي: (1864-1943) M. ASHRAF ALI THANVI

(ملاحظة: إن الكتابة الموجزة أدناه لكل من التهانوي والبلخي ظالمة لمجلات كتاباتهم عن الإرشاد الروحي ولكن يجب أن تعطي فكرة للقارئ عن كيفية رؤيتهم وممارساتهم للإرشاد من وجهات نظر إسلامية.)

كتب مولانا أشرف علي التهانوي، وهو عالم إسلامي في الهند ما قبل الاستقلال، أكثر من 800 مخطوطة عن الطبيعة البشرية والاضطرابات الروحية والإرشاد. وكانت كتاباته تدور حول تفاعل القلب والنفس والفكر (العقل) وكيف يمكن لتطوير الروحانية وتطهير الروح أن يمنع الاضطرابات النفسية ويتغلب عليها. صنف التهانوي الاضطرابات النفسية على أنها عضوية أو وظيفية وأعتقد بأنه في حين أن الاضطرابات العضوية تحتاج إلى دواء، فإن الاضطرابات الوظيفية يمكن أن تستفيد من الاستشارات الإسلامية لأن الاضطرابات الوظيفية تنشأ من الأمراض الروحية للقلب. كتب التهانوي أيضًا عن القوى البناءة والمدمرة في الفرد وكيف يتم تعلمها في وقت مبكر من الحياة، من خلال تدريب الوالدين في المقام الأول، وشدد على أنه يمكن للمرء أن يتخلص من الأفكار والسلوكيات السيئة وإعادة تعلم الجيد منها لتشكيل شخصية صحية.



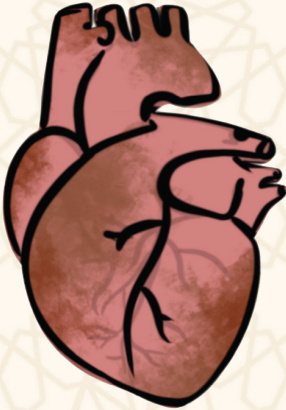


## أنواع وأمراض القلب الروحي

وصف التهانوي أمراض القلب الروحية تحت الشبهات (الأمر المشكوك فيها) والشهوات (الرغبات الجسدية). تنشأ الشبهات من وازع الشيطان، وتظهر للبشر حب هذا العالم العابر بينما تكشف الكتب المقدسة عن الطريق لتغذية قلب المرء والطريق إلى الآخرة. الشهوات هي رغبات تدفع الشخص نحو التجاوزات في الملذات الجسدية. عندما يسعى القلب جاهداً لإشباع هذه الرغبات، فقد يصاب بالمرض في هذه العملية.

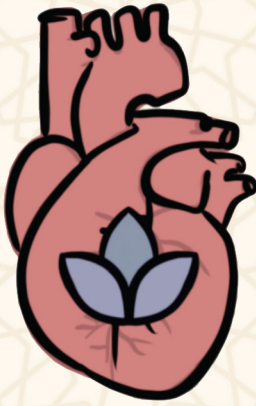
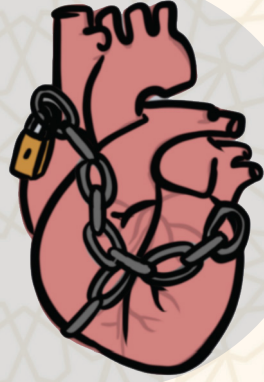
في كتابه "Amelioration of Heart (تحسين القلب)", يناقش التهانوي 15 نوعاً من القلوب المذكورة في القرآن مع تفسيراتها. وحرصاً على الإيجاز، ترد هنا خمسة فقط.

**القلب القاسي:** "ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً" (سورة 2، الآية 74). يشرح التهانوي أن قلب الإنسان مثل الأرض. عندما لا تُزرع الأرض لفترة طويلة، ولا يتعب الشخص في رعايتها، تصبح قاسية وتتوقف عن الإنتاج لأنه لم يتم العمل عليها. وبالمثل، فإن القلب يقسو عندما يهمل الفرد احتياجاته الروحية. وتفصيلاً في هذه النقطة، يضيف القرآن أن الماء ينبع من بعض الصخور التي ترتجف من مخافة ربها، ولكن عندما تصبح قلوب البشر قاسية، فإنها يمكن أن تتجاوز صلابة الصخور، بحيث تخجل الحجارة من قساوة قلب الإنسان.



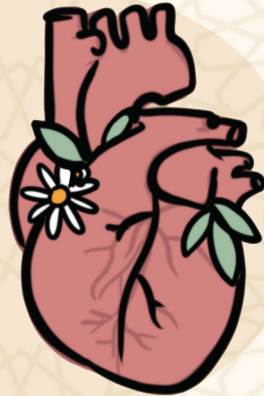
**القلب الصدين:** "كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ". (سورة 83، الآية 14) أعمال البشر الشريرة وخطاياهم تجعل قلوبهم صدنة. يذكر الحديث أنه عندما يرتكب الشخص فعلاً شريراً، يتم إنشاء بقعة سوداء في القلب ولكن تتم إزالتها إذا تاب الشخص. ومع ذلك، إذا تكررت الخطايا، فإن البقعة السوداء تستمر في الزيادة وتبتلع القلب بأكمله. ويؤكد القرآن أيضاً أنه بالنسبة لأولئك الذين يخفون وحدانية الله فإن قلوبهم صدنة (السورة 2، الآية 273).

**القلب المختوم:** "ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا إِلَى قَوْمِهِمْ فَجَاؤُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كُنْتُمْ بِهِ مِنْ قَبْلِ كَذَلِكَ نَطْنَعُ عَلَى قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ". (سورة 10، الآية 74) تُختم قلوب أولئك الذين يستمرون في الخطيئة مرارًا وتكرارًا لدرجة أن قلوبهم تصبح سوداء تمامًا ولا يجذبون لفعل أي شيء جيد. وينطبق هذا أيضًا على أولئك الذين ينكرون وجود الله. وبسبب استمرارهم في ذلك، يفقد القلب قدرته على رؤية الحقيقة.



**القلب اليقظ:** القلوب اليقظة هي تلك القلوب التي تطلب من الله أن يبقها على الطريق المستقيم. والعكس هو القلب الغافل، المذكور أيضًا في القرآن الكريم: "لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ" (سورة 9، آية 179)، في إشارة إلى الحواس الخمس للبشر وهم غير قادرين بعد على ملاحظة علامات الطبيعة. يوضح التفسير أن الحيوانات تكون أفضل إذ تأتي إلى سيدها عندما يتم استدعائها، لكن البشر غالبًا ما يكونون غير قادرين على استخدام قدراتهم الروحية لأنهم فقدوها بسبب قلوبهم الفاسدة.

**القلب المطمئن:** "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (سورة 13، الآية 28). القلب المطمئن يتذكر الله لأنه لا شيء آخر، بما في ذلك الثروة أو الاسم أو الشهرة، يمكن أن يمنح السلام الحقيقي للبشر. وبالمثل، فإن القلب المبارك أو المهدي مذكور في القرآن. إنه يشير إلى القلب الخالي من ربط الآخرين بالله. يمتلئ القلب المهدي بالسنة أو مراعاة السنة النبوية ﷺ.



وأوضح التهانوي أن الشخص طيب القلب سيجلس على سجادة الصلاة بهدوء مثلما يجلس الطفل في حضن الأم، لكن الشخص غليظ القلب سيجد صعوبة في الجلوس بصبر على سجادة الصلاة. حسن البصري (المتوفي عام 1327)، عالم الدين الإسلامي، كتب أيضًا عن علامات القلب المريض، مثل، أ) عندما يستمر الشخص في الخطيئة على أمل التوبة، ب) أن يتعلم ولكن لا يتصرف بناءً على ما هو معروف، ج) لديه نقص في الإخلاص، د) أن يأكل ولا يشكر، و هـ) يدفن الموتى ولا يتعظ من الأمر.



كتب ابن قيم (المتوفي عام 7350)، عالم الدين الإسلامي في العصور الوسطى، أن هناك أربع علامات على القلب المريض:

كتب ابن قيم (المتوفي عام 7350)، عالم الدين الإسلامي في العصور الوسطى، أن هناك أربع علامات على القلب المريض:

1. عندما يعطي الشخص أهمية أكبر للأشياء الدنيوية، على سبيل المثال، يكون المرء مهووسًا بمنزل في هذا العالم ولكنه غافل عن بناء منزل في الآخرة. وبالمثل، عند البحث عن السمعة في الدنيا ولكن نسيان السمعة في الآخرة.

2. عندما لا يستطيع الإنسان البكاء أمام الله، خاصة بقلب يبكي راغبًا في التوبة. من البكاء تُغفر الخطايا، وتتطهر القلوب.

3. عندما تكون هناك رغبة في مقابلة أشخاص آخرين ولكن لا تلتقي بالخالق خلال أوقات محددة (خمس صلوات يومية واجبة على المسلمين).

4. عندما يكون المرء سعيدًا بمقابلة أشخاص آخرين ولكنه خائف أو غافل عن ذكر الله. قال شاعر ذات مرة:

لا يوجد خلاص مثل خلاص القلب، لأن جميع الحواس [والأعضاء] تستجيب لرغباته.

القلب الخبيث يجعل الشخص خبيثًا

والشخص الذي يستقيم قلبه تستقيم حياته!

## أهداف الإرشاد

استخدم التهانوي الإرشاد الإسلامي لتحقيق الأهداف التالية لعملائه:

العقل

الروح

القلب



1. تطوير نظرة ثابتة لديناميكيات القلب والروح والفكر. لقد شدد على أن الفهم لتحقيق التوازن بين هذه العناصر الثلاثة الخارقة للطبيعة أمر ضروري لتنقية القلب.

2. تطوير الإرادة الذاتية وبذل الجهد للوصول إلى الشخصية الأخلاقية الجيدة. إنها الصفات التي يمكن تحسينها في ظروف العمل. ذكر التهانوي أن ما يحدث فارقًا في العمل ليس الطقوس الدينية ولكن المعرفة والأفكار والأفعال التي تحدث فارقًا.

3. فهم كل من القوانين الإلهية العلنية والسرية (الشريعة) لأن اكتساب المعرفة العلنية وحدها غير كافٍ للتغيير. فقط من خلال المعاني الخفية يمكن للمرء أن يصل إلى حقائق أعلى ويحسن حالته النفسية.

4. تغيير كل من الأفكار والأفعال. وذكر التهانوي بأن العثور على السلام لا ينبغي أن يكون الهدف لأنه ليس في يد المرء أن يجد السلام.

ومع ذلك، إذا استطاع المرء تغيير تفكيره والقيام بأعمال صالحة باتباع تقاليد النبي ﷺ، فسيجد السلام تلقائيًا.

5. ابق على اتصال مع المستشار إلى أن يتم حل المشكلات. (ملاحظة: طور التهانوي أيضًا معايير أخلاقية للمستشارين.)



## طرق الإرشاد

ترتكز أساليب التهانوي على علم النفس الروحي، وتستخدم بعض أساليبه اليوم في الإرشاد الحديث. كانت بعض مناهجه خاصة بالثقافة.



**نهج يركز على العميل:** ركزت كتابات التهانوي على المشاكل الفريدة لكل عميل. عمل معهم بشكل فردي أو في مجموعات ناقشت المشكلات المشتركة. تناول التهانوي كل عيب في العميل بشكل منفصل ووجهه نحو العلاج. كان يتوقع من العميل أن يتأمل في طبيعة ضعفه والعلاج المقترح.

**نهج يركز على العميل:** ركزت كتابات التهانوي على المشاكل الفريدة لكل عميل. عمل معهم بشكل فردي أو في مجموعات ناقشت المشكلات المشتركة. تناول التهانوي كل عيب في العميل بشكل منفصل ووجهه نحو العلاج. كان يتوقع من العميل أن يتأمل في طبيعة ضعفه والعلاج المقترح.



**الإيمان الكامل بالمستشار والمثابرة في العلاج** أكد التهانوي أن العملاء يجب أن تكون لديهم ثقة كاملة في مستشارهم ومثابرة في العلاج لرؤية نتيجة إيجابية. بالإضافة إلى ذلك، كان للعميل الحرية في إنهاء الجلسات إذا لم يكن راضياً عن المستشار. لم يضع التهانوي حدوداً زمنية مع عملائه وذلك لأن كل حالة يمكن أن تكون فريدة من نوعها، وتعامل مع بعض المشكلات لسنوات.

**القراءة والتواصل:** قدم التهانوي مواد قراءة ونصوصاً لعلماء مختلفين حول الصراعات بين القلب والروح. وأوصى بأن يقرأ العملاء الكتب المقدسة وأن يأخذوا الأدعية من القرآن والسنة. وطلب من عملائه الاحتفاظ بمذكرات للأفكار، وكتابة أفكارهم بحرية على ورقة، واتباع نصيحة المستشار، والتواصل بانتظام مع الرسائل.



**النهج الأخلاقي.** طلب التهانوي من عملائه التوبة من كل الذنوب كشرط للسلام. وشدد على أن تكرار نفس الذنوب والتعامل بسلبية مع الآخرين لن يفتح أبداً أبواب السلام، كما قال الله في القرآن الكريم، "وَذُرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ" (سورة 6، الآية 120). لقد طلب من عملائه أن يتذكروا خطاياهم وأخطائهم وذكر أن المكافآت تأتي من مواجهة الصعوبات بصبر. كما ذكر بأن المشاكل والمصائب هي اختبارات للإيمان والتحديات في الحياة تقلل من الكبر، والعجز يقربنا من الله.

**المراقبة (اليقظة):** المراقبة هي طريقة لتطوير نظرة متعمقة في قلب المرء الروحي وعلاقته بالله. وتساعد المرء على فهم محيطه، والقضاء على الصفات السلبية، وإنشاء صفات إيجابية. في المراقبة، يمكن للمرء أن يرى أن الأفكار معمة ويمكن أن تؤثر سلبيًا على تفكيره.

#### ما لا يمكن توقعه من الإرشاد:

أوضح التهانوي لعملائه أنه لا ينبغي لهم توقع المعجزات أو الكشف (المعرفة الداخلية أو رؤية الله) من المستشار. كما أنهم لن ينالوا الخلاص في القيامة (يوم الحساب). السياق الثقافي لهذا هو أن العديد من الأشخاص في شبه القارة الهندية سيكون لديهم مثل هذه التوقعات من مستشاريهم الروحيين. وشدد التهانوي على أن العلاج ليس سحراً، وأن الهتافات الدينية لا يمكن أن تسفر عن فوائد مادية مباشرة.

#### الهمسات والهواجس:

الهمسات أو الوسوسة باللغة العربية تنشأ في القلب من تلقاء نفسها وعن غير قصد. ومع ذلك، فإن خلق الأفكار الذاتية هاجس وفعل خاطئ. كما ناقش التهانوي الأفكار التلقائية، التي تستخدم بكثرة في العلاج المعرفي السلوكي، وطلب تجاهلها على الرغم من معرفته بصعوبة ذلك. ينبغي للمرء أن ينخرط في بعض الأعمال المنتجة. في رواية حديث، يشير التهانوي إلى أن الله قد غفر تلك الأفكار التي تحدث ولكن لا يتم التصرف بناءً عليها.

# الإرشاد الإسلامي

أبو زيد البلخي (850-934)



Abū Zayd al-Balkhī's  
SUSTENANCE OF THE SOUL  
THE COGNITIVE BEHAVIOR THEORY OF A SILENT REVOLUTION

MALIK BADRI

قدم أبو زيد البلخي (المتوفي عام 934) الإرشاد الإسلامي في كتابه "Sustenance for Bodies and Souls" (مصلح الأبدان والأنفس). كان يعتقد أن التفكير الخاطئ هو السبب الرئيسي وراء الاضطرابات النفسية وقدم العلاجات المعرفية مع الأساليب الروحية. وقال إنه لا يوجد إنسان يسلم من مشاعر الضيق والغضب والحزن وما إلى ذلك، ولكن يختلف الأشخاص في استجاباتهم لهذه الأعراض. كما أشار إلى أنه نظرًا لأن البشر مخلوقون من الجسد والروح، فيجب أن يعرفوا أن الروح غير السليمة يمكن أن تؤدي إلى حياة غير سعيدة.

## ما الذي يجعل الروح غير سليمة؟

يمكن أن تتسبب أعراض مثل الغضب والخوف والاكئاب والهوس في مرض الذات (النفس). هناك ثلاثة أشياء يمكن أن تسبب اضطرابات نفسية وهي:

- القوة (القوى): الصفات الداخلية الإيجابية والسلبية للفرد وفهمه وذاكرته.
- الأخلاق: أخلاق الفرد الإيجابية والسلبية مثل الكرم والعفة والمغفرة.
- الأعراض المؤقتة: غضب الشخص وخوفه وحزنه وهواجسه.



## كيف يمكننا استعادة الصحة النفسية؟

ويعتقد البلخي أنه كما يمكن علاج أمراض الجسد بأشياء مادية، مثل الطعام والدواء، بينما يمكن علاج الذات (النفس) عن طريق تعديل الفكر. عندما ينزعج المرء، تختلط أفكاره بالعواطف، ولا يمكن للمرء التفكير بوضوح. لذلك، يمكن أن تكون المساعدة الخارجية مثل التحدث إلى الآخرين مفيدة. أيضًا، يمكن أن تكون المساعدة الداخلية، مثل الاستراتيجيات المعرفية، عملية للغاية. وطلب أن يتحدث المستشارون عن الأعراض النفسية بطريقة مماثلة كما يتحدث الأطباء عن الأعراض الجسدية وطبيعتها وكيفية علاجها.

## وصف البلخي أربعة اضطرابات نفسية وعلاجها.



الهلوس  
(وسواس الصدر)



الحزن والاكتئاب  
(الجدع)



المخاوف والرهاب  
(الفرع)



الغضب

### الغضب

بالإضافة إلى طلب المساعدة من المستشارين، أوصى البلخي بنهج العلاج الذاتي الداخلي، والذي يتضمن تعديل التفكير وتقنيات الاسترخاء. وطلب من العملاء التفكير في مشاعر الذنب والندم لدى الأشخاص الذين تسبب غضبهم في عدوان وأذى لا يمكن السيطرة عليهما. كما أوصى باستخدام التفكير الإيجابي، مثل التفكير في فضائل الصبر والتسامح وتذكر أن اللطف وتجاهل الأخطاء البسيطة للآخرين من شأنه أن يملأ قلوب الآخرين بالحب والرحمة الحقيقية. من الضروري التركيز على الأفعال الخاطئة بدلاً من الشخص، والتي من شأنها أن تتعاطف مع نقاط ضعف الشخص. يجب على المرء أن يسأل نفسه ما إذا كان قد ارتكب نفس الأخطاء في الماضي. ثم قد يجد المرء أنه من غير المبرر معاقبة الآخرين على خطأ ربما ارتكبه هو نفسه. أيضًا، تذكير نفسه بالخصائص الجيدة للمخطئ يمكن أن يقلل من المشاعر السلبية تجاه الآخرين.

### الرهاب

هنا أيضًا، أوصى البلخي بتعديل الفكر وشجع العملاء على تدريب حواسهم تدريجيًا من خلال التعرض التراكمي للكائن المخيف (رياضة النفس). لقد فرق بين الشخصية الخائفة (التابعة) التي يصعب تغييرها مقابل الرهاب الذي يمكن تغييره من خلال الإرشاد. وطلب من عملائه ما يلي:

- إدراك أن معظم المخاوف مبالغ فيها وبعيدة عن الواقع وليست ضارة وحذرهم من أنه إذا سمح المرء للخوف بأن يصبح شديدًا، فلن يمكن التغلب عليه.
- التفكير في أنواع الرهاب مثل الضباب، الذي يبدو غير مسامي، ولكن عندما يمشي الشخص عبره، يدرك أنه مصنوع من الهواء الرقيق.
- جعل العميل في الموقف المخيف يدرك أنه ليس مخيفًا وأوصى بالتمنطق أو التعلم من تجربة الآخرين.
- إثارة الغضب ضد رهاب المرء من خلال مناقشة كبريائه، وتوبيخ الروح لخوفها، وإخبار نفسه أن الذعر الشديد ليس سلوكًا محترمًا ولكنه يصدر من ذوي الشخصية الضعيفة.



**ICNA**  
**Relief**



## الاكتئاب



كتب البلخي أنه لا ينبغي لأحد أن يطمح أبدًا إلى تخليص نفسه من كل القلق والحزن لأن هذا الشرط يمنح فقط لأولئك الذين يدخلون الجنة. وأوصى بعلاج الاكتئاب غير البيولوجي من المستشارين المدربين الذين سيرفعون معنويات العميل ويشفون الحزن. غرس التفكير المتفائل، قد يشير المستشار إلى أن الحياة في هذا العالم ليست مسكنًا للفرح الدائم. عندما ينظر المرء حوله، سيكون مقتنعًا بأن لدى الجميع تجارب مماثلة في حياتهم، لذلك لا ينبغي أن تسبب خسائرنا الكثير من الحزن. بدلًا من ذلك، ينبغي للمرء أن يفكر في أي ملذات كهدايا يجب الاستمتاع بها بسرور. ويجب أن يكون الشخص ممتنًا لله لإنقاذه من حدث أكبر محتمل. ما دامت الروح نجت من الموت، لا يزال هناك مستقبل للتعويض عما فقد. يمكن للعميل التفكير في تجاربه الخاصة وغيرها وسيدرك أن كل الأحرار ستتضاءل ومقدر لها أن تنسى مع مرور الوقت. وهذا التفكير سيجلب الراحة أو السعادة.

## الهواجس

كتب البلخي في القرن التاسع أن الهواجس يمكن أن تكون استعدادًا وراثيًا أو نتيجة للتجارب السلبية. وأوصى بأنه من الخارج، ينبغي للمرء أن ينخرط في العمل ويقضي بعض الوقت في تحسين رفاهية الآخرين. ولتجنب الوسوسة الداخلية، يجب على المرء أيضًا إنعاش نفسه بالطعام والشراب، والاستماع إلى الأغاني والموسيقى، والاستمتاع بالمناظر الطبيعية المبهجة، وما إلى ذلك. وقد يساعد أيضًا صديق أو قريب مخلص يمكن للشخص التحدث معه والحصول على المشورة للتغلب على التفكير المتشائم. داخليًا، بمجرد أن تبدأ الأفكار السلبية، يجب على العميل تذكر الأفكار الإيجابية من الماضي. سواء كانت الأفكار ناتجة عن مواد كيميائية في الجسم أو أعمال الشيطان، لا ينبغي للمرء أن يستسلم بل يقاتل باستراتيجيات عقلية. يجب على المرء أن يفكر في أنه إذا كانت الأفكار حقيقية، فإن الأشخاص من حوله سيتفاعلون أيضًا معها، ولكن إذا لم يفعلوا ذلك، فيجب أن يدرك أن الفكرة غير واقعية. عندما يتعلم الشخص أن الهواجس متجذرة في مزاجه وليست خطيرة، سيتعلم العيش معها.



## نموذج الإرشاد المكون من ست خطوات من الغزالي

اقترح الغزالي في كتابه الشهير "إحياء علوم الدين" طريقة العلاج التالية المكونة من ست خطوات:



المحاسبة (الحساب أو الحساب الذاتي المستمر) على أفعال المرء



المراقبة (الرقابة) أو التفكير في أفعال المرء.



المشاركة (الشرط) أي إبرام عقد أو اتفاق مع نفسه لتحقيق الأهداف المحددة.



المعاقبة (العقاب أو التوبة) أو الندم على ارتكاب خطأ والتعهد بعدم ارتكاب نفس الخطأ (الأخطاء).



المجاهدة (الجهاد أو السعي) للتغلب على رغبة النفس الدنيا.



المعاقبة (العقوبة) أو عقاب النفس عن عدم مواكبة الاتفاق الذاتي أو العقد.

ينصب تركيز الغزالي على مراقبة أفكار الفرد وسلوكياته لضمان نجاح العقد الذاتي. وأوضح أنه يمكن للمرء أن ينظر إلى حياته على أنها "عمل"، والذي يمكن أن يحقق الربح أو الخسارة اعتمادًا على سلوكه فيما يتعلق بالخطوات الست. كلما كان المرء أكثر وعيًا، ويطبق هذه الخطوات في حياته اليومية، زادت المكاسب الإيجابية التي يمكن للمرء أن يحققها في الجودة الشاملة للنفس.

يمكن العثور على تفاصيل حول الإرشاد الإسلامي في مقالتي:

1. Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health within an Islamic Context by Keshavarzi, H. & Haque, A. (2013), The International Journal for the Psychology of Religion, 23: 230-249 and
2. Haque, A. & Keshavarzi, H. (2014). Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. International Journal of Culture and Mental Health. 7:3, 297-314.

## تنقية القلب

نظرًا لوجود أمراض روحية للقلب، فهناك أيضًا علاجات يمكن أن تجلب السلام للقلب المريض وتقيم اتصالًا مع الله. يجب أن يكون المؤمن مدرّجًا أولاً للأصناف المتنوعة لأمراض القلب وأن يدرك أنها يمكن أن تمنع النمو الروحي للمرء. تبدأ أمراض القلب التي لا يمكن ملاحظتها ببذرة لديها القدرة على النمو مثل السرطان، وتبتلع القلب بأكمله. ووجه الشبه هو أن العنصر الخامل في القلب يمكن أن يُفسد الروح ويدهمها في النهاية إذا تمت رعايته والسماح له بالنمو. شرح علماء مختلفون أمراض القلب المختلفة مع العلاجات الخاصة بها. وفيما يلي مجموعة من أمراض القلب المدرجة بالترتيب الأبجدي. سيستفيد المستشار ذو التوجه الإسلامي من هذه المعرفة ويمكنه استخدام هذه الاستراتيجيات في العمل مع عملائه ذوي التوجه الروحي. الحروف التي تصف أمراض القلب هي في هذا الشكل الذي يسهل تذكره: A3، B، D3، E، F3، H2، M، N، O، R، U2، V، W

### (A) الغضب



كما جاء في الحديث، سأل رجل النبي ﷺ، "ما أسوأ ما يتكبده المرء من الله؟" فقال النبي ﷺ: "سخطه". سأل الرجل: "كيف تنجب ذلك؟" قال النبي ﷺ: "لا تغضب". تظهر الأحاديث المختلفة وجود علاقة بين ما يفعله الشخص وما يتلقاه من الله. إذا رغب المرء في عدم سخط الله عليه، فلا ينبغي للمرء أن يغضب الناس ظلمًا.

ويقترح العلماء علاجين للغضب. أولاً، يجب على المرء أن يتذكر أن هناك صلاحًا في الصبر والتواضع. ثانيًا، يجب أن نضع في اعتبارنا أنه لا شيء يحدث دون إذن الله وأن الأشياء التي تصنعنا في صعوبات ليست سوى اختبار من الله. قال رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" أي أن الرجل القوي ليس هو الشخص الذي يستطيع هزيمة الآخرين جسديًا ولكنه الشخص الذي يستطيع السيطرة على نفسه عندما يغضب.

كما نصح النبي ﷺ أنه إذا غضب المرء، فيجب أن يجلس، وإذا كان الجلوس لا يذهب الغضب، فيجب على المرء أن يستلقي. وإذا لم تساعد هذه الخطوات، فيجب على المرء أن يتوضأ ويصلي. اقتراح آخر هو إظهار حسن النية لمن يغضب منه. خلاصة القول هي التغلب على مشاعر الغضب لديك.



### النفور من الموت (A)

النفور من الموت أو كراهية الموت أيضًا من الأمراض التي تصيب القلب لأنه يأخذ المرء بعيدًا عن الحقيقة المطلقة المتمثلة في أن الجميع سيموتون. يتم تذكير المؤمن بأن ينظر إلى الموت على أنه رحمة من الله لأنه يؤخذ من حياة مليئة بالصعوبات والتحديات إلى السلام والحرية. وهذا لا يعني أنه يجب على المرء أن يرغب في الموت لأن الحياة نفسها نعمة عظيمة. ومع ذلك، فإن الشخص الذي يتذكر الموت يسمو روحياً في بعض النواحي، مثل إيجاد الرضا والدافع للقيام بالأعمال الصالحة. أولئك الذين لا يكتثرون بالموت ليس لديهم ضمير في فعل الخطأ ويضعفون روحياً.



### الكبر (A)

حذر النبي من أنه "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر". هناك أنواع مختلفة من الكبر. الأول هو عندما يعتبر الشخص نفسه متفوقاً على الآخرين. وفي هذا الصدد، قال الإمام الغزالي إن "أهل العلم معرضون لخطر الكبر أكثر من غيرهم" لأن معرفتهم قد تقودهم إلى الشعور بالتفوق. النوع الثاني هو الكبر الذي يظهر في الشخص الذي يظهر ازدياداً للآخرين لأي سبب من الأسباب. النوع الثالث يتعلق بنسب المرء. ولقد جاء في القرآن الكريم أن تقوى الشخص فقط هي التي تميزه عن الآخرين. يتم تشجيع المرء أيضاً على دراسة شخصيات صحابة النبي ﷺ، الذين أظهروا أقصى درجات التواضع. يجب على الأشخاص الذين يتباهون بجمالهم أن يدركوا أن الجمال عابر، وأن أولئك الذين يتكبرون بثروتهم قد يعرفون أن هناك أشخاصاً أكثر ثراء منهم.



كرامة الآخرين غير مناسب. قال علي بن أبي طالب : "لا تستخفوا بأحد، فقد يكون قديساً لله". ويقول الله في القرآن الكريم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ ۗ" (سورة 49، الآية 11)



### (B) التواضع المذموم

على الرغم من صعوبة التواضع على الروح، إلا أنه أحد أسرار النجاح. يقال، "إن من أنبل الأشياء في هذا العالم رجل غني متواضع". في حين أن التواضع جدير بالثناء، إلا أن عدم إدانة الخطأ يستحق اللوم. ينتج عن هذا التواضع وداعة عندما يحتاج المرء إلى أن يكون صريحاً وشجاعاً. ويجب على المرء أن يدين الأشياء التي يمكن إدانتها بغض النظر عن فعلها. إذا لم يتوقف الطغيان، فسيستمر في تدمير العالم.

### (D) السخرية

السخرية أو الاستهزاء بالآخرين يمكن أن تضر القلب الروحي. حتى الضحك والتسلية على حساب



### (D) الاستياء من اللوم

قد يغضب بعض الأشخاص أو يشعرون بالاستياء عند إلقاء اللوم عليهم بسبب فعل ما، سواء فعل أحدهم ذلك أم لا. في حين أن هذا أمر طبيعي، يمكن التغلب على هذا الخوف من خلال الاعتقاد بأنه لا يمكن لأي ضرر أن يمس الإنسان إلا بإذن الله. ومع ذلك، فمن الحكمة الحرص على عدم إيذاء الآخرين. يجب أن يكون المرء مسؤولاً وأن يتخذ الاحتياطات اللازمة لعدم التعرض لأي من هذه الحالات. يمكن أن ينشأ الخوف من اللوم في كثير من الأحيان عند إهمال الالتزامات الدينية للمرء.



### الاستيلاء من تجارب الحياة (D)

ينبع الموقف السلبي تجاه تجارب الحياة من إنكار أوامر الله. لا يمكننا أن نختار ما يُصيبنا، ولكن يمكننا اختيار ردة أفعالنا على صعوبات الحياة. الأشخاص الواعون المؤمنون بالله صبورون مع الآلام والتجارب. وفقاً للمعتقدات الإسلامية، كل ما يحدث للشخص يندرج في واحدة من الفئات الأربع:

- يُساعد الشخص على الاقتراب من الله إذا كانت الاستجابة صحيحة.
- من الممكن أنه على الرغم من أن المرء يكره التجربة، فقد تكون جيدة له.
- قد يكون ما يحبه المرء سيئاً له.
- كتجربة، ما جاء إلينا هو إرادة الله وهدفه.

### الحسد (الغيرة) (E)

الحسد مرض شديد يعد في كثير من الأحيان جذر جميع أمراض القلب. نشأ الحسد من الشيطان عندما رفض طاعة الله عندما أمر بالسجود لأدم. وكما قال رسول الله ﷺ، إياكم والحسد؛ فإنَّ الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب. إن الحسد أو التشكيك في النعم التي يحظى بها شخص آخر يشبه التشكيك في قرارات الله. وهذا ما يجعل الحسد مُحَرِّمًا. والحسد جائز في حالتين. الأولى من شخص ثري ينفق على القضايا النبيلة، والثانية من شخص لديه علم ويشاركه مع الآخرين. فهذه الأنواع من الحسد قد تشجع الشخص على محاولة تحقيق الصفات الإيجابية وإفادة الآخرين.

عندما يتم اختبار الشخص بتجربة حياتية يعتبرها المرء مرهقة، يجب عليه أن يعتقد أن:

- الأمر كان يمكن أن يكون أسوأ.
- كان في الأمور الدنيوية وليس في الأمور الروحية.
- جاء في العالم المحدود وليس العالم اللانهائي.



في حالة الغيرة من ثروة شخص آخر، فإن العلاج هو معارضة دافع المرء بوعي للحصول على المزيد من الثروة. يمدح الله أولئك الذين يقاومون رغبات نفوسهم غير المقيدة ويهدم بالجنة "وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ" (سورة 79، الآية 40). يتم تشجيع الحاسد على فعل شيء من شأنه أن يفيد الشخص الذي يحسده. على سبيل المثال، أعط هذا الشخص هدية، أو قدم له معروفاً أو صل من أجل أن يحصل على المزيد في الدنيا والآخرة.

فهذا سوف يرضي الله. ثمة علاج آخر موسى به هو معرفة أن الحاسد يؤدي نفسه لأنه يحط من قدر روح المرء.

### (F) الظن

الظنون هي التفكير الخاطئ وأمراض في القلب. على سبيل المثال، التفكير في أخطاء الآخرين دون دليل واضح. قال النبي ﷺ: "طوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس".



### (F) الخوف من الفقر

الخوف من الفقر يعادل التفكير بشكل سلبي في إرادة الله، ولقد قال الله تعالى في كتابة الكريم "الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَقَصْلًا ۗ" (السورة 2، الآية 268). الشخص الذي يعاني من مخاوف غير عقلانية هو أيضًا أكثر عرضة لانتهاك القوانين والانخراط في أعمال غير قانونية. وعلاج الخوف من الفقر هو العمل الجاد وتوقع الأمور الإيجابية من الله. يروج الإسلام إلى أن اليد المعطاءة أفضل من اليد التي تأخذ من الآخرين.



## الغفلة (H)

إن الغفلة عن الدين هي عدم معرفة أو إهمال ما هو ضروري في الحياة أكثر من السلع المادية. كما تشير إلى عدم الاكتراث بالغرض الإلهي والمحاسبة والبعث والقيامة في الآخرة. لا يمكن للمسلم أن يتجاهل ما أمر به الله لأن هذا من شأنه أن يبعده عن الروحية ويؤدي إلى أشكال مختلفة من الضيق. علاج الغفلة: الأول هو التوبة وطلب المغفرة (الاستغفار) على الأقل 70 أو 100 مرة في اليوم ويرتبط ذلك بحساب الاحتياجات اليومية للفرد. والثاني هو زيارة الصالحين، الأحياء منهم والأموات. زيارة القبور تذكر بالموت والآخرة وتحمي من الغفلة. العلاج الثالث هو الصلاة والسلام على النبي ﷺ. يقول الله في القرآن الكريم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (سورة 33، الآية 56).



## الغش (F)

الغش يجعل شيئاً عديم الفائدة أو مريباً يبدو مفيداً! أو يجعل شيئاً فظيحاً يبدو جيداً. أحد أكثر الأحاديث انتشاراً في الثقافة الإسلامية هو قول النبي ﷺ، "من غشنا فليس منا". علاج الغش هو أن نكون صادقين في أخطأنا ونؤمن بالله وأن البركة تأتي منه.

شهد العديد من العلماء أن الصلاة والسلام على النبي تُظهر الروح. العلاج الرابع هو تلاوة القرآن مع تدبر آياته لأنه يوقظ القلب.

## كراهية الدنيا (H)

النبي ﷺ نهى عن كراهية الدنيا. قال: "لا تسبوا الدهر؛ فإن الله هو الدهر" وهو وسيلة للوصول إلى معرفة الله. لقد خلق كل شيء في هذا العالم وأخضع موارده لاستخدامنا الدؤوب. ما يتم انتقاده هو محبة الأشياء الخاطئة أو التي تؤدي إلى الخطايا وعبادة الجوانب قصيرة الأجل في الدنيا التي يمكن أن تقمع الرغبة الروحية. ويتم التناء على حب الدنيا أو إلقاء اللوم عليه بناء على الخير أو الضرر الذي يجلبه للشخص. إذا كان حب هذه الدنيا يؤدي إلى قلب مريض - مثل الجشع والكبر - فهو يستحق اللوم.

ولكن يجدر التناء عليه إذا كان يؤدي إلى السمو الروحي وشفاء القلب. إن كراهية الأشياء التي تفسد الروح ليست ضارة. على سبيل المثال، من الضروري كراهية الفساد والشر والكفر وما إلى ذلك، وكل شيء جعله الله غير جائز.



## (M) البخل

يمكن ينقسم البخل إلى نوعين على الأقل. الأول يتعلق بالحقوق الواجبة لله والثاني بالواجبات تجاه خلقه. على سبيل المثال، أولاً يمكن للمرء أن يكون بخيلاً أو مهملاً في واجباته الإلزامية (الصلوات الخمس والزكاة) وثانياً في التزامه بإعالة أسرته، وأقاربه، والآخرين في المجتمع. قد يتشبث الشخص البخيل بثروته، دون أن يدرك أن إنفاق المال في سبيل الله يظهر رأس مال المرء، وفي النهاية يظهر روحه. علاج البخل هو إدراك أنه نعمة من الله، وهناك نصيب فيه لمن هم أقل حظاً. يطلب العلماء أن نفكر في أنه بينما يسعى الأشخاص إلى الثراء ولا يشاركون المحتاجين، فإن الموت ينتظرهم دون دعوة. ولكن إذا شارك المرء ثروته، فقد يساعد ذلك من هم في أمس الحاجة إليها.

## (N) الأفكار السلبية



## (O) التفاخر

التفاخر هو التباهي بثروة المرء أو صفاته لإثارة إعجاب الآخرين. عندما يطلب الشخص الثناء من الآخرين، يكون المرء قد انحرف عن طريق الدين، حيث من الضروري إدراك أن كل مصدر للخير يأتي من الله. قد يجلب التباهي أيضاً الكراهية والازدراء والإذلال من الآخرين، لكنهم قد لا يقولون ذلك أبداً. من الأفضل إخفاء أفعال المرء عن أعين الآخرين. عند حدوث التباهي، يوصى بتلاوة الاستغفار أو طلب المغفرة من الله.





### الاعتماد على غير الله (R)

إن الاعتماد على أي شخص أو الخوف منه أو الرغبة في مساعدته بخلاف كونه يتعارض مع مبادئ الإسلام ويمكن أن يكون معادلاً للشرك، الذي يعد من الكبائر. مثل هذه السلوكيات تثبت عدم الإيمان والثقة في الله. ويجب على المؤمن أن يضع في اعتباره دائماً أن الله وحده هو المُعطي. في حين أن طلب المساعدة في عملنا أمر جيد، يجب أن يكون إيمان المسلم هو أنه لا يمكن تحقيق أي شيء أو إنجازه دون إرادة الله. يتم تشجيع المسلمين على التضرع إلى الله في الأشياء الكبيرة والأشياء الصغيرة.

### الغرور (V)

الغرور هو شعور بالتفوق. عادةً ما يكون الشخص المصاب بهذا المرض معجباً بنفسه، ويعجب بمواهبه وممتلكاته ومظهره ومكانته، ويعتبر الآخرين أقل منه. وهذه المشاعر تُسبب مرض القلب. يعرف المؤمن أن كل نجاح يأتي من فضل الله. وأفضل طريقة للاحتراز من الغرور هي أن نعرف في كل لحظة أن الله يراقبنا. يتم تسجيل جميع أعمال وأفكار الشخص من قبل الملائكة وسُحاسب المرء عليها في يوم القيامة. هناك طريقة أخرى لتجنب الغرور وهي أن يتقبل المرء عيوبه ويمتن لما لديه لأن ثمن الغرور يمكن أن يكون باهظاً جداً.

### عدم الامتثال (U)

نكران نعم الله هو أيضاً مرض من أمراض القلب. نعم الله علينا لا تُعد ولا تُحصى وتأتي في كل شكل. ما يمكننا رؤيته ولمسه عن طريق السلع المادية، مثل الطعام والملبس والمأوى وما إلى ذلك، وما لا نراه دائماً، مثل الصحة والسلامة والصدقة وما إلى ذلك، وكلها هبات من الله. بينما لا يمكننا حساب النعم، فيجب أن نكون ممتنين لوجودها. الامتثال لله يحمي المرء من زوال النعم.

### النظرات غير المقيدة (U)

التحديق دون قيود وعدم غض البصر هو أيضاً عصيان لله ومرض في القلب. يقول الله في القرآن الكريم: "قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۗ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ (السورة 24، الآيات 30-31)".

قد تبدأ الأفعال الخاطئة بالنظر إلى الأشياء الفاحشة وتؤدي إلى فعل الخطيئة. ولذلك، المطلوب هنا هو عدم النظر إلى الجنس الآخر أو أي شخص آخر باستثناء الزوج بشهوة أو رغبة جنسية. والمعيار هنا هو النظرة المتكررة والمستمرة. ويجب أن يكون المؤمن على دراية بالأحكام الإسلامية على النظرات.

## البطر (W)

البطر هو رغبة لا تشبع في الحصول على المزيد. وعلاج مثل هذا المرض هو الصيام والتأمل في نهاية المرء والحياة الآخرة. يجب أن يؤمن الصائم أن الكثير من الطعام يضر بالقلب الروحي، وأن التفكير في الموت سيوظف أفكار الرغبة في المزيد. ومن السهل على الشخص الذي لديه رغبات لا نهاية لها أن ينتهك حقوق الآخرين. يقول العلماء أن حب هذا العالم يغلف القلب وأن التفاني للعالم المادي يقيد النمو الروحي للفرد. لا يوجد نهى عن الضحك ولكن تذكر أن التسلية في الحياة هي فقط التي يمكنها أن تخدر الذات الروحية.

(ملاحظة: في حين أن هناك العديد من الكتب عن تطهير القلب، يصف الشيخ حمزة يوسف كتابات الإمام مولود بالتفصيل).

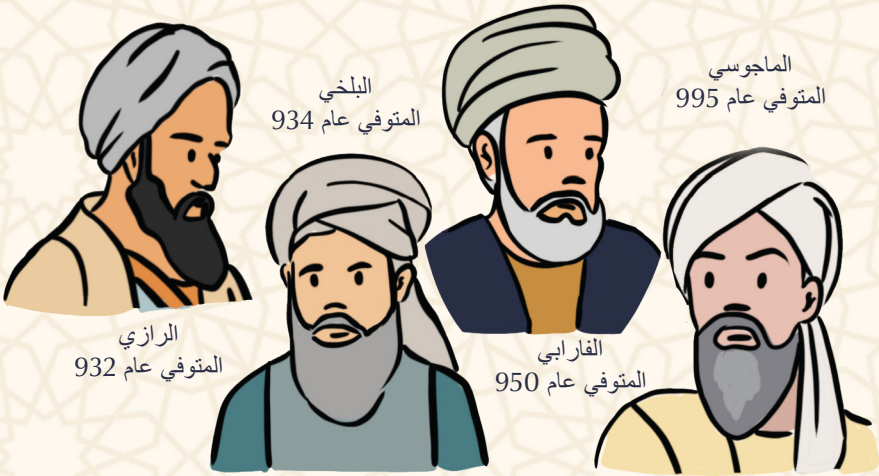
## العلاج الروحي للقلب

يتطلب العلاج الشامل لأمراض القلب من الشخص الصيام وقيام الليل والتزام الصمت والتأمل على انفراد. ولتحقيق ذلك، يجب على المرء أن يمنع نفسه من الأشياء المحظورة في الإسلام. في حين أن المسلم يجب أن يكون على دراية بالأحكام الإسلامية في الأمور اليومية، يجب على المرء أيضًا أن يكون



## هل الأساليب الغربية في الإرشاد مفيدة؟

من المهم أن نعرف أن العديد من الأساليب الغربية متوافقة مع الإسلام وقد بدأها علماء مسلمون. انظر، على سبيل المثال، مساهمات العلماء المسلمين الأوائل في علم النفس (Contributions of Early Muslim Scholars to Psychology) بقلم Haque (عام 2004)، مجلة الدين والصحة (Journal of Religion and Health)، 43، 45-58. بينما يستخدم المستشارون الأساليب الغربية في العلاجات، من الضروري معرفة ودمج أنظمة معتقدات العملاء المسلمين للحصول على نتيجة أكثر إيجابية في الإرشاد. كان مجال الإرشاد الإسلامي وعلم النفس خاملاً لعدة قرون ولكنه يعود في أجزاء كثيرة من العالم. انظر، على سبيل المثال، علم النفس الإسلامي حول العالم (Islamic Psychology Around the Globe) بقلم Haque و Rothman (عام 2021)، الرابطة الدولية لعلم النفس الإسلامي (International Association of Islamic Psychology).



## الأدعية الإسلامية (الدعاء)

في العقيدة الإسلامية، الدعاء هو عمل عبادة ويقرب الشخص من الله، الذي يستجيب لدعواتنا "وإذا سألَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ" (السورة 2، الآية 186). عادة ما يستخدم المسلمون الأدعية، والتي يمكن أن تكون جزءاً من الإرشاد الإسلامي. أحد الاعتبارات الأساسية في الدعاء هو أن الشخص لا ينبغي أن يربط أو يعتقد أن أي شخص آخر غير الله يمكن أن يعطيه ما يريد. وأيضاً، نقاء الدخل (المال الحلال) وعوامل أخرى هي من شروط استجابة الدعاء.

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً... (الأعراف، سورة 7، الآية 55)

الأدعية التالية من القرآن والحديث مأخوذة من كتاب "مناجات مقبولة" (الأدعية المقبولة) التي جمعها مولانا أشرف علي التهانوي ومستمدة من الحزب الأعظم (كتاب الصلاة الكبرى) للملا علي القاري (المتوفي عام 1602)

اللهم إني أعوذ بك من الهَمِّ والحَزَنِ، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجُبْنِ والبخل؛ وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال.



رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ.

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَعْفُوْا لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.

اللهم يا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

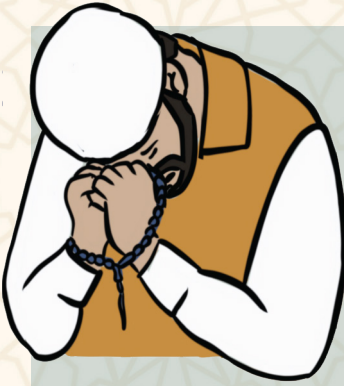
رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ.

اللهم قتي شر نفسي، واعزم لي على أرشد أمري.

يا حيّ يا قيُّومُ برحمتك أستغيثُ، أصلح لي شأني كلّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ.

اللهم إني أسألك إيماناً تباشر به قلبي وبقينا صادقاً حتى أعلم أنه لن يصيبني إلا ما كتبت لي وارضني من العيش بما قسمت لي.

اللهم طهر قلبي من النفاق وعلمي من الرياء ولساني من الكذب وعيني من الخيانة. فإنك تعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور.



اللهم يا فارح الهمّ، ويا كاشف الغمّ، يا مجيب دعوة المضطرين، يا رحمن الدنيا، يا رحيم الآخرة، ارحمني برحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك يا أرحم الراحمين.

اللهم إنك خلقت نفسي وأنت توفها لك مماتها ومحياها، فإن أحبيتها فاحفظها، وإن أمتها فاغفر لها،  
اللهم إني أسألك العافية.

اللهم آت نفسي تقواها وزكها، أنت خير من زكها، أنت وليها ومولاها.

اللهم افتح أقفال قلوبنا بذكرك وأتمم علينا نعمتك من فضلك واجعلنا من عبادك الصالحين .

