

## اصول روان‌درمانگری چندبعدی معنوی

### Principles of Spiritually Multidimensional Psychotherapy (SMP)

مسعود جان‌بزرگی / دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

Mas'oud Jan-bozorgi (Psychology Specialized PhD, Associate Professor of Psychology Department at Research Institute of Hawza & Daneshgah)

#### Abstract

Most of the patterns of Spiritual Psychotherapy in the field of cognition deal with the two subjects of existence and the perceived self. The goal of the present research is to study basic conceptions and to regulate the principles of multidimensional spiritual pattern. This research is the fruit of analyzing the scriptures (the Holy Qur'an and the traditions), psychological texts and findings and clinical experiences. The findings show that man has two spiritual and natural but balanced and

#### چکیده

اغلب الگوهای روان‌درمانگری در حوزه ادراک، به دو موضوع هستی و خود ادراک‌شده می‌پردازند. هدف پژوهش حاضر بررسی ادراک‌های مینا و تنظیم اصول الگوی چندبعدی معنوی است. این پژوهش حاصل تحلیل متون دینی (قرآن کریم و روایات)، متون و یافته‌های روان‌شناختی و تجربه بالینی است. یافته‌ها نشان می‌دهند انسان دارای دو بعد معنوی و طبیعی، اما متعادل و توحیدی است. این ابعاد خود از وجوه مختلفی برخوردارند که بیانگر

monotheistic dimensions. These dimensions have different aspects that represent the complexity of man's creation. Man's conception realm has four major subjects: Origin, End, Existence and Self. The axis of these four subjects is God-cognitional (monotheistic and real conception of God), and hence multidimensional spiritual psychotherapy, too has set its fundamental principles on the basis of this conceptual realm. The conceived "origin" (Unity of God) engages man with spirituality and activates the therapeutic of unity (integrity) of acts and the conceived "end" (Resurrection) of the purposefulness of acts. When these two: the conceived existence, the mechanism of preciousness and making the acts meaningful are active, then the "conceived self" will activate the coming mechanisms in the spiritual dimension. These mechanisms pave the way within the framework of intellectuality and sublimating self-discipline seeking, for the client's therapy and sublimation-seeking.

**Keywords:** Multidimensional Spiritual Psychotherapy (MSP), therapy principles, spiritual psychotherapy, religion and psychotherapy.

پیچیدگی خلقت انسان است. حوزه ادراکی انسان دارای چهار موضوع اصلی است: مبدأ، معاد، هستی و خود. محور این چهار موضوع، خداینداشت (ادراک توحیدی و واقعی خداوند) است و لذا روان‌درمانگری چندبعدی معنوی نیز اصول اساسی خود را بر مبنای این حوزه ادراکی تنظیم کرده است. مبدأ ادراک‌شده (توحید)، انسان را با معنویت درگیر کرده، سازوکار درمانی «وحدت‌یابی» (انسجام) اعمال و در پی آن غایت ادراک‌شده (معاد)، «هدفمندی» اعمال را فعال می‌کند. با فعال شدن این دو، در حوزه هستی ادراک‌شده، سازوکار «ارزشمندی» و «معناددهی» به اعمال، و در حوزه خود ادراک‌شده سازوکارهای «فراروی» در بعد معنوی فعال می‌شوند. این سازوکارها در چارچوب اصل «عقلانیت» و «خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه» زمینه درمان و تعالی خواهی مراجع را فراهم می‌کنند. با فعال‌سازی بعد معنوی، درمان مراجعان با مشکلات روان‌شناختی احتمالاً با سرعت بیشتر و به دلیل پیوند تغییرات با نظام اعتقادی فرد، با عود کمتری صورت می‌گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** روان‌درمانگری چندبعدی معنوی، اصول درمان، معنویت‌درمانی، مذهب و روان‌درمانی

## مقدمه

هرچند معنویت به عنوان یک بعد در هویت انسان همواره محل توجه روان‌شناسان بوده، هیچ‌گاه به عنوان بعدی اصیل در نظر گرفته نشده است. اغلب، معنویتی که امروزه در روان‌شناسی محل توجه است مفهومی سکولاریستی دارد، اما به طور کلی فضایی متفاوت برای روان‌شناسانی که معنویت را بعدی اصیل و اساسی برای کمک به انسان می‌دانند و خداوند را ساخته ذهن بشر نمی‌دانند، فراهم کرده است. به نحوی که ریچاردز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) و ریچاردز و برجین<sup>۲</sup> (۱۹۹۷ و ۲۰۰۴) روان‌درمانگری یکپارچه الاهی<sup>۳</sup> و پارگامنت<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) درمانگری یکپارچه معنوی<sup>۵</sup> را به جامعه علمی معرفی کرده است. تحولات اخیر روان‌درمانگری توجه به دیدی جامع راجع به انسان، به‌ویژه بعد معنوی، را فراهم کرده است. بقراط<sup>۶</sup> (۴۰۰ قبل از میلاد) به چندلایه‌ای<sup>۷</sup> بودن شخصیت بشر واقف بوده است. سابقه تلفیقی‌نگری فنی نیز در روان‌درمانگری به آرنولد لازاروس<sup>۸</sup> (لازاروس، ۲۰۰۸a، ۲۰۰۸b) برمی‌گردد. لازاروس از تک‌بعدی یا دوبعدی بودن درمانگری‌های آن زمان ناراضی بود و به دنبال مطرح کردن نوعی از درمانگری بود که بتواند ابعاد بیشتری از شخصیت را پوشش دهد (لازاروس ۲۰۰۵). جان بزرگی و نوری (۱۳۹۳) با بررسی روان‌درمانگری‌های مختلف آنها را به تک‌بعدی، دوبعدی و چندبعدی تقسیم کرده‌اند و ضمن معرفی عمده‌ترین آنها برای درمان اضطراب، به معرفی درمان چندبعدی لازاروس پرداخته‌اند. جان بزرگی (۱۳۷۷، ۱۳۷۸) درمانگری چندبعدی را با دادن جهت‌گیری معنوی (مذهبی) به وجوه هفت‌گانه درمان

- 
1. Richards, P. S
  2. Richards, P. S.; Bergin, A. E
  3. theistic integrative psychotherapy
  4. Pargament, K. I
  5. spiritually integration psychotherapy
  6. Hippocrates
  7. multi-layered
  8. Lazarus, A. A

لازاروس معرفی کرده است.

اینکه معنویت در انسان به عنوان بعدی اصیل در نظر گرفته شود در متون علمی روان‌شناختی نیز قابل ردیابی است. روبرت و کلی<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) باورهای مذهبی و معنویت را به عنوان نیاز کلیدی انسان محل توجه قرار می‌دهند، که به جست‌وجوی معنا و هدف در زندگی مربوط‌اند.

علامه طباطبایی (۱۳۸۱: ۱۹-۲۰) با تحلیل آیات و روایات ضمن اثبات اهمیت و اولویت جنبه روحانی انسان و اصیل دانستن روح، آنچه را انسان از آن به «من» تعبیر می‌کند بیانگر همان روح می‌داند، و معتقد است اتحاد آن با بدن به نحوی است که صدق «هویت» میان آن دو امکان‌پذیر می‌شود و بدن با همین روح رشد و تکامل می‌یابد. بنابراین، لازم است انسان به این هویت معنوی خود هشیار باشد و رابطه خود را با آن حفظ کند.

در درمان چندبعدی معنوی فرض بر این است که غیرفعال شدن بعد معنوی باعث ارزیابی‌های نادرست از موقعیت‌ها، خود، و جهان شده، زمینه آسیب‌پذیری را برای انسان فراهم می‌کند. روان‌درمانگری چندبعدی معنوی درمانی است معنویت‌محور<sup>۲</sup> که با اصیل دانستن خداجویی به عنوان نیازی فطری، معنویت خداسو را به عنوان سیستمی برای قرارگرفتن این نیاز در هسته آن در نظر می‌گیرد و فعال‌سازی بعد معنوی را شیوه‌ای مؤثر برای تعادل و تعالی روان‌شناختی می‌داند. آسیب‌شناسی انسان به فعال / نافع‌ال‌بودن این نیاز فطری مربوط است.<sup>۳</sup> در واقع، باید خداجویی را نوعی نیاز اصیل در رابطه انسان با واقعیت تلقی کرد. روان‌شناسان و روان‌پزشکان، واقع‌نگری و واقعیت‌سنجی را محور اساسی سلامت روانی و ضعف آن را نشانه مهم اختلال می‌دانند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). اگر خداوند به

1. Robert, T. E; Kelly, V. A

2. spiritual- centered

۳. برای مثال، آیه ۱۲۴ سوره طه: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾؛ و نیز آیه ۱۱۰ سوره مؤمنون و ۱۰۱ سوره کهف و اثرات فعال‌بودن ذکر خدا در آیات متعدد، از جمله: سوره ق، آیه ۸؛ و سوره غافر، آیه ۵۴.

عنوان موضوع اصلی عشق انسان مطرح است<sup>۱</sup> بازگشت به او نیز مهم‌ترین هدف انسان در نظر گرفته شده است.<sup>۲</sup> مصادیقی مانند خودتحقیق‌یابی در نظریه مزلو<sup>۳</sup> (۱۹۷۰)، انسان عاقل<sup>۴</sup> در نظریه آلپورت<sup>۵</sup> (۱۹۶۱، ۱۹۶۸)، خودشکوفایی<sup>۶</sup> و انسان با کنش کامل<sup>۷</sup> در نظریه راجرز<sup>۸</sup> (۱۹۶۱)، کل شدن به واسطه انسان اینجا و اکنونی در نظریه پرلز<sup>۹</sup> (۱۹۶۹) عقلانی شدن در نظریه‌های شناختی (بک و ویشار<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴)، خردمندی در نظریه اریکسون<sup>۱۱</sup> (۱۹۵۹)، انسان فرارونده<sup>۱۲</sup> در نظریه فرانکل<sup>۱۳</sup> (۱۹۵۹، ۱۹۶۹) و ... همه به نوعی مصداق‌هایی از توجه به ابعاد جزئی انسان هستند که در کلیت آن در انسان خداگونه در مکتب اسلام تجلی می‌یابند.

مشکل عمده روان‌درمانگری‌های امروزی بی‌توجهی به مبدأ وجود انسان است. نحوه تفکر انسان درباره مبدأ و غایت به انحاء مختلف در روان‌شناسی محل توجه قرار گرفته است. از ابتدا روان‌شناسان نیاز انسان به بازگشت به مبدأ را به نوعی به نیاز انسان به وحدت در چارچوب دین مربوط می‌دانستند. مثلاً استانلی هال (۱۸۴۴ - ۱۹۳۴)، تلاش برای اثبات وحدت روانی در دوران نوجوانی را نوعی بازیابی دوران نخستین و ملکوتی می‌داند که انسان و طبیعت در هماهنگی با هم قرار می‌گیرند. او معتقد بود هر شخص جزئی جداشده از جهان باشکوه روح است (نقل از نلسون<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۶). اینکه توانایی ما از مبدأ چگونه شکل می‌گیرد مبنای

۱. اشاره به استدلال حضرت ابراهیم: ﴿قَالَ لَا أُجِبُّ الْآفِلِينَ﴾ (انعام: ۷۶).

۲. آیه ۱۵۶ سوره بقره: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾، و آیه ۴۶ بقره.

3. The self -actualizing person
4. The mature person
5. Allport, G. W
6. self-actualization
7. fully functioning person
8. Rogers, C.R
9. Perls, F. S
10. Beck, A. T.; Weishar, M. E
11. Erikson, E. H
12. The self-transcendent person
13. Frankl, V
14. Nelson, J. M

شکل‌گیری روان‌شناسی ژنتیک شده است. بالدوین<sup>۱</sup> (۱۹۷۵)، که پیازمه متأثر از او بود، بازپدیدایی را در چارچوب نظریه هال پذیرفت و انسان را در آن موجودی فعال و نه منفعل توصیف کرد (والسینر<sup>۲</sup> ۲۰۰۰). از نظر او، کودکان از طریق بازی و تقلید، از کسانی که برایشان مهم‌اند الگو و آرمان می‌گیرند و فعالانه خود آرمانی خویش را شکل می‌دهند. این آرمان به نوعی بازتاب درک فرد از خدا است. توجه به مبدأ، نوعی معنادهی به پدیدایی انسان است. تبیین روان‌بنه‌های فطری نیز نیاز به توجه به مبدأ را برجسته می‌کند. تمایز نیافتگی اولیه هم که در نظریات مختلف از جمله فولر<sup>۳</sup> (۱۹۹۶)، اوزر و گموند<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) برای رشد ایمان در نظر گرفته می‌شود، به نوعی اهمیت توجه به مبدأ را برجسته می‌کند.

لودر<sup>۵</sup> (۱۹۹۸)، خدا را بنیاد نهایی هستی می‌داند که تعامل با او برای رشد معنوی ضروری است. از نظر او، رشد در دو مرحله الوهی و امکانی صورت می‌گیرد. نوع الوهی منشأ فیضی است که زندگی انسان را بازسازی می‌کند، در حالی که تغییر در بدن و خود روان‌شناختی و بافت اجتماعی در نوع امکانی تحول نهفته است. تحول وقتی اتفاق می‌افتد که چیزی در نظام منسجم موجود تردید ایجاد کند. از نظر او، کارکرد مرحله نخستین زندگی، ساختن دنیایی مطمئن در میان نابسامانی‌ها است. پس توجه به مبدأ می‌تواند در از بین بردن نابسامانی‌های عاطفی دوران کودکی و ایجاد اعتماد اساسی نقش بسزایی داشته باشد. اگر دل‌بستگی نایمن ریشه نابسامانی‌های روانی است توجه به مبدأ وجود به عنوان موجودی امن برای از بین بردن این ناامنی امری مهم تلقی می‌شود. حتی در کودکی تجاربی مانند حضور، وابستگی احساس معنا و خیر غایی را جدای از دین نمی‌دانند (هارت<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶، های و نای<sup>۷</sup> ۲۰۰۶، و تاممینن<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱)،

- 
1. Baldwin, J
  2. Valsiner, J
  3. Fuller, R. C
  4. Oser, F., & Gmunder, P
  5. Loder, J
  6. Hart, T
  7. Hay, D., & Nye, R
  8. Tamminen, K

دلبستگی به شکل‌گیری تصاویر درونی مثبت و پایدار از رابطه موضوعی منجر می‌شود. به گفته کرک پاتریک<sup>۱</sup> (۱۹۹۲)، ادیان توحیدی اغلب از خداوند نوعی چهره دلبستگی پاسخگو و در دسترس معرفی می‌کنند، که به عنوان پایگاهی امن، قابل اعتماد، ارزشمند و مهربان برای نظام روان‌شناختی تجربه می‌شود. هرچه کودکان از والدین مستقل‌تر می‌شوند، رابطه دلبستگی با خدا محوری‌تر می‌شود (گرانکوویست و دیکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). این نگاه تا حدی توجه به خداوند را به عنوان مبدأ اصیل و مستقل، گسترش می‌دهد. اما اغلب پژوهش‌های موجود در این زمینه فقط به عنوان شواهدی مبنی بر توجه بنیادین بشر به مبدأ وجود خویش و خداجویی فطری قابل استفاده است، نه این خطای روش‌شناختی که خداجویی معنوی و دلبستگی به خدا، به دلبستگی‌های اولیه دوران کودکی تقلیل داده شود و خداوند پنداره‌ای بشری تلقی شود. همان‌طور که هویت‌جویی دوران نوجوانی نه‌تنها حاصل سؤال‌هایی است فراتر از آن دلبستگی‌ها، بلکه در پی گسستن از آنها و پیوند با نظامی ایدئولوژیک است، آن‌گونه که اریکسون (۱۹۶۸) دریافته است. بنابراین، آیا نمی‌توان توجه به مبدأ را ادراکی اصیل و فطری دانست که برای انسجام و وحدت نظام روان‌شناختی و درمان آن حیاتی است؟

با وجود این، در روان‌درمانگری‌های امروزی هنوز توجه به مبدأ و معاد، که اساس معنویت انسان است، به طور واضح محل توجه قرار نگرفته است و درمان اغلب در چارچوب رابطه انسان با خود و هستی اطرافش تنظیم می‌شود. پارگامنت (۲۰۱۱)، به وضوح ابراز می‌دارد که نمی‌توان از مراجعان خواست که معنویت خود را پشت در اتاق درمان یا مشاوره رها کنند و بدون آن وارد درمان شود. حال اگر حوزه ادراکی انسان با بعد معنوی او محل توجه قرار گیرد، الگوی درمان و مشاوره واجد چه اصولی می‌شود؟ منظور از اصول در روان‌درمانگری و مشاوره پایه‌های نظری و عملی است که سازوکارها و فنون مشاوره بر اساس آنها شکل می‌گیرد و هدایت می‌شود و به هدف درمان منتهی می‌گردد.

اگر هویت را درونی‌سازی فرهنگ (شامل، خانواده، والدین، نظام ارزشی و ...) در فرد

1. Kirkpatrick, L. A

2. Granqvist, P., & Dickie, J

بدانیم، مذهب و اخلاق دو مؤلفه اصلی آن هستند. روان‌درمانگری نوعی تعامل عمیق بین افراد است که به نوعی با هویت فرد نیز در ارتباط است. روان‌درمانگری بین‌فرهنگی امروزه با این مؤلفه‌ها سر و کار دارد (جایلن، دراگنس، و فیش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). هرچند امروزه درمان‌ها و شیوه‌های مشاوره با زمینه‌های فرهنگی مراجعان هماهنگ نیست (هافمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). فرهنگ دینی جامعه ایرانی ایجاب می‌کند این هماهنگی برای روان‌درمانگری و مشاوره در چارچوب فعالیت‌های علمی پیگیری و برجسته شود.

در این پژوهش هدف تبیین اصول و سازوکارهای اساسی مشاوره و درمانگری چندبعدی معنوی با توجه به فضای کلی ادراکی مراجع در چهار حوزه اخیر بر اساس منابع دینی است. بدیهی است وقتی از اصطلاح ادراک‌شده سخن به میان می‌آید، مقصود خلاصه‌کردن یافته‌ها در چارچوبی روان‌شناختی است و آن را از حوزه‌های دیگر دین‌پژوهی، مانند عرفان، الاهیات و فقه، متمایز می‌کند و به اعتقادات مراجع با هر مسلکی احترام می‌گذارد.

## روش

روش جمع‌آوری و تحلیل یافته‌ها در این مقاله مرور متون مرتبط در زمینه اصول روان‌درمانگری و مقایسه تطبیقی آن با استفاده از تحلیل محتوا است که روشی پژوهشی برای گرفتن نتایج معتبر و تکرارپذیر از داده‌های استخراج‌شده از متن به حساب می‌آید (رایف، استفن و فیکو، ۱۳۹۱: ۲۳). تحلیل محتوا «هر فنی است که به کمک آن، ویژگی‌های خاص پیام‌ها را به طور نظام‌یافته و عینی مورد شناسایی قرار می‌دهند» (فرانکفورد و نجمیاس، ۱۳۸۱: ۴۶۹). در تحلیل کیفی، تفسیر، بخشی از مراحل پژوهش است (جنسون، و جان‌کوسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

در این مقاله، واحد تحلیل، که اولین مرحله تحلیل کیفی است (ریدر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷)، متون دینی دست اول (قرآن و کتب روایی مشهور و معتبر) و منابعی است که اعتبار پژوهشی

- 
1. Gielen, P. J.; Draguns, D.; Fish, Jefferson M
  2. Hofmann, S. G
  3. Jensen, K. B.; W. Jankowski. N
  4. Rader, S



آنها قابل احراز است (کتب حوزوی - دانشگاهی که با نظارت و ارزیابی داوران منتشر شده و به عنوان سند پژوهشی قابل ردگیری است). داده‌ها در این بخش پس از تجزیه و تحلیل با تیمی چهارنفره، متشکل از استادان حوزوی و دانشگاهی، که هم به روان‌شناسی و هم به متون مذهبی تسلط داشته‌اند، در جلسات بحث گروهی بررسی شد و دست کم پس از سه بار بازنویسی و رفع ابهام و اشکال توسط دو تن از استادان (یکی حوزوی و دیگری دانشگاهی) بازنگری شده و طرح نهایی به شکلی که در بخش یافته‌ها منعکس شده، تنظیم گردید.

### یافته‌ها

در این مقاله بیشتر یافته‌های نظری و اصول اساسی درمان چندبعدی معنوی معرفی شده است. این یافته‌ها شامل یک چارچوب نظری انسان‌شناختی است که مبتنی بر آن یک اصل کلی به عنوان «هسته اصلی خود» استخراج می‌شود و از آن اصل، اصول دیگری در چهار حوزه ادراکی انسان شامل مبدأ، هستی، خود و غایت به دست می‌آید که روان‌درمانگری چندبعدی معنوی بر آن استوار است.<sup>۱</sup> تبیین اصول این حوزه‌های ادراکی در پی می‌آید.

### چارچوب نظری (انسان‌شناسی)

اصول روان‌درمانگری و مشاوره در هر نظریه‌ای تابع تعریف آنها از انسان و در ابعاد مختلف است. وقتی انسان در ذات خود متعارض، ناهشیار و مجبور و در موقعیت روان‌آزردگی، دفاعی و دولایه تعریف می‌شود (آن‌گونه که در روان‌تحلیلگری صورت می‌گیرد)، اصل بر ناآگاهی انسان بر رفتار خود و تابعیت او از ناهشیاری و تعارض‌های دوران کودکی گذاشته می‌شود و ضرورت تعبیر و تفسیر و تداعی آزاد برجسته می‌شود (لیبرت و لیبرت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). وقتی انسان موجودی پاک و مختار تعریف می‌شود (آن‌گونه که در نظریه راجرز دیده

۱. یافته‌های تجربی این پژوهش در مقاله دیگری گزارش خواهد شد.

2. Liebert, M. R.; Liebert, L. L

می‌شود)، اصل بر فراهم کردن موقعیت درمان‌گرانه به نحوی است که درمان‌گر بتواند همدلانه، خالصانه و بدون قید و شرط مراجع خود را بپذیرد و فنون مشاوره را غیرمستقیم اجرا کند (راسکین و راجرز، ۲۰۰۵). وقتی انسان به عنوان محصول تفکر خود در نظر گرفته می‌شود (آن‌گونه که در درمان‌های شناختی- رفتاری دیده می‌شود)، اصل بر اهمیت نظارت و تغییر فکر بنا شده و فنون حول تغییر افکار در سطوح مختلف استقرار می‌یابند (بک و ویشار، ۲۰۱۴). وقتی انسان لوح سفیدی در نظر گرفته می‌شود که تحت هدایت محیط است (آن‌گونه که رفتاردرمان‌گران معتقدند) اصول یادگیری، مانند تداعی، تقویت و تقلید فنون مستقیم درمانی را تدارک می‌بینند (ویلسون، ۲۰۰۵). اما همه این نظریات و نظریات دیگر انسان را در چارچوب هستی ادراک‌شده و خود ادراک‌شده او در نظر می‌گیرند و مبدأ و معاد ادراک‌شده انسان را نادیده می‌گیرند؛ دو حوزه‌ای که به بعد معنوی انسان مربوط است. در نظر گرفتن این دو بعد در حوزه ادراکی، تعریف انسان را تغییر می‌دهد.

جوادی آملی (۱۳۸۳)، سه عنصر اعتقادات، اخلاق و اعمال را سه رکن سازنده هویت پایدار انسان می‌داند. مجموع این عناصر سه‌گانه، چهره ارتباط آدمی با خدا را ترسیم می‌کند و در فرهنگ قرآن از آن ربط خاص وجودی به عنوان «تأله» تعبیر می‌شود. از این‌رو کامل‌ترین بیان قرآنی درباره وجود آدمی «حیّ متألّه» است. پس اگر بعد معنوی انسان را اصیل بدانیم و خداجویی را فطری و انسان را حی متألّه تعریف کنیم (نه حیوان ناطق) بر اساس چه اصولی می‌توانیم به او برای نجات زندگی خود از ناهنجاری‌های روانی کمک کنیم؟ این پرسشی است که این پژوهش در پی پاسخ به آن است.

بر اساس تحلیل بخشی از منابع دینی، می‌توان انسان را سیستمی چندبعدی،<sup>۳</sup> منسجم،

1. Raskin, N. J.; Ragers, C. R

2. Wilson, T

۳. اشاره به نظام خلق و امر (طباطبایی، ۱۳۸۱: ۱۹ و ۲۰) و نیز کنش‌های مختلف، که وجوه متفاوتی را برای انسان مشخص می‌کند (از جمله: Lazarus, ۲۰۱۴).

پیچیده،<sup>۱</sup> متعادل،<sup>۲</sup> حساس (شهید ثانی، ۱۴۰۹: ۱۲۶) و پویا،<sup>۳</sup> هدفمند،<sup>۴</sup> فعال و توانمند،<sup>۵</sup> برنامه‌ریزی شده و دارای برنامه مشخص،<sup>۶</sup> مختار،<sup>۷</sup> خودنظم‌جو،<sup>۸</sup> دارای ابزارهای لازم برای تحول<sup>۹</sup> و در عین حال آسیب‌پذیر<sup>۱۰</sup> تعریف کرد که مخلوق خداوند و تحت تربیت او بوده و نهایتاً پس از طی مراحل تکاملی و تحولی خود به سوی او برمی‌گردد.<sup>۱۱</sup> هسته اصلی این سیستم، که انسجام و وحدت او را حفظ می‌کند، «عقل» یا خرد است که با فعال بودن خود، اولاً امکان ارزیابی و تشخیص را برای این نظام فراهم کرده و ثانیاً قوام و مدیریت این سیستم را تا رسیدن به اهداف

۱. مؤمنون: ۱۰۰.

۲. آیه ۳۸ سوره قیامت: ﴿فَخَلَقَ قَسَوٰی﴾؛ تفسیر: «که خدای تعالی با تعدیل و تکمیل، اندازه‌گیری و سپس صورت‌گیری‌اش کرد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸۴/۲۰).

۳. معارج، آیه ۲۰: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾؛ تفسیر: «حرص به خودی خود بد نیست، وقتی بد می‌شود که انسان آن را بد کند و درست تدبیر نکند، ... پس انسان در بدو پیدایشش در حالی که طفل است هر آنچه که برایش خیر و یا شر است می‌بیند، و با آن غرایز عاطفی که مجهز به آن شده خیر و شر خود را تشخیص می‌دهد، و می‌فهمد که چه چیزی را دوست می‌دارد و قوای درونی‌اش اشتهاى آن را دارد، اما بدون اینکه برای آن چیز حد و اندازه‌ای قائل باشد ... این حرص شدید بر خیر، صفتی است کمالی، که اگر نبود به دنبال کمال و جلب خیر و دفع شر از خود بر نمی‌آمد، همچنان که قرآن کریم فرموده: ﴿وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾ (عادیات: ۸)» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸/۲۰).

۴. زاریات، آیه ۵۶: ﴿وَ مَا خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ إِلَّا لِيُعْبُدُنِي﴾؛ تفسیر: «خلقت بدون غرض نبوده، و غرض از آن منحصرأ عبادت بوده، یعنی غرض این بوده که خلق، عابد خدا باشند، نه اینکه او معبود خلق باشد، ... اما نه سودی که عاید خودش گردد، بلکه سودی که عاید فعلش شود ... کمالی است که عاید انسان می‌شود».

۵. آیه ۷۳، انبیاء: ﴿وَ أَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ﴾؛ و نیز اشاره به اینکه معیار ارزشیابی فعل انسان است؛ و ﴿وَ مَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (بقره: ۱۱۰).

۶. ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَدِيمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾.

۷. آیه ۳ سوره انسان: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ...﴾ و آیه ۲۹ سوره كهف: ﴿وَ قُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ﴾؛ و آیه ۳۸ سوره مدثر: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ﴾.

۸. سوره انفال، آیه ۲۹: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَشَاءُوا اللَّهُ يُجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيَكْفُرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ يُغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾؛ و آیه ۳ سوره طلاق: ﴿وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَ يُزِدْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾؛ و آیه ۹۳، سوره مائده: ﴿إِذَا مَا اتَّقَوْا وَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَ آمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَ أَحْسَنُوا﴾، و آیه ۲۰۱ سوره اعراف.

۹. سوره نحل، آیه ۷۸: ﴿وَ جَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ﴾.

۱۰. سوره نساء، آیه ۲۸: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ، وَ خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾؛ تفسیر: «ضعیف بودن انسان از این بابت است که خدای سبحان در او قوای شهویه را ترکیب کرده، قوایی که دائماً بر سر متعلقات خود با انسان ستیزه می‌کند» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴۴۹/۴).

۱۱. سوره بقره، آیه ۴۶ و ۱۵۶.

انسانی امکان‌پذیر می‌کند. عقل از یک سو خلق خدا است و از سوی دیگر هویتی معنوی دارد<sup>۱</sup> که زمینه تعامل بعد معنوی و طبیعی انسان را فراهم می‌کند. نظام ارزشیابی‌کننده که در نهاد انسان وجود دارد<sup>۲</sup> زمینه تنظیم ارتباط انسان را با چهار موضوع حوزه ادراکی (مبدأ، هستی، خود و غایت (معاد)) فراهم می‌کند. این نظام برای بقای تعالی‌جویانه خود، که حفظ تعادل (تسویه)<sup>۳</sup> او است، به مراقبت ویژه (تزکیه)<sup>۴</sup> نیازمند است.

زمانی که فرد به هر دلیلی از سازوکار خودمراقبت‌گری خارج می‌شود، و به‌خصوص وقتی ارتباطش را با مبدأ وجودی قطع کند، زمینه بی‌تعادلی فراهم می‌شود و احتمالاً از خودبیگانگی<sup>۵</sup> را تجربه می‌کند. آسیب وقتی تجربه می‌شود که «خود» (نظام روان‌شناختی انسان)، حقیقت وجودی خود (فطرت) و چیزی را که با او ناهمگون است و مانع رشد او می‌شود به نحوی آسیب‌زا، در خود پنهان کند.<sup>۶</sup>

اگر توصیف فوق از انسان را مد نظر قرار دهیم مسیر زندگی انسان علاوه بر خود و هستی، از مبدأ شروع، و به معاد ختم می‌شود. در این بیان ملاحظه زمان چندان مد نظر نیست، بلکه هر عمل انسان در هر لحظه به این چهار فضای ادراک‌شده مربوط و با توجه به آن معنا می‌شوند. عمل، به هر گونه کنش روان‌شناختی اطلاق می‌شود که محاسبه‌پذیر، و اختیار شروع و پایان آن در دست انسان باشد. از آنجا که انسان در صورت تعادل، درست و نادرست بودن عمل را برای خود درک می‌کند، همواره می‌تواند بهترین عمل را انتخاب کند.<sup>۷</sup> این امر از نظر خالق انسان، شدنی و مورد انتظار است.<sup>۸</sup> از آنجا که انسان

۱. امام صادق (علیه السلام): «إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الْعَقْلَ وَ هُوَ أَوَّلُ خَلْقٍ مِنَ الرُّوحَانِيِّينَ ... فَقَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى خَلَقْتُكَ خَلْقًا عَظِيمًا وَ كَرَّمْتُكَ عَلَى جَمِيعِ خَلْقِي» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۱/۱).

۲. «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا» (شمس: ۸).

۳. «وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا».

۴. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا».

۵. «وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ» (حشر: ۱۹).

۶. «وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا».

۷. سوره ملک، آیه ۲: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ هُوَ الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ».

۸. «لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسْعَهَا، لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» (بقره: ۲۸۶)؛ «كُلُّ أَمْرٍ بِمَا كَسَبَ رَهِيْنٌ» (طور:

۲۲)؛ «قَالُوا أُوذِينَا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَأْتِيَنَا وَ مِنْ بَعْدِ مَا جِئْتَنَا قَالَ عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُهْلِكَ عَدُوَّكُمْ وَ يُسْتَخْلِفَكُمْ فِي الْأَرْضِ

فَيَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ» (اعراف: ۱۲۹)؛ «ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ» (يونس: ۱۴).

محصول عمل خویش است و پس خوراند عمل انسان به طور کلی به خود انسان برمی‌گردد (بقره: ۲۸۶). روان‌درمانگر و مشاور چندبعدی معنوی برنامه مداخله خود را بر عمل انسان متمرکز می‌کند. پس خوراند عمل متناسب و نیکو و عمل نامتناسب و بد هرچه باشد به نظام روان‌شناختی فرد برمی‌گردد<sup>۱</sup> و نظام روان‌شناختی را دچار آشفتگی می‌کند.<sup>۲</sup> بنابراین، مهم‌ترین فعالیت درمانگرانه «تسویه» انسان از مصیبت‌ها و آشفتگی‌هایی است که او برای خود ایجاد کرده یا از جانب دیگران پذیرفته و در درون خود آگاهانه یا ناآگاهانه حمل می‌کند. این تسویه، انسان را به «تعادل ابتدایی» می‌رساند و سپس سازوکار «خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه» او را به سمت تعالی و ارتقای سلامت و سعادت سوق می‌دهد. برای بازگشت به حالت تعادل، فعال‌سازی ابزارهای درونی و تنظیم خودنظم‌جویانه فرد اصل اساسی درمان چندبعدی معنوی است.

### اصل کلی

با توجه به آنچه بیان شد، اصل نظری اساسی در درمان چندبعدی معنوی «اصل عقلانیت» است. عقل به عنوان «هسته اصلی خود»، و به عنوان کنش هسته‌ای، فرد را در جهت شکوفایی استعدادهای انسانی هدایت می‌کند و در صورت فعال‌بودن بعد معنوی، گرایش خداسوی عقل،<sup>۳</sup> انسان را به طور خودنظم‌جویانه به سمت تعالی سوق می‌دهد. بنابراین، سه اصل مربوط به عقلانیت به عنوان اصول کلی درمان چندبعدی معنوی مطرح می‌شوند.

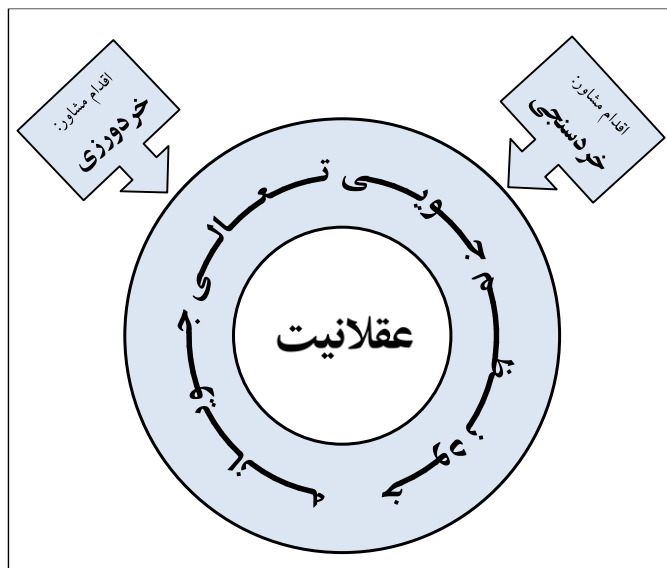
اصل «خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه» بدین معنا است که انسان پس از تعادل (تعادل پایه)، نیازهای تعالی‌جویانه‌اش، او را برای فراروی از آنچه هست، برمی‌انگیزند و تعالی‌خواهی چنانچه با مراقبت و خودمهارگری همراه باشد و به عمل معطوف بوده و هدفمند، ارزشمند و بامعنا باشد، او را به سطح بالاتری از تعادل (تعادل بهینه) می‌رساند. اصل خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه وقتی تحقق می‌یابد که عقل فطری و خداسوی فرد فعال و در جریان باشد.

۱. سوره اسراء، آیه ۷: ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾.

۲. سوره شوری، آیه ۳۰: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ﴾؛ سوره طه، آیه ۱۲۴: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾.

۳. اشاره به اصطلاح «عقل عن الله» که در برخی روایات آمده است (نک: کلینی، ۱۴۰۷: ۵۹/۱؛ ۵۹/۲؛ ۶۱؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، تحف العقول: ۱۰۰). م.

بنابراین، اصول مهم دیگری که فضای درمان چندبعدی معنوی را اشغال می‌کنند «اصل خردسنجی» و «اصل خردورزی» است که به دو مسئله سنجش و تحریک عقلانی مربوط است. این عقل فطری و خداسو، آموختنی نیست، و در انسان به‌طور فطری وجود دارد،<sup>۱</sup> بلکه باید با هشیاری آن را در طول درمان با تمرین و فنون مختلف فعال کرد (خردورزی). برای مشاوره و درمان، ابتدا باید با خردسنجی به وجود سطحی قابل قبول از عقلانیت در فرد مطمئن بود. این فرآیند در روان‌درمانگری به عنوان معیار ورود به درمان، یعنی توان رابطه منعطف مراجع با واقعیت (از جمله آرلو،<sup>۲</sup> ۲۰۰۵)، در نظر گرفته می‌شود.



شکل ۱: مدل مفهومی اصول سه‌گانه عقلانیت

برای درمان، بر اساس تجربه بالینی، فعال‌سازی افکار یقینی درباره مبدأ، به سازماندهی نیت اعمال، که بخش آغازگر هر عملی است منجر می‌شود. بنابراین، یک سری اصول درمانی مربوط به اصلاح رابطه با مبدأ وجود و خداوند متعال، زمینه این

۱. علی عن ابیه عن ابی هاشم الجعفری قال: کُنَّا عِنْدَ الرُّضَايَا فَتَدَاكُرْنَا الْعَقْلَ وَ الْأَدَبَ فَقَالَ يَا أَبَا هَاشِمٍ الْعَقْلُ حِبَاءٌ مِنَ اللَّهِ وَ الْأَدَبُ كُلْفَةٌ فَمَنْ تَكَلَّفَ الْأَدَبَ قَدَّرَ عَلَيْهِ وَ مَنْ تَكَلَّفَ الْعَقْلَ لَمْ يَزِدْ بِذَلِكَ إِلَّا جَهْلًا (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۳/۱).

2. Arlow, J. A

انعطاف را فراهم می‌کند. زمانی که این رابطه به شکل درست فعال می‌شود مراجع از احساس امنیت و انعطاف و پذیرش در خور توجهی برخوردار می‌شود. به عنوان نمونه، در یک گروه درمانی برای مراجعان مضطرب با ۱۲ نفر، زمانی که این رابطه با خدا از حالت خداپنداره<sup>۱</sup> به مفهوم عقلانی قابل قبولی تبدیل شد، ۱۰ نفر از اعضای گروه گزارش کردند که همه انسان‌ها را خوب می‌بینند و رابطه آنها حتی با کسانی که قبلاً متنفر بوده‌اند، از نظر ذهنی بسیار ملایم و مهربانانه شد و ۵ نفر از اعضای گروه به راحتی حاضر بودند دشمنان خود را ببخشایند.

بنابراین، عقلانیت با سه اصل مذکور میدان ادراکی انسان را در بر می‌گیرد و همواره تحت تأثیر قرار می‌دهد. چهار موضوع این حوزه ادراکی شامل مبدأ ادراک شده، که اغلب انگیزه‌های معنوی را تدارک می‌بیند، غایت (معاد) ادراک شده، که اغلب اهداف انسان را سامان می‌دهد، هستی ادراک شده (دیگران و دنیا) که نظام ارتباطی و رغبت‌های انسان را در بر می‌گیرد، و خود ادراک شده، که رابطه و شناخت فرد از خود را در اختیار پردازش‌های او قرار می‌دهد، حوزه عمل روان‌درمانگری چندبعدی معنوی را تشکیل می‌دهند. اصطلاح «ادراک شده» برای تمایز حوزه الاهیات، اخلاق، فقه و عرفان، از حوزه روان‌شناسی به کار رفته است.

اصول اساسی نظری در این چهار حوزه، پایه‌های فنون درمانی قرار می‌گیرند.

### اصول مربوط به «مبدأ ادراک شده»

مراد از مبدأ ادراک شده، ادراک فرد از خداوند است، نه خودِ خداوند به عنوان یک حقیقت. وجود خداوند به عنوان یک حقیقت، مسئله‌ای وجودشناختی است، اما ادراک فرد از خداوند، که البته باید طبق حقیقت آن باشد و هر چه مطابق‌تر باشد کارآمدتر است، مسئله‌ای روان‌شناختی است. بر این اساس، اصول مربوط به فضای روان‌شناختی ادراک شده مبدأ وجود عبارت‌اند از:

- اصل بازخورد توحیدی: بنیان فکری روان‌شناسی اسلامی بر اساس منابع دینی بر این

1. God Image

فرض نهاده شده که انسان به طور فطری خداشناس است،<sup>۱</sup> و آنچه در او دگرگونی ندارد، معرفت‌جویی سرشتی او به ربوبیت و یگانه‌پرستی خداوند<sup>۲</sup> است که در جریان تحول عقلی ممکن است از مسیر فطری جدا شده<sup>۳</sup> یا در همان جهت فطری تحت ربوبیت او تکامل یافته و به تعادل باطنی<sup>۴</sup> برسد. بر این اساس، مراجع افکار یقینی مربوط به وجود خدا، یگانگی و اثر او بر زندگی خود را سازماندهی و اصلاح می‌کند. اینکه چگونه می‌توان وجود خدایی را اثبات کرد، و اگر نه چگونه نمی‌توان آن را انکار کرد، موضوعی است که مراجع باید برای خود روشن کند. تجربیات بالینی در خلال پنج گروه درمان چندبعدی معنوی نشان داد اگر مراجع نتواند خدا را اثبات کند تلاش برای انکار او نیز به ثمر نمی‌رسد و در نهایت در صورت مقاومت، به موضع استبعاد گرفتار می‌شود. در غیر این صورت افکار یقینی مربوط به مبدأ اکتشاف می‌شود و استقرار می‌یابد. در این نقطه، به خصوص اگر مراجعان مذهبی باشند به دنبال فکر یقینی وجود خدا، کارکرد این فکر پیگیری می‌شود. هر گونه دوسوگرایی و باور ضعیف و غیر یقینی در این زمینه می‌تواند آسیب‌زا یا تقویت‌کننده آسیب باشد. وجود یقینی خدا بدون خداپنداره و توصیفات آلوده به تصاویر والدینی، مادی‌نگرانه و محدود می‌تواند زمینه استحکام نظام روان‌شناختی و اعتقادی فرد را فراهم کند. مراجع به این می‌رسد که اگر خداوند هست، هستی او چه تفاوتی با سایر موجودات برای من دارد و چه

۱. سوره لقمان، آیه ۲۵، و زمر، آیه ۳۸: ﴿لئن سألتهم من خلق... ليقولن الله﴾؛ در صفات خداوند: «عارف بالمجهول، معروف عند كل جاهل» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵: ۸۰، ح ۳۴۱۲).

۲. حدیث ۳۳۸۶ از امام باقر علیه السلام (کلینی، الکافی: ۱۲/۲، نقل از زراره)؛ حدیث ۳۳۸۷ (صدوق، التوحید: ص ۳۳۰، ح ۸، نقل از زراره)؛ حدیث ۳۳۹۱، نقل از زراره از امام صادق علیه السلام: «فطرهم جميعاً على التوحيد»؛ حدیث ۳۴۰۵ از امام علی علیه السلام: «الحمد لله الملهم عباده حمده، فاطرهم على معرفة الربوبية و...» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۹/۱، ح ۵؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵).

۳. حدیث ۳۳۹۵ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵): «هر مولودی بر فطرت الاهی متولد می‌شود تا آنکه زبان گشاید (رشد عقلی)، چون زبان گشود یا شاکر است یا کافر».

۴. حدیث ۳۳۰۹: دعای امام حسین علیه السلام در روز عرفه: «فربیتی زاندا فی کل عام، حتی اذل کملت فطرتی و اعتدلت سریرتی»؛ «پس هر ساله مرا رشد دادی تا آنکه خلقت من کامل شد، و باطنم معتدل گردید» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵).



اثری بر هستی من دارد؟ البته لازمه اصلاح تفکرات یقینی درباره وجود خدا اصلاح خداپنداره و تبدیل آنها به خداپنداشت<sup>۱</sup> است.

- اصل «مخلوق مستقیم خدا بودن»: این اصل برای انسان این فکر فطری و روان‌بنه‌ای را رقم می‌زند که مبدأ وجودی انسان اصالتاً به خداوند برمی‌گردد نه رابطه والدین و خواسته و ناخواسته بودن انسان. اگر با استدلالی که مراجع بپذیرد بتوان ثابت کرد که انسان مخلوق مستقیم خداوند است و به خواسته او یا به این جهان گذاشته، فلسفه وجودی و اکرام او از طریق خودش و زمینه ایجاد نوعی حرمت خود معنوی قوی فراهم می‌شود. همچنین، بر پایه این اصل، نظام روان‌شناختی انسان و چگونگی تمام کنش‌ها و واکنش‌های او بر اساس طراحی و خلق خداوند متعال صورت گرفته است.

در برابر این پرسش که «آیا شما مخلوق مستقیم خداوند هستید؟» از ۱۲ مراجع درمان چندبعدی معنوی ۱۰ نفر (۸۳/۳ درصد)، وقتی پذیرفتند که خداوند مستقیم خلق آنها را نه تنها هنگام عقد نطفه<sup>۲</sup> بلکه هر لحظه بر عهده دارد، احساس ارزشمندی داشتند و اغلب بیان کردند انگار خداوند با ما کار ویژه‌ای داشته است.

- اصل «تحت ربوبیت خدا بودن»: اصل ربوبیت نوع رابطه انسان را با خداوند مشخص کرده، زمینه تشکیل و فعال‌سازی باورهای یقینی درباره تحت حمایت همه‌جانبه خداوند قرارگرفتن را فراهم می‌کند. فعال‌سازی باور یقینی درباره ربوبیت، احساس امید و گسترش اعتماد را در مراجعان افزایش داد و آنها اکنون احساس می‌کنند خداوند بی‌قید و شرط به تربیت و تدبیر و اداره امور انسان مشغول است.

- اصل «تحت ولایت خدا بودن»: اصل ولایت برای مراجع این باور را فعال می‌کند که اولاً او تنها نیست و می‌تواند تحت ولایت و سرپرستی موجودی همانند خداوند متعال باشد؛ البته به شرط اینکه خود بخواهد و خدا را ولیّ خود انتخاب کند (تولی)؛ و ثانیاً انتخاب مسیر برای او اختیاری است و این اختیار کنش مسئولیت‌پذیری را در او فعال می‌کند. او اختیار دارد که

1. God - concept

۲. بر اساس آیه ۵۸ و ۵۹ سوره واقعه: ﴿أَفَرَأَيْتُمْ مَا كُتُبُونَ \* أَأَنْتُمْ تَخْلُقُونَهُ أَمْ نَحْنُ الْخَالِقُونَ﴾.

ولایت خداوند را بپذیرد. هرچند پذیرش ربوبیت نیز اختیاری است، اما اعمال ربوبیت، بدون توجه به خواست ما و جدا از باورهای ما انجام می‌شود. پذیرش ولایت به عهده و اراده خود انسان است. خداوند نیز خود را ولی کسانی می‌داند که ایمان آورده‌اند.<sup>۱</sup> تبعات روان‌شناختی این انتخاب تن دادن به پیامدهای انتخاب است. در ضمن انتخاب مسیر سالم و پیامدهای آن در جلسه درمان به بحث گذاشته می‌شود. پذیرش این ولایت در مراجعان اغلب با مقاومت روبه‌رو است (۶۷ درصد). آنها فکر می‌کنند پذیرش این ولایت با اختیار آنها منافات دارد و برخی می‌گویند از پس خواسته‌های خداوند برنمی‌آیند. اگر خداپنداره به خوبی انحلال پیدا نکند، این مشکل ادامه می‌یابد و به تداوم تعارض‌های مذهبی منجر می‌شود. جست‌وجو برای یافتن بهترین راهنما برای سعادت ممکن است مراجع را با انعطاف مواجه کند.

- اصل «حکیمانه و آگاهانه بودن کار خدا درباره انسان»: مراد، فعال‌سازی باور یقینی در این باره است که خداوند، با ویژگی‌هایی که خود ذکر کرده، هر کاری را با توجه به تمامی جهات، و منطق همگون بودن با کل خلقت انجام می‌دهد و بر همه چیز مسلط است و کار باطلی (بی‌غایت) انجام نمی‌دهد<sup>۲</sup> و حرکت عمدی یا تصادفی که به ضرر انسان باشد صورت نمی‌دهد.<sup>۳</sup> بیش از سی بار در قرآن کریم لفظ جلاله «الله» با عزیز، حکیم و علیم به کار رفته است. پیامد این فکر یقینی اعتماد اساسی به خداوند، زمینه‌ساز نوعی رابطه موضوعی پایدار و تقویت من برای مدیریت رفتار است.

به نظر می‌رسد سامان‌دهی افکار مراجع در این حیطة‌ها به فعال‌سازی بعد معنوی کمک جدی می‌کند؛ چراکه تا اینجا مراجع وجود خدایی را پذیرفته است که: «اغلب یا همیشه در ذهن او برای انجام دادن اعمالش حضور دارد»؛ «تحت حمایت اوست»، «مراقب اوست»؛ «او را تربیت می‌کند»؛ «انتخاب ولایت او را برایش اختیاری کرده هرچند نمی‌تواند از عواقب

۱. سوره آل عمران، آیه ۶۸، ﴿وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ﴾ و سوره بقره، آیه ۲۵۷: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا﴾.

۲. سوره ص، آیه ۲۷: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا﴾؛ سوره آل عمران، آیه ۱۹۱: ﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا﴾.

۳. سوره آل عمران، آیه ۱۰۸: ﴿وَمَا اللَّهُ يَرِيدُ ظُلْمًا لِّلْعَالَمِينَ﴾.

انتخاب خود شانه خالی کند»؛ «صلاح و نیکی او را می‌خواهد، چون حکیم است».

### اصول مربوط به «هستی ادراک شده»

فضای دیگری که سلامت و رشد انسان با آن رابطه تنگ‌انگ دارد هستی ادراک شده انسان است. این هستی شامل دیگری و دنیا است. رابطه انسان با این دنیا معمولاً بسیاری از مشکلات روانی انسان را رقم می‌زند. مدل‌های روان‌درمانگری زیادی هدف خود را مدیریت دنیا و دیگران قرار داده‌اند. بودن انسان در دنیا از جمله مفاهیمی است که روان‌شناسان جدید به آن توجه داشته‌اند و درک این بودن در سلامت روانی او تأثیر دارد (از جمله یالوم و جاسلسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). الگوهای روان‌تحلیل‌گری مبتنی بر روابط موضوعی، روان‌شناسان من و تحلیل روابط متقابل از جمله مکاتبی هستند که به رابطه انسان با دیگران و دنیا در شکل‌دهی به شخصیت انسان بها داده‌اند. اغلب آنها معتقدند سلامتی روانی انسان به تنظیم روابط او با دیگران و جهان مربوط است. در قرآن کریم بیش از ۲۰۰ بار لفظ «الدنیا» تکرار شده است. از این آیات می‌توان نوع رابطه‌ای را که خداوند به عنوان خالق و مالک انسان برای او در نسبت با دنیا طراحی کرده است تا حد زیادی درک کرد و این نشان می‌دهد که اصولی‌ترین اصل، همان اصل توحید است. تدبیر دنیا به عنوان مخلوق و مملوک خداوند در اختیار خود او است،<sup>۲</sup> انسان در اینکه رغبت‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی خود را معطوف به دنیا یا آخرت کند آزاد است، و خداوند به این خواست اهمیت می‌دهد (آل عمران: ۱۵۲). خداوند متعال در آیاتی به ویژگی‌های دنیا اشاره می‌کند و به رغم آزادی انتخاب انسان عواقب انتخاب‌ها را برای او بیان می‌کند، مانند اینکه دنیا «متاع غرور» (آل عمران: ۱۸۵؛ اعراف: ۵۱؛ انعام: ۷۰)، «متاع قلیل» (نساء: ۷۷)، «ناپایدار» (نساء: ۹۴)، «فریبنده» (انعام: ۱۳۰)، «لهو و لعب» (انعام: ۷۰).

1. Yalom, I. D.; Jesselson, R

۲. سوره آل عمران، آیه ۱۴۵ و سوره رعد آیه ۱۶: بگو: «چه کسی پروردگار آسمان‌ها و زمین است؟» بگو: «الله!» [سپس] بگو: «آیا اولیا [و خدایانی] غیر از او برای خود برگزیده‌اید که [حتی] مالک سود و زیان خود نیستند [تا چه رسد به شما؟!]: بگو: «آیا نابینا و بینا یکسان‌اند؟! یا ظلمت‌ها و نور برابرند؟! آیا آنها هم‌تایانی برای خدا قرار دادند به خاطر اینکه آنان همانند خدا آفرینشی داشتند، و این آفرینش‌ها بر آنها مشتبه شده است؟!» بگو: «خدا خالق همه چیز است و اوست یکتا و پیروز!».

۳۲: انعام: ۷۰)، و ... است. پیگیری این آیات مهم‌ترین خطاهای شناختی انسان در رابطه با دنیا و آخرت را نشان می‌دهد و به دنبال آن آسیب‌های همه‌جانبه‌ای که به انسان وارد می‌شود نیز روشن می‌گردد. مثلاً وقتی انسان با دنیا سرگرم شد از اهداف اساسی، که متناسب با فطرت او است، باز می‌ماند و زمینه انحراف‌های اساسی را برای انسان فراهم می‌کند (نک: تفسیر آیات ۷۰ و ۱۳۰ سوره انعام؛ جان‌بزرگی و غروی، ۱۳۹۴).

در درمان چندبعدی معنوی، اصولی که این فضای روان‌شناختی را در درمان مهم می‌کند، به قرار زیر است:

- «اصل محل گذار و امتحان دانستن دنیا»: رابطه روان‌شناختی انسان با دنیا و دیگران بیش از هر رویکردی در چارچوب روان‌شناسی روابط موضوعی محل بحث قرار گرفته است. کلاین (به نقل از هاگز<sup>۱</sup>، ۱۹۷۴) دل‌بستگی و دل‌بریدن از موضوعاتی را که شخص به آنها علاقه دارد از مهم‌ترین فرآیندهای درمان تلقی می‌کند. علاقه انسان به مادر و اهمیت تحول این علاقه در خلال سنین مختلف یکی از موضوعات اساسی محل بحث در رویکرد روان‌پویسی است. بالوم و جسلسون (۲۰۱۴) معتقدند انسان و اکتشاف خود از طریق اعمالی که او را برای دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت ترغیب می‌کنند، همه به طور ذاتی گذرا<sup>۲</sup> هستند.

پرداختن به تفکرات اصلی مراجع درباره دنیا و اصلاح خطاهای شناختی در این زمینه به تنظیم عاطفی و رفتاری فرد منجر می‌شود؛ هدف‌گذاری و سرمایه‌گذاری پایدار روی دنیا (رابطه موضوعی با دنیا)<sup>۳</sup>، فکر تغییرناپذیری<sup>۴</sup> احساس مالکیت واقعی و نه اعتباری، توهم ماندگاری ابدی در دنیا و بی‌توجهی به مرگ یا انکار آن، اسنادهای غلط به دنیا، دیگران و تعلقات آن (پسندیده، ۱۳۸۴ و ۱۳۹۲)، از جمله مسائل آسیب‌زا در این حیطه هستند که با فنون روان‌شناختی موضوع جلسات درمان و مشاوره قرار می‌گیرند. روان‌شناس ضمن اینکه نباید مراجع را به دلیل علاقه به دنیا سرزنش کند - چراکه دنیا محل ارضای نیازهای اولیه او است و

1. Hughes, A

2. Temporal

۳. امام علی (علیه السلام): «الدنيا دار ممر لا دار مقر» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴: ۸۵۲).

۴. نهج البلاغه، ترجمه دشتی: ۴۵۹: «دنیا چه خوب خانه‌ای است برای آن کس که آن را جاودانه نپندارد».

همانند یک مادر به آن دلبسته و وابسته می‌شود-<sup>۱</sup> دنیاسرزنشی و دنیاستیزی را نیز ترغیب نمی‌کند، چراکه دنیا زمینه‌ساز تعالی انسان در آخرت است. علاوه بر آن، به تنظیم علایق و اصلاح تفکرات ناکارآمد در این زمینه، که نوعی واقع‌نگری است، می‌پردازد. فنون اساسی روان‌شناختی در این زمینه عبارت‌اند از: «تنظیم افکار یقینی در رابطه با حقیقت دنیا و معنادگی»، «ارزش‌گذاری» و هدفمندی اعمال» (جان‌بزرگی و غروی، زیر چاپ) و فنونی مانند «تنظیم مجدد رغبت»، «صبر» و «شکر» (پسندیده، ۱۳۹۲).

- «اصل تنظیم رابطه و رغبت به دنیا و دیگران»: پس از تحریک عقلانی افکار یقینی درباره دنیا،<sup>۲</sup> انتظار می‌رود فرد به طور خودنظم‌جویانه از رغبت به موضوعات زوال‌پذیر،<sup>۳</sup> بی‌ثمر و ناپایدار با فعال‌سازی نظام خودمراقبتی معنوی (تقوا) به تنظیم رابطه با هستی و دیگران بپردازد. شاخص اصلی این تنظیم ثبات نسبی هیجانی است، که فرد با نوسان موضوعاتی که به آن علاقه دارد این ثبات را از دست نمی‌دهد.<sup>۴</sup>

- «اصل دنیا را برای انسان دانستن»: آنچه از دنیا به انسان تعلق می‌گیرد به نوعی باید در راه رشد و اعتلای خود در نظر گرفته شود، چراکه آن ابتلا زمینه‌ای است برای اینکه انسان بهترین گزینه را انتخاب کند.<sup>۵</sup> کسی که هدف خود را این دنیا قرار دهد خداوند به او می‌دهد، اما در آخرت برای او نصیبی نیست (شوری: ۲۰). بنابراین، بهترین قاعده این است که بپذیریم دنیا مزرعه آخرت است.<sup>۶</sup>

- اصل «هستی را زمینه‌ساز تعالی دانستن»: وقتی نحوه سرمایه‌گذاری روی موضوعات

۱. علی علیه السلام: «الناس ابناء الدنيا و لا یلام الرجل علی حب امه» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۰۳، به نقل از: میزان الحکمه، ۱۳۷۹: ح ۲۱۷۲، ص ۳۶۴).

۲. امام علی علیه السلام (غرر الحکم، ح ۵۴۸۸، به نقل از: پسندیده، ۱۳۹۲: ۲۰۵): «بی‌رغبتی انسان در آنچه نابود می‌شود، به اندازه یقین او به آن چیزی است که باقی می‌ماند».

۳. «لَا أَحَبُّ الْأَفْلَیْنِ» (انعام: ۷۶).

۴. «لِکَیْلَا تَأْسَوْا عَلَی مَا فَاتَکُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ» (حدید: ۲۳).

۵. امام علی علیه السلام: «أَمَّا بَعْدُ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ قَدْ جَعَلَ الدُّنْيَا لِمَا بَعْدَهَا وَابْتَلَى فِيهَا أَهْلَهَا لِيَعْلَمَ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ لَسْنَا لِلدُّنْيَا خُلُقْنَا وَ لَا بِالسَّعَى فِيهَا أُمْرُنَا» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴: ۴۴۶).

۶. وَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آوَىٰ إِلَىٰ ظِلِّهِ: «الدُّنْيَا مَرْزَعَةُ الْآخِرَةِ» (ابن‌ابی‌جمهور، ۱۴۰۵: ۲۶۷/۱).

هستی ادراک‌شده تنظیم شد، فعال شدن در زمینه استفاده از این زمینه برای ساختن دنیایی معنوی و نیز اعتلای ویژگی‌های انسانی پدید می‌آید. فعال‌سازی سازوکارهای معنوی (هدفمندی، ارزشمندی و معنادهی به اعمال) با تمرین‌های عملی بر این اساس زمینه فراروی از مادیت، منیت و موقعیت را برای فرد فراهم می‌کند.

- اصل «دنیای را زمینه‌ساز آسیب دانستن»: علاقه انسان به دنیا و جاذبه فریبنده و وافر به آن زمینه آسیب روان‌شناختی را برای او فراهم می‌کند. خطاهای شناختی در این زمینه نقش اساسی دارند؛ استدلال هیجانی، تفکر دل‌خواهی، انتزاع‌گزینشی درباره واقعیت دنیا، و همچنین نادیده‌انگاری، تحریف، انکار، بیشینه‌انگاری و کمینه‌انگاری واقعیات مربوط به دنیا از مهم‌ترین خطاهای شناختی هستند، که زمینه آسیب را برای انسان فراهم می‌کنند (جان‌بزرگی، بی‌تا). غم طولانی، بدبختی، پریشانی در کارها،<sup>۱</sup> بی‌ثمر بودن آنچه جمع کرده مگر به اندازه سهم خود،<sup>۲</sup> و بسیاری از ویژگی‌های اختلال‌های شخصیت مانند خودشیفتگی و غرور،<sup>۳</sup> حرص و طمع، ریا و فقدان خودمهارگری و ... نتیجه ترجیح دنیا بر آخرت است و همه به نوعی از آسیب روان‌شناختی خبر می‌دهند. آگاهی از ویژگی‌های دنیا احتمالاً زمینه آسیب‌پذیری آن را تقلیل می‌دهد.<sup>۴</sup>

### اصول مربوط به «خود ادراک‌شده»

حوزه دیگری که لازم است فرد در آن به بازسازی نظام روان‌شناختی خود بپردازد رابطه

۱. امام صادق علیه السلام: «کسی که شب و روز بزرگ‌ترین هم و غمش دنیا باشد خداوند فقر را در برابر چشمانش قرار دهد و کارش را پریشان سازد» (منتخب میزان الحکمه، ۱۳۸۱: ۳۷۱/۱، ح ۲۲۲۶).

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وَمَنْ أَصْبَحَ وَآمَسَى وَالدُّنْيَا أَكْبَرُ هَمِّهِ جَعَلَ اللَّهُ الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَ سَتَّتْ عَلَيْهِ أَمْرَهُ وَ لَمْ يَتَلْ مِنْ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُسِمَ لَهُ» (بحار الأنوار، ۱۴۰۳: ۱۰۴/۷۰).

۳. مصباح الشریعة (۱۳۶۰) قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الدُّنْيَا بِمَنْزِلَةِ صُورَةٍ رَأَسَهَا الْكَبْرُ وَ عَيْنُهَا الْجِرْصُ وَ أذُنُهَا الطَّمَعُ وَ لِسَانُهَا الرِّئَاءُ وَ يَدُهَا الشَّهْوَةُ وَ رِجْلُهَا الْعُجْبُ وَ قَلْبُهَا الْعَقْلَةُ وَ كُونُهَا الْفَنَاءُ وَ حَاصِلُهَا الرَّوَالُ» (بحار الأنوار، ۱۴۰۳: ۱۰۵/۷۰).

۴. امام علی علیه السلام: «چگونه خانه دنیا را توصیف کنم که ابتدای آن سختی و مشقت، و پایان آن نابودی است؟ در حلال دنیا حساب، و در حرام آن عذاب است. کسی که ثروتمند گردد فریب می‌خورد، و آن کس که نیازمند باشد اندوهناک است، و تلاش‌کننده دنیا به آن نرسد، و به رهاکننده آن، روی آورد. کسی که با چشم بصیرت به آن بنگرد او را آگاهی بخشد، و آن کس که چشم به دنیا دوزد کوردلش می‌کند» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹: ۱۲۹).

او با خود است، آن‌گونه که خویشتن را ادراک می‌کند. حقیقت انسان در منابع دینی ما جان و روح او است،<sup>۱</sup> در اینجا انسان را «حی متألّه» می‌دانیم نه «حیوان ناطق». این موجود ملکوتی را بر اساس هستی‌شناسی توحیدی می‌توان شناخت، که در سایه معرفت خدا شکل می‌گیرد. بنابراین، در درمان او نمی‌توان قواعد وجودی او را با حیوانات یکسان فرض کرد. لذا روش‌ها و فنون باید متناسب باشد و به علم صائب و عمل صالح منجر شود. بهترین علم خداشناسی و نزدیک‌ترین راه آن خودشناسی است (جوادی آملی، ۱۳۸۳). با توجه به این و توضیحی که پیش‌تر اشاره شد، برخی اصول که در مشاوره و درمان باید مد نظر قرار گیرد عبارت است از:

- «اصل برخورداری از فطرت الاهی»: بر این اساس، انسان دارای راهنمای سرشتی و برنامه مشخصی برای تحول رو به تعالی است که خداوند در درون او نهاده است. تمامی شاخص‌های تحقق خویشتن و شیوه مراقبت و آفت‌های اساسی او در فطرت الاهی او نهفته است. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، این برنامه تغییرناپذیر است، اما انسان در تبعیت از آن تا حدود زیادی مختار است. محور اساسی این برنامه وجودی کمال‌طلبی و گریز از نقص است. اصل فطرت ایجاب می‌کند مشاور و مراجع به هدفمندی و انگیزش انسان برای کمال جهت بدهد. بر این اساس، کمال‌طلبی به جای تمرکز بر فعالیت‌های مادی به اهداف معنوی تعلق می‌گیرد. الاهی‌بودن این فطرت زمینه ارزشمندی وجود و قابلیت اعتماد به وجدان درونی را برای اصلاح روان‌بنه‌های منفی فراهم می‌کند.

- «اصل ثابت‌دانستن قوانین حاکم بر نظام روان‌شناختی انسان»: سیستمی‌بودن انسان و داشتن فطرتی مشخص و نظامی معتدل ایجاب می‌کند که قوانین آن ثابت و پیش‌بینی‌پذیر باشد. بر این اساس، تلاش برای کشف قوانین ثابت روان‌شناختی، که پیش‌تر اشاره شد، به الگوهای قابل اعتماد مداخلات روان‌شناختی منجر می‌شود. مثلاً این قانون که اگر انسان از «خود متعادل» مراقبت کند (تزکیه و تقوا)، خداوند توانایی تشخیص صواب از خطا را به آنها

۱. «اصل الانسان لیه» (مجلسی، بحار الأنوار، ۸۲/۱، ح ۲، به نقل از: جوادی آملی، ۱۳۸۳).

عطا می‌کند و خطاهای آنها را نیز می‌پوشاند.<sup>۱</sup>

- «اصل اختیارداری انسان»: مختار بودن انسان مهم‌ترین شاخص سلامت روانی انسان است. تمامی روان‌درمانگری‌ها، حتی آنهایی که به جبر اعتقاد دارند، مانند اسکینر<sup>۲</sup> (۱۹۷۲) و روان‌تحلیل‌گران (جان بزرگی و نوری، ۱۳۹۴) در جایی که معتقدند فرد در درمان هشیار شده و قدرت حل تعارض‌های درون‌روانی را می‌یابد، در واقع انسان‌ها را از بی‌اختیاری به اختیار سوق داده‌اند. بنابراین، مهم‌ترین سازوکار درمان سوق دادن مراجع از اجبار به اختیار است. امتحان الهی اساساً وقتی امکان‌پذیر است که انسان مختار باشد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). در قرآن کریم، آیات متعددی این اختیار انسان را تأیید کرده است.<sup>۳</sup> بر این اساس، مشارکت‌جویی اصلی اساسی در درمان است. همچنین، مفاهیم قصد و اراده و پیش‌بینی که با این اصل قرابت دارند در اینجا محل توجه است. این اصل زیربنای برخی اصول عملی اساسی، مانند اصل برابری و اکرام انسان‌ها و نیز رابطه درمانگرانه قرار می‌گیرد. از دیرباز در هدایت معنوی حتی در سنت‌های مسیحی توجه به این نکته اهمیت داشته است که هادیان برای کسانی که از آنها کمک می‌خواهند تصمیم نگیرند. همچنین، توجه به زمینه مشترک درمانگر و مراجع به عنوان دو انسان برابر در متون روان‌شناسی دین به چشم می‌خورد (نلسون، ۲۰۰۶). توجه به دو مؤلفه اقتدار و صمیمیت (گولد<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳؛ هادوت<sup>۵</sup>، ۱۹۸۶) رابطه درمانگرانه را به رابطه‌ای اثربخش تبدیل می‌کند.

- «اصل هماهنگی منبع مهار درونی و بیرونی رفتار»: اختیار انسان، همان‌طور که بزرگ‌ترین موهبت است، بزرگ‌ترین زمینه برای آسیب روانی نیز به حساب می‌آید؛ چراکه با انتخاب‌هایی بدون ملاک بیرونی گاهی مدت‌ها در مسیری اشتباه قدم برمی‌دارد و گاهی آن قدر از مسیر درست زاویه می‌گیرد که امکان جبران وجود ندارد. روان‌شناسان بیشتر به

۱. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَشَاءُوا اللَّهَ يُجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (انفال: ۲۹).

2. Skinner, B. F

۳. سوره کهف، آیه ۲۹: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيُكْفُرْ﴾ (نساء: ۱۶۵؛ انفال: ۴۲).

4. Gould, G

5. Hadot, P



ملاک درونی یا بیرونی رفتار برای مهار توجه کرده‌اند. اغلب منبع کنترل درونی را مهم می‌دانند (از جمله راتر<sup>۱</sup>، ۱۹۷۵)، و گرایش به منبع درونی کنترل رفتار با سلامت روانی رابطه دارد (شجاعی و فرنجی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). این یافته‌ها با تکیه بر منبع ارزشیابی درونی و عقلانیت، که قبلاً اشاره شد، هماهنگ است، اما بدون داشتن معیاری بیرونی نمی‌تواند به بسیاری از انتخاب‌ها، به خصوص انتخاب احسن خود، مطمئن باشد. بنابراین، نیازمند ملاک بیرونی است.<sup>۳</sup> تفاوت عمده این دیدگاه با آنچه در منبع کنترل رفتار مطرح می‌شود این است که در آنجا منبع کنترل درونی در برابر منبع بیرونی قرار می‌گیرد، اما در اینجا منبع درونی با منبع بیرونی به منشأی واحد ختم می‌شوند، که به مبدأ و معاد ادراک شده مربوط است. در اسلام، ملاک درونی، عقل و ملاک بیرونی، شریعت یا برنامه است که خداوند برای انسان وضع کرده<sup>۴</sup> و از انسان‌ها خواسته است به طور اختیاری و از روی شناخت و معرفت مطابق آنها عمل خود را تنظیم کنند.

- «اصل آسیب‌پذیری انسان»: همان‌گونه که گذشت، انسان موجودی مختار است. از سوی دیگر، موجودی پیچیده و چندبعدی است که از دو سازوکار عقل خداسو و شهوت بی‌مهار ترکیب شده است (پسندیده، ۱۳۸۸: ۶۸).<sup>۵</sup> بر این اساس، نظام روان‌شناختی برای دریافت تأثیر از درون و بیرون نظامی باز و تأثیرپذیر است. این ویژگی باعث می‌شود انسان با انتخاب‌های اشتباه زمینه آسیب را برای خود فراهم کند. انتخاب مستلزم شناخت و شناخت مستلزم صرف وقت و تلاش است. در این میان، عجله مهم‌ترین سازوکار اخذ تصمیم‌های

1. Rotter, J. B

2. Shjaee. M., and Ferench. C

۳. سوره احزاب، آیه ۲۱: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾. آنچه درباره فلسفه ارسال پیامبران و انزال کتاب‌های آسمانی گفته شده، در همین جا معنا می‌یابد.

۴. «إِنَّ اللَّهَ عَلَى النَّاسِ حُجَّتَيْنِ حُجَّةٌ ظَاهِرَةٌ وَ حُجَّةٌ بَاطِنَةٌ فَأَمَّا الظَّاهِرَةُ فَالرُّسُلُ وَالْأَنْبِيَاءُ وَالْأَلِيمَةُ ﷺ وَ أَمَّا الْبَاطِنَةُ فَالْعُقُولُ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۶/۱).

۵. «إِنَّ اللَّهَ ﻻ يَرْكَبُ فِي الْمَلَائِكَةِ عَقْلًا بِلَا شَهْوَةٍ وَ رَكَبَ فِي الْبَهَائِمِ شَهْوَةً بِلَا عَقْلِ وَ رَكَبَ فِي بَنِي آدَمَ كِلَيْهِمَا فَمَنْ عَلَبَ عَقْلَهُ شَهْوَتَهُ» (علل الشرائع، ۱۳۸۵: ۴/۱).

غلط است،<sup>۱</sup> یا خدا فراموشی که باعث خود فراموشی می‌شود.<sup>۲</sup>

### اصول مربوط به غایت ادراک شده (معاد)

فضای روان‌شناختی دیگری که گاهی ذهن انسان را اشغال می‌کند غایت ادراک شده زندگی، به‌ویژه زندگی بعد از مرگ، است. درمان چندبعدی معنوی ضرورت پرداختن به این موضوع را برای تعادل و اعتلای فرد بعد از درمان ضروری می‌داند؛ اعتقاد یقینی درباره وجود عالم پس از مرگ و تبعات روان‌شناختی آن، ترس از مرگ و اینکه چگونه می‌توان به مرگ معنا داد، ترس از مجازات و به‌خصوص روان‌بندهای منفی در این باره، از ضروریات پیشگیری از عود نشانه‌ها است و باعث می‌شود در انتهای درمان به این مسائل پرداخته شود. در روان‌درمانگری‌های موجود درمانگران اگزستانسیالیست بیش از همه به موضوع مرگ پرداخته‌اند. آنها مرگ را آشکارترین نگرانی نهایی زندگی می‌دانند (یالوم، و جلسون، ۲۰۱۴). همچنین، مواجهه با اضطراب مرگ و معنادهی به آن را به عنوان واقعیتی انکارناپذیر و لازمه سازماندهی زندگی خوب می‌دانند و موضوع ثابت و اساسی جلسات درمان آنها را تشکیل می‌دهد (یالوم، و جلسون، ۲۰۱۴). به نحوی که رولومی (۱۹۵۸) گفته است برای درک هستی و وجود گاهی لازم است به نبودنمان فکر کنیم؛ چراکه مرگ ناخواسته در وقت نامعلومی به سراغمان می‌آید.

در درمان چندبعدی معنوی، پس از بازسازی رابطه انسان با خداوند، هستی و خود در مراحل قبل، مرگ، نه پایان بلکه شروع و انتقال به یک زندگی پایدارتر و مرحله‌ای برای ملاقات با محبوب و بازگشت به اصل خویش معنا می‌شود (طباطبایی، ۱۳۸۱). به تعبیر امام صادق علیه السلام (طباطبایی، ۱۳۸۱: ۶۳، به نقل: علل الشرایع)، «انسان از دو شأن دنیا و آخرت خلق شده است، آن هنگام که خداوند این دو شأن را با هم گرد آورد، حیات انسان در زمین مستقر می‌گردد، ... و هنگامی که خدا بین آن دو شأن مفارقت ایجاد کند، موت

۱. سوره اسراء: آیه ۱۱: ﴿وَيَذُوقُ الْعَذَابَ بِالْإِنْسَانِ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا﴾؛ «انسان [بر اثر شتاب‌زدگی]،

بدی‌ها را طلب می‌کند آن‌گونه که نیکی‌ها را می‌طلبد؛ و انسان، همیشه عجل‌جول بوده است!».

۲. سوره حشر، آیه ۱۹: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾.

اتفاق می‌افتد و ... روح و نور به قدس اولی باز می‌گردد». مرگ، اجلی حتمی<sup>۱</sup> و پیش‌بینی‌ناپذیر<sup>۲</sup> است. این دو ویژگی ایجاب می‌کند که فرد همواره آماده انتقال به دنیای دیگر باشد. هر گونه تفکری غیر از این، نوعی خودفریبی و سازوکاری است برای فرار از مرگ و انکار واقعیت آن.

بر همین اساس، اصول مربوط به غایت ادراک‌شده عبارت‌اند از:

۱- «اصل معنادهی مجدد به مرگ»: منابع دینی سرشار از نمونه‌هایی است که ائمه دین افرادی را که از مرگ می‌ترسیدند با تغییر معنادهی درمان و آرام کرده‌اند. گاه مرگ را به مثابه حمامی می‌داند که انسان را از چرک و کثیفی پاک می‌کند (ابن بابویه (صدوق)، ۱۴۰۳: ۲۹۰، ج ۹). برخی منابع هم مرگ را به پلی بین زندان مؤمن و رهایی و بهشت و قصر تشبیه کرده‌اند.<sup>۳</sup>

تمرین تصویری و تجربه مجازی مرگ در این مرحله معمولاً بسیاری از مشکلاتی را که تا کنون برای مراجع باقی مانده است منحل می‌کند. در گروه درمانگری‌های چندبعدی معنوی، پس از ایجاد زمینه و آمادگی، تمرین و توضیح درباره معنادهی به مرگ و بحث مشارکتی برای پردازش این مفهوم، وقتی از اعضای گروه خواسته شد فرایند مرگ خود را با تمرین و هدایت درمانگر تصویرپردازی کنند، و پس از سی دقیقه تمرین از آنها خواسته شد که به زندگی واقعی برگردند و از این پس را برنامه‌ریزی کنند، اغلب آنها به شدت مسألی از این قبیل را تجربه کردند: گرایش به کمک کردن به دیگران، وقف خود برای امور خیر، جبران خطاها، مهربانی و گذشت، بی‌اهمیتی برخی موضوعات مادی که ذهن آنها را مشغول کرده بود، اجتناب از رقابت با دیگران. بیش از ۵۰

۱. سوره روم، آیه ۸؛ تعبیر حتمی کنایه از مسمی است که علامه طباطبایی (۱۳۸۱) به عنوان تعیین از آن یاد می‌کند.

۲. سوره اعراف، آیه ۳۴؛ سوره حجر، آیه ۵.

۳. قَالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَمَّا اشْتَدَّ الْأَمْرُ بِالْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ نَظَرَ إِلَيْهِ مَنْ كَانَ مَعَهُ فَإِذَا هُوَ بِخِلَافِهِمْ... وَ كَانَ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ بَعْضُ مَنْ مَعَهُ مِنْ خَصَائِصِهِ تُشْرِقُ أَلْوَانُهُمْ وَ تَهْدَأُ جَوَارِحُهُمْ وَ تَسْكُنُ نَفْسُهُمْ فَقَالَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ انظُرُوا لَا يَبَالِي بِالْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ صَبِرًا بَنِي الْكِرَامِ فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ تُعْبِرُ بِكُمْ عَنِ الْبُؤْسِ وَالصَّرَاءِ إِلَى الْجَنَّةِ الْوَاسِعَةِ وَالنَّعِيمِ الدَّائِمَةِ فَإِيَّكُمْ يَكْرَهُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ سِجْنٍ إِلَى قِصْرِ وَ مَا هُوَ إِلَّا عِدَانِكُمْ إِلَّا كَمَنْ يَنْتَقِلُ مِنْ قِصْرِ إِلَى سِجْنٍ وَ عَذَابٍ - إِنَّ أَبِي حَدَّثَنِي عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَ جَنَّةُ الْكَافِرِ وَ الْمَوْتُ جِسْرٌ هُوَ لَاءَ إِلَى جَنَاتِهِمْ وَ جِسْرٌ هُوَ لَاءَ إِلَى جَحِيمِهِمْ مَا كَذَبْتُ وَ لَا كَذَّبْتُ (ابن بابویه (صدوق)، ۱۴۰۳، معانی الاخبار: ۲۸۹).

درصد آنها با معنادهی جدید، مرگ را خوشایند تجربه کردند، اما به دلیل بازگشت‌ناپذیری ابراز داشتند که باید فعالیت سازنده را بیشتر کنند و از اتلاف وقت بپرهیزند.

- «اصل انتخاب زندگی اصیل، بهتر و پایدار»: شناخت ماهیت دنیا، که در بخش‌های قبل پیگیری شد، معنادهی آخرت را به عنوان انتخابی اصلح تسهیل می‌کند. به لحاظ روان‌شناختی مهم است که فرد به این توانایی برسد که بتواند صورت عمل خود را در آخرت به نحوی پذیرفتنی تصور کند. چنین تمرینی فرد را به سمت اعمال معنادار و سالم سوق می‌دهد. در درمان چندبعدی معنوی این عبارت زیاد در این مرحله استفاده می‌شود که آیا کاری که انجام می‌دهی در آخرت تأیید می‌شود یا رد (باطل). نکته مهم دیگر اینکه خود فرد توانایی تشخیص این تمایز را دارد و به خودمهارگری فرد کمک می‌کند. برقراری رابطه معنادار بین دنیا و آخرت در بخش‌های قبل محل توجه قرار گرفت و در کنار اصل حاضر موجب توسعه خود (شرح صدر) در انسان می‌شود.<sup>۱</sup>

- «اصل ملاقات با خدا»: این مفهوم، که آخرت به نوعی ملاقات فردی همه انسان‌ها با خدا است و هر کس خود در برابر خدا قرار خواهد گرفت،<sup>۲</sup> و اینکه حساب و کتاب انسان را خود انسان قرائت می‌کند<sup>۳</sup> تا به طور کامل با خود و اعمال مواجه شود،<sup>۴</sup> از یک طرف به شوق دیدار با محبوب و از سوی دیگر به آخرین تلاش‌ها برای درمان انسان و بازگرداندن او به انسجام عمل و توحیدی بودن آن اشاره دارد. بزرگ‌ترین رنج در این ملاقات روی گردانی و حاضر نشدن خداوند به ملاقات با انسان

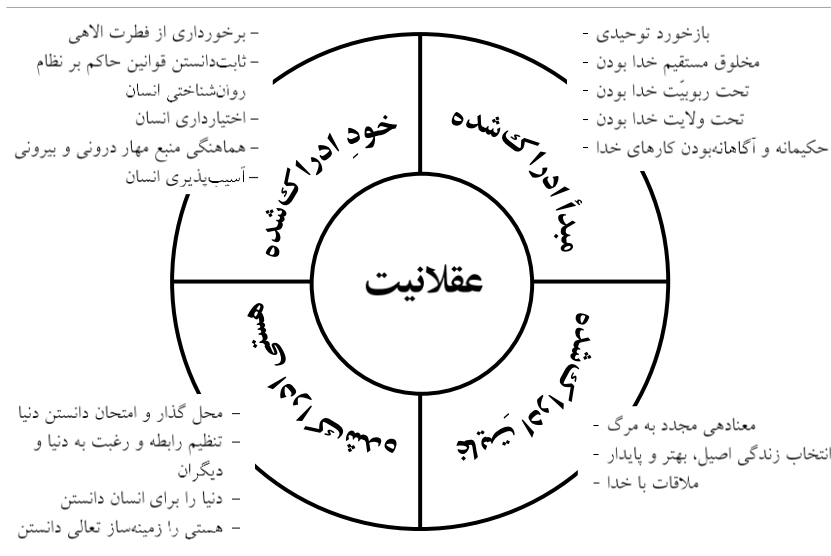
۱. وَ رَوَى أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَرَأَ أَمَّنَ سَرَّحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَقَالَ إِنَّ النُّورَ إِذَا وَقَعَ فِي الْقَلْبِ انْفَسَحَ لَهُ وَ انْشَرَحَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ فَهَلْ لِدَلِكِ عِلْمَةٌ يَعْرِفُ بِهَا قَالَ النَّجَافِيُّ عَنِ دَارِ الْغُرُورِ وَ الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ وَ الْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نَزُولِ الْمَوْتِ (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵: ۲/۴۴۸).

۲. ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾.

۳. سوره اسراء آیه ۱۴: ﴿أَفَرَأَىٰ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾.

۴. سوره تحریم آیه ۷: ﴿لَا تَعْتَذِرُوا الْيَوْمَ إِنَّمَا تُجْرُونَ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾.

است. آنچه در این مراحل برای انسان مفید است اعمال او است و نسبت‌ها و جمع افراد و بستگان برای او کارآیی ندارد. دید یقینی او در اینجا این است که خداوند مالک اصلی همه چیز است (نور: ۲۴-۲۵). اگر ثمره مداخله ناشی از این اصل این باشد که انسان دید استقلالی خود را تضعیف کند بسیاری از زمینه‌های آسیب و بازگشت به اختلال از بین می‌رود.



شکل ۲: هسته اصلی خود، حوزه‌های ادراکی و اصول آن

### نتیجه و بحث

اینکه از منابع دینی می‌توان اصول و فرآیندهای درمان و مشاوره را استخراج کرد هدف اصلی این پژوهش بود که یافته‌ها نشان داد نه تنها می‌توان اصول اساسی مشاوره و درمان را بیان کرد، بلکه تعریف انسان بر اساس مفاهیمی که خداوند ترسیم کرده ما را به طرح جامع و مطمئن تری برای نظریه‌پردازی درباره ارزیابی، تشخیص، آسیب‌شناسی و درمان رهنمون می‌کند. چهار حوزه ادراک شده در نظام روان‌شناختی در صورت انسجام و وحدت‌یافتگی می‌توانند زمینه سلامت روانی انسان را فراهم کنند. نظام روان‌شناختی انسان را می‌توان در

سه سطح کلی توضیح داد (شکل شماره ۲)؛ در سطح هسته نظام روان‌شناختی، منابع دینی عقلانیت انسان را برجسته کردند. از این عقلانیت سه اصل درمانی اساسی را می‌توان به کار گرفت که در تمامی فرآیندهای درمان باید مد نظر مشاور و روان‌شناس باشد؛ خردسنجی، خردورزی و اصل خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه. اصول عملی و فنون مربوط در مجموعه‌های دیگر منعکس شده است (نک: جان‌بزرگی و غروی، بی‌تا).

در سطح دوم میدان ادراکی انسان برای روان‌شناس بالینی اهمیت دارد. پرسش‌های انسان درباره مبدأ، بخشی از نظام ادراکی او را مشغول می‌کند. وحدت‌یافتگی ادراکی در این حوزه به توحید نظام روانی کمک می‌کند و آشفتگی و تردید در این حوزه به آشفتگی در سایر حوزه‌های ادراکی منجر می‌شود. نگرانی‌های غایی، که به‌خصوص انسان در مرز زندگی (مرگ یا حوادث تهدیدکننده) تجربه می‌کند، به ادراک غایت و معاد زندگی منجر می‌شود. در صورتی که مرگ پایان زندگی تلقی شود، نسبت به وقتی که مرگ به عنوان مرحله گذار درک شود، اعمال انسان و حال روان‌شناختی او یکسان نخواهد بود. ادراک وحدت‌یافته از مبدأ به «توحید یافتگی» نظام روان‌شناختی منجر می‌شود. نوع ادراک این دو حوزه به ادراک انسان از هستی (شامل دنیا و دیگران) و نیز ادراک او از خودش جهت می‌دهد. ادراک غایت سازوکار درمانی «هدفمندی» در زندگی را وارد مداخله کرده، ادراک هستی سازوکارهای «ارزش‌دهی» و «معنادهی» را سازمان می‌دهد. ادراک خود در صورت فعال بودن و یکپارچگی آن سه حوزه، سازوکار درمانی «فراروی» را برای تأمین نیاز به تعالی خواهی وارد درمان چندبعدی معنوی می‌کند. در سطح سوم، با تکیه بر اصول مربوط به حوزه ادراکی، در هفت جهت مختلف کنش‌وری روانی انسان در پاسخ به مشکلات روان‌شناختی، در دو بعد غیرمعنوی و معنوی، تعادل و تعالی روانی فرد پیگیری می‌شود که در این مقاله بحث نمی‌شود.

توجه به مبدأ وجود و انحلال تردیدهای انسان در خصوص خداوند می‌تواند منبع اطمینان و امیدی برای انسان ایجاد کند که به ثبات عاطفی، سازگاری رفتاری، تفکر منطقی، مهارت و هدایت تصویرپردازی ذهنی، تنظیم و پایداری روابط بین فردی، و بهبود سبک زندگی سالم منجر شود. انسان بر اساس تصویری که خداوند از او به دست می‌دهد موجودی است متعادل

(پاک، سالم و دارای هارمونی، همگونی و فاقد کمبود) و ارزشمند که برای رسیدن به کمال و تحقق وجودی خود دائماً، در چارچوب پویایی‌های روان‌شناختی، در تکاپو است و همه سازوکارها، امکانات و برنامه هدایت این پویایی‌ها را در اختیار دارد. این فعالیت فطری لازمه‌اش عقلانیتی است که باید در تمامی مراحل فعال باقی بماند. حتی در فرآیند بازسازی خویش نیز فعال‌سازی عقلانی شرط مهمی است. سه اصل خردسنجی، خردورزی و خودنظم‌جویی تعالی‌جویانه (تعادل‌جویی و تعالی‌خواهی) محور فعال‌سازی زمینه‌های عقلانیت است. بر این اساس، حوزه‌های ادراکی انسان درباره مبدأ، معاد، خویشتن و هستی پیرامون او موضوع مداخلات روان‌شناختی در ابعاد مختلف قرار می‌گیرد. این تصویر از انسان در نظریات مختلف روان‌درمانگری محل توجه بوده است (مانند مفهوم خودشکوفایی در نظریه راجرز ۱۹۵۵، مفهوم «خود» در نظریه یونگ (نقل از مک‌گویر و هیل، ۱۹۷۷) که حتی ارتباطی بین درک آن به عنوان محور نظام روان‌شناختی و درک خداوند به عنوان محور نظام هستی می‌بیند، مفهوم کلیت در گشتالت‌درمانگری پرلز<sup>۲</sup> (۱۹۷۸)، ... و جز آن). این یافته‌های درمان چندبعدی معنوی در چارچوب فنون و سازوکارهای خاص خود عمل می‌کند (جان‌بزرگی و غروی، بی‌تا). در زمینه اصول اساسی نیز در بخش یافته‌ها به شواهد آن در منابع دینی و تجربی تا حدی اشاره شد.

به واسطه فعال‌سازی عقلانی امکان تعالی‌جویی و نیز معنادهی به همه فعالیت‌ها فراهم می‌شود. سالم‌سازی و انطباق عمل با واقعیت از اصلاح باورهای یقینی درباره خداوند و خود آغاز می‌گردد. این حرکت منجر به اصلاح خداینداره و تبدیل آن به خداینداشت و تغییر خودپنداره به خودپنداشت شده، پایه نوعی سلامت روانی پایدار را فراهم می‌کند. تمایز درمان چندبعدی معنوی به سایر درمان‌ها در همین فرآیند است. بازسازی عمل انسان در هستی و نیز معنادهی به مرگ و عالم پس از آن نیز از مهم‌ترین فعالیت‌های درمان‌کننده است.

---

1. McGuire, W.; Hull, R. F. C

2. Perls, F. S

هرچند در این پژوهش بخشی از درمان چندبعدی معنوی معرفی شد، محدودیت‌های پژوهشی همواره جای نقد و بررسی و توسعه مفاهیم را باقی می‌گذارد. در بخش تحلیلی محدودیت توان محقق در بررسی متون دینی، محدودکردن منابع به بخشی از متون می‌تواند موجب برداشت‌های شخصی شده باشد که بررسی دقیق‌تر متون دینی می‌تواند به تصریح بیشتر مفاهیم کمک کند.

تشکر و قدردانی: برخود فرض می‌دانم از استادان و همکاران حوزوی، که علاوه بر سعه صدر خاص خود، در شکل‌گیری این پژوهش سهم بسزایی داشته‌اند، به‌ویژه حضرت آیت‌الله سید محمد غروی و حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر عباس پسندیده کمال سپاس‌گزاری را داشته باشم.

### منابع

قرآن کریم.

- ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین (۱۴۰۵). عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة، قم: دار سید الشهداء للنشر، چاپ اول.
- ابن بابویه (صدوق)، محمد ابن علی (۱۴۰۳). معانی الاخبار، قم: دفتر انتشارات اسلامی. پسندیده، عباس (۱۳۸۴). رضایت از زندگی، قم: دارالحديث.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۸). اخلاق‌پژوهی حدیثی، تهران: سمت و دانشکده علوم حدیث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحديث.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۷). «اثر بخشی درمانگری کوتاه‌مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر عوامل اضطرابی شخصیت»، در: مجله روان‌شناسی، ش ۸، ص ۳۴۳-۳۶۸.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۸). «اثر بخشی درمانگری کوتاه‌مدت (آموزش خودمهارگری) با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر عوامل اضطرابی شخصیت»، پایان‌نامه دکتری، به راهنمایی پریخ دادستان، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- جان‌بزرگی، مسعود (بی‌تا). نظریه و فنون درمان چندبعدی معنوی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (در دست انتشار).
- جان‌بزرگی، مسعود؛ غروی، سید محمد (۱۳۹۴). نظریه‌های نوین مشاوره و روان‌درمانگری، ج ۲، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.



- جان‌بزرگی، مسعود؛ غروی، سید محمد (بی‌تا). اصول و فنون مشاوره با رویکرد اسلامی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (در دست انتشار).
- جان‌بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید (۱۳۹۳). شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی، تهران: انتشارات سمت، چاپ سوم.
- جان‌بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید (۱۳۹۴). نظریه‌های روان‌درمانگری و مشاوره، ج ۱، تهران و قم: انتشارات سمت و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳). صورت و سیرت انسان در قرآن، قم: مرکز نشر اسراء.
- رایف، دانیل؛ استفن، لیس؛ فیکو، فریدریک جی. (۱۳۹۱). تحلیل پیام‌های رسانه‌ای: کاربرد تحلیل محتوای کمی در تحقیق، ترجمه: مهدخت بروجردی علوی، تهران: سروش، چاپ چهارم.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹). نهج البلاغة، ترجمه: محمد دشتی، قم: مشهور، چاپ اول.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغة (للصباحی صالح)، قم: هجرت، چاپ اول.
- شهید ثانی، زین الدین بن علی (۱۴۰۹). منیة المرید، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۱)، انسان از آغاز تا انجام، ترجمه: محمد صادق لاریجانی، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد (۱۳۷۵). روضة الواعظین و بصیرة المتعظین، قم: انتشارات رضی، چاپ اول.
- فرانکفورد، چاوا؛ نجمیاس، دیوید (۱۳۸۱). روش‌های پژوهش در علوم اجتماعی، ترجمه: فاضل لاریجانی و رضا فاضلی، تهران: سروش.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷). الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیة، چاپ چهارم.
- مصباح یزدی، محمد تقی، (۱۳۷۶)، معارف قرآن: خداشناسی، کیهان‌شناسی، انسان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۹). میزان الحکمة، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث، چاپ دوم، ۱۳۷۹.

- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۱). منتخب میزان الحکمة، تلخیص: سید حمید حسینی، قم: دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart Winston.
- Allport, G. W. (1968). *The Person in Psychology*, Boston: Beacon Press.
- Arlow, J. A. (2005). "Psychoanalysis," In: Corsini R. J.; Wedding, D. *Counseling and Psychotherapy*, Brooks/Cole, Thomson Learning, pp. 15-51.
- Baldwin, J. (1975). *Thought and Things: A Study of the Development and Meaning of Thought or Genetic Logic*, New York: Arno (Original work published 1906–1915).
- Beck, A. T.; Rush, A. J.; Shaw, B. F.; Ernery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford.
- Beck, A. T.; Weishar, M. E. (2014). "Cognitive Therapy," In: Corsini, R. J. & Wedding, D. (Ed.). *Current Psychotherapy*, 10<sup>th</sup> ed., Brooks/ Cole.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle: Selected Papers*, New York: International Universities Press.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*, Boston: MA, Beacon Press.
- Frankl, V. (1969). *The will to Meaning: Foundations and Applications of Logo Therapy*, New York: New American Library.
- Fuller, R. C. (1996). "Erikson, Psychology, and Religion", in: *Pastoral Psychology*, 44: 371–383.
- Gielen, P. J.; Draguns, D.; Fish, Jefferson M. (2008). *Principles of Multicultural Counselling and Therapy* Routledge, Taylor & Francis Group, LLC.
- Gould, G. (1993). *The Desert Fathers on Monastic Community*, Oxford: Oxford University Press.
- Granqvist, P.; Dickie, J. (2006). "Attachment and Spiritual Development in Childhood and Adolescence" In: E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener, & P. Benson (Eds.), *The handbook of spiri-tual development in childhood and adolescence*, Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 197-210.
- Hadot, P. (1986). "The spiritual guide," In: A. Armstrong (Ed.), *Classical*

- Mediterranean spirituality: Egyptian, Greek, Roman*, New York: Crossroad, pp. 436–459.
- Hart, T. (2006). "Spiritual Experiences and Capacities of Children and Youth, In: E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener, & P. Benson (Eds.), in: *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 163–177.
- Hay, D., & Nye, R. (2006). *The Spirit of the Child* (rev. ed.). Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Hofmann, S. G. (2006). "The Importance of Culture in Cognitive and Behavioral Practice," In: *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(4): 243-254.  
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.58107>
- Hughes, A. (1974). "Contributions of Melanie Klein to Psycho-analytic Technique," in: Y. J. Varma (Ed.), *Psychotherapy Today*, London: Constable.
- Jensen, K. B.; W. Jankowski. N. (2002). *A Handbook of Qualitative Methodologies for Mass Communication Research*, Routledge.
- Kirkpatrick, L. A. (1992). "An attachment-theory approach to the psychology of religion" in: *The Inter-national Journal for the Psychology of Religion*, 2: 3–28.
- Lazarus, A. A. (2005). "Multimodal therapy," In: Norcross, J. C., Goldfried, M. R. (Eds). *Handbook of Psychotherapy Integration*, Oxford University Press, pp. 105 – 120.
- Lazarus, A. A. (2008a). "Technical Eclecticism and Multimodal Therapy," In: Jay, L. Lebow (Ed.). *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, John Wiley and Sons, Inc. PP. 424-452.
- Lazarus, A. A. (2008b). "Multimodal therapy," In: R. J. Corsini; D. Wedding (Eds.). *Current Psychotherapies*, 8<sup>th</sup> Ed., Belmont, CA: Brooks/Cole-Thompson Learning, pp. 368-401.
- Lazarus, A. A.; Lazarus, C. N. (1988). "Clinical Purposes of the Multimodal Life History Inventory," In: G. P. Koocher; J. C. Norcross; S. S Hill, *Psychologists, Desk Reference*, Oxford University Press, Inc. pp. 15-22.
- Liebert, M. R.; Liebert, L. L. (1998). *Personality: Strategies and Issues*, Brooks/Cole.

- Loder, J. (1998). *The Logic of the Spirit: Human Development in Theological Perspective*, San Francisco: Jossey-Bass.
- May, R. (1958). "Contributions of existential psychotherapy", In: R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, New York: Basic Books, pp. 37–91.
- McGuire, W.; Hull, R. F. C. (Eds.). (1977). *C. G. Jung Speaking*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Nelson, J. M. (2006). *Psychology, Religion, and Spirituality*, Springer Science & Business Media.
- Oser, F., & Gmunder, P. (1991). *Religious Judgment: A Developmental Perspective*, Birmingham, AL: Religious Education.
- Pargament, K. I. (2011). *Spirituality Integration Psychotherapy*, Guilford.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*, Lafayette, CA: Real People Press.
- Perls, F. S. (1978). "Psychiatry in a New Key," in: *Gestalt Journal*, 1(1): 32-53.
- Rader, S. (2007). *Qualitative Methods of Data Analysis*, Zurich: Swiss- Federal Institute of Technology.
- Raskin, N. J.; Ragers, C. R. (2005). "Counseling and Psychotherapy," In: Corsini. R. J. & Wedding D., *Current psychotherapies* Brooks/Cole, pp. 130-165.
- Richards, P. S. (2005). "Theistic Integrative Psychotherapy," In: L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.) *Spiritually Oriented Psychotherapy*, Washington DC: American Psychological Association, pp. 259–285.
- Richards, P. S.; Bergin, A. E. (1997). *A Spiritual strategy for Counseling and Psychotherapy*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Richards, P. S.; Bergin, A. E. (2004). "A Theistic Spiritual Strategy for Psychotherapy," In: P. S. Richards, & A. E. Bergin (Eds.), *Casebook for a Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*, Washington DC: American Psychological Association, pp. 1–32.
- Robert, T. E; Kelly, V. A. (2015). *Critical Incidents in Integrating Spirituality into Counseling*, American Counseling Association.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin.
- Rotter, J. B. (1975). "Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal versus External Control of Reinforcement," in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43: 56-67. <http://dx.doi.org/10.1037/h0076301>
- Shojaee. M., and Ferench. C. (2014). "The Relationship between Mental Health Components and Locus of Control in Youth", *Psychology*, 5: 966-978, Published Online in Scientific research. <http://www.scirp.org/journal/psych>
- Skinner, B. F. (1972). *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Vintage Books.
- Tamminen, K. (1991). *Religious Development in Childhood and Youth: An Empirical Study*, Hel-sinki: Suomalainen Tiedeakatemia.
- Valsiner, J. (2000). *Culture and Human Development*, London: Sage.
- Wilson, T. (2005). "Behavior Therapy," In: Corsini. R. J., & Wedding D. *Counseling and Psychotherapy*, Brooks/Cole- Thomson Learning, pp. 202-237.
- Yalom, I. D.; Jesselson, R. (2014), "Existential Psychotherapy," in: Danny Wedding and R. Corsini, *Current Psychotherapy*, 10<sup>th</sup> ed., Brooks/ Cole- Cengage Learning, pp. 265-298.