



العلاقة بين التفكير السلبي واللاعقلاني وسوء الظن وحسنه
 ووسوسة النفس وانعكاسه على السلوك
 دراسة مقارنة بين الرؤية الإسلامية وعلم النفس
**The relationship between negative thinking and Irrational,
 mistrust, self-obsession, and its reflection on behavior**

a comparative study between Islamic vision and psychology

زهرة عبد النبي بدرالدين (*) Zahra Badreddine

تاريخ القبول: 11-2-2025

تاريخ الإرسال: 29-1-2025

Turnitin: 20%

الملخص:

يُعدُّ التفكير هو الخارطة الذهنية التي ترسم سلوك الإنسان ومستقبله، فالأفكار والمعتقدات هي التي توجه الإنسان إلى ما لا يريده أحياناً. ولهذا من الضرورة أن يكون التفكير إيجابياً، وأن يملك الفرد القدرة على تقويم تلك الأفكار والمعتقدات تجاه النتائج التي يرغب بها، ويقصد من الإيجابي أيضاً هو إيجاد نوع من التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، والعمل على حسن الظن بالآخرين بدلاً من حسن الظن بالذات.

في المقابل فإن التفكير السلبي هو عملية ترتبط بطريقة التفكير أيضاً يبحث فيها الإنسان عن الأسوأ، ويضع سيناريوات في ذهنه بعيدة من الواقع، ما قد يسبب له ضغوطاً نفسية وسلوكية، وتضعه تحت مشاعر القلق والخوف والاكتئاب وغيرها، فالأفكار السلبية تحتاج الذهن، وتشد قوتها فتصبح هي التي تتحكم به وبمشاعره.

ومن هنا نجد الرؤية الإسلامية تنسجم تماماً مع رؤية علم النفس، إذ تشير العديد من الروايات إلى أهمية التفكير وانعكاسه على سلوك الفرد، فسوء الظن بالناس يؤثر على البناء المعرفي، وينتج الحقد والكراهة واللمز والطعن وغيرها، وبذلك يرجح الشرّ فيه على الخير. يقوم التفكير السلبي على التطيير والتخيل في رؤية الأشياء وهو الوهم الذي يحوّل اللاشيء إلى واقع مائل أمامه، وليس الوهم سوى وسوسة النفس التي تسيطر على الإنسان وتأمّره بالقيام بأمر محددة، وتتحول إلى أفكار سلبية قهرية تتحكم بسلوكه.

* طالبة في المعهد العالي للدكتوراه الجامعة اللبنانية الآداب والعلوم الاجتماعية - بيروت - لبنان - قسم علم النفس

Student at the Higher Institute of Doctorate, Lebanese University, Arts and Social Sciences - Beirut - Lebanon - Department of Psychology. Email: Zahra-badre@hotmail.com. Or. Zahra_badreddine@yahoo.com



ولهذا كان العلاج للأفكار السلبية نظري ومعرفي سلوكي، من خلال:

- 1 - التعرف إلى الأفكار السلبية.
- 2 - تبديل الأفكار من سلبية إلى إيجابية والعمل على تكرارها حتى تتحول إلى معتقد، ومن ثم تنعكس سلوكًا إيجابيًا. فقد ورد عن الإمام الصادق (ع): «الفكرة مرآة الحسنات وكفارة السيئات».
- 3 - إعادة البناء المعرفي وترميم التشوهات المعرفية من الخارطة الذهنية للإنسان.
- 4 - العمل على تعزيز الأفكار الإيجابية من خلال التكرار واستراتيجيات الحديث مع النفس التدبري وصرف الانتباه إلى أمور أخرى حتى يتخلص من الفكرة السلبية.

الكلمات المفاتيح: التفكير الإيجابي - التفكير السلبي واللاعقلاني - حسن وسوء الظن - الوسوسة.

Abstract: Thinking is the mental map that draws a person's behavior and his future. Ideas and beliefs are what direct a person to what he sometimes does not want. That is why it was necessary for the thinking to be positive, and for the individual to have the ability to evaluate those thoughts and beliefs towards the results he desires, and what is meant by positive is also to find a kind of proper balance in realizing the various

وقد أشارت الروايات إلى علاج سوء الظن والوسوسة من خلال عدم الالتفات إليها وإهمالها وعدم ترتيب أثر عليها، كما ورد عن الإمام علي (ع): «إذا ظننت فلا تُحقق»، ورفَع عن أمّتي أمور منها: «التفكّر في الوسوسة في الخلق ما لم ينطق بشفة ولا لسان». إذن فما دامت أفكارًا في الذهن، ولم تتحول إلى سلوك فلا يترتب عليها آثار شرعية. ويشير الإمام علي (ع) إلى ضرورة التفكير الإيجابي الذي يساعد على إيجاد الطمأنينة، والسكون في النفس والابتعاد من التوتر والهَمّ والقلق: «حسن الظن يُخفف الهَمّ وينجي من الإثم». وليس التفكير سوى انعكاس للسلوك سلبياً أم إيجابياً، وقد أشار الإمام (ع) إلى علاج الأفكار السلبية وأخذ الحذر والحيلة منها: «التفكّر مرآتك تريك سيئاتك وحسناتك» وأيضاً: «فكر المرء مرآة تريه حسن عمله من قبحه».

problems, and to work on thinking well of others instead of thinking well of himself.

On the other hand, negative thinking is also an intellectual process in which a person searches for the worst and puts scenarios in his mind that are far from reality, which may cause him psychological and behavioral stress, and put him under feelings of anxiety, fear, depression, etc. Negative thoughts invade the mind and become

stronger so that they become the ones that control him and his feelings.

Hence, we find the Islamic vision completely consistent with the vision of psychology, where many narrations point to the importance of thinking and its reflection on the behavior of the individual. Negative thinking is based on pessimism in seeing things, and it is an illusion that turns nothing into a reality in front of it, and the illusion is nothing but the whispers of the soul that controls a person and orders him to do things, and turns into compulsive negative thoughts that control his behavior.

The narrations have referred to the treatment of mistrust and whispering by not paying attention to it, neglecting it, and not arranging an effect on it, as it was reported from Imam Ali, peace be upon him: "If you suspect, do not verify it." My nation has been removed from things, including: "Thinking about obsessive-compulsive behavior with regard to creation, as long as it is not uttered with lips or tongue». So, as long as they are thoughts in the mind and are not transformed into behavior, they do not have legal effects. Imam Ali, peace be upon him, refers to the need for positive thinking that helps to find peace and tranquility in the soul and to move away from tension, worry and anxiety: "Good thinking relieves

anxiety and saves from sin." Thinking is nothing but a reflection of behavior, whether negative or positive, and Imam "PBUH" referred to the treatment of negative thoughts and taking caution from them: "Thinking is your mirror, it shows you your bad deeds and your good deeds" and also: "A person's thought is a mirror that shows him his good deeds from his ugliness."

Therefore, the treatment for negative thoughts was theoretical and cognitive behavioral, through:

- 1- Recognize negative thoughts
- 2- Changing thoughts from negative to positive and working on repeating them until they turn into a belief, and then they are reflected in a positive behavior. It was reported on the authority of Imam Al-Sadiq, peace be upon him: "The idea is the mirror of good deeds and the expiation for bad deeds."
- 3- Cognitive reconstruction and restoration of cognitive distortions from the human mental map.
- 4- Then he works on reinforcing positive thoughts through repetition and strategies of contemplative self-talk and diverting attention to other matters in order to get rid of the negative idea.

Keywords: Positive thinking - Negative and irrational thinking - Good and bad thoughts - Obsession

الإطار العام للبحث

المقدمة: يعتبر التفكير الإيجابي من الأمور والمواضيع المهمة في حياة المرء وسعادته، تمامًا عكس التفكير السلبي الذي له دور كبير في حصول العديد من اضطرابات الشخصية: كالقلق والتوتر والخوف، والاكنتاب وغيرها والتي كثرت في المجتمعات والعيادات النفسية. نجد في المقابل أن الإسلام قد تعرض لهذه الآفة المرضية والقلبية في العديد من الآيات الشريفة والزوايات بعنوان حسن الظن أو سوء الظن بالنفس أو بالآخرين، وبعنوان وسوسة النفس وحديثها، وقد ذكر لذلك عدة طرق علاجية ضمن العلاج المعرفي السلوكي ومن وجهة نظر الإسلام. ولهذا الأسباب وغيرها ستتطرق الباحثة الى دراسة مقارنة وبيان للطرق العلاجية في ضوء علم النفس وحسب الرؤية الإسلامية.

الإشكالية: ما هي العلاقة بين التفكير السلبي واللاعقلاني وسوء الظن وحسنه ووسوسة النفس، وانعكاسه على السلوك- دراسة مقارنة بين الرؤية الإسلامية وعلم النفس؟

الأسئلة الفرعية :

- 1- ما هي التعاريف العامة لمصطلحات البحث؟
- 2- ما معنى التفكير السلبي واللاعقلاني

وعلاقته بكل من سوء الظن ووسوسة النفس؟

- 3- ما معنى التفكير الإيجابي وما هي علاقته بكل من حسن الظن وحديث النفس الإيجابي؟
 - 4- ما هي طرق العلاج المتبعة لعلاج التفكير السلبي واللاعقلاني في العيادة نفسيًا وإسلاميًا؟
 - 5- ما هي العلاقة التبادلية بين معارف الإنسان وسلوكه العملي؟
- أهمية الموضوع:** تكمن:

- 1- في ارتباطه بتفكير الإنسان الذي يمثل خارطة الذهنية له والذي يؤثر على سلوك الإنسان.
- 2- انتشار هذا الموضوع بين أغلب الناس ما يمثل اضطرابًا في الشخصية، ولا يمكن معالجته إلا عبر تغيير الأفكار من السلبية إلى إيجابية.
- 3- مقارنة العلاج بين الرؤية الإسلامية وعلم النفس العيادي في طرق العلاج.
- 4- ندرة الأبحاث التي تتناول الأمراض النفسية والأخلاقية في الجمع بين الرؤيتين الإسلامية وعلم النفس.

الأهداف

- يهدف إلى نشر الوعي بين الناس.
- يساعد في إيجاد قدرة ذاتية من أجل تجنب التفكير السلبي واللاعقلاني واستخدام حسن الظن.

بين ما ورد في الروايات وعلم النفس حول العلاقة بين التفكير السلبي اللاعقلاني وسوء الظن أو وسوسة النفس، والطرق العلاجية لها.

المبحث الأول: تعاريف عامة

أولاً: تعريف التفكير: لغة

جاء في كتاب لسان العرب إن الفكر هو « عبارة عن استرسال خاطر في الشيء... والتفكير التأمل»⁽¹⁾.

وفي مفردات الراغب جاء الفكر من كلمة «عرف» أي: المعرفة والعرفان إدراك الشيء بتفكير، وتدبر لأثره.⁽²⁾

أما اصطلاحاً: فقد ورد معنى التفكير في تفسير الميزان أنه: « التفكير معروف، والتقدير عن تفكير نطم معانٍ وأوصاف في الذهن بالتقديم، والتأخير والوضع والرفع لاستنتاج غرض مطلوب»⁽³⁾.

وبما أن الله تعالى قد خلق الإنسان مجبولاً على التفكير بما وهبه من قوة عاقلة تعقل الأمور عكس العجاوات. ومع ذلك فهو قد يخطأ في أفكاره، فيحسب ما ليس بنتيجة لأفكاره نتيجة، وقد يعتقد أيضاً بأمر فاسد أو صحيح بسبب استخدامه لمقدمات فاسدة... وهكذا. فهو إذا بحاجة إلى تصحيح أفكاره وارشاده إلى طريق الاستنتاج الصحيح وتدريب على كيفية تنظيم أفكاره وتعديلها⁽⁴⁾.

- يبين طريقة طريقة علاج وسوسة النفس وإبداله بالتفكير الإيجابي.

مقدمة البحث: إن الله تعالى خلق الإنسان مفضولاً على طريقة التفكير بما أنعم عليه من نعمة العقل، وقد ركزت العديد من الروايات والآيات الشريفة على ضرورة استخدام العقل، والتفكير في الأمور كافة حتى يأمن من عواقبها السيئة. وبما أن الحياة مليئة بالضغوطات، والمشاكل التي قد تفقد الإنسان القدرة على اتخاذ الحل المناسب، أو قد يتوهم أنه يفكر بطريقة سليمة وينجر وراء تفكيره الوهمي، وعندها يقع في العديد من اضطرابات الشخصية كالقلق والاكتئاب والخوف وغيرها، وذلك عندما يصاب بتشوهات في المعارف والمعتقدات الموجودة في خارطته الذهنية، وعندها سيصدر الدماغ أمراً إلى المشاعر والأفكار بالعمل وفق الفكرة الموجودة في الذهن، سواء أكانت أفكاراً إيجابية أو سلبية. ثم أن علاج مثل هذه الاضطرابات، أو ما يطلق عليه في الإسلام بالظن أو وسوسة النفس لن يكون بالموعظة، ولا بالارشاد الذي قد يزيد من حدته أحياناً كما في حالة الوسواس القهري.

وهنا يأتي العلاج المعرفي السلوكي بمجموعة تقنيات علاجية بدءاً من تغيير المعارف والمعتقدات المشوهة وتبديلها بأفكار إيجابية، وفيما يلي دراسة مقارنة

على خفض مستوى توقعاتهم إلى أدنى حدودها، مما يسبب ضغطاً ضغطاً هائلاً عليه، ويضعه تحت مشاعر القلق والخوف والحزن، في حال أن التفكير الإيجابي الذي يستند على كيفية التعامل مع المواقف والظروف بإيجابية.

فالتفكير السلبي هو التشاؤم، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحوّل الاشياء إلى حقيقة ماثلة في الفكر وتنعكس على السلوك.

وقد تجتاح هذه الأفكار الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل والضغوط التي تحيط به، وتتزايد قوتها وشدتها عندما تفتقد الثقة بالنفس.

ولهذا فقد عرّف أنه: «نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه، يهمس لنفسه أنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع، وفاشل وغير محبوب، إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية»⁽⁸⁾.

إن يتكون لديه المعتقدات اللاعقلانية من خلال: «إحدى العوامل المسببة للاضطرابات النفسية، بمعنى إنّ مدركات الفرد هي السبب في ذلك»⁽⁹⁾.

تعريف أليس (Ellis): للأفكار اللاعقلانية

عرف التفكير اللاعقلاني بعدة تعاريف منها:

وتبيّن مما مرّ من التعاريف، أن الفكر في اللغة هو التأمل، ويتفق مع المعنى الاصطلاحي، الذي هو تنظيم معان وأوصاف في الذهن، قد خلق الله تعالى الإنسان وفطره على التفكير بما يمتلك من قوة عاقلة ومفكرة، ولكن بما أنه يكثر الخطأ فهو يحتاج الى من يعدل له هذه الأفكار وينظمها.

ثانياً: تعريف التفكير الإيجابي والعقلاني:

يعرف دندي Dundee التفكير الإيجابي بأنه: قدرة الفرد واراادته على تقويم أفكاره ومعتقداته وكيفية التحكم فيها وتوجيهها من اجل تحقيق النتائج الناجحة، وتدعيم لحلّ المشكلات لديه⁽⁵⁾. ويقصد بالإيجابية المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف⁽⁶⁾.

وباعتبار ارتباط التفكير بالسلوك والتفاعل الاجتماعي كان تعريف حجازي له بأنه: نواة الاقتدار المعرفي في من أجل التعامل النشط والفعال مع مختلف قضايا الحياة ومشكلاتها، وطريقة التغلب على آلامها وشدائدتها⁽⁷⁾.

ثالثاً: تعريف التفكير السلبي

واللاعقلاني Thinking mistrust and Irrational

إن التفكير السلبي هو طريقة التفكير التي يبحث فيها الانسان عن أسوأ الأمور، ويضع أسوأ السيناريوات الممكنة ويعمل

بينما عرّفه الفيروز آبادي ب: الظن: «أصله ظنن، وقد يوضع موضع العلم واليقين»⁽¹⁵⁾. إذن فالظن في اللغة هو: «التردد بين طرفي الاعتقاد غير الجازم، والظنة: التهمة»، وهو «تجوز أمرين في النفس وترجيح أحدهما على الآخر»⁽¹⁶⁾.

الظن اصطلاحًا: عرّفه زكريا الأنصاري ب: «الظن هو الطرف الراجح من التردد بين أمرين»⁽¹⁷⁾. وعرفه نوبري Nobre: «التخيلات والمعارف والأفكار التي تظهر في موضوع معين، وعليه نتيجة للمخططات المعرفية التي يمكن أن تستثار في لحظات وأوقات معينة، وأكثر من ذلك، فالأفكار السلبية الآلية تعكس محتوى ومركزية أبنية النظام المعرفي»⁽¹⁸⁾.

ويجتمع تعريف الظن لغة واصطلاحًا أنّه ميل إلى أحد المعتقدين فيرتبط بقوة الشخص أو ضعف.

مفهوم سوء الظن: يتبين من التعريف اللغوي والإصطلاحي أن سوء الظن بمعنى: ملء القلب بالظنون السيئة بالناس، حتى يطفو على لسانه وجوارحه، ويتحول إلى كلام مؤذي واهمز ولمز وطعن والبغض⁽¹⁹⁾. وهو: «اعتقاد جانب الشّرّ وترجيحه على جانب الخير في ما يحتمل الأمرين معًا»⁽²⁰⁾.

عكس حسن الظن بالاستناد إلى التعاريف السابقة يتبين أن التفكير يبدأ من الخاطر، والدّهن وقد

- هي الأفكار التي: التي تخلو من المنطق السليم والتي يتبناها الأفراد كأهداف غير واقعية مستحيلة، وغالبًا ما تتصف بالكمال⁽¹⁰⁾.
- أو هي مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية التي يتلقاها الفرد من البيئة المحيطة، والتي تؤدي إلى الشعور بالحزن بسبب أوهامه⁽¹¹⁾.

رابعًا: تعريف السوء في اللغة

إنّ كلمة السوء في اللغة هو: «مصدر ضد السرور» عليهم دائرة السوء» (سورة الفتح/6) بضم السين وتعني: الشّرّ والعذاب وحثهم قوله تعالى: ﴿وظننتم ظن السوء﴾ (سورة الفتح/12) تعني الفساد والهلاك⁽¹²⁾.

أما اصطلاحًا فهو كل: ما يغمّ الإنسان من الأمور التي ترتبط بالأمور الدنيوية أو الأخروية، وحالاته النفسية والبدنية والخارجية سواء من فوات مال وجاه وفقد عزيز⁽¹³⁾. ويتفق كلا التعريفين على أنّه الشّرّ والعذاب وكل ما يهّم الإنسان من أموره في الدنيا والأخرة.

خامسًا: تعريف الظن:

عرّف الراغب الأصفهاني الظن بأنه: «أمانة كلما قويت أدت إلى العلم، وإذا ضعفت جدًّا لم تتجاوز حدّ التوهم والخيال»⁽¹⁴⁾.



ستتمكن منه وتسيطر عليه لتصبح أفكارًا قهرية تتحكم به، وبسلوكه التي تنسجم تمامًا مع تلك الأفكار.

ويرى أليس Ellis: "أن السلوك الانفعالي يرجع إلى حديث نفسي بهذه الأفكار، فإذا تحدث فرد عن موضوع معين، أنه حسن أو أنه سيئ، سيصبح جزءًا من تفكيره فسيؤثر على انفعالاته بدرجة عالية جدًا... وأن الإنسان لديه كلا التفكيرين، فإذا كان عقلائيًا فإنه سيكون حسن التوافق، أما إذا كان تفكيره لا عقلائي فإن تعبيراته تكون سيئة التوافق ويظهر سلوكًا مضطربًا"⁽²²⁾.

الأفكار اللاعقلانية (Irrational Ideas): «هي مجموع الأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين»⁽²³⁾. ويعرض أليس (Ellis) نوعان من المعتقدات أو الأفكار: 1. معتقدات أو أفكار منطقية وعقلانية (Rational) ترافقها في عادة حالات سليمة تدفع لمزيد من التّضج والانتفاح.

2. معتقدات أو أفكار لا منطقية ولا عقلانية (Irrational) يرافقها الاضطرابات الانفعالية والاحباطات وبذلك يتحدد سلوك الفرد، وطريقة تصرفه... فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة، حسب ما تمليه عليه أفكاره ووجهات نظره⁽²⁴⁾.

ويعتقد باترسون (Patterson, 1980): أن الأفكار اللاعقلانية هي،

يكون شرًا وسوءًا أو خيرًا، والإنسان هو الذي يختار ويرجح أحد الأمرين، وهو ما دام في الذهن فإنه سيقوى ويزداد حتى يتحوّل إلى عقيدة قويّة، لتنعكس على سلوكه. وعندها يحتاج إلى من يقوم له تلك الأفكار ويعدّها من الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، وبذلك يتنظم سلوكه الخارجي وينسجم مع تفكيره الإيجابي.

المبحث الثاني: علاقة التفكير السلبي واللاعقلاني بوسوسة النفس:

بما أن مفهوم التفكير السلبي يركز على التشاؤم والطيرة في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم المواقف من دون أن يكون له ارتباط واقعي بالخارج: فهو الوهم الذي يحوّل اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، والأفكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له.⁽²¹⁾

وليس الوهم سوى وسوسة النفس التي تسيطر على الإنسان وتأمره بالقيام بأمور، كما قال تعالى: ﴿فألهمها فجورها وتقواها﴾ (سورة الشمس/8) فإذا استجاب لها الإنسان وقع في شرك الوهم، وسيطرت عليه الأفكار السلبية وأوقعته في جملة من الاضطرابات في الشخصية، كالتوتر والقلق والخوف وغيرها، ويحصل ذلك عندما تبقى هذه الأفكار في ذهن الإنسان ويعطيها أهميّة ويستجيب لها، عندها

كلام أو سلوك، ولم يترتب عليها أثر سلوكي أو حتى عاطفي، وإلا فسوف تتحول إلى أفكار ووسوسة شيطانية وأفكار سلبية، وسوف تجرّه إلى جملة من اضطرابات في الشخصية.

وقد بينت نظرية «أليس» Ellis أساس التفكير اللاعقلاني من عدة جوانب مهمة، وهي تقوم على عدد من الافتراضات عن طبيعة تفكير الإنسان، وأسباب تعاسته وحزنه واضطراباته الانفعالية وهي:

1. إن الإنسان كائن فريد من نوعه عاقل وغير عاقل في آن واحد، وهو حين يفكر بطريقة عقلانية فإنه يشعر بالسعادة والرضا، ويكون شخصاً فعالاً ومنتجاً، ويستطيع أن يحقق أهدافه، أمّا عندما يفكر بشكل لا عقلانية فسيؤدي إلى الاضطراب النفسي.

2. إنّ الاضطرابات الانفعالية أو النفسية أو السلوك العصابي، هي نتيجة للتفكير اللاعقلاني والتفكير اللامنطقي، وإنّ التفكير والانفعال لا ينفصلان عن بعضهما أو لا يمتلكان وظائف مختلفة، إذ إنّ الانفعال يصاحب التفكير، والتفكير في حقيقته يتسم بالانحيازية والدائية العالية واللاعقلانية.

3. إنّ الإنسان لديه نزعة حيوية للتفكير اللاعقلاني، وإنّ الظروف البيئية والخبرات بُنيت على هذه النزعة،

المعتقدات أو المفاهيم التي يتبناها الفرد بسبب الأحداث والظروف الخارجية التي يتعرض لها.⁽²⁵⁾

أمّا الصّفار فتعرفها: أنّها الأفكار الخاطئة وغير الصحيحة، وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات خاطئة، يرافقها سوء الظنّ والتنبؤ والمبالغة الى درجة لا تتفق مع الواقع⁽²⁶⁾.

وقد عبّرت الروايات الشريفة عن التفكير السلبي تارة بالوهم، وأخرى بالظنّ السلبي، وذكرت طريقة التعاطي معه في حال أعطاه الاهتمام، وإلا فستنصرف من ذهنه ولا يترتب عليها أي أثر، فقد ورد عن الرسول الأكرم (ص) أنه قال: «إذا تطيرت فامض، وإذا ظننت فلا تقض وإذا حسدت فلا تبع»⁽²⁷⁾.

وتشير الرواية إلى ضرورة إهمال الإنسان لهذه الأفكار، وعدم ترتيب أثر عليها، فإذا ما أهملت هذه الأفكار انصرفت وترك الفكر والذهن.

وورد عنه (ص): «رفع الله عن أمّتي: الخطأ، والنسيان، وما أكرهوا عليه، وما لا يعلمون وما لا يطيقون وما اضطروا إليه، والحسد والطيرة والتفكر في الوسوسة في الخلق ما لم ينطق بشفة ولا لسان»⁽²⁸⁾.

فإنّ حصول مثل هذه الأفكار وبروزها في الذهن، هو أمر طبيعي وعادي ما دامت هي باقية في حيز الفكر، ولم تتحول الى

ويمتلك الأشخاص القلقون بجدية نزعات أقوى من غيرهم نحو التفكير المشوش.

4. إنَّ الإنسان هو كائن ناطق وعادة ما يحدث لديه التفكير من خلال استخدام اللغة، ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي، فإنَّ التفكير اللاعقلاني بالضرورة يستمر طالما يستمر الاضطراب الانفعالي، وهنا بالضبط ما يوضح خصائص الأشخاص المضطربين. إذ إنَّ اضطرابهم سيدوم ويحتفظون بسلوكهم اللامنطقي عن طريق ما يحدث داخليًا لتفكيرهم وأفكارهم اللاعقلانية⁽²⁹⁾.

التفكير والوسوسة في الخلق: تعدُّ

الوسوسة من الأفكار أو المعتقدات التي تسيطر على فكر الإنسان وتصبح قهرية لديه، وهي: « في ما يحصل في نفس الإنسان من الوسواس في خالق الأشياء، وكيفية خلقها وخلق أعمال العباد، والتفكير في الحكمة في خلق بعض الشُّرور في العالم من غير استقرار في النفس وحصول شك بسببها، ويحتمل أن يكون المراد بالخلق المخلوقات ... وحديث النفس بعيوبهم وتفتيش أحوالهم⁽³⁰⁾ .

تؤدي الأفكار السلبية الآلية والقهرية دورًا سلبيًا، وتترك آثارًا على جوانب الإنسان كلها؛ منها: « على المهارات الشخصية وعلى

المظاهر التماثية على نحو عام، فهي تؤثر سلبيًا على عمل الدماغ، وهكذا على وظائف الجسم جميعًا، كما أنَّ لها تأثيرات نفسية سلبية على هبوط الروح المعنوية، وتزيد من مشاعر الإحباط وانعدام الكفاءة والشعور بالذنب والانعزال عن الآخرين... لذلك يجب علينا أن نتعلم كيفية مقاومة هذه الأفكار ونغيرها إلى أفكار إيجابية⁽³¹⁾.

كما ويرى (أليس) Ellis أن هناك علاقة بين العاطفة وبين العقل والسلوك، ويركز على أنَّ الناس يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن... وعندما يفعل فإنَّه يفكر ويتصرف، لذا عليه مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية، والتي تهدد ذاته عن طريق إعادة تنظيم الأفكار، والتفكير بشكل يصبح منطقيًا وإيجابيًا⁽³²⁾.

كما يرى «أليس» Ellis أنَّ السبب وراء الانفعال، والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالناس يفتعلون لأنفسهم مشاكل نفسية من خلال حديثهم مع ذواتهم، ومن تقويمهم لأنفسهم، فإنَّ كثرة التفكير بالسوء أو الشر أو المعصية، فإنَّ ذلك سوف يتحول إلى سلوك سيء. كما ورد عن الإمام علي (ع): «من كثر فكره في المعاصي دعت إليه⁽³³⁾».

وهذا يشير إلى ضرورة ضبط الفكر والخيال، وأنَّ يصرف التفكير السلبي ويبدله بتفكير إيجابي حتى لا يصبح أسيرًا لها.

المظاهر التماثية على نحو عام، فهي تؤثر سلبيًا على عمل الدماغ، وهكذا على وظائف الجسم جميعًا، كما أنَّ لها تأثيرات نفسية سلبية على هبوط الروح المعنوية، وتزيد من مشاعر الإحباط وانعدام الكفاءة والشعور بالذنب والانعزال عن الآخرين... لذلك يجب علينا أن نتعلم كيفية مقاومة هذه الأفكار ونغيرها إلى أفكار إيجابية⁽³¹⁾.

كما ويرى (أليس) Ellis أنَّ هناك علاقة بين العاطفة وبين العقل والسلوك، ويركز على أنَّ الناس يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن... وعندما يفعل فإنَّه يفكر ويتصرف، لذا عليه مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية، والتي تهدد ذاته عن طريق إعادة تنظيم الأفكار، والتفكير بشكل يصبح منطقيًا وإيجابيًا⁽³²⁾.

كما يرى «أليس» Ellis أنَّ السبب وراء الانفعال، والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالناس يفتعلون لأنفسهم مشاكل نفسية من خلال حديثهم مع ذواتهم، ومن تقويمهم لأنفسهم، فإنَّ كثرة التفكير بالسوء أو الشر أو المعصية، فإنَّ ذلك سوف يتحول إلى سلوك سيء. كما ورد عن الإمام علي (ع): «من كثر فكره في المعاصي دعت إليه⁽³³⁾».

وهذا يشير إلى ضرورة ضبط الفكر والخيال، وأنَّ يصرف التفكير السلبي ويبدله بتفكير إيجابي حتى لا يصبح أسيرًا لها.

المبحث الثالث: التفكير الإيجابي والعقلاني وعلاقته بحسن الظن

بما أنّ التفكير الإيجابي هو ارادة الشخص على تنظيم أفكاره، ومعتقداته وقدرة التحكم فيها وتوجيهها تجاه ما يتوقعه من النتائج الناجحة، فهو عكس التفكير السلبي، ويُعدُّ الأساس الذي يوجه سلوكه وتصرفاته، وتؤثر على شخصيته، فالتفكير الإيجابي يولد سلوكًا إيجابيًا، ويترك آثارًا إيجابية على النفس السليمة والمطمئنة، خالية من التوتر والقلق والخوف وغيرها.

وقد أشار أمير المؤمنين (ع) إلى ضرورة التفكير الإيجابي، وعلاقته بطمأنينة القلب بقوله: «نَبِهْ بِالتَّفَكُّرِ قَلْبَكَ»⁽³⁴⁾ فعندما يلتفت الإنسان إلى القلب، ويدقق فلن يتسرع في التفكير السلبي، بل سيدرس كل كلمة تخرج من فيه قبل أن تترك آثارًا لا يريدها.

ولهذا نجد أن الإمام (ع) قد تحدث عن حسن الظنّ الذي يزيل التوتر، وبيّن الآثار التي تصدر عنه من القلق والهَمّ: «حسن الظن يخفف الهَمّ، وينجي من تقلد الإثم»⁽³⁵⁾. فالتفكير الإيجابي بالآخرين وحسن الظن بهم، يؤدي إلى راحة النفس من الهَمّ والتفكّر السيء بل سينجي من الإثم والمعصية.

وورد عنه (ع): «التفكّر يدعو إلى البرّ والعمل به»⁽³⁶⁾، وهنا تكمن أهميّة حسن

الظن بسلوك الآخرين، لأنّ التفكير الإيجابي سيدعو صاحبه إلى العمل والسلوك الحسن. بيّن في تفسير الميزان العلاقة بين التفكير الإيجابي، والحياة السليمة لدى الإنسان والتي تقوم على الفكر، يقول: «ما لا نرتاب فيه أنّ الحياة الإنسانية حياة فكرية لا تتم له إلا بالإدراك الذي نسميه فكرًا، وكان من لوازم ابتناء الحياة على الفكر، فكلما كان أصح وأتمّ كانت الحياة أقوم، فالحياة القيمة- بأية- سنة من السنن أخذ الإنسان، وفي أي طريق من الطرق المسلوكة وغير المسلوكة سلك الإنسان- ترتبط بالفكر القيم وتبني عليه، وبقدر حظها منه يكون حظها من الاستقامة»⁽³⁷⁾.

إذًا؛ فالتفكير هو انعكاس للسلوك، كما أنّ السلوك السيء هو انعكاس عن التفكير السلبي، كذلك فإنّ السلوك الإيجابي هو انعكاس عن التفكير الإيجابي وحسن الظن، ولهذا أكدت الروايات ضرورة تحسين التفكير والذي هو علاج نظري لكل الرذائل الأخلاقية، إذ لا ينفع تغيير الرذيلة الأخلاقية إلا إذا سبقها تفكير بعواقبها وآثارها على الإنسان.

فالتفكير وإن كان داخل ذهن الإنسان، إلا أنّه المرآة التي تنعكس على سلوكه، فعن الإمام علي (ع): «الفكر مرآة صافية»⁽³⁸⁾. وهي بذلك تعكس كل ما يفكر فيه الإنسان سلبيًا كان أو إيجابيًا، حسنًا كان أو سيئًا. وبذلك

المبحث الرابع: طرق علاج التفكير السلبي واللاعقلاني مقارنة بين علم النفس والرؤية الإسلامية

إنّ السلوك مرتبط بالمفاهيم والعقائد ارتباطاً حتمياً لا ينفصل عنها، والمفاهيم هي معاني الأفكار، أي المعنى الذي يتضمنه اللفظ، لهذا فإنّ قدرة الإنسان على التفكير تمرّ في مراحل مختلفة إلى أن يصل إلى القدرة على التقويم وإصدار الأحكام، وعلى هذا الأساس تتكون عقلية الفرد وتتكون هذه العقلية وفق قواعد سليمة تقاس عليها عمليات الربط، أي وفق فهم الواقع، وفهم المعلومات بحيث يُربط بينها على أساس إدراك المعلومات والواقع.

وقد جاءت الحركة العقلانية في العلاج النفسي كرد فعل على الحركتين العلاجيتين الأساسيتين (التحليلية والسلوكية)، فهذان الأسلوبان من العلاج في نظر النقاد يفصلان ما لا يمكن فصله من التكامل بين الحياة العاطفية، والعقلية والسلوكية للفرد في حالة الصحة أو المرض أو في أسلوب الشفاء. ولهذا فهي طرائق غير عقلانية من وجهة نظرهم، ونتج عن هذه الحركة النقدية نشوء حركة علاجية تقرر مبدأ مقدرة الفرد على السيطرة الذاتية وضبط النفس⁽⁴³⁾.

وأوضحت الثورة المعرفية في العلاج السلوكي، التمثل السريع لطرائق العلاج باتجاه التفكير المنطقي والحل العقلاني

سنتشكل شخصيته شيئاً فشيئاً. وورد عنه (ع): «الفكر في الخير يدعو إلى العمل به»⁽³⁹⁾. فالتفكير الإيجابي وحسن الظن يولداً أعمالاً خيرة وسلوكاً إيجابياً.

فقد شبّه الفكر بالمرآة في انعكاسها، فكما تعكس المرآة، كذلك ينعكس الفكر على السلوك، وتُري الإنسان سلوكه الحسن أو السيء، وتبيّن الربط القوي بين التفكير الداخلي، وبين ما يقوم به من حسنات أو سيئات، كما ورد عن الإمام علي (ع): «التفكير مرآتك تريك سيئاتك وحسناتك»⁽⁴⁰⁾. ولهذا كان كل ما يتفوه به الإنسان هو نتيجة تفكير، وإعداد مسبق من خارطته الذهنية.

فالمرآة تبيّن ما ينطبع عليها، كذلك فإنّ الفكر يُري الإنسان عمله ويعطيه صبغة الحسن أو القبح، كما ورد عن الإمام علي (ع): «فكر المرء مرآة تُريه حسن عمله من قبحه»⁽⁴¹⁾. وأشار الطباطبائي إلى الرابط بين التفكير وخبايا الإنسان: «عند التفكير يشاهد خبايا نفسه من غير حاجة إلى أن يخبر نفسه بما يفكر فيه، ويكشف عمّا في ضميره لنفسه بالتكلم، لأنّه على شهادة من باطن نفسه لا في غيب، وهو مع ذلك يتصور صورة كلام يدل ما يطالعه من المعاني الذهنية، وربما يتكلم بلسانه أيضاً بما يخطر بباله من أجزاء الفكرة والباعث له على ذلك، ما اعتاده من التكلم والنطق عند ما يلفظ ما في ضميره إلى الغير»⁽⁴²⁾.

أولاً: الأفكار: يهدف هذا العلاج إلى مساعدة المستفيد على معرفة، وتغيير الأفكار المدمرة التي تتلاحق في رأسه عن طريق الطرق والوسائل التدريبية الخاصة ضمن تقنيات معرفية منها:

أ. التعرف إلى الأفكار السلبية: يقوم المعالج بتعريف المريض نفسه، أنّ الأفكار السلبية هي التي تدور في رأسه والتي تتحكم به، وبتصرفاته والتي أدت به إلى وقوعه باضطرابات نفسية وسلوكية، ومن هنا ستنمو عنده الرغبة في التخلص من هذه الأفكار السلبية، والقيام بتبديلها بأفكار إيجابية، فيقوم الدماغ بإصدار الأوامر إلى المشاعر، وثم إلى السلوك بأن يصدر عنه سلوك يتناسب وتلك الأفكار.

يكون دور المعالج هو توصيف تلك الأفكار، وتحديدتها وفصلها عن الواقع الذي يعيشه المريض وذلك لأنّ: «الأفكار والسلوك والحقائق تكون سلسلة ومنفتحة دائماً على التغيير، والفرد المكتئب أو القلق عادة يكون مركزاً على فكرة معينة أو شعور معين عند اللحظة الحالية، غير مدرك لمدى التغير الذي تكون على هذه الخبرات عبر الزمن.»⁽⁴⁷⁾ وقد أشار إلى ذلك أليس: «إنّ الأفكار والانفعالات السلبية، والمثبطة للذات ينبغي أن يتعرض لها عن طريق إعادة تنظيم الإدراك والتفكير، بذلك يصبح

للمشكلات، ومن بين هذه الطرائق العلاجية الحديثة، «العلاج المعرفي والعلاج الانفعالي العقلاني وتتطلب هذه الطرائق العلاجية في من تعالجهم مستوى من النضج والعقلانية أو قوة الأنا (Strength⁽⁴⁴⁾ Ego)». وتشترك العقلانية بخصائص معينة في طبيعتها وأهدافها، ويمكن تلخيص هذه الخصائص المشتركة بما يأتي :

1. إثارة التوقع: ويقصد به خلق حالة احتمال لما سيحدث من استجابة عند التعرض إلى موقف معني أو القيام بسلوك معين.
 2. العامل المهم في عملية العلاج العقلاني، وهو تصحيح الآراء والمعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد عن نفسه وعن محيطه والمؤدية إلى عدم تكيفه مع عالمه.
 3. العامل الثالث يهدف إلى إيجاد الطرائق المناسبة والمؤدية إلى التعامل الناجح مع الحياة⁽⁴⁵⁾.
- والأساليب العقلانية تعليمية تعتمد على الكلمة واللغة بدرجة أساسية، وأنها توجيهية وإرشادية بشكل مباشر وغير مباشر كما تهدف إلى تقويم إدراك الفرد لنفسه، ولعالمه ومن ثمّ إلى محاولة تغيير هذا الإدراك⁽⁴⁶⁾.

خطوات العلاج المعرفي السلوكي: يُعدّ العلاج المعرفي السلوكي أحد العلاجات النفسية التي تحتوي على شقين أساسيين:

هي السبب في المشكلات السلوكية والانفعالية، لذا فإنّ بؤرة التركيز للمدخل المعرفي للعلاج النفسي هي مساعدة العملاء على إدراك وتغيير التفكير الخاطيء، وإن الاستراتيجيات لإدراك التفكير اللاتكفي واستبداله بتفكير تكفي تعرف باسم إعادة البناء المعرفي⁽⁴⁹⁾.

ت- ترميم التشوهات المعرفية: يفترض نموذج العلاج المعرفي أنّ الاكتئاب والقلق والغضب عادة تكون نتاجاً لأنماط متكررة من التّحيزات أو التشوهات المعرفية، ويتكوّن العلاج من ثلاث نقاط أساسية، وهي:

- تحديد الموقف الذي أدى إلى المشكلة والاضطراب.

- الأفكار السلبية التي تحدث في هذا الموقف.

- المشاعر السلبية التي يشعر بها الشخص وتكون السبب في الحزن.

ويرى أليس أن المعتقدات تتضمن في ثلاثة تطبيقات:

1. اكتشاف المعتقدات غير المنطقية والنظر على أنّها غير واقعية.

2. مناقشة هذه المعتقدات، وجعل النفس تراها غير مسندة بإثبات.

3. التمييز بين التفكير غير المنطقي واللامنطقي.

التخلي عن الأفكار المحبطة للذات،

التفكير منطقياً وابتعد من اللامنطقية واللاعقلانية، وأن أهداف المعالج النفسي في العملية الإرشادية، والعلاج النفسي هي أن يبرهن للمسترشد أنّ حديثه مع نفسه يعدّ المصدر الأساس لاضطرابه الانفعالي، ويوضح له أنّ هذه الأحاديث الذاتية هي غير منطقية ولا عقلانية، وعليه أن لا يتردد في ترك هذا التفكير لكي يصبح حديثه الذاتي أكثر فاعلية وأكثر منطقية، وبذلك سوف لا يرتبط بالانفعالات السلبية والسلوك الإحباطي للذات⁽⁴⁸⁾. يبين هذا النوع من العلاج للمريض، أنّ الأفكار والمشاعر الموجودة في ذهنه، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتصرفاته وسلوكياته، لذلك يعمل على مبدأ تغيير أنماط التفكير، من أجل التمكن من تغييرها.

ب- إعادة البناء المعرفي: إنّ للعلاج المعرفي افتراضان نظريين أساسيين:

- 1- يفسر الأفراد ويستجيبون للأحداث بتكوين معارف- معتقدات، توقعات، واتجاهات على أساس الدلالة المدركة لهذه الأحداث.

- 2- يمكن أن تسبب المعارف اللاتكيفية أو الخطرة اضطرابات سلوكية وانفعالية.

يفهم من هذين الافتراضين أنّ التركيز الأساسي للعلاج النفسي يتمثل في: "التغير

الأساسي لمعارف المتعالج، وببساطة يعتقد المعالجون المعرفيون أنّ الأفكار الخاطئة

واكتساب الفلسفات المنطقية والواقعية في الحياة، والقبول الكبير لإحباطات الذات وإحباطات الآخرين ومساعدة الفرد على إعادة بناء الجوانب المعرفية لديه (طريقة التفكير، ليوجه سلوكياته في المستقبل، وحسب نظرية المعالجة العقلية والانفعالية (Ret)، فإن النتيجة النهائية هي حذف مشاعر الكتابة والرّفص⁽⁵⁰⁾.

ثانياً: السلوكيات

تعمل الأفكار على تغيير السلوكيات ومنعها من السيطرة على الشخص، وهذا ما يسبب له بالعديد من المشاكل الاجتماعية والمادية والتفسيّة والسلوكية، فالعلاج السلوكي المعرفي يهدف إلى تحسين الاضطرابات المزاجية، ومنعها من التفاقم عن طريق منع هذه الأفكار ووقفها والحدّ منها، واستبدالها بأفكار أخرى أكثر صحة وإيجابية، ما يساهم في تغيير سلوكيات الشخص بشكل ملموس وسريع.

ويهدف هذا النوع من العلاج المعرفي السلوكي إلى تحديد هذه المعتقدات، والظنون التي يظنها الشخص ويعتقد أنها صحيحة وغير قابلة للنقد أو الخطأ، ثم يقوم المعالج على تدريبه على تغييرها، وتبديلها بأفكار أخرى بتقنيات علمية يعتمدها المعالجين التفسيين والتي نجدها في الروايات والآيات الشريفة بشكل واضح.

فقد ورد عن الإمام الصادق (ع) ما يؤكد الرابط بين الأفكار والسلوك في قوله (ع): «الفكرة مرآة الحسنات وكفارة السيئات»⁽⁵¹⁾. كما يبين الرسول الأكرم (ص) أنّ الوسواس داخل كل إنسان ولا يظهر إلا بالنطق على اللسان، وما دام لم ينطق به فلا حرج ولا إثم عليه: «لكل قلب وسواس، فإذا فتق الوسواس حجاب القلب نطق به اللسان وأخذ به العبد، وإذا لم يفتق القلب ولم ينطق به اللسان فلا حرج»⁽⁵²⁾. وأمّا الوسوسة فإذا كانت في بدايتها، فإنّ الله تعالى قد تجاوز عنها ولا يترتب عليها أثر، فقد ورد عن رسول الله (ص): «تجاوز الله لأمّتي عما حدثت به أنفسها ما لم تنطق به أو تعمل»⁽⁵³⁾.

كما إنّ الذي في النفس، هو على قسمين وسوسة وعزائم، فالوسوسة هي حديث النفس، وهو المعفو والمتجاوز عنه فقط، وأمّا العزائم فكلها تكاليف ومكلف بها⁽⁵⁴⁾. «هي حديث النفس والأفكار، وحديث الشيطان بما لا نفع فيه ولا خير، كالوسواس»⁽⁵⁵⁾.

وإنّ كلمة «الوسواس» أصلها، كما يقول الرّاغب في المفردات هي صوت الحلي (اصطكاك حلية بحلية). ثم اطلق على أي صوت خافت، ثم على ما يخطر في القلب من أفكار وتصورات سيئة، لأنّها تشبه الصوت الباهت الذي يوشوش في الأذن

الخاتمة: تبين من هذا البحث أن التفكير هو الخارطة الذهنية التي ترسم سلوك الإنسان، وهو تارة يكون تفكيرًا سيئًا والعلاقة قوية بينه وبين سوء الظن، وأخرى يكون تفكيرًا إيجابيًا فيترك آثارًا إيجابية وتتشكل على شكل سلوك خارجي. فالتفكير السيء والسلبى إذا استحوذا على الذهن صارا حقيقة للشخص، وستجبره على السلوك السلبى، ما يؤدي إلى وجود اختلال في الشخصية وتؤثر على مشاعره، وعواطفه وتجعله تحت وطأة العديد من الاضطرابات. بينما يضيف التفكير الإيجابي الهدوء والراحة على حياة الإنسان، فمن يملك تفكيره يتحكم بسلوكه وبمشاعره، ويعمل على بناء شخصية متزنة متوازنة.

«والوسواس»: مصدر، ويأتي بمعنى اسم الفاعل بمعنى الوسوس، وهي في الآية بهذا المعنى⁽⁵⁶⁾.
وأما الخواطر النفسانية والوسواس الشيطانية فهي: «ما يعرض في القلب من الأفكار فإن كان مذومًا داعيًا إلى الشرّ سمي (وسوسة)، وإن كان محمودًا داعيًا إلى الخير سمي (إلهامًا)»⁽⁵⁷⁾
وعلاج وسوسته بثلاثة أشياء وأحدها الإكثار من ذكر الله تعالى، وثانيها الإكثار من الاستعاذة بالله منه، ومن أنفع شيء في ذلك قراءة سورة الناس، وثالثها مخالفته والعزم على عصيانه، ويقصد ما في صدور الناس، لا ما في قلوب الناس، إشارة إلى عدم تمكن الوسوسة في القلب، وهي غير حالة في القلب بل تحوم في الصدر حول القلب⁽⁵⁸⁾.

الهوامش

- 1 - ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ج 5، ص 65.
- 2 - الأصفهاني، راغب، أبي القاسم الحسين بن محمد، مفردات غريب القرآن، دار المعرفة بيروت، لبنان، 331.
- 3 - الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير الميزان، ج 20، ص 87.
- 4 - أنظر: المظفر، محمد رضا، المنطق، ص 7.
- 5 - أنظر: دندي، إيمان رافع، التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراة في الإشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، 2013، ص 8.
- 6 - أنظر: الرقيب، سعيد بن صالح، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة الباحة، 2008، ص 5.
- 7 - أنظر: حجازي، مصطفى، الإنسان المهذور، ط 1، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان، 2005، ص 329.
- 8 - الفقي، إبراهيم، استراتيجيات التفكير الإيجابي، دار الراية للنشر والتوزيع، ط 1، الجيزة، 2009، ص 14
- 9 - القيسي، طالب ناصر، الأفكار اللاعقلانية عند طلبة جامعة فارينوس، مجلة الآداب والعلوم، جامعة المرح، العدد الثاني، 1998، ص 248
- 10 - Ellis, A. (1975): Counseling and Psychotherapy, Classic - 10 Son Theories And Issues, A Science Behavior Book Inc. Paloalto. Co.p172
- 11 - look: Ellis, A. (1980): The Principles And Practice Of - 11 Rational-Emotion Therapy, London, England: Jossey Boss publishers.p 73
- 12 - انظر: الرازي، محمد بن ابي بكر، مختار الصحاح، تحقيق محمود خاطر، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، طبعة جديدة، 1995، ص 134
- 13 - أنظر: الاصفهاني، ص 253-252
- 14 - أنظر: الأصفهاني، م ن، ص 317.
- 15 - أنظر: الفيروز آبادي، مادة ظن، ص 1119.
- 16 - أحكام القرآن، أبو بكر بن العربي، تحقيق علي محمد البجاوي، دار الفكر العربي، مصر، 1959، ص 156

- 17 - الأنصاري، أبو يحيى زكريا بن محمد، الحدود الأنثوية والتعريفات الدقيقة، تحقيق د. مازن المبارك، ط1، دار الفكر المعاصر، بيروت، 1411هـ، ص 67.
- 18 - Nobre, P., J. & Pinto-Gouveia, J., P. (2007). Differences in automatic thoughts presented during sexual activity between sexually functional and dysfunctional men and women. Cognitive therapy research, (Springer), 32, 37- 49
- 19 - أنظر: ابن القيم، أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي: الروح في الكلام على أرواح الموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة، دار الكتب العلمية، بيروت، لا ط، 1975، ص 238.
- 20 - أنظر: ابن حميد، صالح بن عبد الله: نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول ص، دار الوسيلة، جدة، ج 10، ص 4652.
- 21 - عبد العزيز، حنان، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، 2012، ص 8.
- 22 - LOOK: Ellis, A. (1987): Treating The Bored Client With Rational-Emotive Therapy, Psychotherapy Patient p : 127.
- 23 - إبراهيم، عبد الستار (1980): العلاج النفسي الحديث، قوة الإنسان، عالم المعرفة الكويت. ص 236
- 24 - إبراهيم عبد الستار (1988): علم النفس الاكلينيكي، مناهج التشخيص والعلاج النفسي، دار الرياض للنشر ص 246.
- 25 - look: patterson, C.H. (1988): Rational-Emotive Psychotherapy, In-Theory of Counselling and Psychotherapy, Happer and Row, New York.p :22
- 26 - أنظر: الصفار، رفاه محمد علي أحمد (2002): الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد. ص 15
- 27 - ابن شعبة، الحراني، تحف العقول، ص 50.
- 28 - ابن شعبة، م ن.
- 29 - Ellis, A. (1987): Treating The Bored Client With Rational-Emotive Therapy, Psychotherapy Patient P 367 .
- 30 - المجلسي، محمد باقر، بحار الأنوار، ج 11، ص 76.
- 31 - Beck JQ (2011) Cognitive Therapy: Fundamentals and Beyond. New York: Gilford Press
- 32 - أنظر: عبد الله، محمد قاسم، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط 1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2012، ص 165-166
- 33 - الريشهري، محمد، ميزان الحكمة، ج 3، ص 2465
- 34 - المجلسي، ج 68، ص 318
- 35 - ميزان الحكمة، ج 2، ص 1785.
- 36 - ميزان الحكمة، ج 3، ص 2463.
- 37 - الطباطبائي، محمد حسين، ج 5، ص 254.
- 38 - الريشهري، ج 3، ص 2464.
- 39 - ميزان الحكمة م ن، ص 2462.
- 40 - م ن
- 41 - م ن
- 42 - تفسير الميزان، ج 11، ص 13 .
- 43 - كمال، علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط4، ج1، دار واسط. 1988، ص 48
- 44 - Wod F, O.K & Ritchardson, franct (1984): Behavior - 44 Therapy, New York, Mac Millan Publishing.p 780
- 45 - كمال، م س، ص 482 .
- 46 - المنصوري، أمل عبد الرزاق، إعادة البناء المعرفي وتعديل أساليب التفكير الخاطئ باستخدام طريقة الدفع المتعقل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة البصرة، 2000، ص 20
- 47 - روبروت ليهي، ترجمة تيسير شواش، وسامي صالح العرجان، واحمد هاشم، فنيات العلاج المعرفي دليل المتمرسين، دار الفكر، الاردن، ط1، 2020، ص 57.
- 48 - Patterson, 1980, p 5
- 49 - كاري مارتين، وجوسف بير، ترجمة ابراهيم الزريقات، و مراد عيسى، وتيسير شواش، تعديل السلوك ما هو وكيف يمكن القيام به؟، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 2020، ص 379.
- 50 - Patterson, C.H. (1988): Rational-Emotive Psychotherapy, - 50 In-Theory of Counselling and Psychotherapy, Happer and P23 .Row, New York
- 51 - ميزان الحكمة، م، س، 2464
- 52 - ميزان الحكمة، ج 4، ص 3526
- 53 - ميزان الحكمة، م ن.
- 54 - أنظر: شرح سنن النسائي، جلال الدين السيوطي، ج 6، ص 157.
- 55 - أنظر: تاج العروس، الزبيدي، ج 9، ص 31.
- 56 - الأمل في تفسير كتاب الله المنزل، الشيخ ناصر مكارم الشيرازي، ج 20، ص 583.
- 57 - جامع السعادات، محمد مهدي النراقي، ج 1، ص 143.
- 58 - أنظر: التسهيل لعلوم التنزيل، الفرناطي الكلي، ج 4، ص 227.

المصادر والمراجع

- 1 - ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب.
- 2 - ابن شعبة، الحراني، تحف العقول. المكتبة الشيعية.
- 3 - الأصفهاني، راغب، أبي القاسم الحسين بن محمد، مفردات غريب القرآن، دار المعرفة بيروت، لبنان.
- 4 - الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير الميزان. المكتبة الشيعية.

- 5 - المظفر، محمد رضا، المنطق.
- 6 - الفقي، إبراهيم، استراتيجيات التفكير الإيجابي، دار الراجية للنشر والتوزيع، ط1، الجيزة، 2009.
- 7 - المجلسي، محمد باقر، بحار الأنوار. المكتبة الشيعية.
- 8 - الأنصاري، أبو يحيى زكريا بن محمد، الحدود الأنيقة والتعريفات الدقيقة، تحقيق د. مازن المبارك، ط1، دار الفكر المعاصر، بيروت، 1411هـ.
- 9 - الريشهري، محمد، ميزان الحكمة. المكتبة الشيعية.
- 10 - دندي، إيمان رافع، التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراة في الإشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 11 - الرقيب، سعيد بن صالح، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة الباحة، 2008.
- 12 - روبروت ليهي، ترجمة تيسير شواش، وسامي صالح العرجان، واحمد هاشم، فنيات العلاج المعرفي دليل المتمرسين، دار الفكر، الاردن، ط1، 2020.
- 13 - حجازي، مصطفى، الإنسان المهود، ط1، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان، 2005.
- 14 - عبد العزيز، حنان، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، 2012.
- 15 - عبد الله، محمد قاسم، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2012.
- 16 - كاري مارتين، وجوسف بير، ترجمة ابراهيم الزريقات، ومراد عيسى، وتيسير شواش، تعديل السلوك ما هو وكيف يمكن القيام به؟ دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 2020.
- 17 - الرازي، محمد بن ابي بكر، مختار الصحاح، تحقيق محمود خاطر، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، طبعة جديدة، 1995.
- 18 - Nobre, P., J. & Pinto-Gouveia, J., P. (2007). Differencess in automatic thoughts presented during sexual activity between. - 18 sexually functional and dysfunctional men and women. Cognitive therapy research,(Springer), 32, 37- 49
- 19 - Beck JQ (2011) Cognitive Therapy: Fundamentals and Beyond. New York: Gilford Press - 19