DOI: https://doi.org/10.52015/albasirah.v14i1.8009

Al-Basirah البصيرة

V. 14, Issue 01, (June 2025)

Journal Home Page: https://albasirah.numl.edu.pk/

ISSN P: 2222-4548, ISSN E: 2520-7334

المعالجة القلبية للاضطرابات النفسية من منظور قرآني والعلاج النفسي المعاصر: دراسة مقارنة

The Heart-Based Healing of Psychological Disorders from the Qur'anic Perspective and Contemporary Psychotherapy: A Comparative Study

Dr Hafiz Ahmad Hammad, Dr Ahmad Nabih Al-Makawi

Assistant Professor, Department of Tafsīr and Quranic Sciences, IIUI, **Email**: ahmad.hammad@iiu.edu.pk

Associate Professor, Department of Tafsīr and Quranic Sciences, IIUI, **Email:** ahmednabih120@gmail.com

Received: 07 May | Revised: 15 June | Accepted: 29 June | Available Online: 30 June

ABSTRACT

Psychological disorders are a significant issue in modern society, and their treatment requires a multifaceted approach. This article explores heart-based healing for psychological disorders from both a Qur'anic perspective and contemporary psychological treatments. The Qur'an emphasizes the importance of a pure heart for mental and spiritual well-being. Key verses stress the necessity of a pure heart. Previously various researchers have examined heart related diseases and illness in the light of Quran and Sunnah; their core focus is mostly on purification of heart spiritually not to heal the psychological disorders. For example, Dr. Muhammad Hassan Yaqub has written on "Diseases of the heard in the light of the Holy Quran". Dr Abdul Hameed Al-Qudah's work "Psychological tranquility in the light of The Quran" that focuses on how to achieve tranquility by Quran. However Quranic perception of healing a psychological disorder and reviewing the present-day psychotherapies is still unexamined. This study fills this gap to review the psychological disorders and contemporary psychotherapy in Islamic perspective. Islamic scholars state that a sound heart is free from polytheism and sins, leading to psychological peace. Contemporary psychology, on the other hand, focuses on therapies like cognitive-behavioral therapy and relaxation techniques to address mental health. Experts highlighted that emotional and psychological balance is crucial for treatment. This study suggests that integrating Qur'anic wisdom with modern psychological practices offers a holistic approach, combining spiritual purification and psychological insight to treat psychological disorders effectively.

Key words: Psychological Disorders (الإضطرابات القلبية). Quranic Wisdom, Spiritual Well-Being, Spiritual Purification, Psychotherapy, Heart-Based Healing.

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Correspondence Author: ahmad.hammad@iiu.edu.pk

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/

This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**

مقدمة:

الاضطرابات النفسية أصبحت تُشَكِّل تحديًا كبيرًا في العصر الحديث، وذلك نتيجة تعقّد أنماط الحياة وتزايد الضغوط اليومية. وقد تباينت الأساليب العلاجية لهذه الاضطرابات بين مناهج تقليدية وأخرى حديثة، لكن كثيرًا من العلماء والمختصين يؤكدون على أهمية البُعد الروحي القلبي في العلاج، وأنه لا يقل أهمية عن العلاج النفسي والعقلي. وفي هذا المقال، سنقوم بمناقشة كيفية معالجة الاضطرابات النفسية من منظور قرآني، وربط ذلك بالعلاج النفسي المعاصر، مع الربط بين التوجيهات الواردة في الكتاب والسنة وأقوال علماء التزكية، ومن ثم مقارنتها بآراء علماء النفس المتخصصين في هذا المجال.

الاضطرابات النفسية من أبرز التحديات التي تواجه المجتمعات المعاصرة، تستدعي اهتمام الباحثين في الميادين المتعددة، لا سيما في مجالي الطب النفسي والدراسات الدينية. وتتّسم هذه الاضطرابات بتنوّع مظاهرها؛ من القلق والاكتئاب إلى اضطرابات الهوية والمعنى، مما أفضى إلى تفاقم مشاعر الفراغ الوجودي وفقدان الطمأنينة لدى شريحةٍ واسعةٍ من الناس. وقد أدّى ذلك إلى ازدياد ملحوظ في معدلات الإقبال على خدمات العلاج النفسي الحديث، التي وإن أثبتت فاعليتها في بعض الجوانب، إلا أنها لا تزال تحتاج في معالجة الأبعاد الروحية والقيمية للإنسان.

وفي مقابل هذا التصوّر المادّي، يقدّم القرآن الكريم رؤية شمولية لصحة النفس، تركز على تطهير القلب، وتزكية الروح، وربط الإنسان بخالقه بالإيمان به والسلوك إليه. وفي هذا يعد الإسلام قلب الإنسان مفتاحًا لصلاح الفرد والمجتمع. ومن هنا تبرز الحاجة العلمية الملحّة إلى دراسة مقارنة بين المنظور القرآني والمنهج النفسي المعاصر في علاج الاضطرابات النفسية، تُسلّط الضوء على أسس كل منهج، وطرائقه العلاجية، وأبعاده النظرية والتطبيقية ثم المقارنة بين العلاجين.

إن هذا البحث لا يهدف إلى المفاضلة بين المنهجين بقدر ما يسعى إلى بناء رؤية تكاملية تُعزز من فاعلية العلاج النفسي في المجتمعات الإسلامية، من خلال دمج البُعد الإيماني والروحي المستمد من القرآن والسنة، بالبُعد السلوكي والمعرفي الذي يقدّمه الطب النفسي الحديث، تحقيقًا لما يُعرف بالعلاج الشامل للإنسان: جسدًا، وعقلاً، وقلبًا.

الدراسات السابقة:

توجه العلماء والمفسرون إلى هذا الموضوع وبحثه من القرآن الكريم. ولكن كلها تدور حول الأمراض القلبية ومعالجتها أو تزكية القلوب والنفس فقط. فمثلا:

1. فايز، عيادة كلية التربية الأساسية – جامعة الكويت. "برنامج إرشادي قائم على العلاج النفسي الديني لخفض اضطراب الوسواس القهري من مراكز الاستشارات النفسية في الكويت: دراسة نفسية شرعية".، مجلة المحكمة للدراسات النفسية والتربوية، العدد 128، 2020م. تناولت هذه الدراسة تطبيق برنامج شرعي نفسي لعلاج الوسواس القهري، وقد أثبتت نتائجه نجاحًا في خفض الأعراض باستخدام عناصر دينية إيمانية.
2. الغامدي، حامد أحمد. "فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى النساء المعنَّفات". المجلة الدولية للبحوث في الدراسات الاجتماعية والنفسية، العدد 37، 2020م، دراسة تطبيقية للعلاج السلوكي المعرفي (CBT) في بيئة عربية، تؤكد أثره في معالجة اضطرابات ناتجة عن صدمات نفسية.
3. الخوجة، عبد الفتاح محمد سعيد. علم النفس والعلاج النفسي المعاصر: تطبيقات للنظريات، عمّان: دار المستقبل، 2001م. مرجع أكاديمي شامل يشرح النظريات النفسية الحديثة ويعرض أساليب تطبيقها، لكنه لا يتطرق إلى الجانب الديني أو القرآني.
4. دراسة على موضوع" أمراض القلوب في ضوء القرآن الكريم" للدكتور محمد حسن يعقوب.
5. "القلب ووظائفه في ضوء القرآن الكريم" هذه رسالة الماجستير التي قدمت في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. هذه المقالة تبحث عن معالجة الاضطرابات القلبية من القرآن الكريم ومقارنتها بالعلاج النفسي المعاصر وإبراز جوانب الاتفاق والاختلاف.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

مفهوم الاضطرابات القلبية:

تُعدّ الاضطرابات القلبية من أبرز الانفعالات النفسية التي تؤثر في الإنسان، وتندرج تحتها مجموعة من المشاعر الداخلية العميقة أبرزها؛ "**الحزن**" وهو انفعال ناتج عن فقد محبوب أو حدوث مكروه أو امتناع مرغوب. ثم "**الخوف**" وهو توقع وقوع مكروه أو مواجهة أمرٍ مكروه. ثم "**القلق**" وهو اضطراب نفسي ناتج عن توقّع مستمر وغير مريح لأحداث مستقبلية. ثم "**الهمّ** "وهو انشغال القلب بما يُخيفه أو يقلقه. وكذلك "**الضيق**" وهو كل ما لا يحتمل من الشدة، والألم، والحزن، والشك.

وقد أشار الله تعالى في القرآن الكريم في مواضع عديدة إلى إصابة قلب الرسول صلى الله عليه وسلم من ضيق وحزن بسبب ما لقيه من معارضة وتكذيب واستهزاء من قبل المشركين، كما ورد في قوله تعالى:

﴿"وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ[1]"﴾

كما فسره ابن جرير الطبري رحمه الله تعالى في تفسيره:

"ولقد نعلم يا محمد أنك يضيق صدرك بما يقول هؤلاء المشركون من قومك من تكذيبهم إياك واستهزائهم بك وبما جئتهم به، وأن ذلك يُحْرِجك"[2].

كما أن القرآن الكريم يعالج مظاهر متعددة من الاضطرابات النفسية كالحُزن، والخوف، والوجل، ويُوجّه النفس الإنسانية نحو الثبات والتسليم لله. ففي قوله تعالى:

﴿"ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين"﴾[3].

والخوف والوجل: كذلك من الاضطرابات النفسية وقد أشار القرآن إلى هذه الحالة: ﴿"إِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ الَّذِيْنَ اِذَا ذُكِرَ اللّٰهُ وَجِلَتْ قُلُوْبُهُمْ"﴾[4]، أي ارتجفت وتحرّكت خشيةً وإجلالًا لله تعالى، وهو خوف محمود. كما يُشير إلى الخوف الفطري في المواقف الصعبة، كما في حال نبي الله موسى عليه السلام: ﴿"فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ"﴾[5]

الاضطرابات في القلب في القرآن غالبًا ترتبط إما بضعف اليقين، أو الضغط النفسي الناتج عن الخوف أو الحزن، أو نتيجة وسوسة الشيطان، وهي حالات لا تخلو من الجانب الإيماني .قال الإمام الطبري رحمه الله تعالى:

"الضيق في الصدر إشارة إلى انزعاج القلب، وهو من دلائل الاضطراب النفسي، وكلما قوي الإيمان قلّ الضيق وزاد الانشراح"[6].

الاضطرابات النفسية عند علماء النفس:

علم النفس الحديث يُعرّف الاضطرابات النفسية بأنها حالات من الاضطراب في التفكير، والعاطفة، أو السلوك، تؤدي إلى معاناة كبيرة أو ضعف في الأداء الوظيفي اليومي للفرد. ويقول علما النفس وأطباء القلوب بأن الاضطرابات النفسية هي حالة داخلية وشعور داخلي يوثر على حياة الإنسان اليومية. "الاضطراب النفسي متلازمة سلوكية أو نفسية تحدث

---

1 الحجر:97

2 الطبري، محمد بن جرير، **جامع البيان في تأويل آي القرآن** (الرياض: دار السلام للنشر والتوزيع، 2002)، تفسير آية 25 من سورة الأنعام، ج 2ص 2345.

3 سورة آل عمران: الآية: 139

4 سورة الأنفال: الآية: 2

5 سورة طه: الآية: 67

6 الطبري، **جامع البيان في تأويل آي القرآن**، تفسير آية رقم 25 سورة الأنعام. 2347، ج 2

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**

في فرد، تعكس خللاً نفسيًا أو بيولوجيًا، وتؤدي إلى معاناة سريرية أو ضعف في الأداء الوظيفي"[1]

هذا، وقد تشمل هذه الاضطرابات العديدة من الحالات النفسية التي تؤثر في صحة الإنسان الجسمي فمثلا:

- اضطرابات القلق :تشمل القلق العام، الرهاب، اضطراب الهلع، واضطراب ما بعد الصدمة.
- اضطرابات المزاج :تشمل الاكتئاب، الاضطراب الثنائي القطب.
- اضطرابات الشخصية :تشمل اضطراب الشخصية الحديثة، اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.
- اضطرابات الوسواس القهري :تشمل الوسواس القهري واضطرابات ذات صلة.
- اضطرابات ما بعد الصدمة :تشمل اضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات ذات صلة. وغيرها من الحالات.

تُظهر هذه التعريفات أن الاضطرابات النفسية لها علاقة وثيقة بالقلب الإنساني؛ لأن شعور هذه الحالات يدخل في قلبه ثم يظهر أثرها على جسمه، وكذلك تُعتبر فيما بعد هذه الحالات الطبية، تتطلب تشخيصًا دقيقًا وعلاجًا مناسبًا.

قد أكد الدراسات الحديثة في مجال علم النفس بأن القلق والاضطرابات النفسية تُعد من أبرز التحديات التي تواجه الصحة النفسية في العصر الحديث، وقد تنوعت أسباب هذه الاضطرابات كما ذكرها علماء النفس، ومن أهمها عوامل وراثية، وأسباب بيئية، ودوافع نفسية، ومحركات عصبية وظروف حياتية.

وقبل الدخول لعلاجها من منظور علم النفس، نقدم علاج القرآن لهذه الاضطرابات وأسباب هذه الأمراض.

المعالجة القلبية للاضطرابات النفسية في القرآن الكريم:

القرآن الكريم يتناول العديد من آياته التي تبرز أهمية القلب في حياة الإنسان، سواء من ناحية الإيمان أو من ناحية الصحة النفسية. فالقلب في القرآن ليس مجرد عضو بيولوجي، بل هو مركز الإيمان، والشعور، والوعي، لذلك، فإن الاضطرابات النفسية غالبًا ما يكون منشؤها من اختلال في القلب، سواء بالابتعاد عما يحتاج إليه القلب من غذائه من ذكر خالقه أو من جراء التأثيرات النفسية السلبية.

يولي القرآن الكريم عناية خاصة بالقلب، باعتباره مركز الإدراك والإيمان، ومحلَّ نظر الخالق سبحانه وتعالى، وقد جاء ذكره في مواضع متعددة بوصفه عنصراً محورياً في صلاح الإنسان أو فساده، ومن أبرز ما يدل على هذا المعنى قوله تعالى: ﴿"يَوْمَ لا يَنفَعُ مَالٌ وَلا بَنُونَ إِلا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ"﴾[2] حيث قصر الله النجاة والفوز في ذلك اليوم العظيم على من أتى بقلب سليم، أي: خالٍ من أمراض الشبهات والشهوات، سليم من الغفلة والتكذيب، ومن التعلّق بغير الله.

وقد تناول المفسرون هذا المفهوم بإيضاح بيّن، فبيّنوا أن سلامة القلب هي في تخليصه من شوائب المعاصي، وأدران الحسد، والكبر، والنفاق، وكل ما يُفسد صفاء الفطرة. كما أشاروا إلى أهمية تطهير القلب من وساوس الشيطان التي تضلّل الإنسان وتُبعده عن الهدى، فالقلب إذا امتلأ بغير الله ضعف عن إدراك الحق، وإذا صفا وخلص كان أقدر على التلقي والفهم والإيمان.

هذه الآية تبين أن القلب السليم هو الأساس للنجاة، حيث لا ينفع الإنسان سوى قلبه الطاهر النقي. وقد فسر ابن كثير رحمه الله في تفسيره هذه الآية بأن القلب السليم هو الذي يقي صاحبه من المعاصي ومن وساوس الشيطان فيقول: "القلب السليم

---

1 جون تان راسكن American Psychiatric Association ، **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية**(DSM-5) ، منشورة 11 مايو 2012، "Defining Mental Disorders DSM-5-Style," Saybrook University عبر الرابط التالي: https://www.saybrook.edu/unbound/defining-mental-disorders-dsm-5-style/

2 الشعراء: 88

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

هو القلب الذي يخلو من الشرك والمعاصي، ويخلو من حب الدنيا وشهواتها"[1]. ونقل الإمام الطبري[2] رحمه الله قول ترجمان القرآن في تفسير هذه الآية قائلا": "القلب السليم هو الذي لا يشوبه شيء من المعاصي والشرك[3]. كما يوجّه القرآن الكريم الإنسان إلى أن غذاء القلب الحقيقي، ودواءه الناجع، إنما يكون بذكر الله تعالى؛ إذ لا يستقر القلب ولا يسكن إلا بمعرفته ومحبته والأنس به، قال الله تعالي: ﴿"اَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ"﴾[4] وقد دلّ هذا النص القرآني على أن ذكر الله ليس مجرد عبادة لسانية، بل هو غذاء روحي يُنعش القلب ويصلح حاله، فإن خلى القلب من الذكر ضاق واضطرب، وأصبح عرضةً للأمراض النفسية والفكرية، التي قد تؤثر على الجسد والعقل معاً. قال المفسر القرطبي[5] رحمه الله تعالى في تفسيره: "الذكر يُذهب القلق ويُحقق السكينة في القلب. وهو من أهم وسائل العلاج القلبي للاضطرابات النفسية"[6]

وهذا النوع من العلاج لا يقتصر أثره على تهدئة الجسد وراحة النفس، بل يرتقي بوعي الإنسان، ويهذب فكره، ويقوّم مسلكه العقلي والسلوكي. ذلك لأن الله – عز وجل – الذي خلق الإنسان وركّب فطرته، هو الذي يهديه ويرشده إلى ما يصلحه، ويضيء له طريق الحياة بأنوار الوحي، وتوجيهات القرآن، وهدي النبي ﷺ. قال تعالى: ﴿"اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَذِكْرٰى لِمَنْ كَانَ لَه قَلْبٌ اَوْ اَلْقَى السَّمْعَ وهُوَ شَهِيْدٌ"﴾[7]

هذه الآية تُشير إلى أن التأمل والتفكر في آيات الله يمكن أن يؤدي إلى قلب نقي، وقلب يقبل الهداية، وقد ذكر الإمام الغزالي رحمه الله تعالى الذي يعتبر سنداً في تزكية القلوب وتطهيرها من شوائب الحياة في كتابه إحياء علوم الدين قائلا: "التأمل في آيات الله كفيل بتهذيب النفس وتطهير القلب من الشوائب التي قد تؤدي إلى الاضطرابات النفسية[8]."

ويذكر كذلك بأن القلوب المريضة تحتاج إلى علاج يخلصها من حب الدنيا والشهوات الزائلة، وذلك من خلال الذكر والتوبة والعبادة[9]. ويشدد على أن المريض النفسي يجب أن يعمل على تطهير قلبه من الكراهية والحقد، ويستبدل ذلك بالحب لله والتوكل عليه.

---

1 ابن كثير، إسماعيل بن عمر، **تفسير القرآن العظيم**، (دار السلام للنشر والتوزيع، بالرياض عام 2002م) ج 4، ص 432، الطبعة السادسة.

2 محمد بن جرير بن يزيد بن خالد بن كثير أبو جعفر الطبري الآملي الأصل البغدادي المولد والوفاة، ولد سنة 224، وتوفي سنة 310 عشر وثلاثمائة. صنف من الكتب: تاريخ الأمم والملوك وأخبارهم، جامع البيان في تفسير القرآن، كتاب الفضائل، وغير ذلك. انظر: الذهبي شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان، **سير أعلام النبلاء** شمس الدين، محمد بن أحمد (ت ٧٤٨ هـ) تحقيق: حسين أسد (جـ ١، ٦)، شعيب الأرنؤوط (جـ ٢، ٥، ١٩، ٢٠) ص 267، ج 14.

3 الطبري، **جامع البيان في تأويل آي القرآن**، ج 6، ص 443.

4 د سورة الرعد: الآية: 28.

5 القرطبي هو: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر الأنصاري الخزرجي المالكي، مصنف التفسير المشهور، إمام متفنن متبحر في العلم، له تصانيف مفيدة تدل على إمامته وكثرة اطلاعه، مات سنة 671هـ. ينظر: الداؤدي، محمد بن علي بن أحمد (ت ٩٤٥هـ)، **طبقات المفسرين**، (دار الكتب العلمية – بيروت 1989) عدد الأجزاء: 6، ج 3، ص246.

6 القرطبي، أبو عبد الله، محمد بن أحمد الأنصاري، **الجامع لأحكام القرآن**، بتحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش (الناشر: دار الكتب المصرية – القاهرة الطبعة: الثانية، ١٣٨٤ هـ – ١٩٦٤ م) عدد الأجزاء: ٢٠ جزءا، ج 1، ص 385.

7 سورة ق: الآية: 37.

8 الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي، **إحياء علوم الدين** .(الناشر: دار المعرفة، بيروت، لبنان: دون سنة نشر، عدد الأجزاء: ٤) ج2، ص 340.

9 الغزالي، **احياء علوم الدين**، ج 2، ص 345.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**

وقال الإمام ابن تيمية[1] رحمه الله في فتاواه:

"إذا شغلت القلوب في طلب الدنيا والشهوات، كانت مصدرًا للأمراض الروحية والنفسية، فيجب على المسلم أن يعكف على تزكية نفسه عبر التوبة والطاعة لله، كي يتمكن من التخلص من تلك الأمراض"[2].

هذا، وعلماء التزكية والتصوف قد تحدثوا عن أهمية تطهير القلب وكيفية معالجة الأمراض القلبية. فالتزكية تعني تطهير النفس من كل ما يشوبها من شهوات وأهواء ضارة، وهذا يشمل معالجة القلق والهموم النفسية.

العلاج المعاصر للاضطرابات النفسية:

تقدم العلاجات النفسية المعاصرة منهجًا مختلفًا يركز على فهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الصحة العقلية، ويُعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أحد أبرز هذه الأساليب.

1- العلاج السلوكي المعرفي:(CBT)

وهو نوع من العلاج النفسي الذي يعنى بتعديل الأفكار والسلوكيات السلبية، وهذا النوع من العلاج يتوافق جزئيًا مع المنهج القرآني الذي يدعو إلى تطهير النفس والتخلص من الأفكار السلبية التي قد تؤدي إلى القلق والاكتئاب.

وهذا العلاج كما عرفها عالم النفس فريدا مكمانوس[3] في كتابه فيقول:"شكلٌ من أشكال العلاج النفسي، تطوَّر عَبْر مجموعةٍ من الأساليب التي تشترك في نموذجٍ أساسيٍّ واحدٍ للإدراك والسلوك، ويلعب دورًا مهمًّا في فَهْم وطأة المشكلات النفسية وتخفيفها"[4]

وهذه الطريقة معالجة الاضطرابات النفسية أكثر استخداما في الولايات المتحدة الأمريكية كما أخبر بها المؤلف في مقدمة كتابه قائلا: "في السنوات الأخيرة أصبح العلاج السلوكي المعرفي هو النموذج السائد للعلاج النفسي في كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وأصبح استخدامه أكثر انتشارا، والدليل على فعاليته كاف ليكون تدخلا موصي به في معظم مشكلات الصحة العقلية الشائعة"[5]

ذكر المؤلف في كتابه مراحل تطور معالجة الاضطرابات النفسية بهذه الطريقة، ومن بينها ذكر تجربة الطبيب النفسي الأمريكي "إيروت تي بيك" الذي أصيب بخيبة أمل مماثلة من نهج فريد للتحليل النفسي، ثم ذكر بأن الأفكار الذهنية لها دور في الاضطرابات النفسية، ووصل إلى النتيجة بأن مرض المسمى بـ "الاكتئاب" أساسه وعامله، أو سببه هي الأفكار السلبية، وصف

---

1 ابن تيمية: هو تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام النميري الحراني الدمشقي، وهو عالم مسلم سني اشتهر بلقب "شيخ الإسلام ."وُلد في حران عام 661 هـ، وتوفي في دمشق عام 728 هـ. عُرف ابن تيمية بسعة علمه في مختلف فروع الشريعة الإسلامية، والعلوم العربية، وتنوع معارفه الفكرية والنقدية. أنظر: الذهبي، شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان، **سير أعلام النبلاء** ص 289، ج 22.

2 ابن تيمية، **مجموع الفتاوى شيخ الإسلام**، جمع وترتيب: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم رحمه الله وساعده: ابنه محمد وفقه الله (الناشر: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف–المدينة المنورة–السعودية عام النشر: ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م) ج 9، ص 894.

3 د .فريدا ماكمانوس هي أخصائية نفسية إكلينيكية استشارية ومتخصصة في العلاج السلوكي المعرفي(CBT) ، وتحمل مؤهلات مرموقة تشمل BSc (Hons)وDClinPsy. وPGDip in CBTتشغل منصب مديرة الاعتماد الدراسي لدى الجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي (BABCP)، وهي معتمدة من قِبل الجمعية نفسها كمُشرفة ومدرّبة ومستشارة، وتُدعَى بالقبول كزميل فيها. من أبرز مؤلفاتها:

Cognitive Behavioural Therapy: A Very Short Introduction (Oxford University Press, يوليو (2022). يتناول هذا الكتاب تطوّر العلاج السلوكي المعرفي، نظرياته، تطبيقاته، وتجديد مساره في مواجهة التحديات المستقبلية.

4 فريدا مكمانوس، **العلاج السلوكي المعرفي**: مقدمة قصيرة جدًّا، لفريدا مكمانوس، مترجمة إلى العربية سارة طه علام، مراجعة مصطفي محمد فؤاد الناشر مؤسسة هنداوي يورك هاؤس المملكة المتحدة سنة الطبع 2023. ج1، ص 8.

5 : نفس المرجع، مقدمة الكتاب، ص 10.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

الطبيب النفسي "إيروت" هذه الأفكار بـ "الأفكار التلقائية السلبية" ولها ثلاث مجالات: وسماها "الثالوث المعرفي" أي تأثر هذه الأفكار السلبية والتلقائية ترجع إلى ذاته وإلى الآخرين وإلى مستقبله[1].

يقوم الطبيب لتقييم أفكار المريض مما دفعهم إلى التحسن على المستوى الانفعالي والتصرف بطرق مفيدة وهذا ينتج على خروج المريض من القلق والاضطرابات النفسية.

الاكتئاب هو اضطراب نفسي شائع يؤثر على شعور الإنسان وتفكيره وتصرفه، ويشعر الإنسان بالحزن الدائم أو فقدان الاهتمام في الأنشطة اليومية، ويؤدي إلى خلل في الأداء الوظيفي والاجتماعي، وسبب هذا المرض كما قاله الطبيب النفسي "إيروت" هو الأفكار السلبية، وهذه الأفكار إما يتعلق بجوانب ذاته كما يفكر بأنه ليس بجيد وليس لديه قدرة أداء الوظيفة، أو ليس له صلاحية بما تكفيه لحياته، وإما يتعلق بالأفكار عن خارج ذاته، بل عن العالم كله ويفكر بأن العالم كله مكان قاس لا يهتم أحد فيها، أو يتعلق بمستقبله فمثلا يخاف حدوث شيء في المستقبل أو يفكر بأنه لن يسير شيء على ما يرام. وهذا ما قلنا بأن الاكتئاب عند علماء النفس ينبع من تفسير الإنسان السلبي لنفسه، وللعالم من حوله، ولمستقبله.

هذا العلاج يمكن بإصلاح القلوب بحيث قلب الإنسان إذا كان فيه التوكل على الخالق وفيه نور الإيمان حينها تفكير الإنسان لم يكن سلبيا حتى يوثر على صحته، ولذلك حث القرآن على إصلاح القلوب.

وكذلك يُقدّم القرآن رؤية شمولية متكاملة، تُعيد تشكيل فهم الإنسان لنفسه ومكانته في الوجود، وتضبط علاقته بالكون والحياة، وتُرشده إلى الغاية من وجوده، والمصير الذي ينتظره، فينقذه من الحيرة والاضطراب، ويمنحه طمأنينة نابعة من الإيمان واليقين، وهو ما جاء في علم النفس بالتأمل والاسترخاء.

2- التأمل والاسترخاء: من أبرز تقنيات العلاج النفسي المعاصر التي تؤثر إيجابيًا على تقليل التوتر والقلق، والدراسات أثبتت أن التقنيات التي تشبه التأمل والتفكر في معاني الحياة يمكن أن تساعد في تهدئة النفس وتحقيق الطمأنينة.

قبل الدخول إلى معالجة الاضطرابات النفسية بهذه الطريقة أذكر المراد بـ الاسترخاء (Relaxation Techniques) وهو حالة من الهدوء الجسدي والنفسي، تُحقق من خلال تقنيات تهدف إلى تقليل التوتر والقلق، وتعزيز الراحة النفسية، أما التأمل (Meditation) هو ممارسة ذهنية تهدف إلى تحقيق حالة من الوعي الكامل والتركيز، مما يساعد في تهدئة العقل وتحسين الصحة النفسية. ويشير هذا إلى تمارين وأساليب تساعد على تهدئة الجسم والعقل، وتُستخدم في علاج حالات مثل القلق والضغط النفسي والأرق.

الطبيب النفسي والعالم النفسي "لجون كابات زين"[2] ألف كتابا سماه "Full catastrophe living" يعني كيف يعالج الإنسان القلق والتوتر والاضطرابات النفسية ببعض التمارين والأساليب؟

فيشير فيه بأن العديد من الأمراض النفسية والجسدية تنشأ نتيجة للتوتر المزمن، والذي يمكن أن يكون ناتجًا عن ردود الفعل التلقائية والمعتادة تجاه الضغوط اليومية، وهذه الردود يمكن أن تشمل التوتر العضلي، والقلق المستمر، والاكتئاب، ثم يذكر في

---

1 فريدا مكمانوس، **العلاج السلوكي المعرفي**: مقدمة قصيرة جدًّا، لفريدا مكمانوس صفحة رقم 30 بتصرف يسير.

2 يُعدّ الدكتور جون كابات-زين (Jon Kabat-Zinn) من أبرز روّاد إدماج الذهن الواع في العلاج النفسي المعاصر، عالم أمريكي، وقد أسّس عام 1979م برنامج "العلاج القائم على الذهن لتخفيف التوتر (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) "في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس، وهو برنامج علاجي يستند إلى الدمج بين التأمل التأهيلي والممارسات السلوكية المعرفية، بعيدًا عن الخلفيات الدينية. من أبرز المؤلفات: (Full Catastrophe Living)، (Wherever You Go, There You Are)، وقد تُرجمت كتبه إلى أكثر من خمس وأربعين لغة.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

كتابه بعض التمارين والأساليب لتقليل التوتر القائم على اليقظة، الذي يتضمن تقنيات مثل التأمل، ومسح الجسم، واليوغا.

الذي يهمنا من اقتباس المؤلف بأن الاضطرابات النفسية محركها أفعال الإنسان التلقائية والمعتادة تجاه الضغوط اليومية، وإذا لم يقم الإنسان لعلاجها يؤدي إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية، بما في ذلك الأرق، والصداع، والقلق، والاكتئاب.

يمكن الاستدلال على ذلك من وصايا لقمان لابنه في قوله تعالى: ﴿"وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَاتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ"﴾[1] حيث تشير الآية إلى أهمية التوازن في المشي واعتدال الصوت، باعتبارها مظاهر خارجية تعكس التوازن الداخلي وهدوء النفس، فهذه التوجيهات القرآنية تحمل دلالة على العناية بالاتزان السلوكي، وتُرشد إلى سلوكيات عملية تُسهم في تحقيق السكون الذهني والانضباط النفسي، مما يعكس رؤية قرآنية متكاملة في ترسيخ الطمأنينة والسكينة في حياة الإنسان.

3- العلاج بالأدوية :في بعض الحالات الشديدة من الاضطرابات النفسية، قد يتطلب العلاج استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب والقلق. لكن يُستحسن دائمًا أن يكون العلاج دوائيًا مصحوبًا بعلاج نفسي شامل.

وإن القرآن الكريم يشجع الإنسان على الأخذ بالأسباب، ويجعل ذلك من مقتضيات الإيمان والعمل الصالح، بل ومن سنن الله في خلقه، حيث لا يُنال المقصود إلا بالسعي والاجتهاد، مع التوكل الصادق على الله. وقد وردت آيات كثيرة تدل على أن الأخذ بالأسباب مطلوب شرعًا.

الفروق الجوهرية بين العلاجين:

تختلف الرؤية الإسلامية والقرآنية للإنسان وقلبه عن الرؤية النفسية الغربية المعاصرة. فالقرآن يجعل القلب محور الإيمان والنية والتوجيه الأخلاقي، بينما تتناول المدارس النفسية الغربية النفس البشرية في ضوء التصنيف العقلي والفيزيولوجي. وتظهر هذه الفروق بوضوح عند دراسة الاضطرابات القلبية من حيث الأسباب والعلاج كما قدمنا في المقال، والقرآن يركز على تزكية القلب وتطهيره من شوائب المعاصي والذنوب. وتزكية القلب تنتج على صحة القلب ومن ثم صحة جسم الإنسان ولذا قال علماء التزكية بأن طهارة القلب فرض عين ولا ينال القرب من الله إلا بقلب سليم كما أشار إلى ذلك الإمام الغزالي[2]. وأما العلاج النفسي المعاصر فهو يركز على الجوانب المادية والوظيفية ويعتمد على تصحيح الأفكار للعلاج كما أنه يشير إلى العلاج السلوكي المعرفي، يقول أحد الأطباء في علم النفس:

"Depression results from negative automatic thoughts and cognitive distortions about the self, the world, and the future."

ثم يقول عن العلاج الديني القرآني بأنه وهم وخيال ولا حقيقة في ذلك قائلا:

"Religious ideas are illusions, fulfillments of the oldest, strongest, and most urgent wishes of mankind."[3]

يمكننا أن نقول بعد هذه الدراسة بأن هناك مشتركات ومختلفات بين العلاجين من حيث الأساس والأسباب للاضطرابات القلبية، وهذا الاختلاف يرجع إلى حقيقة القلب من وجهة نظر الإسلام وعلم النفسي المعاصر، لأن رؤية القرآن مختلفة في بيان

---

1 سورة لقمان: آية 19.

2 الغزالي الشيخ الإمام، حجة الإسلام، زين الدين أبو حامد محمد بن محمد بن محمد بن أحمد الطوسي، الشافعي، الغزالي، صاحب التصانيف، والذكاء المفرط تفقه ببلده أولا، ثم تحول إلى نيسابور في مرافقة جماعة من الطلبة، فلازم إمام الحرمين، فبرع في الفقه في مدة قريبة، ومهر في الكلام والجدل، وله تصانيف في التصوف، إحياء علوم الدين من أعظم تصانيفه. أنظر: الذهبي، سير أعلام النبلاء، ص325 ج 19.

3 : Freud, The Future of an Illusion, 1927, p 11.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

حقيقة القلب من رؤية العلم النفس المعاصر. ولذلك نجد الاختلاف في منهجية العلاج وغايته حيث يُركز القرآن على البعد الأخلاقي والروحي، ويعده من أهم أسباب الاضطرابات النفسية، في حين العلاج النفسي الغربي يُعلي من الجانب المادي والوظيفي أما طريقة العلاج ففيه تشابه ظاهر.

التكامل بين العلاج القرآني والعلاج النفسي المعاصر:

إن الجمع بين العلاج الروحي القرآني والعلاج النفسي المعاصر يمثل طريقة متكاملة لمعالجة الاضطرابات النفسية، فمن خلال القرآن، نجد أن ذكر الله والتوبة يمكن أن يعالجا العديد من الأزمات النفسية، في حين أن العلاج النفسي المعاصر يوفر أساليب عملية ومباشرة للتعامل مع المشاعر والأفكار السلبية.

النتيجة:

إن معالجة الاضطرابات النفسية من منظور قرآني والعلاج المعاصر متماثلة من ناحية بحيث يتربط كلا العلاجين بالقلب فالقرآن الكريم يقدم أساسًا قويًا للعلاج القلبي من خلال الذكر، والتوبة، والرجوع إلى الله. بينما توفر العلاجات النفسية المعاصرة أساليب علمية لتعديل الأفكار والسلوكيات السلبية. وفي النهاية، يعتبر الجمع بين العلاجين الروحي والنفسي وسيلة فعّالة لتحقيق التوازن النفسي والروحي. فالقرآن والسنة يعالجان القلب ك لب الإنسان وروحه وطهارة القلب يعالج الاضطرابات النفسية وهو ترتبط بالإصلاح الديني والأخلاقي. أما علم النفس الحديث فيرى العلاقة من زاوية مادية تربط الحالة النفسية بصحة الجسم دون الإيمان أو الروح.

قد توصلت إلى النتيجة بعد التصفح على التفاسير ومن ثم البحث في بعض مصادر علم النفس بأن القرآن الكريم يقدم منهجًا روحيًا متكاملًا لعلاج الاضطرابات القلبية، يجمع بين البُعد الإيماني والتأمل الداخلي، مما يتكامل مع أدوات علم النفس الحديثة التي تعتمد على الوعي الذاتي وضبط التفكير والدعم النفسي .وعندما يجتمع المنهجان، يكون العلاج أشمل وأعمق وأكثر تأثيرًا.

التوصيات:

بعد هذا العرض المقارن بين المنظور القرآني والعلاج النفسي المعاصر للاضطرابات النفسية، يتبين أن القرآن الكريم يركّز على البُعد الروحي والقيمي، ويعتبر صلاح القلب وتقواه أساسًا لصحة النفس وطمأنينتها. وفي المقابل، يعتمد العلاج النفسي المعاصر على المناهج المادية والبيولوجية والسلوكية، والتي أثبتت فاعليتها في العديد من الحالات.

ومع أن كلاً من المنهجين متفقان على أن القلب له دور في فهم الاضطراب النفسي، إلا أن الاقتصار على أحدهما يُعد قصورًا في النظرة والمعالجة. فالشخص الإنساني كيان متكامل من روح ونفس وجسد، لذا فإن أنجع السبل في العلاج تكمن في التكامل بين الروحي والمادي.

ومن هذا المنطلق، نخلص إلى عدد من التوصيات العلمية التي تُسهم في إثراء المقاربة المتكاملة للعلاج النفسي:

1. يُوصى بأهمية الدمج بين مبادئ العلاج القرآني التي تركز على تطهير القلب والإيمان والسكينة، وبين أدوات العلاج النفسي المعاصر، بما يضمن شمولية التناول للمشكلة النفسية من أبعادها المادية والروحية معًا. فعلى المعالجين النفسيين، خاصة في المجتمعات الإسلامية، أن يراعوا الجانب الديني في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية، من خلال فهم السياقات القرآنية والروحية التي تؤثر على سلامة القلب والنفس.
2. تُشير النصوص القرآنية إلى أن المعاصي تؤثر سلبًا على القلب والنفس، لذا يُوصى بالاهتمام بالتربية الإيمانية، وترسيخ القيم الأخلاقية كوسيلة وقائية من الاضطرابات النفسية.
3. يُنصح الباحثون ومراكز العلاج النفسي بابتكار نموذج علاجي يعتمد على الجمع بين العلاج السلوكي المعرفي وتقنيات

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**

الذهن الواعي (Mindfulness) من جهة، والبرامج الإيمانية المستمدة من القرآن والسنة من جهة أخرى.

4. يتضح من المنظور القرآني أن القلب مركز الوعي والإدراك والطمأنينة، ولذلك ينبغي توسيع الدراسات النفسية لتشمل هذا المفهوم الإيماني العميق عند تحليل أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها.

5. يستفاد من كتب التفسير، كـ ابن كثير والطبري والقرطبي، في تحليل حالات القلق والخوف والحزن كما وردت في القرآن، لذا يُوصى بدعم جهود الباحثين في هذا المجال لتطوير دراسات علاجية مستندة إلى هذه النصوص.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**

المصادر والمراجع:

- Al-Dawudi, Muhammad ibn ‘Ali ibn Ahmad. *Tabaqat al-Mufassirin*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyya, 1989.
- Al-Dhahabi, Shams al-Din Muhammad ibn Ahmad. *Siyar A‘lam al-Nubala’*. Edited under the supervision of Shu‘ayb al-Arna’ut. Beirut: Mu’assasat al-Risala, 1985.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya’ ‘Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma‘rifa, n.d.
- Al-Qur’an al-Karim.
- Al-Qurtubi, Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. *Al-Jami‘ li-Ahkam al-Qur’an*. Edited by Ahmad al-Barduni and Ibrahim Atfayish. Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyya, 1964.
- Al-Tabari, Muhammad ibn Jarir. *Jami‘ al-Bayan fi Ta’wil Ay al-Qur’an*. Riyadh: Dar al-Salam li-l-Nashr wa-l-Tawzi‘, 2002.
- Ibn Kathir, Isma‘il ibn ‘Umar. *Tafsir al-Qur’an al-‘Azim*. Riyadh: Dar al-Salam li-l-Nashr wa-l-Tawzi‘, 2002.
- Ibn Taymiyya, Ahmad ibn ‘Abd al-Halim. *Majmu‘ al-Fatawa*. Compiled and arranged by ‘Abd al-Rahman ibn Muhammad ibn Qasim, with the help of his son Muhammad. Al-Madina al-Munawwara: Mujamma‘ al-Malik Fahd li-Tiba‘at al-Mushaf al-Sharif, 2004.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. London: Piatkus.
- McManus, Freda. *Cognitive Behavioural Therapy: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2022.
- McManus, Freda. *Al-‘Ilaj al-Suluki al-Ma‘rifi: Muqaddima Qasira Jiddan*. Translated by Sarah Taha ‘Allam, reviewed by Mustafa Muhammad Fu’ad. London: Hindawi Foundation, 2023.
- Raskin, John Tan. “Defining Mental Disorders DSM 5 Style.” *Saybrook University*, May 11, 2012. https://www.saybrook.edu/unbound/defining-mental-disorders-dsm-5-style/.
- Sigmund, Freud. *The Future of an Illusion*. 1927.
- Verywell Mind. “What Is Mental Illness?” *American Psychiatric Association*. https://www.verywellmind.com/definition-of-mental-illness-4587855.

Al Baṣīrah, Department of Islamic Thought and Culture, NUML, Islamabad. https://albasirah.numl.edu.pk/
This Work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).**