

مدخل إسلامي للعلاج السلوكي المعرفي

د. عبدالله بن عبدالعزيز مناحي المناحي
 أستاذ مساعد - علم النفس الإرشادي قسم علم النفس كلية التربية جامعة شقراء المملكة العربية السعودية

الخلاصة

تعرض الورقة التالية مدخل إسلامي لعلاج السلوك المعرفي باعتباره تياراً حديثاً في العلاج النفسي الذي يركز على أهمية فهم أسباب المعتقدات والانفعالات السلبية لدى الفرد وإحلال معتقدات إيجابية بدلاً عنها وتحسين مهارات الفرد في التفكير والسلوك الفعال، والتراث الإسلامي يزخر بأفكار تتسق مع ذلك المنحى الحديث مثل ما ذكره الإمام الغزالي من أن الأخلاق الفاضلة تحتاج من الإنسان أولاً أن يغير فكرته عن ذاته ثم بعد ذلك العمل بهذه الأخلاق حتى تصبح عادة ثابتة في سلوكه . كذلك يركز العلاج السلوكي المعرفي على ثلاث فنيات هي الفنيات المعرفية والفنيات الانفعالية والفنيات السلوكية وكلاً منها له خطوات معينة، أما المدخل الإسلامي فيركز على أن سلوك الإنسان هو نتاج لأفكاره ومعتقداته ويبدل على ذلك كثير من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة، كذلك يؤكد على أن السلوك السلبى للإنسان نتاج لأساليب تفكير غير منطقية والإنسان يجب أن يعتدل في طريقة تفكيره فالقاعدة الشرعية تقول "لا إفراط ولا تفريط" وكذلك فإن بإمكان الفرد أن يجنب نفسه الكثير والكثير من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عن طريق تحديد تلك الأفكار واستبدالها بأفكار إيجابية كما أن المدخل الإسلامي في التفكير يؤكد على أهمية الاستمرار في العمل ويبدل على ذلك القول المأثور "أقرب الاعمال إلى الله أدومها وإن قل" وقد إهتم المدخل الإسلامي في التربية بالتأكيد على مهارة حل المشكلات.

An Islamic Approach of Behavioral cognitive

The present paper examines the Islamic Vision of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a new trend in Psychotherapy which focuses on the importance of understanding the causes of an individual's negative thoughts and emotions and replacing them with positive beliefs and improving the individual's skills of thinking and effective behaviors. Islamic heritage is full of ideas which are consistent with this new direction. For example, Imam ElGhazaly suggested that good morals initially require an individual to change his idea about himself and then to apply these Morals until they become a fixed characteristic of his behavior.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) also focuses on three techniques; cognitive, emotional and behavioral techniques. Each of them has its particular procedures. However, the Islamic vision focuses on the fact that human behavior is the result of his thoughts and beliefs. This is suggested by many Quranic verses and Hadiths. It also emphasizes that an individual's negative behavior is the result of illogical way of thinking. A human should be moderate in his thinking. The Sharia rule says "No exaggeration nor overlooking". As well, an individual may avoid multiple emotional and behavioral disturbances by determining these thoughts and replacing them with positive ones. The Islamic vision of thinking also emphasizes the importance of continual work. This is indicated by the proverb: "The best acts to Allah are the most permanent even if they are little". The Islamic vision of education has considered confirming the skill of problem-solving.

مما لاشك فيه أن موقف المسلم من الحضارة الغربية هو أخذ النافع وترك الضار والاجتهاد في ذلك بما لا يتنافى مع تعاليم الإسلام، فالحكمة ضالة المؤمن، فحيث وجدها فهو أحقُ بها.

ومن ذلك فنيات العلاج السلوكي المعرفي Cognitive Behavioral Therapy الذي حظي بتأييد من قبل المعالجين والأخصائيين النفسيين لما يتمتع به من المنطقية والوضوح والاختصار. (محمد وسليمان، ٢٠١١)

ويستخدم العلاج السلوكي المعرفي فنيات وأساليب علاجية متنوعة لتعديل الإدراك المعرفي السلبي للفرد بالنظر إلى إمكانية الفرد وقدرته على توجيه ذاته وتقويمها، وبالتالي تعديل أفكاره وسلوكه لمواجهة المواقف الحياتية، ومن ثم الشعور بالتحسن النفسي والاجتماعي، بالاستناد على التعلم الذاتي لتعلم واكتساب طرق أكثر واقعية وإيجابية في الإدراك والتفكير والتفسير. (محمد، ٢٠٠٠)

أى أنه يُركز على آلية إدراك الفرد للمنبهات والأحداث المختلفة وتفسيراته لها، فما يفكر فيه الفرد وأحاديثه الذاتية واتجاهاته وآرائه من الأمور الهامة التي لها علاقة وثيقة بسلوكه الإيجابي أو السلبي (أرون بيك، ٢٠٠٠)

فهذه الآلية تؤثر مباشرة في شعوره الانفعالي، فإذا كان الفرد يواجه الضغوطات فإن تفكيره يكون مشوشاً، وتكون انفعالاته سلبية. (Judith, 2000)

ويذكر أنجير (Unger, 2003) أن منهجية العلاج المعرفي السلوكي تهدف إلى فهم العوامل المسببة للمعتقدات والانفعالات السلبية، ثم إحلالاً لانماط المعتقد السلبي بأخرى أكثر دقة وبنائية ونفاذاً، وينتج عنها التفكير المنطقي لمواجهة الإحباط، وتقوية مهارات التفكير والسلوك الفعال، ورصد السلوكيات المحبطة، وأساليب تغييرها.

ويُعد العلاج السلوكي المعرفي علاجاً تعليمياً قصير المدى تم تطبيقه بفاعلية لعلاج مرضى الاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي. (Christine, et. al, 1999)

فهو محاولة تهدف إلى تحديد التأثيرات الإيجابية للنظرية السلوكية ودمجها مع النظرية المعرفية لإحداث تغيير علاجي. (Kendill, 1996)

فالنظرية المعرفية السلوكية تقوم على مهاجمة الأفكار السلبية لدى الأفراد، والتركيز على حل المشكلات والانفعالات والعلاقات الشخصية لضبط الآثار السلبية للانفعالات. (Custer, 2001)

وذلك بإقناع المريض بأن معتقداته غير المنطقية وأحاديثه الذاتية هي المسببة لردود أفعاله غير التوافقية، والعمل على تعديل الأفكار السلبية للمريض وإحلالها بطرق أكثر ملامنة للتفكير الإيجابي، وبالتالي إحداث تغييرات إيجابية لديه معرفياً وسلوكياً وانفعالياً. (Glass & Shea, 1986)

وقد تطرق أبن القيم لأثر العوامل المعرفية في استجابات الفرد للمواقف، فقد أوضح أن الأفكار يمكن أن تتحول إلى دوافع ثم إلى سلوك معتاد يحتاج تعديله لمدة. كما ذكر الغزالي أن الوصول للأخلاق الفاضلة يحتاج إلى تبديل أفكار الفرد عن ذاته، ثم العمل بهذه الأخلاق لتصبح عادة مكتسبة. (المحارب، ٢٠٠٠)

ونحن كمسلمين نسلم بشمولية المنهج الإسلامي في النظرة إلى النفس والأخوين والحياة، فهو خير معيار للحكم على منطقية المعتقدات والأفكار وصحتها، وبالتالي الحد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

مفهوم العلاج السلوكي المعرفي Cognitive Behavioral Therapy:

هو عبارة عن اتجاه علاجي حديث يدمج بين فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، ويتعامل مع الاضطرابات المختلفة معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، كما يعتمد على توثيق العلاقة العلاجية بين المعالج والمريض، وتحدد في ضوءه المسؤولية الشخصية للمريض عن كل اعتقاداته وأفكاره المشوهة، والمسببة للاضطرابات لديه. (محمد، ٢٠٠٠)

كما يُعرف بأنه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عملية التفكير لدى الفرد. (مليكه، ١٩٩٠)

كما يُعرف بأنه محاولة إزالة أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق تعديل المفاهيم العقلية الخاطئة أو العمليات المعرفية غير المتوازنة. (Steven & Beck, 1995)

ويُعرف بأنه علاج يساعد العميل على رصد أشكال التفكير الخاطئة اللاشعورية، والتي تؤدي إلى حدوث مصاعب ومشكلات له، ومحاولة إضعاف الصلة بينها وبين ردود أفعاله وسلوكياته غير السوية، وإكسابه أفكاراً ومعلومات صحيحة ليتعلم السلوك الإيجابي. (Cohen, et. al, 2006)

ويُعرفه الشناوي وعبدالرحمن (١٩٩٨) بأنه إعادة تشكيل البنية المعرفية للمعلماء، من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات، تقوم على أن العوامل المعرفية للمعلم تؤثر في السلوك، وخاصة المعارف الخاطئة، ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه تغيير نمط سلوكهم. ويُعرف الباحث العلاج السلوكي المعرفي بأنه أسلوب علاجي يربط بين البناء المعرفي للفرد وسلوكه ومن ثم صحته النفسية والعضوية، فهو يقوم على إحداث تغييرات إيجابية في مفاهيم الفرد من خلال التأثير على العمليات المعرفية غير المنطقية لديه باستخدام فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية.

فنيات العلاج السلوكي المعرفي:

تستند هذه الفنيات على عناصر معرفية، وجدانية وسلوكية، ويمكن تلخيصها كما ذكرها كل من (Derek et. al, 2007)؛ (Unger, 2003)؛ (محمد، ٢٠٠٠)؛ (Beck, 2001) كما يلي:

١. الفنيات المعرفية: Cognitive Techniques ومنها:

- التحليل الفلسفي والمنطقي للبناء المعرفي.
- التعليم والتوجيه.
- مناقشة النتائج.
- التشتت المعرفي.
- التخلي عن المطالب.
- مهارة حل المشكلات.
- وقف الأفكار.

٢. الفنيات الانفعالية: Emotional Techniques ومنها:

- التخيل الانفعالي.
- التعبير عن المشاعر.
- الحوار الفعال مع الذات.
- المراقبة الذاتية.
- التقبل غير المشروط.
- المرح والدعابة.
- إعادة صياغة المشكلة.

٣. الفنيات السلوكية: Behavioral Techniques ومنها:

- الواجبات المنزلية.
- التمهجة.
- لعب الدور.
- الاسترخاء.
- التغذية الراجعة.
- التعزيز.
- فنية التعريض (الإغراق).

ويمكننا ربط العلاج المعرفي السلوكي بالمنهج الإسلامي فيما يلي:

١. استجابات الفرد نتاج أفكاره ومعتقداته: خلق الله الخلق وفيهم اختلافات فردية كالتفكير والإدراك والتعبير الانفعالي والسلوك والعلم، وبدونها لا يصلح الأفراد إلا لمهمة واحدة، قال الله تعالى: ﴿وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ﴾ «سورة الزخرف آية ٣٢» وقال تعالى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلَكًا قَالَ أَلَأَنْتُمْ يَكُونُونَ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتِ سَعَةَ مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَةً مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ «سورة البقرة آية ٢٤٧». وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «ما أنت بمحدث قوما حديثاً لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنة». (رواه مسلم في المقدمة) وقال الرسول صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس: «إن فيك خصلتين يُحبهما الله، الحلم والأناة» (أخرجه البيهقي، وأخرجه البخاري في الأدب المفرد) من تمام عدل وحكمة الله سبحانه أنه يعطي ويمنع من يشاء من أمور الدنيا، قال تعالى: ﴿نحن قسماً بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا...﴾ «سورة الزخرف آية ٣٢» وذكر الشيخ الشنقيطي، رحمه الله أن تفاوت الناس في الأرزاق والحظوظ سنة من سنن الله الكونية القدرية، لا يستطيع أحد من أهل الأرض البتة تبديلها ولا تحويلها بوجه من الوجوه، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «يا أيها الذين آمنوا! إن المال هو الغنى؟ قال: نعم. قال: وتري قلة المال هو الفقر؟ قال: نعم يا رسول الله قال: إنما الغنى غنى القلب والفقر فقر القلب» (حديث

(مسلم)، وقال تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ «سورة فصلت آية ٣٤».

٤. تحديد الأفكار السلبية والتحرر منها واستبدالها بالأفكار الإيجابية للحد من الاضطرابات: جاء الكثير من الآيات والأحاديث وأقوال السلف الصالح في الترغيب والحث على محاسبة النفس وتقويمها كغنيمة راجعة، والتدبير والتفكير والتأمل، والتروي، وإقامة الحجة واختبارها، والتوجيه، والتثبيت، والوسطية فيما يصدر عنا من أقوال أو أعمال، أو في ردود أفعالنا تجاه الآخرين. كل ذلك من شأنه أن يرسد المبركات الخاطئة ويُفعل الإدراك السليم، وبالتالي تصحيحها للحد من أخطاء الحكم والاستنتاج، الأمر الذي يساعد على اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة المواقف الحياتية، قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبِ أَقْفَالِهِمْ﴾ «سورة محمد آية ٢٤» وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطُلًا ضِعَابًا فَقَدْ عَذَابُ النَّارِ﴾ «سورة آل عمران آية ١٩١»، وقال تعالى: ﴿قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ «سورة البقرة آية ١١١»، وقال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ «سورة النحل آية ١٢٥»، وقال تعالى: ﴿كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ «سورة البقرة آية ٢٤٢»، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ «سورة الحجرات آية ٦»، وقوله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾، ومما يبسر تعلم طرق التفكير المنطقية واكتسابها في كافة العمليات المعرفية وإحلال غير المقبول منها، الاقتداء بالرسول صلي الله عليه وسلم والسلف الصالح كمنهج علي مدار اليوم، قال تعالى: ﴿وَأُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ قُلْ لَا سَأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ﴾ (سوره الأنعام آية ٩٠)، وقال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ﴾ «سورة الاحزاب آية ٢١»، وقد عالج الإسلام الأفكار السلبية المؤدية إلى اضطرابات كالقلق، والخوف من الموت، أو نقص في الرزق، بوجوب الإيمان بالقدر خيره وشره، وتذكر الثواب العظيم لمن أطاع الله ورسوله صلي الله عليه وسلم وبالبنية... الخ، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ «سورة الحديد آية ٢٢»، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم: «إن روح القدس نفث في روعي أن نفسا لن تموت حتى تستكمل أجلها وتستوعب رزقها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، لا يحمن أحدكم استبطاء الرزق أن يظلمه بمعصية الله، فإن الله تعالى لا ينال ما عنده إلا بطاعته» (حسنه الألباني في صحيح الترغيب)، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم «لو أن ابن آدم هرب من رزقه كما يهرب من الموت لأدركه رزقه كما يدركه الموت» (حسنه الألباني في الجامع الصغير)، وقال تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ «سورة الطلاق آية ٧»، كما أن الاسترخاء يعطى ثماره بالإضافة عناصر معرفية، وذلك في مجابهة الضغوط الحياتية والتفكير عن الانفعالات وأثارها السلبية النفسية والعضوية، ومنها تشتت الأفكار والانتباه والشعور بالقلق والتوتر. وإذا تأملنا الأنشطة التعبدية نجدنا نيسر الاسترخاء كحسن الوضوء وإسباغها، والخشوع في الصلاة، وقراءة الأذكار اليومية، وحضور مجالس الذكر، فقد كان الرسول صلي الله عليه وسلم إذا هم الأمر أو أصابه عناء قال ليلاً «أرحنا بالصلاة» (رواه أحمد)، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم «إن أمتي يأتون يوم القيامة غرا محجلين من أثر الوضوء، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليطيل» (متفق عليه: أخرجه البخاري ١٣٦، ومسلم ٢٤٦)، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم «من توضأ فأحسن الوضوء ثم صلى ركعتين يقبل عليهما بقلبه ووجهه (وفي رواية: لا يحث فيهما نفسه) غفر له ما تقدم من ذنبه» (قال الشيخ الألباني «صحيح» في صحيح الجامع) وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ «سورة المؤمنون آية ٢» وقال تعالى: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَعْمِينَ قُلُوبِهِمْ﴾ «سورة الرعد آية ٢٨» وقال الرسول صلي الله عليه وسلم «والجتماع قوم فيبيت من بيوت الله يتلون كتاب الله تعالى ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة» (رواه مسلم في صحيحه)، ولا ننس أن الالتزام بالواجبات الدينية التعبدية أو المستحبة، تصبح كمنشط جزءاً من السلوك الإيجابي الفعال للفرد لأنها تعيد البناء المعرفي لديه بمفاهيم إسلامية، حيث تنقل وتعمم التغييرات والخبرات المكتسبة على المواقف الحياتية، تدعيماً للمعتقدات المنطقية، فما يفكر ويشعر به أثناء المواقف يؤثر في تصرفاته. ومنها التفقه في الدين، وصلة الرحم، وعيادة المريض، وإجابة

صحيح، أخرجه ابن حبان في صحيحه). (الإحسان ٢ / ٤٦١: حديث رقم ٦٨٥) وفي هذا دلالة على أن أفكار الفرد تؤثر على مشاعره وبالتالي استجاباته، قال تعالى: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّا لَا نَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ «سورة الحج آية ٤٦»

٢. استجابات الفرد السلبية نتاج لأساليب التفكير غير المنطقية لديه: أخذ الإسلام بمنهج اختيار السلوك، قال تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ «سورة البلد آية ١٠» فالإنسان له أن يختار بين الطرق الصحيحة وغير الصحيحة، وقد كان للإسلام الأثر الجلي في تغيير مدارك وأفكار أتباعه وبالتالي سماتهم، قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ...﴾ «سورة الإسراء آية ٩»، ومن المعلوم أن القاعدة الشرعية لا إفراط ولا تفريط تدم العلو والتكلف، قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ «سورة الأعراف آية ٣١»، كما أن حديث الذات يشكل دافعاً مؤثراً على عمليات الانتباه والتقدير والتفكير لدى الفرد، وبالتالي انفعالاته وسلوكه وتقديره للموقف المضاعف، أي أن ردود أفعاله تتأثر بكيفية تقييمه للموقف، فالحوار مع الذات خاصة في مواقف اليأس والإحباط يُشعر الفرد بالقلق والتعاسة، قال تعالى: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ «سورة البقرة آية ٢٦٨»، وقال الرسول: «ياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث» (أخرجه البخاري ومسلم) فسوء الظن من الآفات التي تلحق الضرر بالفرد ليس هذا فحسب بل على من لهم علاقة به مما يهدد اللحمة الاجتماعية ويزرع عرق الثقة بين أفراد المجتمع، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ «سورة الحجرات آية ١٢»، فحسن الظن يقتضى حسن العمل، قال الحسن البصري: «ليس الإيمان بالتصني ولكن ما وفر في القلب وصدقته العمل، وإن قوماً خرجوا من الدنيا ولا عمل لهم وقالوا: نحن نحسن الظن بالله وكذبوا، لو أحسنوا الظن لأحسنوا العمل».

٣. إمكانية التقليل من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية: يستطيع المسلم توجيه نفسه والسيطرة عليها وتعديل سلوكه وأفكاره من خلال دافعيته الذاتية وقدراته التي منحها الله له. قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ﴾ «سورة التين آية ٤»، وقال تعالى في صفات المؤمنين: ﴿وَإِذَا مَرُوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ «سورة الفرقان آية ٧٢»، وقال تعالى: ﴿...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...﴾ «سورة الرعد آية ١١»، وفي الحديث قال الرسول صلي الله عليه وسلم: «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم...» (وحسنه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة تحت ٣٤٢)، وقال تعالى: ﴿بَلِّغِ الْإِنْسَانَ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةً﴾ «سورة القيامة آية ١٤»، لذا فهو المسئول المباشر عن أفعاله وسلوكياته، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ «سورة المدثر آية ٣٨»، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى...﴾ «سورة الأنعام آية ١٦٤»، وقال تعالى: ﴿قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ «سورة الحجر آية ٥٦»، كما أن محاسبة النفس تعود بالنفع على صاحبها في الدنيا والآخرة، قال الحسن البصري: «إن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ في نفسه، وكانت المحاسبة من همته» (www.islamweb.net)، وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنها قبل أن توزنوا، وتزينوا للعرض الأكبر» (ذكر الإمام أحمد رحمه الله)، وجاء في الأثر: «لو خشع قلب هذا لخشعت جوارحه»، فيمكن تعديل السلوك غير المرغوب فيه من خلال تعديل الأفكار، كما يمكن تعديل سلوك الآخرين باتباع التعاليم الإسلامية على سبيل المثال لا الحصر المناصحة، وإشياء السلام، والصدقة، والعفو، قال الرسول صلي الله عليه وسلم: «انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً...» (حديث صحيح رواه البخاري ومسلم)، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم: «قال رجل: لأصدقن بصدقة، فخرج بصدفته فوضعها في يد سارق، فأصبحوا يتحدثون: تصدق على سارق، فقال: اللهم لك الحمد على سارق، لأصدقن بصدقة، فخرج بصدفته فوضعها في يد زانية، فأصبحوا يتحدثون: تصدق على زانية، تصدق على زانية، فقال: اللهم لك الحمد على سارق، فأصبحوا يتحدثون: تصدق على غني، فقال: اللهم لك الحمد على سارق وعلى زانية وعلى غني فأني فقيل له: أما صدقتك على سارق فلعله أن يستعف عن سرقة، وأما الزانية فلعله أن تستعف عن زناها، وأما الغني، فلعله يعتبر فينق مما أعطاه الله» (حديث صحيح متفق عليه، رواه البخاري في كتاب الزكاة)، وقال الرسول صلي الله عليه وسلم: «والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم» (حديث صحيح رواه

«وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» «سورة البقرة آية ١٩٥» قال سفیان الثوري: أي أحسنوا بالله تعالى الظن. وقال الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث القدسي «أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرتي». (رواه البخاري ومسلم والترمذي وغيره.) وقال بعض السلف: استعمل في كل بلية تطرقك حسن الظن بالله عز وجل في كشفها فإن ذلك أقرب بك إلى الفرج. وكذلك فإن تدبر العرض القرآني والنبوي للأساليب التي تعزز السلوك المرغوب فيه، يلعب دوراً مائلاً، ومنه الحوار والمناقشة والإقناع، كما جاء في حديث الشاب الذي يستأذن الرسول صلى الله عليه وسلم في الزنا. وأستخدم التجسيد والتصوير والتكرار والقصص والأمثال والمرح والدعابة والتدرج ليسهل اكتساب تلك السلوكيات، وعلى سبيل المثال: التدرج في تحريم الخمر. وكذلك عندما بعث النبي رسول الله صلى الله عليه وسلم معاذاً إلى اليمن فقال له "ادعهم إلى شهادة أن لا إله إلا الله وأنى رسول الله، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله افترض عليهم خمس صلوات في كل يوم وليلة، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله افترض عليهم صدقة من أموالهم تؤخذ من أغنيائهم وترد على فقرائهم" (رواه البخاري ومسلم)، ولا ننس دور تنشيط المخيلة كترتيب معرفي، وفيه يتم استكشاف طرق الاستجابة الإيجابية للمواقف ومواجهتها بثقة ومهارة تحكم أكبر، ومن خلالها تتسبب الصور والمعتقدات الإيجابية المخزونة ويعبر عنها داخلياً، ويظهر أثرها الإيجابي على أفكارنا وسلوكنا وصحتنا النفسية والجسدية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أرأيت لو أن نهرًا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء، قال فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا". (رواه البخاري ومسلم)، وقد اهتمت التربية الإسلامية بمهارة حل المشكلات اهتماماً كبيراً، ويبرز ذلك جلياً في النصوص الشرعية وفيها عرض قصص الأنبياء والمشاكل التي واجهتهم في الدعوة، وقصة ذى القرنين، عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه أنه قال: عادني رسول الله صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع من وجع أشفيقت منه على الموت، فقلت يا رسول الله بلغني ما ترى من الوجع وأنا ذو مال ولا يرثني إلا ابنة لي واحدة أفأتصدق بثلثي مالي، قال لا. قال قلت: أفأتصدق بشطره، قال لا، الثالث والثالث كثير، إنك أن تذر ورثتك أغنياء خير من أن تذرهم عالة يتكفون الناس. (حديث صحيح رواه مسلم)

استمرار تأثير الأساليب العلاجية للتحسين من الأفكار غير العقلانية وأثارها السلبية: المنهج الإسلامي صالح للتطبيق في كل زمان ومكان، فهو يقدم معنى متكامل للحياة ويذكر بأنها دار ابتلاء واختبار تكفيراً للذنوب ورفعة للدرجات، وللمسلم فلسفة للحياة تمتد إلى الآخرة يدرك حقيقتها، وإنها لم تخلق للتعظيم، قال تعالى: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»، «سورة البلد آية ٤» فيبقى مسلماً أمره إلى الله مطمئناً راضياً شاكراً لحكمه، قال علي بن أبي طالب: «من زهد في الدنيا هانت عليه مصيبتاها، ومن ارتقب الموت سارع في الخيرات». (كتاب الزهد، لأبن أبي الدنيا)، فينعكس ذلك على فكره فيصبح منطقياً سليماً لمواجهة السنن الكونية، قال تعالى: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» «سورة العنكبوت آية ٦٤»، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء"، (أخرجه الإمام الترمذي في كتاب الزهد) فالآخرة هي الهم الحقيقي للمسلم ومحل اهتمامه فهي دار الحساب والجزاء وبذلك تهون عليه المواقف الحياتية التي تذكر عليه صفوه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم كمن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل، (حديث صحيح، رواه البخاري) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها"، (حديث حسن غريب رواه البخاري في الأدب المفرد. والترمذي في السنن) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إنما مثلي ومثل الدنيا كراكب استظل تحت شجرة ثم تركها وارتحل". (حديث صحيح، رواه الترمذي، في كتاب الزهد)، فالقناعة والرضا نعمتي من نعم الله عز وجل تجلب لصاحبها الراحة النفسية والعزيمة، فيدونه ما ينشغل تفكيره فيما يريد حتى يصل إلى مرحلة الإحباط والسخط. أما القنوع فنجده شاكراً لله فزيده الله من فضله. قال تعالى: «لَنْ نَشْكُرَكَ لَإِزِيدَنَّا»، «سورة إبراهيم آية ٧» وقال تعالى: «... وَمَنْ يَرْذُ نَوَابِ الدُّنْيَا نُوْتَهُ مِنْهَا وَمَنْ يَرْذُ نَوَابِ الْآخِرَةِ نُوْتَهُ مِنْهَا» «سورة آل عمران آية ١٤٥» وقال تعالى: «... وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (٢٩) الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَّا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ» (٣٥) «سورة فاطر آية

الدعوة، كمهارات اجتماعية تُتمى التواصل الاجتماعي، وتحفظ الود وتبقى كخبرة سارة. والصبر أحد الوسائل الدفاعية الإيجابية التي تحد من الاضطرابات النفسية، فهو يقتضي تأجيل إشباع الاحتياجات البشرية ويدخل الطمأنينة إلى القلب، قال تعالى: «إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» «سورة الزمر آية ١٠»، وفي قصة الأعرابي الذي بال في المسجد يتجلى لنا أثر التقبل غير المشروط في التعلم. عن أنس بن مالك، رضى الله عنه، قال: بينما نحن في المسجد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ جاء أعرابي فقام يبول في المسجد فقال أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال: فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا ترموه، دعوه. فتركوه حتى بال، ثم إن رسول الله صلى الله عليه وسلم دعاه فقال له: إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القذر، إنما هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن. فأمر رجلاً من القوم فجاء بدلو من ماء فشبهه عليه. (رواه مسلم في صحيحة)، وحذر الإسلام من الغضب وعواقبه الوخيمة وعالج هذا السلوك السليبي للتحكم في الاتزان الانفعالي. ومما يضبط علاقاتنا بالآخرين القدرة على التعبير عن المشاعر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "والكلمة الطيبة صدقة"، (رواه البخاري ومسلم) لأنها تبعث الراحة وتقوى الإزادة. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما وأبغضك بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما"، (صححه الألباني في غاية المرام) كما أن صرف انتباه الفرد بتبديل تفكيره اللائق المولد للمشاعر السلبية يحد من قلقه وتوتره، ويجعله أكثر قدرة على التحكم في أفكاره ومشاعره، ومن ذلك ممارسة الأنشطة الرياضية، وقد رغب الإسلام فيها ومنها الفروسية والمصارعة والرماية والجري والسباحة. والتكرير على شئ معين، عن البراء بن عازب، رضى الله عنه، قال الرسول صلى الله عليه وسلم "أهدى لرسول الله رسول الله صلى الله عليه وسلم سرقة من حرير، فجعل القوم يتدولون بها بينهم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم أتعجبون من هذا؟ فقالوا له: نعم يا رسول الله! قال: والذي نفسي بيده! لمناديل سعد بن معاذ في الجنة خير من هذا"، (رواه الشيخان: البخاري ومسلم) وجاءت الكثير من الشواهد القرآنية والأحاديث النبوية بطرح الأسئلة، أو بالوعى الحسى بالتركيز على ملاحظة البيئة المحيطة والتفكير فيها، وأيضاً تشكل النشاطات العقلية دوراً هاماً كالتى جاءت في فضل الذكر وأداب الدعاء، وأوربطها بعدد معين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من قال حين يصبح وحين يمسي: سبحان الله وبحمده، مائة مرة، لم يأت أحد يوم القيامة بأفضل مما جاء به إلا أحد قال مثل ما قال أو زاد عليه" (رواه مسلم)، وكما في المشاركة في حل مشكلات الغير، وفي الأعمال الخيرية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من نفس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه" (رواه مسلم، كتاب الذكر والدعاء) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "الساعي على الأملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله، وأحسبه قال وكالفائم لا يفتر وكالصائم لا يفطر" (حديث صحيح متفق عليه)، ولما كانت النفس البشرية مجبولة على النقص والخطأ والنسيان، فالكمال له وحده قال تعالى: «وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ» «سورة الإخلاص آية ٤»، وقال تعالى: «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ» «سورة البقرة آية ٢١٦» فالإيمان بذلك يجعلنا نتخلى عن جزء من مطالبنا، ونركز على الإيجابيات، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضى منها خلقاً آخر" (رواه مسلم، كتاب الرضا، باب الوصية بالنساء)، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم". (حديث صحيح متفق عليه)، كذلك بالقناعة يحصل على المقصود، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس". (حديث صحيح متفق عليه)، ونهى عن سوء الظن، فالؤمن إذا أحسن الظن بربه وبالآخرين يصبح قلبه قوياً مطمئناً، ونفسه راضية، ويصبح مستقيماً في عمله، فيصل إلى السعادة التي ينشدها، فقلبه موصول بالله راضياً بقضائه وقدره خاضعاً لتدابيره جازماً بأن الله يريد به الخير في السراء والضراء، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "عجبت لأمر المؤمن، إن أمره كله خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان ذلك له خير، وإن أصابته ضراء صبر فكان ذلك له خير، وليس ذلك لغير المؤمن". (حديث صحيح رواه مسلم)، وقال تعالى:

٣٤، ٣٥، وقال تعالى: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ «سورة المطففين آية ٢٦»

المراجع:

١. آرون بيك (٢٠٠٠): **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية**، ترجمة: عادل مصطفى، القاهرة: دار الأفق العربية.
٢. الشناوي، محمد وعبدالرحمن السيد (١٩٩٨): **العلاج السلوكي الحديث: أسسه وتطبيقاته**، القاهرة: دار فباء للطباعة والنشر.
٣. محمد، التهامي وسليمان، سيد (٢٠١١): **فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمى التلاميذ ذوى الإعاقة: العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة**، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، العدد (٢٩)، صص ٢٢٩-٣٠٥.
٤. محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٠). **العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات**، القاهرة: دار الرشاد للتوزيع والنشر.
٥. مليكة، لويس كامل (١٩٩٠): **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
6. Beak, A (2001). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**, International Universities press. INC, New York.
7. Christine, E. & Leslie, S. & Andrew, C. (1999). A Cognitive Approach to understanding and Treating Anxiety, **Human Psychopharmacology, Clinical**, John Wiley Sons. V. (14). N. (16).
8. Cohen, J. A. , Mannarino, A. P. ,& Staron, V. (2006). A pilot study of modified cognitive behavioral therapy for childhood traumatic grief (CBT-CTG). **Journal of the American Academy of Child& Adolescent Psychiatry**, 45(12), 1465- 1473.
9. Custer, J. R. (2001). **Child& Adolescent Therapy: Cognitive Behavioral procedures**, 2nd ed. Lippincott, Williams& Wilkins.
10. Derek, H, John, B, Armento. M, Wolf, N. (2007). **Cognitive Behavior Therapy for Depressed Cancer patients in a medical care Setting Behavior Therapy**. V. (38), PP 157- 158.
11. Glass, A. & Shea, M. (1986). **Cognitive Therapy and Pharmacological Treatments for shyness and Social Anxiety**, In W. H. yens, Michael, S. R. Briggs and Treatment, New York.
12. Judith, B. (2000). **Questions& Answers about cognitive therapy Back institute for cognitive therapy and Research**.
13. Kendall, P. (1996). Cognitive Behavioral therapies with Youth guiding, **Journal of consulting and clinical Psychology**, V. (61).
14. Steven, D. & Beck, A. (1995). **Handbook of psychotherapy and Behavior change**, John Wiley& sons Inc. New York.
15. Unger, T (2003). **What is Cognitive- Behavioral Therapy?**, Buffalo Psychology Group, Center for Cognitive Therapy of Western New York.