



شناخت درمانی در منابع اسلامی

نویسنده: حسینی، داود

ادیان و عرفان :: معرفت :: اسفند 1383 - شماره 87

از 57 تا 66

آدرس ثابت : <http://www.noormags.com/view/fa/articlepage/300386>

دانلود شده توسط : کتابخانه مرکز تحقیقات حج حوزه نمایندگی ولی فقیه

تاریخ دانلود : 1393/07/05 08:29:26

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

www.noormags.com

شناسخت درمانی در منابع اسلامی

داود حسینی



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

مقدمه

مشکلات، نامایمات و اختلالات روانی همزاد بشر و بخشی از زندگی روزمره او بوده‌اند و همزمان با این مسائل، تلاش برای رفع این مشکلات و درمان آن‌ها جزء دیگر زندگی بشر بوده است. از این‌رو، بشر از ابتدا، به دنبال راه‌حلی بوده است تا خود را از مشکلات برهاند. یکی از راه‌هایی که بشر از ابتدای حیات خود بر روی کره خاک برای حل مشکلات، کشف کرده، مراجعه به عالمان و اندیشمندان و مشاوره با آنان بوده است.

در دوران باستان، یکی از شیوه‌هایی که، دست‌کم، برخی مشاوران برای درمان ارائه می‌کردند، سوواخ کردن کاسه سر بیمار برای بیرون راندن شیطان از جسم فرد بود. خواندن ورد، شلاق زدن، و به غل و زنجیر کشیدن افرادی که دارای مشکلات روانی بودند، شیوه‌هایی بودند که افراد مدعی ارائه مشاوره و درمان به کار می‌گرفتند. در عصر طلایی یونان، با رشد و پیشرفت علم و درک حقیقت مشکلات اجتماعی، اخلاقی و روانی، شیوه‌های ارائه مشاوره دگرگون شدند.

با ظهور اسلام روش‌های علمی - انسانی درمانی توسط دانشمندان مسلمان شکل نوری به خود گرفتند؛ آنان با مصاحبه و بررسی تاریخچه زندگی بیماران روانی، به ارائه مشاوره و درمان می‌پرداختند.

زمانی که روان‌شناسی به عنوان یک علم در غرب مطرح شد، نزاع با مذهب به اوج خود رسیده بود؛ مکتب‌های مادی‌نگر^(۱) مذهب رانفی و از آن به عنوان «افیون ملت‌ها» یاد می‌کردند. فروید به عنوان مهم‌ترین نظریه‌پرداز و روان‌شناس دهه‌های اول قرن حاضر، مذهب را دارای مؤلفه‌های بیماری‌زا می‌دانست. در خلال دهه‌های بعد هم روان‌شناسی راهی جدا از مذهب پیمود و تلاش در جهت انکار و نفی مذهب، به ویژه نفی نقش آن در سلامت روان و اصلاح فکر و رفتار، همچنان ادامه یافت.

اما این حقیقت هیچ‌گاه قابل انکار نبوده که وجود خداوند در همه جا قابل لمس است، بخصوص در اطاق مشاوره و درمانگری و به ویژه اگر مراجع شما فردی معتقد به مذهب باشد. بنابراین، توجه به مذهب در زمینه مشاوره و درمانگری، پرتوی خود را بر وجدان دانشمندان این علم افکند. یونگ (۱۹۷۳) به نقل از کربیت، (۱۹۹۳)، «خود»^(۲) را در نظام روان‌شناختی انسان، جلوه‌ای از خداوند می‌دانست.^(۳)

امروزه علاقه زیادی نسبت به مذهب در میان روان‌شناسان، به ویژه در حوزه روان‌درمانگری و مشاوره به چشم می‌خورد. (برامر و دیگران، ۱۹۹۳؛ اسپرو، ۱۹۹۶) توجه فزاینده متخصصان بالینی به مذهب و تأکید آن‌ها بر روان‌درمانگری و مشاوره مذهبی، گفت‌وگوهای متعددی در زمینه نقش مذهب در زندگی مراجعان فراهم کرده است.^(۴)

اکنون درمانگری و مشاوره مذهبی با توجه به عقاید یهودیت و مسیحیت و بودایی، در جهان در حال رشد و توسعه می‌باشد. اما درمانگری و مشاوره بر اساس آموزه‌های متعالی مکتب متعالی اسلام کمتر مورد توجه قرار گرفته و کار و تحقیق جدی در این زمینه انجام نشده است. این در حالی است که در اسلام روش‌های متعدد درمانگری از جمله شناخت - درمانگری و رفتار - درمانگری وجود دارند که با استفاده از آن‌ها، می‌توان بسیاری از مسائلی را که فنون و روش‌های مشاوره قبلی درباره آن‌ها غیرمؤثرند، حل کرد.

در مورد اینکه آیا نظام مشاوره در اسلام وجود دارد یا خیر، دو دیدگاه اساسی وجود دارد:

الف. یک نظر آن است که نظام مشاوره اسلامی وجود دارد که باید آن را از متون دینی استخراج کرد.

ب. نظر دیگر این است که اسلام خود متکفل مبنای علمی مشاوره نیست، ولی می‌توان نظام مشاوره اسلامی با توجه به پیش‌فرض‌های دین تأسیس کرد.

به دلیل آنکه اسلام مکتب هدایت است و هدایت محور اصلی کار مشاوره، باید گفت: برای آن نظامی وجود دارد که باید کشف

شود، چرا که دین برای حل مشکلات و رفع موانع و شکوفایی استعدادهای آدمی، راه‌هایی پیشنهاد می‌کند که مشاوره هم غیر از این نیست.

از این رو، آقای جلالی طهرانی از یک نظام روان‌درمانگری اسلامی سخن می‌گوید که در آن، آموزه‌های مکتب انسان‌گرایی و اسلام تلفیق شده‌اند و البته مکتب اسلام اصل و محور آن به حساب می‌آید.^(۵)

تعالیم بلند اسلام، چه از جنبه نظری و چه از جنبه عملی، دارای اصول و روش‌هایی هستند که در بعضی موارد، مختص خود آن است و در سایر نظریه‌ها ردیابی از آن‌ها دیده نمی‌شود و در بعضی موارد، این روش‌ها قابل انطباق با نظریه‌های مشاوره می‌باشند و یافته‌های علمی را، که منطبق با عقل باشند، می‌پذیرد. در این نوشته، تلاش شده است تا برخی اصول و روش‌های مشاوره و درمانگری شناختی از منابع اسلامی استخراج شوند و در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرند.

۱. شناخت درمانی

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضروری است ابتدا در تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری آن‌ها اقدام شود؛ چرا که رفتار انسان تا حد زیادی تحت تأثیر افکار و گرایش‌های او قرار دارد. به همین دلیل، هدف اساسی روان‌درمانی تغییر نوع تفکرات بیماران روانی و مراجعان درباره خودشان و مشکلاتی است که از مقابله با آن‌ها عاجزند و همین امر موجب اضطرابشان شده است.

با تغییر افکار بیمار روانی در اثر مشاوره و درمان، وی در برابر مشکلات و حل آن‌ها توانا می‌گردد و غالباً پس از درمان متوجه می‌شود مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب و بیماری‌اش می‌شدند، به گونه‌ای که او تصور می‌کرد، حایز اهمیت نبوده و در واقع، دلیل موجهی برای اضطراب شدید او وجود نداشته است.

اساساً «یادگیری» عملی است که در جریان آن، افکار، گرایش‌ها، عادت‌ها و رفتارهای انسان تعدیل می‌شوند و تغییر می‌یابند. کار مشاور در اصل، تصحیح یادگیری نادرست گذشته است که بیمار در جریان آن، با افکار اضطراب‌انگیز مواجه بوده است. مراجع روش‌های مشخصی از رفتار دفاعی را، که به واسطه آن‌ها از روبه‌رو شدن یا مشکلات فرار کرده است، می‌آموزد و از شدت اضطرابش کم می‌شود. مشاور می‌کوشد افکار مراجع را تصحیح کند و او را وادارد که به خود و مردم و مشکلات خویش با دیدی واقع‌بینانه و درست بنگرد و به جای فرار از مشکلات، با آن‌ها مقابله کند و همچنین به جای ادامه دادن حالت درگیری روانی - که ناشی از عجز در حل مشکلات است - در جهت حل آن‌ها بکوشد. این تغییر نگرش نسبت به خود، مردم و زندگی، مراجع را در مقابله با مشکلات و حل آن‌ها توانا می‌سازد و به این صورت، از درگیری

روانی و اضطراب، رهایی می‌یابد و این موضوع معمولاً باعث نشاط و طراوت زندگی بیمار می‌گردد.

نقش‌های شناخت

«شناخت عقلانی» از مختصات انسان است (برخلاف احساس) و به نیروی فکر و تعقل او بستگی دارد. برتری انسان بر سایر جانداران در شناخت خود و شناخت جهان پیرامون است؛ یعنی نوعی بینش عمیق دربارهٔ جهان. حیوان فقط جهان را احساس می‌کند، اما انسان علاوه بر آن، جهان را تفسیر هم می‌کند.

شناخت‌های اساسی ما دربارهٔ جهان، انسان و همهٔ پدیده‌های عالم بر نحوهٔ تفکر، جهت‌گیری، انتخاب‌ها و رفتارهای ما تأثیر دارند. شناخت‌های ما در واقع، بازخوردهای اساسی ما را نسبت به خود، دیگران و هستی شکل می‌دهند.

شناخت در برانگیختن انسان و در عمل او، یکی از سه نقش را دارد:

الف. **تشخیص مصداق:** فرض کنید شما عشق و علاقه‌ای به نقاشی‌های طبیعی دارید. دوست دارید این نقاشی‌ها را یاد بگیرید، ولی معلم و استاد ارزنده‌ای که آن را به خوبی به شما یاد بدهد، نمی‌شناسید. در این جا، شناخت به شما مصداق این معلم ارزنده را نشان می‌دهد. این جا شناخت می‌گوید: از من پرس تا تو را به استاد و مرتبی ارزنده‌ای که به بهترین وجه تدریس کند، راهنمایی نمایم. چنین شناختی تا همین مقدار مؤثر است. اما نقش این شناخت در اینجا فقط نشان دادن مصداق است، و گرنه خود شناخت نمی‌تواند در شما ایجاد حرکت کند.^(۶)

ب. **نشان دادن بهترین روش:** گاه انسان مصداق را می‌شناسد، اما راه صحیح استفاده از این مصداق را نمی‌داند. در این حالت، شناخت نقش دومی را پیدا می‌کند که عبارت است از: نشان دادن بهترین روش و بهترین راه برای استفاده از یک مصداق یا یک وسیلهٔ شناخته شده در مثال قبل؛ فرض کنید استاد مورد نظر را پیدا کردید، ولی قَلق این استاد دست شما نیست. فرض کنید شخص دیگری هم پیش این استاد آموزش می‌بیند. شما، هر دو شاگرد این استاد بوده‌اید، اما اوقلق استاد را می‌داند و شما نمی‌دانید. در نتیجه، آن شخص می‌تواند از استاد خیلی خوب استفاده کند، ولی شما نمی‌توانید از استاد خوب استفاده کنید.^(۷)

ج. **کمک به رشد تمایلات نهفته در انسان:** انسان با قسمتی از تمایلاتی که دارد به خوبی آشناست؛ مانند میل به غذا، میل جنسی، میل به احترام و جاه‌طلبی. شناسایی این تمایلات در انسان کار دشواری نیست. اما یک سلسله تمایلات در انسان هست که چندان دم‌دست نیست. این‌ها به شرطی می‌توانند در انسان برانگیختگی به وجود آورند که خوب شناخته شوند و شناختشان نیز کمکی به رشدشان باشد.^(۸)

بنابراین، برای ایجاد حرکت در انسان‌ها، باید انگشت روی

تمایلات انسان نهاد. آگاهی‌ها و شناخت‌هایی که در قالب یکی از سه نقش یاد شده، به یک گروه یا یک نمونه از تمایلات انسان مربوط نشوند، در پیمودن زندگی انسان‌ها تأثیری نخواهند داشت.

تأثیر شناخت اصول و قواعد عملیه در

درمان شناختی

در اسلام اصول و قواعدی وجود دارند که در طول تاریخ، فقهای اسلام در جهت تبیین تکلیف خود و مقلدانشان از آن‌ها بهره جسته‌اند و در بعضی موارد، مردم عادی هم با تمسک به این اصول و قواعد، تکلیف شرعی خود را مشخص کرده‌اند. اما آنچه کمتر به



آن توجه شده، جنبهٔ پیش‌گیری و درمان و جنبهٔ تربیتی این اصول و قواعد در نظام مشاورهٔ اسلام است. توجه به این جنبه از قواعد از اهمیت خاصی برخوردار است که تاکنون کمتر با این دید به آن‌ها نگریسته شده است. در این جا، به این اصول و قواعد از دید اصلاح رفتار، بخصوص رفتار و سواس‌گونهٔ فکری و عملی و سوء ظن، پرداخته می‌شود:

الف. **اصل یراقت:** این اصل از آن نظر مهم است که مکلف خود را به چیزی جز آنچه به دست او رسیده و حجت را بر وی تمام کرده است، موظف نمی‌داند و نگرانی و دغدغهٔ خاطری ندارد که مبادا او را به آنچه ممکن است در واقع وجود داشته باشد و به دست او

نرسیده، مجازات کنند. و این تأثیر بسیار مهمی در شناخت و رفتار او دارد.

بر اساس این اصل، مجتهدی که می‌خواهد فتوا بدهد و مقلدی که می‌خواهد به گفته مجتهد خویش عمل کند، هر دو خود را آسوده خاطر می‌دانند که غیر از آنچه درباره آن حجت بر آنها تمام شده است، تکلیفی ندارند و بنابراین، احساس گناه نمی‌کنند، بلکه با یک اصل روشن، ذهن خویش را صاف و پالوده می‌دارند. (۹)

بر اساس آیات و روایاتی که مستند اصل برائت می‌باشند، می‌توان افرادی را که مبتلای به وسواس هستند ابتدا با تغییر شناخت آنها درباره مسئله وسواس، زمینه شناخت تازه‌ای در آنها به وجود آورد.

ب. اصل حلیت: معنای اصل مزبور آن است که اصل در اشیا و افعال مکلفان، حلیت است، مگر اینکه دلیلی قطعی بر حرمت آنها اقامه شود. دلیل این اصل روایاتی است که از معصومان علیهم‌السلام نقل شده‌اند.

عبدالله بن سنان به سند معتبر، از امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که فرمود: «كُلُّ شَيْءٍ فِيهِ حَلَالٌ وَ حَرَامٌ فَهُوَ لَكَ حَلَالٌ اَبَدًا حَتَّى تَعْرِفَ الْحَرَامَ مِنْهُ بَعِيْنَه فْتَدَعُهُ»؛ (۱۰) هر چیزی که دارای حلال و حرام است، آن چیز برای تو حلال است تا زمانی که حرام آن را بعینه بشناسی، پس باید آن را ترک کنی.

همچنین مسعدة بن صدقه از امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که فرمود: «كُلُّ شَيْءٍ هُوَ لَكَ حَلَالٌ حَتَّى تَعْلَمَ أَنَّهُ حَرَامٌ بَعِيْنَه فْتَدَعُهُ مِنْ نَفْسِكَ وَ الْاَشْيَاءُ كُلُّهَا عَلَي هَذَا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكَ غَيْرَ ذَلِكَ اَوْ تَقْوَمَ بِه الْبَيِّنَةُ» (۱۱)

افرادی که مبتلا به وسواس هستند همه یا بسیاری چیزها را حرام می‌دانند؛ همان‌گونه که در روایت عبدالله بن سنان آمده است که سؤال کردم از پنی که آیا حلال است یا نه. طبق این اصل، می‌توان شناخت مراجع را تغییر داد که تمام اشیا برای انسان‌ها حلال هستند و افراد می‌توانند با اطمینان خاطر از آنها استفاده کنند مگر آشیایی که حرام بودن آنها محرز گردیده است.

ج. قاعده فراغ و تجاوز: از قواعد مهمی که در میان متأخران از فقها شهرت پیدا کرده (تا جایی که از مسلمات شمرده می‌شود) قاعده «فراغ و تجاوز» است. (۱۲) برای توضیح این قاعده، به روایات ذیل توجه نمایید:

۱) زراره از امام صادق علیه‌السلام سؤال کرد: «مردی پس از تکبیر الا حرام در اذان و اقامه شک می‌کند. حضرت فرمود: به آن توجه نکنند. گفت: مردی در تکبیر شک می‌کند، در حالی که حمد را خوانده است. فرمود توجه نکنند. عرض کرد در قرائت شک می‌کند، در حالی که رکوع کرده است. فرمود: به شک توجه نکنند. پرسید: در رکوع شک می‌کند، در حالی که سجده کرده است. فرمود: به شک توجه نکنند. سپس فرمود: ای زراره، هر وقت از یک عمل فارغ

شدی (خارج شدی) و سپس مشغول عمل دیگری گشتی و درباره (عمل قبلی) شک کردی به شکت توجه نکن (آن شک اعتبار ندارد)» (۱۳)

۲) محمد بن مسلم از امام باقر علیه‌السلام نقل می‌کند که فرمود: «هر چیزی که شک کردی در آن از آنچه که گذشته است، همان‌گونه که آن را انجام داده‌ای، امضا کن.» (کنایه از اینکه به شکت توجه نکن.) (۱۴)

۳) بکیر بن اعین از امام باقر علیه‌السلام سؤال کرد: «مردی پس از وضو، در انجام وضو شک می‌کند؟ حضرت فرمود: آن مرد هنگامی که وضو می‌گیرد آگاه‌تر است (به علمش) از هنگامی که درباره آن شک می‌کند.» (۱۵) (یعنی به شکش توجه نکند.) اگرچه این حدیث در خصوص شک در وضو است، ولی جواب حضرت از قبیل ذکر علت در مقام بیان معلول است و از این‌رو، از روایات عامی به شمار می‌آید که دلالت بر قاعده می‌کند. روایات متعدد دیگری نیز در این باب وارد شده‌اند.

د. برداشت مشاوره‌ای و درمائی: اگر در این قاعده خوب دقت کنیم، می‌بینیم یا چه اندازه با دیدی روان‌شناسانه یک واقعیت روانی را بیان کرده است و یک ضابطه کلی به دست هر مکلف می‌دهد و او را از تردید و تزلزل و وسواس و واپس‌نگری خارج می‌کند و تکلیف او را روشن می‌نماید و به فکر و عمل او جهت می‌دهد.

یکی از جنبه‌های با اهمیت این قاعده جنبه پیش‌گیرانه آن است. کسانی که به این قاعده عمل می‌کنند هیچ‌گاه دچار وسواس در افکار و اعمال خود نمی‌شوند؛ زیرا بسیاری از افراد در اثر وسواس بی‌اختیار به دلیل شک‌های پی در پی و عمل کردن به شک خود، حس اعتماد به عمل و فکر خویش را از دست می‌دهند، تا جایی که افکار و اعمالشان جنبه وسواسی به خود می‌گیرد. از این‌رو، حضرت در حدیث قبل فرمودند: فرد حین عمل «آگاه‌تر» (اذکر) است. بنابراین، نباید به شک خود ترتیب اثر بدهد.

ه. اصل استصحاب: مفاد اصل استصحاب این است که اگر کسی دارای یقین بود و در همان چیزی که یقین داشت شک کرد - مثلاً، به وضو یقین داشت، شک کرد که آیا وضوی او باطل شده است یا نه و یا اینکه یقین داشت لباسش پاک است، شک کرد که آیا لباسش نجس شده است یا نه - طبق این اصل - باید به یقین سابق خود عمل کند و با شک، دست از یقین خود برندارد؛ چنانکه در روایت صحیح زراره درباره شک در رکعات نماز از امام علیه‌السلام نقل شده است: «... وَ لَا تَنْقُضِ الْيَقِيْنَ بِالشَّكِّ وَ لَا يَدْخُلُ الشَّكُّ فِي الْيَقِيْنَ، وَ لَا يَخْلُطُ اَحَدُهُمَا بِالْاُخْرَى، وَ لَكِنَّه يَنْقُضُ الشَّكُّ الْيَقِيْنَ يَتِمُّ عَلَي الْيَقِيْنَ فَيَبِيْنُ عَلَيْهِ، وَ لَا يَعْتَدُّ بِالشَّكِّ فِي حَالٍ مِنَ الْحَالَاتِ» (۱۶)

شک و تردید حالتی است روحی که در برخی موارد، به حد بیماری و اختلال روانی می‌رسد. ذهن آلوده به شک دچار رخوت، و اماندگی و احساس یأس می‌شود و در نتیجه،

آدمی به خودش بی اعتماد و در کارهای دیگر هم ناتوان می‌گردد. از این‌رو، اسلام برای پیش‌گیری و درمان این مشکل روانی، طبق اصل «استصحاب» از شک جلوگیری می‌کند و دستور می‌دهد که به این شکوک توجه نکند و اجازه ندهد روحیه او را متزلزل نمایند.

۲. معاندیشی و شناخت درمانی

معاندیشی ضامن سعادت و رفاه و امنیت جوامع بشری است. هرگاه انسان‌ها معتقد باشند دارای حقیقتی هستند که با مرگ از بین نمی‌رود، بلکه آغاز زندگی جدیدی را تجربه خواهند کرد و بین زندگی این دنیای آن‌ها و حیات پس از مرگ رابطه‌ای وجود دارد و این رابطه از نوع علیت و عینیت است، نه قرارداد صرف، احساس مسئولیت و بیم از سرنوشت آن‌ها را از هر نوع احساس پوچی و تنهایی باز می‌دارد و امید به آینده درخشان موجبات آرامش خاطر و فکر آن‌ها را فراهم نموده، به یأس و نومیدی و فشارهای روانی پایان می‌دهد.

به کارگیری معاندیشی در جریان درمانگری و القا و آموزش مراجعان در چارچوب روش‌ها و فنون درمانگری شناختی، می‌تواند به تصحیح شناخت‌های غیرمنطقی و آشفته‌ساز مراجعان کمک کند. کسی که به این باور نسبت به معاد و جهان پس از مرگ رسیده باشد که این عالم دارای هدف است و انسان جزئی از این عالم است و مسئولیت‌ها و تکالیفی دارد که در سایه انجام آن‌ها به حیات جاویدان اخروی دست می‌یابد، هرگز دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود.

انسان با چنین آگاهی‌ها و باورهایی، دارای افق دید وسیعی می‌گردد و زندگی را محدود به زندگی دنیوی نمی‌داند، بلکه دنیا را به منزله مقدمه‌ای برای حیات اخروی می‌شمارد، از شکست‌ها مأیوس نمی‌شود، اضطراب جدایی پیدا نمی‌کند و احساس پوچی نمی‌نماید.

آثار اعتقاد به معاد

اعتقاد به معاد دارای آثار متعدد روانی و رفتاری است که به چند مورد آن‌ها اشاره می‌شود:

الف. بازدارندگی یا پیش‌گیری: آگاهی به این امر که پس از این زندگی در جهان مادی و عالم طبیعت، جهانی جاودانه و پایدار وجود دارد و بر اساس باورها و اعمالی که فرد در این جهان کسب کرده است، سر از سعادت و فلاح و یا شقاوت و عذاب دردناک قهر الهی درمی‌آورد، هر انسانی را به فکر فرو می‌برد که اگر واقعاً چنین است، پس نمی‌توان بی تفاوت بود؛ بلکه باید به گونه‌ای زندگی کرد که سرانجام، برای پیمودن راه آخرت آمادگی‌های لازم را کسب نمود. انسان معتقد به معاد دچار ناامیدی و پوچی نمی‌شود، جهان را دارای هدف می‌داند و با روانی آرام می‌تواند به سوی هدفی متعالی حرکت کند.

ب. جهت‌گیری خاص: اعتقاد به معاد جهت‌گیری خاصی به انسان می‌بخشد. جهت اعمال و رفتارهای او رو به کسی است که مالک روز جزاست؛ پروردگار جهانیان و خالق هستی است. انسان با چنین باوری، در جهت او قرار می‌گیرد. این جهت‌گیری مستلزم تنظیم رفتار است. با این هدف و جهت‌گیری هر نوع رفتاری سازگار نیست، بلکه مقتضی رفتارهای خاصی است. ممکن نیست کسی هدفش تقرب به خدا باشد و در جهت شدن به سوی او گام برندارد و در عین حال، به رفتارهایی روی بیاورد یا افکار و احساساتی را در خود برانگیزد که بر خلاف این جهت‌گیری و در تعارض با چنین هدفی هستند. فضای خداخواهی و خداپرستی فضای اطمینان، آرامش و امنیت است، نه اضطراب و آشفتگی و اغتشاش و درگیری و تنش.

ج. توجه به مسئولیت و زدودن غفلت: از دیگر آثار آگاهی و باور به معاد، افزایش توجه به تکالیف و مسئولیت‌ها و زدودن غفلت و کم توجهی است. انسان باورمند به معاد می‌داند که روزی را در پیش دارد که باید حساب و کتاب پس بدهد و در برابر ریز و درشت اعمال و کردارش پاسخگو باشد: ﴿لَا يُعَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا﴾ (کهف: ۴۹) چنین باوری جایی برای غفلت و کم توجهی باقی نمی‌گذارد.

استفاده از معادباوری در مشاوره

با به کارگیری شناخت نسبت به معاد در جریان مشاوره و در چهارچوب روش‌ها و فنون مشاوره و درمانگری شناختی، می‌توان به تصحیح شناخت‌های غیرمنطقی و آشفته‌ساز مراجعان پرداخت. برای مثال، اگر مراجعی اظهار می‌دارد عزیزی را از دست داده است و گمان می‌کند دیگر دلیلی برای زیستن ندارد و تعجب می‌کند که چرا هر چه بلا و مصیبت است باید برای او باشد و از بداقبالی و سرنوشت شوم خویش گله می‌کند، مشاور می‌تواند با گفت‌وگو، به او نشان دهد که این افکار و باورها غیرمنطقی و ویرانگر هستند.

این نگرش مصیبت و بلا برای همه هست و مرگ امری قطعی و همگانی است و علاوه بر این، مرگ به معنای تمام شدن عزیز از دست رفته نیست، بلکه به معنای آغازی دیگر برای اوست و افزونی درجات عالی کمال و قرب، از راه صبر بر بلاها یا مصیبت‌ها به دست می‌آید و تحمل مصایب را آسان می‌کند.

۳. امید و شناخت درمانی

امید در سلامت روانی انسان نقش مهمی بر عهده دارد. امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام هجوم مشکلات، ناامیلات، رنج‌ها و اندوه‌ها و مصایب و ناگواری‌ها، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند و مانع استیلائی یأس و دل‌سردی بر انسان می‌گردد. بدون امید، زندگی، بی‌معنا، تلاش ناموجه، و اضطراب و افسردگی حضور موجه پیدا می‌کنند و سیاهی و تاریکی و ابهام افق آینده را می‌پوشاند. از این‌رو، امید ربطی به آنچه گذشته است

ندارد، جز به لحاظ نتایج بعدی آن.

از سوی دیگر، منشأ اصلی امید نیز لذت و شیرین‌کامی و راحتی است که برای خود انسان حاصل شود، ولی بالعرض. این حالت به چیزهای دیگری هم نسبت داده می‌شود.

برای مثال، گاهی توجه می‌کند به نعمتی که باعث لذت و راحتی انسان خواهد شد و به آن نعمت دل می‌بندد و امیدوار می‌شود، و گاهی توجه می‌کند به کسی که این نعمت را به وی می‌دهد و امیدش به اوست، یا به زمان و مکانی که از آن نعمت بهره‌مند خواهد شد. در این صورت، می‌تواند امید خود را به آن زمان



یا مکان نسبت دهد. ولی آنچه متعلق اصلی و منشأ نخستین پیدایش این حالت در نفس انسانی است همان التذاد و تمثعی خواهد بود که برای انسان فراهم می‌شود؛ یعنی علت آن، درونی و مربوط به خود انسان است. (۱۷)

محقق نراقی (ملاً احمد) می‌گوید: «صدّ یأس از رحمت خدا، امیدواری به اوست که آن را صفت رجا گویند و «رجا» عبارت است از: انبساط سرور در دل به جهت انتظار امر محبوبی، و این سرور و انبساط را وقتی «امیدواری» گویند که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد». (۱۸)

نکته‌ای که لازم به ذکر است اینکه آیات شریفه به این حقیقت تصریح کرده‌اند که منشأ ناامیدی، غفلت از خدا و آیات اوست و این به نوبه خود، معلول آن است که شناخت درستی از او ندارد و بنابراین، شناخت معرفت به عنوان یک مقدمه و شرط لازم در

پیدایش حالت «رجا» نقش دارد و «رجا» حالتی است از نوعی معرفت و خداشناسی که در نفس انسان حاصل می‌گردد و منشأ آثار عملی می‌شود؛ یعنی در واقع، امید به لقای خدا و ناامیدی از آن، پس از شناخت و معرفت، که طبعاً ریشه‌دارتر و مبنایی‌تر است، به عنوان علت و اساس دست زدن به اعمال زشت و زیبا و اساس صلاح و فساد انسان و در نهایت، عامل وصول به پاداش و کیفر اخروی مطرح می‌شود. (۱۹)

بنابراین، امید به لقای خدا از یک سو، اثر و معلول شناخت است و در اثر ضعف معرفت و وجود غفلت از خدا و قیامت زوال می‌پذیرد، و از سوی دیگر، علت و عامل مؤثر در تغییر رفتار انسان و در نهایت، وصول وی به سعادت ابدی است و نبود آن موجب بحران روانی و شقاوت جاودانی خواهد بود.

چند نکته درباره امید

الف) با توجه به آنچه از آیات گذشت، رجا یک حالت روانی است که در آن، توجه به آینده ملحوظ است و منشأ پیدایش این حالت در انسان می‌شود. توجه به اینکه در آینده می‌تواند از نعمت‌هایی بهره‌مند شود و از این رو، احساس خوشایندی در دل او زنده می‌گردد، و او را به تلاش و حرکت وامی‌دارد.

ب) انسان معتقد و مؤمن چنین می‌اندیشد که خداوند می‌تواند در آینده او را از نعمت‌هایی بهره‌مند سازد، و همین منشأ امید او به خدا می‌گردد و در حدّ کامل‌تر، به اینجا می‌رسد که تنها این خداست که می‌تواند در آینده، وی را بهره‌مند سازد و این اندیشه سبب می‌شود تا تنها دل به خدا ببندد و این از جمله صفات بارز و برجسته انسان وارسته خداشناس است.

ج) رجا و امید جزو صفات ضروری است که انسان مصمم به حرکت در مسیر کمال و سلامت روانی، واجد آن می‌شود و نبود آن در واقع، نقصی در خصایل انسانی و روانی به شمار می‌آید که تأثیر ناخوشایند خود را بر رفتار وی و در نهایت، بر سعادت و معنویت وی خواهد نهاد.

در واقع، امید به منزله نیروی اجرایی برای حرکت است که عامل مستقیم تلاش‌ها و رفتار انسان می‌باشد؛ یعنی می‌توان گفت: به طور کلی، همه رفتارهای انسان آثار و جلوه‌های این نیروی گرایشی روانی است. (۲۰)

آثار امیدواری و مطلوب اندیشی

الف. رهایی از به بن بست رسیدن: انسان امیدوار هرگز خود را در بن بست نمی‌یابد و همواره در عمق تاریکی‌های مشکلات زندگی و مصایب و ناملازمات روزانه، به سوی روشنایی پیش روی خود حرکت می‌کند. شاید یکی از اسرار اینکه در اسلام و دیگر ادیان الهی، خودکشی ممنوع اعلام شده همین باشد که با امیدواری به خدا منافات دارد. خودکشی نشانه رسیدن به نهایت یأس و نومیدی

است، حاکی از اعتقاد به بسته شدن همه درها و تسلیم شدن در برابر مشکلات زندگی است. اسلام به انسان اجازه ندهد که درباره هستی خود و دیگران و امور چنین بیندیشد، بلکه به انسان‌ها می‌آموزد که خدا انسان را به حال خود وانگذاشته، دایم با اوست.

قرآن درباره نهی از ناامیدی می‌فرماید: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾ (زمر: ۵۳)؛ بگو: ای بندگان من، که برخود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید.

در آیه دیگر، یأس از رحمت خداوند را به شدت مورد نکوهش قرار داده، این کار را مساوی کفر و گمراهی معرفی می‌کند: ﴿مَنْ يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ (حجر: ۵۶)؛ جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!

یا در جایی می‌فرماید: ﴿وَلَا يَأْسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف: ۸۷)؛ از رحمت خدا مأیوس نشود؛ جز گروه کافران.

ب. افزایش انرژی روانی: این واقعیت تجربه شده است که در یک مسابقه دو یا اسب‌سواری یا دو میدانی، وقتی علائم خط پایان آشکار می‌شوند، انرژی روانی شرکت‌کنندگان در مسابقه، به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. کسی که تا پیش از این، انرژی خود را تمام شده احساس می‌کرد، با پی بردن به اینکه به خط پایان نزدیک شده است، جانی دوباره می‌گیرد و گام‌های آخر را با سرعت و توان بیشتری می‌پیماید.

ممکن است بتوان قضیه را این‌گونه تحلیل کرد که با نزدیکی به خط پایان، امید بیشتر می‌شود؛ امید به برنده شدن و به پایان رساندن مسابقه، امید به نمایش گذاشتن توانایی‌های خود. امید این اثر را دارد که انرژی روانی انسان را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود که انسان بر تلاش خود برای رسیدن به مقصود بیفزاید.

ج. کاهش ترس و اضطراب: هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست بدهد، نسبت به آینده و سرانجام کار دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس او کم کند و به اضطرابش خاتمه دهد امیدواری است. برای فرد مذهبی یاورمند به شناخت‌ها و ارزش‌های اسلامی، که می‌داند سر رشته همه امور در دست خداست و او قادر بر هر کاری است و می‌تواند پدی‌ها را به نیکی بدل نماید و انسان را از خواری گناه با «توبه» به اوج عزت و سربلندی بندگی برساند، خداوندی که می‌تواند کائنات را با سرانگشت حکمت و تدبیر بچرخاند و اداره کند، برای چنین انسانی، کم‌ترین دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد.

حضرت علی علیه السلام در حدیثی در این باره می‌فرماید: «آگاه باش! هر بلایی انتظار آن است که روزی برطرف شود؛ زیرا این یادآوری و ایجاد امید، به فرج و گشایش امور نزدیک‌تر است و نسبت به از میان رفتن اندوه و اضطراب و رسیدن به مقصود، شایسته‌تر.» (۲۱)

سازوکار ایجاد امیدواری

ایجاد امید به زندگی و حل مشکلات و خوش‌بینی در مراجعان یکی از جنبه‌های مهم در مشاوره و درمانگری است. مشاوران معتمد و آگاه به مبانی دینی می‌توانند تا حد زیادی بر انتظارات مراجعان تأثیرگذار باشند و این امر بدان دلیل است که معمولاً مراجعان یا توجه به شرایطی که با آن مواجهند، تجربه اندکی دارند. آن‌ها از آمار کسانی که از مشکلات نجات یافته‌اند بی‌اطلاعند و از قدرت خداوند برای حل مشکل آنان غافل گشته‌اند و بیشتر به جنبه منفی مشکلات توجه می‌کنند و این باعث یأس و ناامیدی در آن‌ها می‌شود.

سازوکار اثرگذاری به این صورت است که انتظارات مثبت می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در مراجعان و بیماران برای تلاش در جهت بهبودی گردد. امید می‌تواند اثر مثبتی بر مشکل فردی داشته باشد. مشاوران می‌توانند امکانات بالقوه عقلی و عاطفی - روانی مراجعان را به فعلیت برسانند و به منظور درمان آنان از ایجاد امید به زندگی، بهره ببرند.

شاید بتوان گفت: معروف‌ترین شیوه ایجاد امید به بهبودی که برای درمان بیماران جسمی - روانی به کار گرفته شده استفاده از «دارونماها» بوده است. «دارونما» ماده بی‌اثری است که هم تأثیر روانی دارد و هم تأثیر فیزیولوژیک. نقش این دارونماها ایجاد امید به بهبودی است. حال اگر مشاور بتواند در برخورد با مراجعان، آنان را به یک تکیه‌گاه عظیم و پایدار متوجه سازد و نسبت به رحمت پروردگار امیدوار کند، بهترین و آسان‌ترین و ساده‌ترین راه را در حل مشکلات مراجعان برداشته است.

۴. ذکر درمانی

زندگی ماشینی قرن حاضر مشکلات فراوانی را به ارمغان آورده است: جنگ‌های مخرب، که با از دست دادن عزیزان همراه بوده، قطع و محدود شدن روابط خویشاوندی که باعث از دست دادن حمایت‌های اجتماعی و سبب ایجاد افسردگی‌های فراوانی گردیده، نبود احساس امنیت که اضطراب بشر را افزایش داده، وجود سلاح‌های کشتار جمعی که بشر را بسوی نابودی سوق داده و از نظر روانی درمانده و مستأصل کرده. در این‌گونه موارد، علاوه بر راه حل‌های دراز مدت، بشر نیازمند تسکین و آرامش فوری است تا بتواند در کوتاه مدت، با این مشکلات کنار آید و با مسائل سازگاری پیدا کند تا در دراز مدت، به راه حل‌های اساسی برای ریشه‌کن کردن این مشکلات بپردازد. یکی از اموری که در این شرایط به انسان آرامش می‌بخشد، «یاد خداوند» است: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)؛ همانا با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد.

تبیین روان‌شناختی این مسئله این است که فرد در حالی که به یاد خداست، خود را به منبع و قدرت لایتناهی متصل می‌بیند و از

تنهایی و استیصال رها می‌شود. تأثیر این یاد پیدایش آرامش زودرس در روان و جسم فرد است.

مَلَأَ أَحْمَدُ نَرَقِي وَ مَلَأَ مَهْلِدِي نَرَقِي برای درمان اختلال وسواس بی‌اختیاری، سه روش را پیشنهاد می‌کنند: یکی از این شیوه‌ها «کثرت ذکر و توجه به خداوند» است؛ ایشان می‌گویند: «یکی از راه‌های علاج وسواس، اشتغال به ذکر خداوند مَثَان در دل و زبان است؛ چرا که بعد از سدّ ایواب ورود وسواس از روان انسان، به ظاهر تصرفات شیطان از مَمْنُکَت دل تمام می‌شود، ولیکن از راه‌های پنهانی گاه‌گاه به روان انسان وارد می‌شود. چنانچه به یاد خدا آن را دفع نکنی، ممکن است به تدریج راهی وسیع به جهت تمرکز خود در ذهن باز کند.» (۲۲)

وی در ادامه می‌گوید: «مخفی نماند که ذکر می‌تواند که دافع وسواس و مانع خواطر نفسانیست تنها ذکر لسانی نیست، بلکه ذکر قلبی است که دل را مشغول به یاد خدا سازد و قدرت، عظمت و جلال و جمال او و تفکر در عجایب و مخلوقات آسمان و زمین و سایر امور متعلق به پروردگار را متذکر انسان سازد. و هرگاه ذکر زبانی یا ذکر قلبی جمع شوند فایده آن در دفع وسواس، اتمّ خواهد بود.» (۲۳)

آثار ذکر خدا

ذکر خدا از جهات گوناگون، در زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. به بعضی از این آثار که در آیات و روایات ذکر شده است، اشاره می‌گردد:

الف. آسان‌سازی زندگی: یاد خدا بر کل زندگی فرد تأثیر دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: ۱۲۴)؛ هر کس از یاد من روی بگرداند، برایش زندگی تنگ [و سختی] خواهد بود.

دوری از یاد خدا زندگی را دشوار، و یاد خداوند زندگی را آسان می‌سازد. تبیین روان‌شناختی این ویژگی آن است که یاد خدا فرد را از امیال و تکانش‌هایی که برای او تنیدگی‌زا هستند، باز می‌دارد و سبب می‌شود که به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی - که معمولاً ناکامی در بهره‌گیری از آن‌ها موجب تنیدگی است - به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. بروز مشکلات برای چنین فردی وی را از هدف اصلی باز نمی‌دارد و چون خود را در مسیر نیل به مقصود احساس می‌کند، زندگی را سخت و تنیدگی‌زا تلقی نمی‌نماید. (۲۴)

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «خدا را با اخلاص یاد کنید تا به وسیله آن بهترین زندگی را داشته باشید.» (۲۵)

ب. زدودن زنگارها: روح و روان در اثر برخورد با مشکل، دچار کدورت و افسردگی مزمین می‌شود؛ با یاد پروردگار، روح و روان انسان آراسته می‌گردد و جا برای ورود یأس و ناامیدی و کدورت‌ها باقی نمی‌ماند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ - سُبْحَانَهُ - جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِقُلُوبٍ»؛ (۲۶) خدای سبحان یاد خود را وسیله

صیقل دل‌ها قرار داده است.

ج. بصیرت و شناخت مسائل: یکی از موضوعاتی که همیشه برای بشر مشکل‌ساز بوده نداشتن شناخت کافی و صحیح از نیازها و مشکلات خویش است و این امر سبب شده نتواند با مسائل زندگی کنار آمده، راه حل‌های اساسی و پایداری بیابد. از این رو، قرآن کریم می‌فرماید: وقتی انسان‌های وارسته با مشکلات روبه‌رو می‌شوند، با یاد خدا بصیرت پیدا کرده، و به طور منطقی با مسائل برخورد می‌کنند: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَدَكَّرُوا فَآذَاهُمْ مَبْصُرُونَ﴾ (اعراف: ۲۰۱)؛ پرهیزکاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا) می‌افتند و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) در نتیجه، بینا می‌گردند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ اسْتَبَصَّرَ»؛ (۲۷) هر که یاد خدا کند بصیرت یابد.

د. اصلاح رفتار: حضرت علی علیه السلام در زمینه تأثیر ذکر بر رفتار آدمی می‌فرماید: «هر کس قلب خود را با یاد پیوسته الهی آباد کند، اعمال او در پنهان و آشکار نیکو می‌شوند.» (۲۸) در این حدیث شریف، به رابطه بین ذکر خدا و اصلاح رفتار فرد اشاره شده است و عنایت آن این است که ذات پاک خداوند منبع جمیع کمالات است. یاد او سبب می‌شود که انسان هر روز به منبع کمال مطلق نزدیک و نزدیک‌تر گردد و رفتار خود را در جهت رسیدن به آن کمال مطلق اصلاح کند.

عرتوبه درمانی

توبه دارای دو جنبه شناختی و رفتاری است و جنبه شناختی توبه زیر مجموعه روش‌های شناخت درمانی قرار می‌گیرد و جنبه عملی آن را می‌توان زیر مجموعه درمان رفتاری قرار داد. در اینجا، ابتدا جنبه شناخت‌درمانی توبه مورد بحث قرار می‌گیرد:

بسیاری از عنمای اخلاق نخستین گام برای اصلاح و هدایت و راهنمایی را «توبه» شمرده‌اند؛ توبه‌ای که صفحه قلب را از آلودگی‌ها پاک کند و تیرگی‌ها را مبدل به روشنایی سازد.

فیض کاشانی در آغاز جلد هفتم *المحجّة البيضاء*، که در واقع، آغازگر بحث‌های اخلاقی و مشاوره برای مقابله با صفات ناپسند است که از انسان شخصیت منفعل می‌سازد، چنین می‌نویسد: «توبه و بازگشت به سوی ستار العیوب و عتّام العیوب آغاز راه سالکین و سرمایه پیروزمندان و نخستین گام مریدان و کلیه علاقه‌مندان است.» (۲۹)

وی سپس اشاره می‌کند به اینکه «خیر محض و گرفتار مشکل نشدن کار فرشتگان است، و آمادگی برای شرّ بدون جبران خوی شیاطین، و بازگشت به خیر و صلاح بعد از شرّ، طبیعت آدمیان است.»

«در واقع، توبه اساس دین را تشکیل می‌دهد؛ چرا که دین و مذهب انسان را به جدا شدن از بدی‌ها و آنچه در روان انسان آثار

منفی ایجاد می‌کند و بازگشت به خیرات دعوت می‌کند. و با توجه به این حقیقت، لازم است توبه در صدر اصلاح رفتار قرار گیرد.» (۳۰)

محقق نراقی (ملا احمد) در معراج السعاده می‌نویسد: «بدان که توبه سرمایه سالکین و اول مقامات دین است و کلید استقامت در راه دین و ایمان است، موجب محبت حضرت باری و سبب نجات و رستگاری است.»

وی در ادامه به اهمیت جنبه شناخت‌درمانی توبه اشاره کرده، از امام صادق (علیه السلام) چنین نقل می‌کند: «خدای تعالی سه چیز برای توبه کنندگان قرار داده است که اگر یکی از آن‌ها را به جمیع اهل آسمان و زمین عطا می‌فرمود، به سبب آن نجات می‌یافتند: ۱. آنکه فرمود خدا توبه کنندگان را دوست دارد.

۲. خیر داده است که فرشتگان حاملین عرش و فرشتگانی که در حول عرشند طلب آموزش می‌کنند از برای کسانی که توبه کرده‌اند.

۳. خداوند آموزش و رحمت خود را از برای کسی که توبه کند، قرار داده است.» (۳۱)

حقیقت توبه

«توبه» در اصل، به معنای بازگشت از گناه است (در صورتی که به شخص گناه کار نسبت داده شود)، ولی در قرآن و روایات اسلامی، بارها به خدا نسبت داده شده است، در این صورت، به معنای بازگشت به رحمت است؛ همان رحمتی که به خاطر ارتکاب گناه، از گناه کار سلب شده بود.

فیض کاشانی در محجة البیضاء درباره حقیقت توبه چنین می‌نویسد: توبه سه رکن دارد: نخست «علم» و دوم «حال» و سوم «فعل» که هر کدام علت دیگری محسوب می‌شود.

منظور از «علم» این است که انسان به ضرر و آسیب‌هایی که گناهان در روح و روانش ایجاد می‌کنند شناخت پیدا نماید و اینکه حجاب میان بندگان و ذات پاک محبوب واقعی می‌شوند.

منظور از «حال» این است که پس از شناخت، حالی به انسان دست می‌دهد؛ یعنی با این شناخت، به خاطر از دست دادن محبوب، در قلب انسان ناراحتی ایجاد می‌شود و چون می‌داند عمل او سبب این امر شده است، نادم و پشیمان می‌گردد و در مرحله عمل، نسبت به گذشته و حال و آینده تصمیم می‌گیرد. (۳۲) این همان چیزی است که در روان‌شناسی می‌توان از آن به عنوان «تحوّل روانی» تعبیر کرد. پس توبه نوعی تحوّل روانی است که او را وادار به تجدید نظر در برنامه‌های خود می‌کند.

پی‌نوشت‌ها

1. Materialism.

2. Self.

۴۰۳ و ۵- مسعود جان‌بزرگی، بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه مدت آموزش خودمهارگری با و بدون جهت‌گیری مذهبی و (اسلامی) بر مهار اضطراب و تنیدگی در سطح دانشجویان دانشگاه‌های تهران، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۸، ص ۵ / همان / ص ۷.

۶- الی ۸- محمدحسین بهشتی، شناخت از دیدگاه فطرت، تهران، بقعه، ۱۳۷۸، ص ۱۶.

۹- احمد احمدی، مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی، ج پنجم، اصفهان، دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۱، ص ۵۰.

۱۰ و ۱۱- شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج پنجم، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳، ج ۱۲، ص ۵۹ / ۶۰.

۱۲- ناصر مکارم شیرازی، القواعد الفقهیه، قم، دارالعلم، ۱۳۸۲، ص ۹.

۱۳- الی ۱۶- شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۳۳۶ / همان / همان / ص ۳۲۱.

۱۷- محمدتقی مصباح، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۴۰۰.

۱۸- احمد نراقی، معراج السعاده، نشر امین، رشیدی، ص ۱۴۹.

۱۹ و ۲۰- محمدتقی مصباح، پیشین، ص ۴۰۵ / ص ۴۱۰.

۲۱- محمّد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمه، ج دوم، تهران، مکتب اعلام اسلامی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۳۴۸.

۲۲ و ۲۳- مهدی نراقی، جامع‌السعادات، ج سوم، قم، اسماعیلیان، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۰۹.

۲۴- ام. رابین دیمانثو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه کیانوش هاشمیان و جمعی از محققان، تهران، سمت، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷۰۶.

۲۵- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، تهران، اسلامیه، ج ۷۸، ص ۳۹.

۲۶- نهج‌البلاغه، خطبه ۲۱۷.

۲۷ و ۲۸- احمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج پنجم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ص ۱۸۸.

۲۹- مولی محسن فیض‌کاشانی، المحجة البیضاء، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۷، ص ۳.

۳۰- همان، ج ۷، ص ۷۰۶.

۳۱- احمد نراقی، پیشین، ص ۵۲۷.

۳۲- مولی محسن فیض‌کاشانی، پیشین، ج ۷، ص ۷۰۶.

سایر منابع

- ابن شعبه حرّانی، تحف العقول، ترجمه احمد جنتی، اسلامیه؛
- ابن منظور، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸؛
- ابوالقاسم خویی، منهاج البراعة، ج سوم، تهران، اسلامیه، ۱۳۹۷، ق، ج ۱۲؛
- اکبر عباسی، بررسی تطبیقی نظریه درمانگری آلپس با منابع و آثار اسلامی، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۹؛
- جعفر سبحانی، منشور جاوید، اصفهان، کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین، ۱۳۶۱، ج ۲؛
- جعفر مرتضی عاملی، الآداب الطیبه، قم، اسلامی، ۱۴۱۴؛
- حبیب‌الله قاسم‌زاده، رفتاردرمانی، تهران، نشر جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران، ۱۳۷۰؛

- حسین شکرکن و جمعی از محققان؛ مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، چ دوم، قم، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه - تهران، سمت، ۱۳۷۷، ج ۲؛

- حسین عمادزاده اصفهانی، زندگانی قمر بنی‌هاشم، چ دوم، تهران، اسلامیه، ۱۳۳۳؛

- حسین نوری، مستدرک الوسائل، چ دوم، بیروت، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹؛

- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دارالسامیه، ۱۹۹۶؛

- رحیم نارویی، دیدگاه‌های روان‌شناختی خداگرایی و پایه‌های آن در قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)؛

- روح‌الله خمینی، جهل حدیث چ هفتم، تهران، مرکز نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۱؛

- صحیفه نور، تهران، مرکز مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، ۱۳۶۹، ج ۱۶؛

- سیداصغر ناظم‌زاده قمی، جلوه‌های حکمت، چ دوم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵؛

- سید محمدحسین طباطبائی، المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، بنیاد علامه طباطبائی، ۱۳۶۷؛

- شیخ عباس قمی، سفینه‌البحار، بیروت، مؤسسه الوفاء؛

- عبدالله شفیع‌آبادی و عبدالله ناصری، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، چ چهارم، تهران، نشر دانشگاهی، ۱۳۷۳؛

- عبدالله نصری، مبانی انسان‌شناسی در قرآن، تهران، فیض کاشانی، ۱۳۷۲؛

- علی‌اکبر سیف، تغییر رفتار و رفتار درمانی، چ چهارم، تهران، دوران، ۱۳۷۹؛

- علیرضا اعرافی و جمعی از محققان؛ آراء دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت، تهران، سمت - پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۰، ج ۳ و ۴؛

- درآمندی بر تعلیم و تربیت اسلامی (۲)؛ اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، قم دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۶۷؛

- محسن قرائتی، تفسیر نور، چ چهارم، قم، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۹؛

- محمدباقر کججاف، روان‌شناسی رفتار جنسی، تهران، روان، ۱۳۷۸؛

- محمدبن بابویه قمی (صدوق)، خصال، علمیه اسلامیة؛

- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ترجمه و شرح سیدجواد مصطفوی، تهران، قائم؛

- روضه کافی، شرح مولی صالح مازندرانی، تهران، مکتبه الاسلامیه؛

- فروع کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲، ج ۳؛

- محمدتقی جعفری، ترجمه و شرح نهج‌البلاغه، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۰، ج ۱۶؛

- فلسفه دین، تدوین عبدالله نصری، تهران، فرهنگ اندیشه اسلامی، ۱۳۷۸، ج ۲؛

- محمدتقی مصباح، به سوی خودسازی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۰؛

- آموزش عقاید، چ هفتم، قم، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰، ج ۱ و ۲؛

- محمدحسین شریفی‌نیا، مقدمه‌ای بر دیدگاه روان‌شناختی مولانا «اختلالات روانی و درمانی»، قم، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۶؛

- محمدحسین نائینی، فرائد الاصول، انتشارات اسلامی، ۱۴۰۹، ج ۴؛

- محمد خدایاری فرد، مشاوره (مبانی روان‌شناختی)، تهران، بسطرون، ۱۳۸۱؛

- محمدرضا حکیمی و دیگران، الحیاة، ترجمه احمد آرام، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷، ج ۱؛

- محمدرضا شرفی، بینش‌هایی بر راهنمایی عملی در تعلیم و تربیت، تهران، تربیت، ۱۳۷۳، ج ۱؛

- محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، تهران، سمت، ۱۳۷۶؛

- محمود رجیبی، انسان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۰؛

- محمود ساعتچی، مشاوره و روان‌درمانی و نظریه‌ها و راهبردها، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۷۴؛

- مرتضی مطهری، ده گفتار، قم، صدرا، ۱۳۷۵؛

- مجموعه آثار، قم، صدرا، ۱۳۷۷، ج ۱۶؛

- مصطفی زمانی، وسواس، پیدایش رشد و علاج، قم، پیام اسلام، ۱۳۶۹؛

- ناصر مکارم شیرازی، انوارالاصول، چ دوم، قم، نسل جوان، ۱۴۱۶ ق؛

- اخلاق در قرآن، قم، هدف، ۱۳۷۷، ج ۲؛

- تفسیر نمونه، چ هفتم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳؛

- ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائمی، چ دوم، تهران، سازمان آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲؛

منابع لاتین

- A. Ellis, "Humanism", *Values, Rationality Journal of Individual Psychology*, (1970);

- A. Levitsky, & F.S. Perls, *Therules and Games of Gestalt Therapy*, Inj. Fagan & I. L. She pherd (Eds.) *Gestalt therapy now*. (1970);

- C. Feltham, *Which psycho therapy*, (London: SAGE. Pub, 1997);

- C. H. Patterson, *Theories of Carcer Dere Lopment*, second Edition, Englewood, New York, Harper & Row Publishers, (1974);

- D. Blocker, *Developmental Connseling* (The Ronald press co, New York, 1974);

- George Rickeyl & Cristi Therese, *Anicounseling Theory and Practice* (New Gersey: prentice Hall, 1990);

- J.R. Barcaly, no. 1, *Foundations of Counselling Psychologist*, (1971), Vol 3;

- M. E. Hahn, *Conceptual Trends in Counseling Personnel and Guidance Journal* (1953);

- M.E. Hahn, & M.S. Macclean, *Counseling Psychology*, (New York: McGraw - Hill, 1955);

- R Corsini, (ed.) *Curent Psychotherapies Itasca Illinois*. (F. E. Peacor K Publishers Inc., 1997);

- S.J. Morse, *Apeference for Liberty: Thecase a Gainest Involuntary Commitment of the Ment of the Mentally Disordered California Law Review*, (1982);

- Shertzer & Stone, *Fundamentals of Counseling*, 2nded (Houghton & Mifflin co. Boston, 1974).

- W.A. Popper & C. L. Thompson, *Shoblcourse ling: Theories & concepts*, (Lincolne, Nebrask a Professional Educators Publications Inc, 1974);

- W.R. Passons, *Gestalt Approaching Counseling*, (New York: Holt. Rinchart and Winston, 1975);