



سال چهارم • پاییز و زمستان ۹۷ • شماره ۹

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 4, No. 9, Autumn & Winter 2019

کارکردهای روان‌شناختی توبه بر اساس منابع اسلامی

محمدتقی تیبیک*

چکیده

یکی از اهداف اساسی علوم روان‌شناختی و ادیان آسمانی تحول و دگرگونی انسان‌ها است. «توبه» مهم‌ترین و پرکاربردترین واژه‌ای است که در قرآن کریم گویای ضرورت بازسازی و دگرگونی انسان است. بر اساس آیات قرآن و سخنان پیشوایان دین، «توبه» دو کاربرد معنایی اساسی دارد: ۱. توبه به معنای «روی‌آوری بنیادین به خدا (ایمان‌آوری)» که واژه‌هایی مانند «تَوَلَّى» و «اعراض» در برابر آن قرار می‌گیرد و در این صورت معادل «روی‌گردانی بنیادین از خدا» می‌شود؛ ۲. توبه به معنای «روی‌آوری به خدا از خطا و گناه خاص» که در این صورت تعابیری مانند «اصرار بر گناه» در برابر آن قرار می‌گیرد. بر اساس کاربردهای معنایی توبه، دست‌کم چهار کارکرد روان‌شناختی را برای توبه می‌توان در نظر گرفت: ۱. «ایجاد و ارتقاء معنای زندگی»، ۲. «کاهش کشمکش‌ها و تعارضات روانی - معنوی»، ۳. «افزایش سلامت روانی» و ۴. «ارتقاء رشد توحیدی». این کارکردها را می‌توان در الگویی سلسله‌مراتبی قرار داد، به‌گونه‌ای که کاهش کشمکش‌ها و تعارضات روانی - معنوی در سطح پایین، افزایش سلامت روانی و ایجاد و ارتقاء معنای زندگی در سطوح میانی و ارتقاء رشد توحیدی در بالاترین سطح این سلسله‌مراتب قرار گیرد.

واژگان کلیدی: توبه، معنای زندگی، تعارضات و کشمکش‌های روانی - معنوی، سلامت روانی، رشد توحیدی.

* پژوهشگر پژوهشگاه قرآن و حدیث قم، دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی | mtabik@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۵

مقدمه

فهم چگونگی فرآیند تغییر و دگرگونی انسان و ایجاد روش‌هایی کارا برای تغییر ساحت‌های مختلف وجود وی، از جمله مسائلی است که از دیرباز ذهن اندیشمندان و پژوهشگران علوم مختلف را به خود مشغول کرده است. این مسئله مهم با عناوین متعدد در قلمروهای مختلف علوم بشری بازشناسی و کاویده شده است. برای نمونه، مباحثی همچون یادگیری، رشد و تحول، نگرش‌ها و متقاعدسازی، انگیزش، مشاوره و روان‌درمانی که از مسائل بنیادی روان‌شناسی‌اند، مسئله تغییر و بازسازی انسان را نشانه رفته‌اند و می‌کوشند ماهیت این دگرگونی و عوامل تسهیل‌گر و بازدارنده آن را بازشناسند و مبادی و فنون فرآیند تغییر ساحت‌های مختلف وجود انسان را صورت‌بندی کنند (پالوتزین^۱، ۲۰۰۵).

از سوی دیگر، یکی از اهداف اساسی ادیان آسمانی نیز تحول و دگرگونی انسان‌ها است. ضرورت تغییر و دگرگونی انسان‌ها، اصلی اساسی در تمام ادیان آسمانی است (شوارتز^۲، ۲۰۰۰). ادیان الهی، هم گذرگاه‌های دست‌یابی به آرمان‌ها و اهداف والای انسانی را می‌نمایانند و هم برانگیزنده انسان‌ها در پیمودن این راه‌اند. ادیان آسمانی انسان‌هایی را که با منش‌ها، عادات و رفتارهای بد، خوکرده‌اند به بازگشت و دگرگونی بنیادین فرامی‌خوانند. در متون عبری، «شوب»^۳ واژه‌ای است که دلالت بر دگرگونی معنوی و بازگشت دارد و در عهد جدید (انجیل) تعبیر «تولد دوباره»^۴ گویای بازگشت و دگرگونی است (همان). «توبه» مهم‌ترین و پرکاربردترین واژه‌ای است که در قرآن کریم گویای ضرورت بازسازی و دگرگونی انسان است. این واژه از مفاهیم اصیل دینی است. بیرون از دین، مباحثی مانند دگرگونی شخصیت و تغییر منش و رفتار وجود دارد، اما چیزی به نام توبه، شناخته شده نیست. «توبه» مفهومی است که ویژه اندیشه دینی است و فقط برای انسان دین‌دار میسر است (سروش، ۱۳۸۵). با مرور اجمالی در آیات قرآن درمی‌یابیم که مبحث توبه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و آیات بسیاری را به خود اختصاص داده است. در قرآن کریم، کلمه «توبه» و مشتقات آن، ۵۲ بار به انسان نسبت داده شده است. قرآن کریم، هم کافران (مائده: ۷۳ و ۷۴) و هم مؤمنان (نور: ۳۱ و تحریم: ۸) را به توبه دعوت می‌کند و کسانی را که توبه نمی‌کنند نکوهش

1. Paloutzian, R. F

2. Schwartz, A. J

3. Shubh

4. born again

می‌کند (نوح: ۷؛ زمر: ۵۳؛ حجر: ۵۶؛ یوسف: ۸۷ و عنکبوت: ۲۳). آیات فراوانی درباره شرایط پذیرش توبه (آل عمران: ۹۰؛ نساء: ۱۷، ۱۸، ۴۸، ۱۱۶، ۱۳۷ و ۱۶۸؛ توبه: ۸۰ و ۱۱۳؛ نحل: ۱۱۹؛ محمد: ۳۴ و منافقون: ۶)، نکوهش ناامیدی از غفران و رحمت خداوند (زمر: ۵۳؛ حجر: ۵۶؛ یوسف: ۸۷ و عنکبوت: ۲۳)، آثار فردی و اجتماعی توبه (هود: ۳ و ۵۲؛ نور: ۳۱؛ فرقان: ۷۰؛ حجرات: ۱۱؛ تحریم: ۸؛ آل عمران: ۱۳۶؛ انفال: ۳۳ و شعرا: ۵۱)، عوامل تسهیل‌گر فرآیند توبه (نور: ۲۲؛ حج: ۵۰؛ سبأ: ۴؛ فاطر: ۷؛ یس: ۱۱؛ احقاف: ۳۱؛ محمد: ۱۵؛ فتح: ۲۹؛ حجرات: ۳؛ ذاریات: ۱۸؛ نجم: ۳۲؛ حدید: ۲۸؛ صف: ۱۲؛ تغابن: ۱۷ و ملک: ۱۲) و ارتباط توبه با ایمان و عمل صالح و اصلاح (قصص: ۶۷؛ فرقان: ۷۰ و ۷۱؛ آل عمران: ۸۹؛ توبه: ۱۰۲؛ هود: ۱۱؛ نحل: ۱۱۰؛ طه: ۸۲؛ حج: ۵۰ و نور: ۵) مطرح شده است. توبه در سخنان، مناجات‌ها و دعاهای امامان معصوم نیز نمود خاصی دارد. برای نمونه، در بخش ایمان و کفر کتاب کافی، ابویابی همچون «الإِصْرَارُ عَلَى الذَّنْبِ»^۱، «الإِعْتِرَافُ بِالذُّنُوبِ وَ النَّدْمُ عَلَيْهَا»^۲، «التَّوْبَةُ»^۳، «الإِسْتِغْفَارُ مِنَ الذَّنْبِ»^۴ با بحث توبه مرتبط است. در کتاب صحیفه سجاده نیز دعاهای ۱۲ و ۳۱ به این بحث اختصاص دارد. تأکید بر ضرورت توبه و تنوع مطالب و گفته‌هایی که در متون اصیل دینی در این باب وجود دارد، تأثیر خود را بر ذهن اندیشمندان دینی گذاشته و آن‌ها را برای تأمل و پژوهش در باب توبه برانگیخته است. وجود نکات فراوان در میراث علمی مسلمانان در باب فضیلت و ضرورت توبه، ماهیت و حقیقت توبه، مراتب توبه، شرایط تحقق توبه، اسباب توبه و فواید و پیامدهای توبه گویای اهتمام جدی ایشان در این خصوص است. نمونه بارز این بررسی‌ها در کتب اخلاقی و عرفانی دیده می‌شود.^۵

رد پای بحث توبه در مطالعات دین‌پژوهی اندیشمندان مغرب‌زمین، به‌ویژه در روان‌شناسی دین

۱. در این باب سه روایت وجود دارد که در آن مسائلی از قبیل معنای اصرار بر گناه و اهمیت جایگاه اصرار نکردن بر گناه در قبولی طاعات، مطرح شده است.

۲. در این باب هشت روایت وجود دارد که به مسائلی مانند اهمیت جایگاه اعتراف و اقرار به گناه در رهایی انسان و کفایت احساس ندامت در پذیرش توبه می‌پردازد.

۳. در این باب سیزده روایت وجود دارد و به مسائلی همچون رابطه میان مهر الاهی و توبه، معنای توبه نصح، اصل امیدواری همیشگی بندگان به رحمت الاهی، شدت شادی خداوند از توبه بنده خود اشاره می‌کند.

۴. در این باب ده روایت وجود دارد و در آن بر مسائلی مانند نقش زمان در فرآیند تحقق توبه تأکید شده است.

۵. برای نمونه نک: احیاء علوم الدین، غزالی، بخش توبه؛ جامع السعادات، نراقی، باب توبه؛ منازل السائرین، خواجه عبدالله انصاری، باب توبه؛ لب لباب معنوی، ملاحسین کاشفی، رشحه مربوط به توبه.

و جامعه‌شناسی دین نیز دیده می‌شود. مهم‌ترین موضوعاتی که در روان‌شناسی دین بررسی شده و بیشترین ارتباط را با بحث توبه دارد عبارت است از: تبدل،^۱ و احساس گناه و شرم.^۲ هیچ موضوعی در روان‌شناسی دین به اندازه تبدل بررسی نشده است. روان‌شناسان دین کوشیده‌اند ماهیت تبدل، انواع تبدل، تغییر سطوح شخصیت در تبدل، ارتباط آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مانند سن و جنسیت، بن‌مایه‌های تبدل، تعیین سهم عوامل هیجانی و شناختی در تحقق تبدل و عوامل تسهیل‌گر و بازدارنده فردی و اجتماعی در فرآیند تحقق تبدل را شناسایی کنند (هود^۳، هیل^۴ و اسپیلکا،^۵ ۲۰۰۹). از سوی دیگر، کسانی که نگاه ناهمدلانه به دین دارند (مانند الیس^۶، ۱۹۶۲ و شولر^۷، ۱۹۸۲؛ به نقل از واتسن^۸، ۱۹۸۸) معتقدند که «احساس گناه، علت مستقیم و غیرمستقیم تقریباً تمام اختلالات نوروتیک است و مناسک اعتراف به گناه و توبه که در دین مطرح است، از طریق تزریق احساس بی‌ارزشی، مخرب سلامت هیجانی مسیحیان است» (به نقل از واتسن، ۱۹۸۸)؛ بنابراین برای روان‌شناسان این ضرورت پدید آمد تا در باب کارکردهای روان‌شناختی توبه و تأثیر آن بر سلامت روان به پژوهش بپردازند. در همین راستا، به مباحثی مانند رابطه میان تبدل و احساس معنا (پالوتزین، ۲۰۰۵، پارک^۹، ۲۰۱۳)، رابطه میان توبه و احساس گناه و شرم (اکسلاین^{۱۰} و رز^{۱۱}، ۲۰۰۵، ۲۰۱۳ و واتسن، ۱۹۸۸)، ویژگی‌های روان‌شناختی احساس گناه سالم و ناسالم (اکسلاین و رز، ۲۰۰۵) و مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر مفهوم توبه (آنو^{۱۲}، پارگامنت^{۱۳}، وانگ^{۱۴} و پامرلو^{۱۵}، ۲۰۱۷)، اقبال شد.

با توجه به نکات فوق، ضرورت پرداختن به توبه و آشکارسازی کارکرد روان‌شناختی آن در متون دینی روشن می‌شود. به همین جهت، هدف پژوهش حاضر، استخراج انواع کارکردهای روان‌شناختی توبه بر اساس منابع اسلامی (قرآن کریم و سخنان پیشوایان دین) با روش تحلیل

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Conversion | 2. guilt & shame |
| 3. Hood, R. W | 4. Hill, P. C |
| 5. Spilka, B | 6. Ellis, A |
| 7. Schuller, R. H | 8. Watson, P. J |
| 9. Park, C. L | 10. Exline, J. J |
| 11. Rose, E | 12. Ano, G. G |
| 13. Pargament, K. I | 14. Wong, S |
| 15. Pomerleau, J | |

مفهومی (قراملکی، ۱۳۸۸) بود. در این روش، داده‌های گردآوری‌شده، تبیین و تحلیل می‌شوند و در نهایت، کارکردهای روان‌شناختی توبه در قالب الگو عرضه خواهد شد. در راستای توضیح و تبیین زوایای مختلف مسئله، از نظرات اندیشمندان مسلمان و روان‌شناسان نیز بهره برده‌ایم.

معناشناسی توبه

بازشناسی کارکردهای روان‌شناختی توبه مستلزم آن است که در ابتدا دریابیم از نگاه منابع اسلامی، توبه چه معنا و مفهومی دارد. چراکه شناخت انواع و اقسام کارکردهای توبه، منوط بر شناخت تنوع و تعدد معنای توبه در متون دینی است. بدین منظور پیش از پرداختن به مسئله اصلی مقاله حاضر، مبحث معناشناسی توبه را مقدم می‌داریم.

با تأمل در آیات قرآن و احادیث پیشوایان، دین به چند نکته اصلی در باب تعریف توبه و انواع آن می‌توان رسید. اولین نکته اساسی این است که در قرآن کلمه «توبه» در جایی که درباره انسان به کار می‌رود هیچ‌گاه با حرف «مِن» متعدی نشده است، بلکه یا به صورت مطلق به کار رفته یا فقط با حرف «إلی» متعدی شده است. با این نکته می‌توان گفت دست‌کم قرآن کریم در معنای توبه به جنبه رجوع از گناه یا ترک گناه توجه ندارد، بلکه جنبه بازگشتن به سمت خدا را در معنای توبه ملحوظ می‌دارد. لذا می‌توان گفت رویکرد اسلام در توبه، بیشتر «روی‌آوری به ...» است نه «بازگشت از ...». در قرآن کریم، واژه‌ای که دلالت بر رجوع از باورهای غلط یا ترک گناه می‌کند «استغفار» است. به همین دلیل در آیات متعددی^۱ (هود: ۳، ۵۲، ۶۱ و ۹۰)، توبه، متفرع و مسبوق به استغفار شده است. با این بیان روشن می‌شود سخن لغت‌شناسانی مانند ازهری در کتاب «تهذیب اللغة» و صاحب بن عباد در کتاب «المحیط فی اللغة» در باب معنای لغوی واژه «توبه» با کاربرد قرآنی توبه، سازگارتر است. در کنار لغت‌شناسان، برخی مفسران (مانند طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۲۰۸) نیز توبه را در مواردی که درباره توبه اهل کفر است، به «ایمان‌آوری» معنا کرده، و استغفار را به معنای آموزش‌خواهی از باورها و نافرمانی‌های گذشته دانسته است. علامه طباطبایی ذیل آیه: وَ

۱. وَ أَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يَمَغِّعْكُمْ مَتَاعاً حَسَناً إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ (هود: ۳)؛ وَ يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً وَ يَرْزُقْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُدُوتِكُمْ وَ لَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ (هود: ۵۲)؛ وَ إِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحاً قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ (هود: ۶۱)؛ وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ (هود: ۹۰).

أَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يَمَتِّعْكُمْ مَتَاعاً حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ (هود: ۳) می‌گوید: «بنا به تفسیری که ما برای آیه کردیم معنای آیه چنین می‌شود: بعد از این دیگر پرستش بت‌ها را ترک گوید و از پروردگارتان نسبت به نافرمانی‌هایی که تاکنون داشتید آمرزش بخواهید (اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ)، آنگاه به پروردگارتان ایمان بیاورید (ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ)».

نکته اساسی دوم در باب معنای توبه این است که در آیات قرآن و روایات معصومان، دو واژه «تَوَلَّى» و «إِصْرَار»، نقطه‌های مقابل «توبه» در نظر گرفته شده‌اند.^۱ برای نمونه، خداوند متعال در آیه ۳ سوره توبه که خطاب به مشرکان است، نخست به وضعیت توبه می‌پردازد و می‌فرماید: فَإِنْ تَبُتُمْ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ؛ سپس در برابر وضعیت توبه، وضعیت تَوَلَّى را بیان می‌کند و می‌فرماید: وَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَأَعْلَمُوا أَنَّكُمْ غَيْرُ مُعْجِزِي اللَّهِ. در این دسته از آیات قرآن، خداوند مشرکان و کافران را به تغییر و دگرگونی بنیادین دعوت می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد از باورهای بنیادین و اعمال نادرست خود دست شویند و به خداوند ایمان آورند.

اما دسته‌ای دیگر از آیات، مانند آیه ۱۳۵ سوره آل‌عمران، بر ویژگی اندیشناکی پرهیزگاران در زمان ارتکاب گناه و استغفار و روی‌گردانی از گناه اشاره دارد و می‌فرماید: وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَاصْصِرُوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ. در کنار این آیه، روایت جنود عقل و جهل، در کتاب «العقل والجهل» از کتاب کافی موجود است که با بیان «التَّوْبَةُ وَصِدْهَا الْإِصْرَارُ» صراحتاً اصرار را نقطه مقابل توبه قرار می‌دهد. در این دسته از آیات و روایات که در آن نقطه مقابل «توبه»، واژه «إِصْرَار» به کار برده شده، فرض بر این است که مخاطب این دسته از آیات و روایات مؤمنانی‌اند که گاهی خویشتن‌داری خود را از دست می‌دهند و دچار اعمال نادرست می‌شوند؛ بنابراین، برخلاف آیات دسته اول که خداوند، مخاطبان را دعوت به تغییری بنیادین در باورها و اعمال نادرست می‌کرد، در این دسته از آیات و روایات، بر اصرار نکردن

۱. بررسی واژه‌های متضاد به مصداق قاعده «تعرف الاشياء باضدادها» نقش بسزایی در فهم واژه محل بحث دارند. این فهم متقابل در محسوسات بسیار سریع‌تر و آسان‌تر صورت می‌گیرد؛ اما در معانی مجرد (همانند واژه «توبه») این دست‌یابی اندکی دشوارتر می‌شود. در چنین مواردی، کاربردها و استعمالات یکی از دو واژه متضاد، به فهم واژه دیگر کمک می‌کند و استعمالات آن را توضیح می‌دهد و ما را با معنای اصلی و حقیقی آن آشنا می‌کند (مسعودی، ۱۳۹۸).

مؤمنان بر استمرار گناه و بقای بر ارتکاب گناهان خاص و کار نادرست، تأکید شده است. بنابراین، می‌توان گفت در آیات قرآن و سخنان معصومان، «توبه» دو کاربرد اساسی دارد:

۱. توبه به معنای روی‌آوری بنیادین به خدا (ایمان‌آوری). در این صورت واژه‌هایی مانند «تَوَلَّي» و «اعراض» در برابر آن قرار می‌گیرند. در این صورت، همان‌گونه که «توبه» به معنای روی‌آوری (ایمان) است، «تَوَلَّي» و «اعراض» به معنای روی‌گردانی بنیادین از خدا و روی‌آوری به کفر است؛
۲. «توبه» به معنای روی‌آوری به خدا از خطا و گناه خاص. در این صورت تعبیری مانند «اصرار بر گناه» در برابر آن قرار می‌گیرد. در این صورت، همان‌گونه که «توبه» به معنای روی‌آوری به خدا از خطا و گناهی خاص است، «اصرار بر گناه» به معنای استمرار انجام دادن آن گناه است. با توجه به نکات یادشده در باب حقیقت توبه و انواع آن، حال به مسئله اصلی پژوهش حاضر، کارکردهای روان‌شناختی توبه در منابع اسلامی، می‌پردازیم.

کارکرد توبه در ایجاد و ارتقاء معنای زندگی

مسئله «معنا» جایگاه محوری (و شاید محوری‌ترین جایگاه) در روان‌شناسی دارد. پرداختن به معنا برای شناخت ماهیت انسان ضرورت دارد؛ چراکه بسیاری از سازه‌های روان‌شناختی از جمله «هدف»، «باور»، «بهباشی و رضایت» و «روایت‌گری زندگی» را در خود جای داده است و به‌مثابه «گوهر وجود انسان» شناخته شده است. به همین جهت در این سال‌ها روان‌شناسان به مسئله معنا، توجه و علاقه مجدد نشان داده‌اند (پارک، ۲۰۰۵).

نظام عقیدتی دین قادر است انسان‌ها را به چارچوب‌های معنایی جامع و منسجم مجهز کند تا بتوانند رخدادهای جهان را به نحو بسیار رضایت‌بخش تفسیر کنند. این چارچوب‌ها، به‌ویژه جنبه‌های مسئله‌برانگیز زندگی مانند رنج، مرگ، مصیبت و بی‌عدالتی را تفسیر و توجیه می‌کنند. نظام عقیدتی دین نه تنها شامل گزاره‌های کاملاً دینی مانند وجود خدا، وجود جهان آخرت و باورهایی از این دست است، بلکه باورهای عمومی‌ای که به دین اختصاص ندارد و به روابط اجتماعی میان انسان‌ها مربوط‌اند (مانند انصاف، نیکوکاری با مردم و...) را نیز شامل می‌شود. برخی پژوهشگران (هود، هیل و ویلیامسن^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از پارک، ۲۰۱۳) چهار معیار را شناسایی کردند که اختصاصاً دین قادر است از طریق آن‌ها معنای کلی را به ارمغان آورد: «جامعیت»^۲

1. Williamson, W. P

2. comprehensiveness

«دسترس‌پذیری»،^۱ «تعالی»،^۲ و «ادعاهای صریح و قاطع».^۳ معیار «جامعیت» به قلمرو وسیعی از مسائل اشاره دارد که دین می‌تواند ذیل خود بگنجانند، مسائلی از قبیل باورها درباره جهان هستی (مانند ماهیت انسان، محیط اجتماعی و طبیعی، جهان پس از مرگ)، احتمال‌ها و انتظاراتها (پاداش به ازای کار نیک و عذاب به ازای کار بد)، اهداف (مانند نیکوکاری، نوع‌دوستی، اعتدال)، کنش‌ها (مانند شفقت، عطفوت، خشونت) و هیجان‌ها (مانند عشق، خوشی، صلح). دین «در دسترس» است، یعنی بسیار ترویج و تبلیغ می‌شود و در اشکال بسیاری جلوه‌گر می‌شود، به طوری که انسان‌ها معمولاً می‌توانند شیوه‌ای از دین‌داری و معنویت را که برازنده و مناسب آن‌ها است بیابند. دین فرصت‌هایی را برای «تعالی» سازی دل‌مشغولی‌ها یا تجربه‌های انسان پدید می‌آورد و آدمی را با امری عظیم‌تر مرتبط می‌کند. دین «ادعاهای صریح و مقتدرانه‌ای» را در خصوص توانایی خود برای ایجاد حس معنا مطرح می‌کند. تمام این ویژگی‌ها، توانایی بی‌بدیل دین را به عنوان منبع و سرچشمه معنای کلی نشان می‌دهد. «معناسازی» به تلاش‌ها برای بازسازی معنای کلی به هنگام در هم ریختن یا نقض آن‌ها اشاره دارد. معناسازی مستلزم آن است که انسان، موقعیت را از زاویه دیگر ببیند یا درک کند و باورها و اهدافش را به گونه‌ای بازبینی و اصلاح کند که انسجام و هماهنگی میان آن باورها و اهداف از نو برقرار شود. دین از طریق معناسازی، احساس تسلط، ارزشمندی زندگی و قابل فهم بودن رخدادهای زندگی را برای انسان‌ها میسر می‌کند.

چنانکه در قسمت مربوط به معناسازی توبه گذشت، توبه دو معنا دارد: ۱. «توبه از کفر» و ۲. «توبه از معصیت». توبه از کفر به معنای روی‌آوری بنیادین به خدا یا همان «ایمان‌آوری» است. با توجه به معنای اول واژه توبه، می‌توان گفت در متون دینی، «توبه» واژه‌ای است که به فرایند «معناسازی» اشاره دارد. بر اساس متون دینی، در فرایند معناسازی بر اساس توبه، دست‌کم در سه سطح «شناخت‌ها و باورها»، «انگیزه‌ها و اهداف» و «تلاش‌ها و رفتارها» تغییرات اساسی رخ می‌دهد.

الف) سطح شناخت‌ها و باورها: بی‌تردید دین بر نوع تفسیر و تلقی انسان از خود و اطراف خود تأثیر می‌گذارد. به تعبیر دیگر، دین می‌کوشد جهان‌بینی فرد را بسازد یا تغییر دهد. برخی از مؤلفه‌های اصلی و مهم جهان‌بینی در دین اسلام عبارت‌اند از: توحید، سنت‌های الهی (اراده و مشیت الهی)، قضا و قدر، ویژگی‌های جهان (محدودیت، تغییر، وابستگی، نیازمندی، نسبت)،

1. accessibility
3. direct claims

2. transcendence

صفات خدا، عبادت و پرستش، دنیا و آخرت (مطهری، ۱۳۷۵). تغییراتی که در جریان توبه از کفر رخ می‌دهد، بنیادی‌تر و عمیق‌تر است. مثلاً فردی که به وجود خدا اعتقادی ندارد پس از آنکه مسلمان می‌شود به وجود خدای یگانه اعتقاد پیدا می‌کند. به تعبیر دیگر، جهان‌بینی فرد، اسلامی می‌شود. یا برای مثال زمانی که به غیب و وجود جهان آخرت ایمان پیدا می‌کند نوع نگاه او به هستی و ارتباطاتی که در این جهان وجود دارد تغییر می‌یابد. این تغییر شناختی در توبه اهل ایمان هم رخ می‌دهد اما بیش از اینکه شناخت جدیدی ایجاد شود، آن شناخت‌ها عمیق‌تر می‌شود و تبدیل به باور و عقیده خواهد شد؛ یعنی شناخت‌هایی که انگیزه و هیجان‌ها ما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

ب) سطح انگیزه‌ها و اهداف: یکی از مؤلفه‌های شخصیت که در اثر توبه تغییر می‌کند سطح انگیزشی فرد است. انگیزه‌ها دو کار اساسی انجام می‌دهند: ۱. به انسان، انرژی و نیرو می‌دهند تا رفتاری را انجام دهند؛ ۲. به رفتار و تلاش انسان، جهت می‌دهند؛ یعنی هدف یا پیامد خاصی را دنبال می‌کنند (ریو^۱، ۱۳۹۵)؛ بنابراین، انگیزه‌ها، رفتارها و تلاش‌های ما را، هم نیرومند و هم هدایت می‌کنند. در اثر توبه، آنچه به فرد توبه‌کار انگیزه می‌دهد کسب رضایت خداوند است و در گزینش و انتخاب کارها می‌کوشد معیارهای خداپسندانه را در نظر بگیرد. یکی از مفاهیم اساسی دینی که به سطح انگیزشی روی آورندگان به دین و مؤمنان توجه دارد و هسته مفهومی توبه‌کردن به معنای رویگردانی از کفر را شامل می‌شود، ایمان است^۲ (اعراف: ۱۵۳). «ایمان» مفهومی است که اساساً بیش از هر چیز، عاطفه و انگیزه افراد را نشانه می‌رود و مانند چتری است که رفتارها، کوشش‌ها و کارهای انسان بر اساس آن ارزش‌گذاری می‌شود. رفتاری که فرد انجام می‌دهد هرچقدر پشتوانه ایمانی قوی‌تری داشته باشد ارزشمندتر تلقی می‌شود. طبق برخی آیات قرآن، ایمان به خدا همان محبت و علاقه‌ای است که فرد به خداوند دارد^۳ (بقره: ۱۶۵). یکی دیگر از مفاهیمی که ناظر به سطح انگیزشی انسان است و در آیات قرآن و روایات اولیای دین بر آن تأکید ویژه شده، «اخلاص» است. طبق آیات قرآن، اگر فرآیند توبه رخ دهد انتظار می‌رود این دگرگونی، خود را در اخلاص در دین نشان دهد^۴ (نساء: ۱۴۶). اخلاص بدان معناست که انگیزه و محرک کارها خداوند باشد. این



1. Reeve, J. M

۲. وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ.

۳. وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ.

۴. إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ فَأُولَئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ وَ سَوْفَ يُؤْتِي اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا.

انگیزه خدایی موجب می‌شود فرد اهدافی را دنبال کند که دین بر آن تأکید دارد و موجبات سعادت دنیوی و اخروی فرد را فراهم می‌آورد. برای رسیدن به اهداف، انسان مجبور است رفتارها و تلاش‌های خاصی انجام دهد که وی را به آن اهداف برساند. بر همین اساس، می‌کوشد رفتارها و تلاش‌های خود را با خواست و اراده خداوند منطبق کند.

ج) سطح تلاش‌ها و رفتارها: یکی از جنبه‌های بارز دین اسلام، دستورها و احکامی است که از پیروان خود می‌خواهد آن‌ها را انجام دهند. همان‌گونه که گذشت، با توبه، هم جهت‌گیری رفتار فرد و هم شدت و نیرومندی آن تغییر می‌کند. در بسیاری از آیات، پس از مطرح‌شدن بحث توبه، اصلاح و تسلیم مطرح می‌شود.^۱ یعنی ثمره و پیامد توبه‌کردن باید در عمل و رفتار فرد نمایان شود. دواژه بسیار کلی که تمام رفتارهای خواسته‌شده از فرد مؤمن را پوشش می‌دهد، واژه‌های «اصلاح» و «تسلیم» است. البته واژه‌هایی مانند «عمل خیر»، «تقوا»، «عدل»، «احسان» و «برّ» نیز همین کارکرد را دارند و به رفتارهای مطلوب شریعت توجه می‌کنند. عمل صالح موجب می‌شود فرد به اهدافی که به دنبال آن است برسد.

بر اساس آیات قرآن، یکی از پیامدهای مهمی که بر اثر محقق‌نشدن توبه در انتظار است، تجربه زندگی همراه با استرس و فشار روانی است^۲ (طه: ۱۲۴). راهکاری که قرآن برای برون‌رفت از این فشار و استرس به دست می‌دهد، توبه‌کردن به معنای ایمان‌آوری است^۳ (هود: ۳). «معیشت ضنک» یکی از واژه‌های قرآنی است که دلالت بر زندگی توأم با استرس و فشار روانی دارد. این واژه یک‌بار در قرآن، در آیه ۱۲۴ سوره طه به کار برده شده است.^۴ بر اساس این آیه، عامل این نوع زندگی مشقت‌بار، روی‌گردانی از یاد خداوند است. از سوی دیگر، واژه قرآنی متضاد «معیشت ضنک»، واژه «متاع حسن» است (طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۲۱۰). این واژه بر زندگی نیک دنیوی دلالت دارد. واژه «متاع حسن» نیز یک‌بار در قرآن، در سوره هود آیه ۳ به کار برده شده است.^۵ بر

۱. برای نمونه: إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَيَبْتَغُوا فَاُولَئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (بقره: ۱۶۰)؛ إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (آل‌عمران: ۸۹)؛ فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (مائد: ۳۹).

۲. وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا.

۳. وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يَتَّعِبْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى وَ يُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ.

۴. وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى.

۵. وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يَتَّعِبْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى وَ يُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ.

اساس آیه ۳ سوره هود، عامل این نوع زندگی نیک دنیوی، روی آوری به خداوند (توبه) است. با کنار هم نهادن این دو آیه قرآن می‌توان نتیجه گرفت که یکی از راه‌های مهمی که دین اسلام برای مقابله با استرس‌ها و رهایی از زندگی پرفشار و استرس‌پیشنهاد می‌کند «توبه‌کردن»، یا به زبان روان‌شناختی، «معناسازی» است.

کارکرد توبه در کاهش کشمکش‌ها و تعارضات روانی - معنوی

در هر نظام ارزشی که مستلزم تلاش فضیلت‌مندانه در مسیر سعادت است، افراد باید پاسخ‌گوی لحظه‌های ناکامی باشند. نخستین مسئله، اقرار به خطاها و گناهان است. افرادی که التزامات معنوی عمیق‌تری دارند، ممکن است تعارضی را بین بخش‌های مختلف خود تجربه کنند، به‌گونه‌ای که در آن، بُعد الهی و رهاشده از گناه با بُعد گناهکار یا صرفاً انسانی در کشمکش و تعارض است (اکسلاین و رز، ۲۰۰۵). برای افراد باایمان که می‌کوشند رفتارهایشان را با اراده خداوند، با اصول، یا با جنبه‌های متعالی خود (مانند روح رهاشده؛ روح الهی) همسو کنند، آگاهی از گناه خویش ممکن است درد و احساس گناه شدیدی را برای فرد به بار آورد. چنین رنجی، درباره فردی که امید به بهتر انجام دادن در آینده را نداشته باشد (دارای حس خودکارآمدی معنوی^۱ پایین)، ممکن است شدت بیشتری داشته باشد. عواملی مانند افسردگی، احساس شرم، یا عزت نفس کم، موجب تقویت این نوع از درماندگی است.

اما انسان‌ها بعد از ارتکاب گناه، باید چه واکنشی نشان دهند؟ از یک طرف، از منظر دینی و اخلاقی، پذیرش مسئولیت خطا و گناه انجام‌شده ضرورت دارد. پذیرش مسئولیت خطاها و گناهان، احتمالاً مستلزم احساس اندوه، تأسف و احساس گناه است و این احساسات تسهیل‌گر فرآیند انجام اعمال جبرانی برای اصلاح خطا و گناه است (مانند بامیستر^۲، استیل ول^۳ و هیترن^۴، ۱۹۹۴؛ نانگنی^۵ و دیرینگ^۶، ۲۰۰۲)؛ اما هنوز مسئله دیگری ممکن است ایجاد مشکل کند. حتی در صورت تلاش خالصانه برای اصلاح، برخی افراد دین‌دار گرفتار خودانتقادی شدید^۷ و طولانی و

1. spiritual self-efficacy

2. Baumeister, R. F

3. Stillwell, A. M

4. Heatherton, T. F

5. Tangney, J. P

6. Dearing, R. L

7. self-flagellation

غرق در تفکر^۱ راجع به گناهان خویش می‌شوند (بست^۲ و همکاران، ۱۹۹۰). برخی افراد شاید به این فکر بیفتند که از خداوند طلب بخشایش کنند؛ اما افراد در مسیر جست‌وجوی بخشایش خداوند، ممکن است با موانعی روبه‌رو شوند. برخی از این موانع، مانند کمال‌گرایی^۳ و تصورات منفی از خود^۴، روان‌شناختی‌اند و برخی دیگر از این موانع، بیشتر، به خود دین مربوط‌اند. مثلاً برخی افراد نمی‌توانند طلب بخشایش از خدا کنند، یا بخشایش خدا را تجربه کنند، چون معتقدند گناهی نابخشودنی مرتکب شده‌اند (ویرکлер، ۱۹۹۹)^۵. برخی دیگر ممکن است خدا را موجودی تنبیه‌گر و خشن تصور کنند که این تصور موجب می‌شود آن‌ها در انتظار بخشایش از خدا اکراه داشته باشند. تصور خدای سخت‌گیر ممکن است منجر به نگرانی و هراس درباره نقض قوانین الهی شود که این حالت، موجب شکل‌گیری ایمانی سرکوب‌شده و بی‌روح، یا غلبه الگوهای وسواس - بی‌اختیاری در دین‌ورزی^۶ شخص می‌شود (بنسن^۷ و اسپیلکا، ۱۹۷۳ به نقل از: اکسلاين و رز، ۲۰۰۵). به همین جهت مسئله‌ای مهم و برجسته پیش روی ما قرار می‌گیرد و آن این است که آموزه‌های دینی در این باره چه می‌گویند؟ آیا راه‌حلی را برای دچار نشدن دین‌داران به این حالات روان‌شناختی ناسالم ارائه می‌دهد؟

در نگاه ابتدایی چنین به نظر می‌رسد که از منظر آموزه‌های دین تنها کسانی می‌توانند به سعادت دنیوی و اخروی دست یابند که پرهیزکار باشند، جزء نیکان باشند، در برابر گناهان صبور باشند، عادل باشند، کردار نیک و شایسته داشته باشند؛ چراکه تنها اینان‌اند که راه درست را در پیش گرفته‌اند و امید می‌رود که به مطلوب‌ها که همان حیات طیبه دنیوی و رستگاری است برسند و در جهت مقابل، کسانی که دچار تباه‌کاری، گناه، فحشا و جرم‌اند در این دنیا، معیشت ضنک را تجربه می‌کنند و راه نجاتی ندارند و عاقبتشان جز خسران و ضلالت چیز دیگری نیست. شکل‌گیری این باور در ذهن فرد دین‌دار یکی از اصلی‌ترین منابع ایجاد استرس است. چراکه با در نظر گرفتن محدودیت‌های وجودی انسان و هم‌چنین دو اصل مهم «تدریجی بودن» و «ذو مراتب بودن

1. Rumination

2. Bassett, R. L

3. Perfectionism

4. negative self-views

5. Virkler, H. A

6. scrupulosity

7. Benson, P. L

ایمان»^۱ (کلینی، ۱۳۸۸)، تجربه شکست و ناکامی در التزام تمام و کمال به آموزه‌هایی دینی امری طبیعی و رایج است. حال اگر فرد دین‌دار این درک و پذیرش را نسبت به خطاها و حتی ناکاملی‌های خود نداشته باشد و گمان کند که خطاهای او رسیدن به رستگاری را ناممکن می‌کند، هرکدام از این خطاها تبدیل به منبع عمده فشار روانی و استرس برای او می‌شود. این استرس نه تنها فرد را در مسیر اصلاح و جبران قرار نمی‌دهد و به رشد دینی او منجر نمی‌شود که پیامدهای آسیب‌زای روان‌شناختی به دنبال خواهد داشت.

اما با کمال تعجب می‌بینیم که در ادبیات دینی، نه تنها پرهیزکاران و نیکان، بلکه انسان‌هایی که دچار گناه، فحشا و جرم بودند نیز به سعادت و رستگاری رسیده‌اند! در آیات قرآن و روایات معصومان، شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد در گذشته، اقوام و افرادی بودند که گرچه جزء انسان‌ها یا اقوام گناهکار بودند، ولی توانستند به همان سعادت و رستگاری اقوام و انسان‌های پرهیزکار نائل شوند. در میان اقوام یادشده در قرآن، قوم یونس از این دسته است. نیز، چهره‌هایی که به دلیل همین ویژگی در اسلام مشهور شده‌اند عبارت‌اند از: ابی‌لبابه، بهلول تباش، فضیل عیاض و بشر حافی. دین اسلام، انسان‌هایی را که با منش‌ها، عادات و رفتارهای بد به اندازه‌ای خو کرده‌اند که گرد رذیلت، دل آن‌ها را به بیراهه برده است، به بازگشت و دگرگونی بنیادینی فرامی‌خواند. برجسته‌ترین واژه در میان نوشته‌های دینی که این بازگشت و دگرگونی بنیادین را نشان می‌دهد «توبه» است. توبه به پشیمانی از باور نادرست، خوی بد، یا انجام دادن کاری ناپسند و آهنگ ترک کردن آن در آینده اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۹۴، ج ۴، ص ۳۸۷؛ غزالی، ۱۴۱۲). به بیان دیگر، نظام توحیدی، راجع به خطاها و اشتباهات انسان‌ها در زندگی، موضع انعطافی دارد. در نظام توحیدی زندگی، «توبه» فرصتی است برای انسان‌ها تا خود را ببینند و با تغییری که در باورها، منش‌ها و رفتارهای خود ایجاد می‌کنند همانند کسانی باشند که خود را در مسیر پیشرفت و رسیدن به مطلوب نهایی می‌بینند. این بازگشت موجب نجات این افراد از زندگی تنگ و تاریک می‌شود و آن‌ها را به سوی حیات طیبه دنیوی که توأم با امنیت، آرامش، وسعت و کرامت است می‌رساند. اگر امکان توبه نبود، حتی اگر انسان‌ها می‌فهمیدند که مسیری که می‌روند اشتباه است و از آن پشیمان

۱. قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَا عَبْدَ الْعَزِيزِ إِنَّ الْإِيمَانَ عَشْرُ دَرَجَاتٍ بِمَنْزِلَةِ السَّلَامِ بَعْضُهُ مِنْهُ مِرْقَاةٌ بَعْدَ مِرْقَاةٍ فَلَا يَقُولَنَّ صَاحِبُ الْإِيمَانِ لِيَصَاحِبُ الْوَأَجِدَ لَسْتُ عَلَى شَيْءٍ حَتَّى يَنْتَهِيَ إِلَى الْعَاقِبَةِ فَلَا تَشْقِطُ مَنْ هُوَ دُونَكَ فَيَسْقِطُكَ مَنْ هُوَ فَوْقَكَ وَإِذَا رَأَيْتَ مَنْ هُوَ أَشْفَلُ مِنْكَ بِدَرَجَةٍ فَارْفَعْهُ إِلَيْكَ بِرِفْقٍ وَلَا تَحْمِلَنَّ عَلَيْهِ مَا لَا يَطِيقُ فَتَكْسِرَهُ - فَإِنَّ مَنْ كَسَرَ مُؤْمِنًا فَعَلَيْهِ جَبْهُهُ.

می‌شدند بازهم محکوم به نابودی و شقاوت بودند. به همین دلیل، توبه احسان و فضل از جانب خداوند است و به تعبیر امام سجاده، اگر از میان تفصلات خداوند، فقط توبه را بر شمریم بازهم برای ما بسیار بزرگ است^۱ (علی بن الحسین، ۱۴۱۳). در مجموع، می‌توان گفت پیام‌های اصلی تمام آموزه‌های دینی مربوط به توبه چنین است: ۱. امکان بازگشت و باز بودن راه جبران برای هر نوع گناهی و برای تمام افراد^۲ (زمر: ۵۳)؛ ۲. رسیدن به زندگی خوب دنیوی و رستگاری اخروی در اثر توبه^۳ (هود: ۵۲؛ هود: ۳ و قصص: ۶۷)؛ ۳. عاقبت توبه نکردن خسران، هلاکت و شکست در نتیجه توبه نکردن^۴ (اعراف: ۲۳ و ۱۴۹).

آموزه توبه موجب می‌شود تا پذیرش فرد نسبت به امکان خطاکاریش افزایش یابد. این پذیرش باعث می‌شود تا فرد در موقعیت‌های ناکامی در التزام کامل به آموزه‌های دینی استرس کمتری را تجربه کند که این خود امکان شکل‌گیری احساس گناه سالم و قرار گرفتن در فرایند اصلاح و جبران را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر آموزه توبه، نگرش فرد را نسبت به امکان جبران و پذیرا بودن خداوند نسبت به بازگشت بندگان تغییر می‌دهد. بر این اساس فرد دین‌دار که پذیرش بیشتری نسبت به خطاهای خود پیدا کرده، آنگاه که راه بازگشت را هموار و خداوند را مشتاق و پذیرنده می‌یابد، مؤلفه اصلی احساس گناه سالم یعنی انگیزه برای جبران خطایی خویش را به دست می‌آورد.

با افزایش توجه روزافزون اخیر به پدیده‌های دینی و معنوی در ادبیات تجربی و حساسیت رو به رشد نسبت به درمان‌های یکپارچه دینی و معنوی، مداخلاتی پدید آمده است که آشکارا کشمکش‌های روانی - معنوی را هسته درمان قرار داده‌اند. درمان انجیلی بازسازی^۵ (سوسر، ۶،

۱. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي دَلَّنَا عَلَى التَّوْبَةِ الَّتِي لَمْ نُفِذْهَا إِلَّا مِنْ فَضْلِهِ، فَلَوْ لَمْ نَعْتَدْ مِنْ فَضْلِهِ إِلَّا بِهَا، لَقَدْ حَسَنَ بَلَاؤُهُ عِنْدَنَا وَجَلَّ إِحْسَانُهُ إِلَيْنَا وَجَسَمَ فَضْلُهُ عَلَيْنَا.

۲. قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ. علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌گوید «عباد» در این آیه کفار را شامل می‌شود (طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۱۷، ص ۴۴۲).

۳. وَ يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ (هود: ۵۲)؛ وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ (هود: ۳)؛ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (نور: ۳۱)؛ فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ (قصص: ۶۷).

۴. قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (اعراف: ۲۳)؛ وَلَمَّا سَقَطَ فِي أَيْدِيهِمْ وَرَأَوْا أَنَّهُمْ قَدْ ضَلُّوا قَالُوا لَئِنْ لَمْ يَرْحَمْنَا رَبُّنَا وَيَغْفِرْ لَنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (اعراف: ۱۴۹).

۱۹۹۱)، درمان روانی - معنوی گروهی برای کمال‌گرایی خودتخریب‌گر^۱ (ریچاردز^۲، اُون^۳ و اشتاین^۴، ۱۹۹۳)، درمان دگرگونی شخصی و رشد معنوی^۵ (آنو و همکاران، ۲۰۱۷)، درمان چندبُعدی معنوی (جان بزرگی، ۱۳۹۸) و بازسازی دینی (پیشنمازی، تیبیک و براتی، ۱۳۹۶) نمونه‌هایی از مداخلات معنوی‌اند که مستقیماً به کشمکش‌های روانی - معنوی توجه کرده‌اند. از میان این مداخلات روان‌شناختی، برخی مداخلات (آنو و همکاران، ۲۰۱۷؛ پیشنمازی و همکاران، ۱۳۹۶) اختصاصاً آموزه توبه را مبنای طراحی و اجرای مداخله خود قرار داده‌اند.

کارکرد توبه در افزایش سلامت روانی

نظریه‌هایی که درصدد تعریف جامع سلامت روانی‌اند، سلامت روانی را در فقدان بیماری روانی خلاصه نمی‌کنند، بلکه وجود احساسات مثبت و کارکرد مثبت روان‌شناختی را نیز ذیل سلامت روانی می‌گنجانند. بهباشی واژه‌ای است که اشاره به جنبه مثبت سلامت روانی دارد. طبق نظر کیز، بهباشی سه نوع اصلی دارد: ۱) بهباشی هیجانی (لذت‌گرا)؛ ۲) بهباشی روان‌شناختی (سعادت‌گرا)؛ و ۳) بهباشی اجتماعی؛ بنابراین، افرادی دارای سلامت روانی کامل‌اند که نه تنها عاری از بیماری روانی بوده بلکه سه نوع بهباشی را نیز دارا باشند (کیز^۶، ۲۰۰۳). بهباشی هیجانی عبارت است از تجربه فراوان هیجانات و خلق خوشایند، تجربه کم هیجانات و خلق ناخوشایند و سطح بالای رضایت از زندگی. این نوع از بهباشی، گسترشی از فلسفه لذت‌گرایی است که کسب لذت و اجتناب از درد را از اهداف اولیه در زندگی معرفی می‌کند. در مقابل، رویکرد سعادت‌گرای بهباشی بر جنبه‌ای از عملکرد انسان متمرکز است که جستجوی اهداف پرمعنای زندگی را ارتقا می‌دهد. پیشگامان این سنت، کارول ریف^۷ و همکارانش در دانشگاه ویسکانسین^۸، مدلی از بهباشی سعادت‌گرا را مطرح کردند که قصد دارد مدلی جامع و نظری از عملکرد مثبت را فراهم کند. در این راستا، ریف و همکارانش شش عامل مرتبط اما مجزای تشکیل‌دهنده بهباشی

1. psycho-spiritual group intervention for self-defeating perfectionism

2. Richards. P. S

3. Owen. L

4. Stein. S

5. personal transformation and spiritual growth

6. Keyes, C. L. M

7. Carol Ryff

8. University of Wisconsin

سعادت‌گرا (خودمختاری^۱، تسلط بر محیط^۲، رشد شخصی^۳، روابط مثبت با دیگران^۴، هدفمندی در زندگی^۵ و پذیرش خود^۶) را شناسایی و معرفی کردند (گلاگر^۷، ۲۰۰۹).

بر اساس متون دینی، توبه سازهای است که سلامت روانی را در جنبه‌های مختلف افزایش می‌دهد. توبه هم هیجانات مثبت (شادی، نشاط، علاقه) را در ما فعال می‌کند و هم موجب افزایش احساس ارزشمندی، امیدواری و خوش بینی می‌شود. پس از آنکه فرد تصمیم می‌گیرد از کارها و خوی‌های گذشته دست بکشد و در نتیجه، به برخی کارهای جبرانی دست می‌زند، در اثر کم‌شدن ناهمخوانی بین وضعیت موجود و مطلوب، احساس علاقه، امید و شادی و نشاط می‌کند. پذیرفته‌شدن انسان مؤمن در درگاه الهی باعث نشاط او می‌شود. مناجات محمد، پیامبر خدا، به این مطلب اشاره دارد: الهی! الهی! الهی! اسئلك راعبا و اقصدك سائلا واقفا بين يديك متضرعا اليك ان اقنطنى ذنوبى نشطنى عفوك؛ بارالها! بارالها! بارالها! تو را با شوق می‌خواهم و در پیشگاهت، در حال پریشانی، همچون گدایی، تو را می‌طلبم. اگر گناهانم مرا ناامید کند، عفو تو مرا بانشاط می‌گرداند (طوسی، ۱۴۱۱، ص ۳۲۰).

انجام‌دادن کارهای خطا موجب پیدایی احساس گناه در انسان می‌شود. احساس گناه زمانی پدید می‌آید که فرد حس می‌کند از نقطه آرمانی و مطلوب خود فاصله گرفته است. چنین فردی اگر از انجام‌دادن کار خطای خود پشیمان شود و توبه کند و درصدد جبران برآید و خود را در آغوش رحمت و غفران الهی ببیند آن احساس گناه تبدیل به احساس خودارزشمندی می‌شود؛ زیرا خود را به اهداف و آرمان‌های مدنظر نزدیک می‌یابد. احساس خودارزشمندی زمانی پدید می‌آید که ارزیابی فرد از خودش مثبت باشد و احساس کند خداوند از وی خشنود است و خود را نزد خداوند محبوب^۸ (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۴۳۳)، با ارزش و باکرامت ببیند^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳).

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1. autonomy | 2. environmental mastery |
| 3. personal growth | 4. positive relations with others |
| 5. purpose in life | 6. self-acceptance |
| 7. Gallagher, M. W | |

۸. عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا زَفَعَهُ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ ﷻ أَعْطَى النَّاسِيَيْنِ ثَلَاثَ خِصَالٍ لَوْ أُعْطِيَ خِصْلَةً مِنْهَا جَمِيعَ أَهْلِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنَجَّوْا بِهَا قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ - إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ النَّوَّاسِيَيْنِ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ فَمَنْ أَحَبَّهُ اللَّهُ لَمْ يَعْذِبْهُ وَقَوْلُهُ الَّذِي يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلُهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ ... وَ يَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ رَبَّنَا وَأَذِلْهُمْ جَنَّاتِ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ وَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ←

یکی از مهم ترین مسائلی که در قرآن کریم و سخنان معصومان بر روی آن تأکید شده است بحث خوش بینی نسبت به خداست. صفات فراوانی در قرآن کریم وجود دارد که بیانگر خواست خداوند بر شکل گیری تصور خوش بینانه در ذهن بندگان، نسبت اوست. خداوند خود را با اوصافی همچون غفار (بسیار آمرزنده)، تواب (توبه پذیر)، رؤوف (مهرورز)، رحیم (مهربان)، عفو (بخشاینده)، قریب (نزدیک)، مجیب (پاسخ دهنده) و ودود (دوستدار) معرفی می کند و با ذکر این صفات، وعده بخشایش تمام گناهان را در صورت توبه کردن، داده است و از آن بالاتر، کسی را که نسبت به لطف و رحمت وی ناامید است را کافر و گم گشته می نامد و در سخنان اولیای دین ناامیدی جزء گناهان کبیره بر شمرده شده است. خداوند، غفار است و بر این صفت خویش بسیار هم تأکید دارد. آن زمان که با لطف و رحمت خویش به بنده ای روی می آورد و توفیق توبه را به او می دهد و بنده نیز با ندامت از خطای خویش به تلاش برای عمل صالح و جبران خطای خویش

می پردازد، خداوند مغفرت خود را شامل حال این بنده می کند. هم نسبت به خطاهایی که در گذشته مرتکب شده و البته شکست هایی که احتمالاً در مسیر اصلاح و جبران و رشد دینی خویش با آن ها مواجه می شود. به باور برخی اندیشمندان دینی (طباطبایی، ۱۳۹۴، ج ۴، ص ۳۹۴)، توبه، یگانه درمان یأس و ناامیدی است. یکی از فواید توبه این است که روح امید را در دل گنهکاران زنده نگه می دارد و سبب می شود هرگز دچار نومیدی و خمودی و رکود نشوند. سیر زندگی بشر جز با دو عامل خوف و رجای متعادل سامان نمی یابد. باید مقداری خوف در دلش باشد تا برای دفع مضرات برخیزد و مقداری امید باشد تا او را به سوی جلب منافعش به حرکت در آورد، اگر آن خوف و این رجاء هر دو با هم نباشند، یا فقط یکی از آن ها باشد، آدمی هلاک می شود، همچنان که قرآن کریم از نومیدی زنده می دهد و می فرماید: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر: ۵۳). تأکید بر توبه در متون دینی موجب می شود فرد، اهداف مطرح شده در دین (فلاح، فوز، صلاح و...) را دور از دسترس نبیند و با تمام گناهانی

→ وَقَوْلُهُ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْنَطُوا أَنفُسَكُمْ** الْوَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ
 يَضَاعِفُ لَهُ الْعَذَابَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدُ فِيهِ مُهَانًا إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ
 كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا.

۱. وَقَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي وَصْفِ الثَّائِبِينَ غَرَسُوا أَشْجَارًا دُنُوبِهِمْ نُضِبَ عُيُونُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ وَسَقَوْهَا بِمِيَاهِ النَّدَمِ فَأَثْمَرَتْ لَهُمُ السَّلَامَةُ وَ
 أَغْفَبَتْهُمْ الرِّضَا وَالْكَرَامَةُ.



که انجام داده است از رسیدن به اهداف مطلوب دینی ناامید نشود. همچنین، طبق دیدگاه دینی، خداوند، عالم، مهربان، قادر و همیشه یاور مؤمنان است و در سختی‌ها و مشکلات حامی بندگان خویش است. دل‌کندن از باورها، عادات و منش‌های گذشته و روکردن و توبه به درگاه خداوند یکی از هنگامه‌هایی است که بنده نیازمند کمک و یاری خدا است و برای دچار نشدن به ناامیدی نیازمند آن است که احساس کند تکیه‌گاهی آگاه، مهربان و قادر دارد و در همه حال خود را در آغوش آن مهربان ببیند. دور از دسترس نبودن هدف و احساس پشتیبانی از سوی موجودی عالم، مهربان و قادر موجب تحرک و تلاش فرد به سمت اهداف می‌شود. به تعبیر دیگر، امیدواری موجب می‌شود فرد احساس کارآمدی معنوی کند و دست به تلاش و کوشش بزند.

کارکرد توبه در ارتقاء رشد توحیدی

روان‌شناسان (جووز^۱ و لینلی^۲، ۲۰۰۸) رشد شخصی^۳ را تمایلی ذاتی و همگانی برای انسان در نظر می‌گیرند. رشد شخصی عبارت است از تغییرات مثبت بنیادین در روان‌بنه‌های شخصیتی و مفروضه‌های بنیادین فردی درباره جهان و خود. به همین جهت، رشد شخصی با مسائل اگزستانسیال (وجودی) زندگی در ارتباط است. روان‌شناسان سه گستره را برای رشد شخصی در نظر می‌گیرند: «گستره تغییرات در فلسفه زندگی»، «گستره تغییرات در ادراک خود» و «گستره تغییرات در ارتباط با دیگران».

این رشد شخصی می‌تواند در چارچوب غیردینی رخ دهد. مثلاً فرد بر اساس فلسفه اگزستانسیال غیردینی، نگرش خود را درباره فلسفه زندگی تغییر می‌دهد و درباره خود و جهان به بینش جدیدی دست می‌یابد؛ اما این رشد شخصی زمانی که بر اساس توبه شکل می‌گیرد، خود را در قالب «رشد توحیدی» نشان می‌دهد. چنانکه گذشت، بیرون از دین، مباحثی مانند دگرگونی شخصیت و تغییر منش و رفتار وجود دارد، اما چیزی به نام توبه شناخته شده نیست. «توبه» مفهومی است که ویژه اندیشه دینی است و فقط برای انسان دین‌دار میسر است (سروش، ۱۳۸۵). رشد توحیدی یعنی اینکه تغییرات در فلسفه زندگی، تغییرات در ادراک خود و تغییرات در ارتباط با دیگران بر پایه ایمان به خداوند شکل می‌گیرد. در این نگاه، فرد مؤمن خداوند را با صفاتی مانند

1. Joseph, S

2. Linley, P. A

3. personal growth

دانا، خالق، پروردگار، تدبیرکننده، عادل، رحمتگر و مهربان، تقدیرکننده، یاری کننده و تَوَّاب، می‌شناسد^۱. به همین جهت، تمام تغییراتی که در وی اتفاق می‌افتد را در چارچوب توحیدی معنا می‌کند. یکی از نکات مهم در آیات مربوط به توبه^۲ (توبه: ۱۱۸) این است که آغازگر و پایان‌بخش فرآیند تحقق توبه انسان، خداوند است. به این معنا که پس از آنکه خداوند بارقه‌هایی از تغییر و تحول را در کسی می‌بیند به او رو می‌کند و به تعبیر آیات قرآن، خداوند به‌سوی بنده، توبه (بازگشت) می‌کند. در گام بعدی، این بنده است که پس از توبه خداوند به او، به‌سوی خداوند توبه می‌کند و روی می‌آورد و در گام بعد، بازهم این خداوند است که به‌سوی عبد توبه می‌کند و عذر خطای او را می‌پذیرد (طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۴، ص ۳۷۶).

تبیین الگوی کارکردی توبه در متون دینی

بر اساس یافته‌های پژوهشی در گستره روان‌شناسی دین، برخی انسان‌ها دین را صرفاً به‌مثابه نوعی دفاع^۳ در نظر می‌گیرند که کارکرد اصلی آن فقط کاهش تنش‌ها، تعارضات، استرس‌ها و اضطراب است (شریمالی^۴ و بروتا^۵، ۱۹۸۷، به نقل از پارگمنت، آنو و واچ‌هولتس^۶، ۲۰۰۵). برخی دیگر معتقدند دین فراتر از کاهش تنش و اضطراب، امید، رضایت از زندگی، شادی و آرامش را نیز در ما پدید می‌آورد (بهباشی لذت‌گرا) و به زندگی ما معنا می‌دهد و آن را جهت‌دهی می‌کند (بهباشی سعادت‌گرا) (پارک، ۲۰۱۳؛ پارگمنت و همکاران، ۲۰۰۵). طبق این پژوهش‌ها، می‌توان نگاهی سلسله‌مراتبی به کارکرد دین داشت که در سطح پایین آن، کارکرد کاهش اضطراب، تنش و تعارضات قرار دارد و در سطح میانی آن کارکرد دین در افزایش رضایت و عواطف و هیجانات مثبت قرار دارد و در سطح بالا کارکرد معنابخشی، هدف‌گذاری و شکوفایی توانمندی‌ها و استعدادها بالقوه انسانی قرار دارد. همین نگاه سلسله‌مراتبی را می‌توان درباره کارکردهای توبه نیز در نظر گرفت. در واقع، توبه در یک سطح می‌تواند چالش‌ها، تعارضات و کشمکش‌های روانی معنوی که در مسیر پرپیچ و خم دین‌داری پدید می‌آید را تنظیم کند و از جهت دیگر می‌تواند عواطف مثبت

۱. برای آگاهی تفصیلی درباره صفات خداوند به دانشنامه عقاید اسلامی (۱۳۸۶) و الگوی اسلامی شادکامی (۱۳۹۲) مراجعه کنید.
 ۲. وَ عَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا صَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَصَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ.

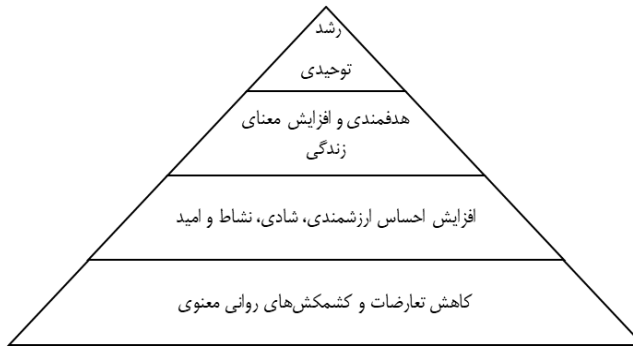
3. religion as defense

4. Shrimali, S

5. Broota, K. D

6. Wachholtz, A. B

مانند امید، شادی و آرامش را برای سالک دین به ارمغان آورد و در سطح دیگر معنامندی و هدفمندی را افزایش می‌دهد و نهایتاً هم تمام این کارکردهای پیش‌گفته فرد را در مسیر رشد توحیدی قرار می‌دهد. الگوی سلسله‌مراتبی کارکردهای روان‌شناختی توبه در شکل ۱ نمایانده شده است.



شکل ۱: سلسله‌مراتب کارکردهای روان‌شناختی توبه

نتیجه‌گیری

بازشناسی روش‌های تغییر و اصلاح در ساحت‌های مختلف شخصیت و رفتار انسان از دغدغه‌های اساسی حیطه‌های مختلف روان‌شناسی است. یکی از اهداف اساسی ادیان آسمانی نیز تحول و دگرگونی انسان‌ها است. «توبه» مهم‌ترین و پرکاربردترین واژه‌ای است که در قرآن کریم گویای ضرورت بازسازی و دگرگونی انسان است.

در آیات قرآن و سخنان معصومان، «توبه» دو کاربرد اساسی دارد: ۱. توبه به معنای «روی‌آوری بنیادین به خدا (ایمان‌آوری)» که در این صورت واژه‌هایی مانند «تَوَلَّيْ» و «إِعْرَاضُ» در برابر آن قرار می‌گیرند. با این وجود، همان‌گونه که توبه به معنای روی‌آوری (ایمان) است، تَوَلَّيْ و اعراض به معنای «روی‌گردانی بنیادین از خدا و روی‌آوری به کفر» است؛ ۲. توبه به معنای «روی‌آوری به خدا از خطا و گناه خاص». در این صورت تعبیری مانند «اصرار بر گناه» در برابر آن قرار می‌گیرد. در این صورت، همان‌گونه که «توبه» به معنای روی‌آوری به خدا از خطا و گناهی خاص است، «اصرار بر گناه» به معنای استمرار انجام‌دادن آن گناه است.

بر اساس کاربردهای معنایی توبه دست‌کم چهار کارکرد روان‌شناختی را برای توبه می‌توان در

نظر گرفت: الف) «ایجاد و ارتقاء معنای زندگی»، ب) «کاهش کشمکش‌ها و تعارضات روانی - معنوی»، ج) «افزایش سلامت روانی» و د) «ارتقاء رشد توحیدی». همین نگاه سلسله‌مراتبی را می‌توان درباره کارکردهای توبه نیز در نظر گرفت. در واقع، توبه در یک سطح می‌تواند چالش‌ها، تعارضات و کشمکش‌های روانی معنوی که در مسیر پرپیچ و خم دین‌داری پدید می‌آید را تنظیم کند و سالک الهی را از افتادن در ورطه کمال‌گرایی نامعقول و خودانتقادی شدید در هنگامه‌های شکست و ناکامی در مسیر سلوک الی الله محافظت می‌کند. افزون بر این کارکرد، توبه همچنین می‌تواند عواطف مثبت مانند احساس ارزشمندی، امید، شادی و آرامش را برای سالک دین به ارمغان آورد و معنمانندی و هدفمندی را در ابعاد مختلف حیات مادی و معنوی وی عمق و گسترش دهد؛ و دست آخر اینکه، از آنجاکه مراحل تحقق توبه تماماً در بستر ارتباط با خداوند شکل می‌گیرد، تمام این کارکردهای پیش‌گفته به سمت جهتی مشخص، یعنی رشد توحیدی قرار می‌گیرند.

یکی از سودمندی‌های مهم مبحث کارکردهای روان‌شناختی توبه، زمینه‌سازی تدوین الگوهای مداخله‌ای روانی - معنوی در جهت ایجاد، اصلاح و ارتقاء فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با بازسازی، تغییر و درمان دینی در دینداران است. نمونه‌هایی از این دست مداخله‌ها که آموزه توبه را محور تدوین مداخلات درمانی خود کرده‌اند در فضای مسیحیت یافت می‌شود (برای نمونه: آنو و همکاران، ۲۰۱۷). امید می‌رود پژوهش حاضر زمینه‌ای شود برای ساخت مداخلات روانی معنوی با محوریت آموزه اسلامی توبه.

فهرست منابع

قرآن کریم.

پسندیده، عباس (۱۳۹۲) الگوی اسلامی شادکامی. قم: پژوهشگاه قرآن و حدیث.

پیشمنازی، سیده محدثه؛ تیبک، محمدتقی و براتی سده، فرید (۱۳۹۶). طراحی مداخله بازسازی

دینی و بررسی اثربخشی آن بر سلامت روانی. روان‌شناسی فرهنگی. ۱(۲)، ص ۲۳ - ۴۸.

جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۸). درمان چندبعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و

روان‌درمانگری: فنون و برنامه‌ها. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

ریو، مارشال (۲۰۱۵). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۵). تهران: نشر ویرایش.

سروش، عبدالکریم (۱۳۸۵). حدیث بندگی و دلبردگی، تهران: مؤسسه فرهنگی صراط.

- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۷). المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طوسی، محمد بن حسن، مصباح‌المتجهد، بیروت، مؤسسه فقه‌الشیعه، ۱۴۱۱ ق.
- علی بن‌الحسین علیه السلام (۱۴۱۳). الصحیفة السجّادیة، تحقیق: کاظم مدیر شانه‌چی، مشهد: مجمع البحوث الاسلامیة.
- غزالی، محمد بن محمد (۱۴۱۲). إحياء علوم الدين. بیروت: دار الهادی.
- کاشفی، ملا حسین (۱۳۸۶). لب لباب معنوی، تصحیح: عبدالکریم سروش، تهران: انتشارات صراط.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸). الکافی، تصحیح: علی‌اکبر الغفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیة، الطبعة الثالثة.
- مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی (۱۴۰۳). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، تحقیق: محمد باقر بهبودی و عبدالرحیم ربانی شیرازی. بیروت: دار احیاء تراث عربی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۶). دانش‌نامه عقاید اسلامی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.
- مسعودی، عبدالهادی (۱۳۹۸). روش فهم حدیث. تهران: سمت.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۵). مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی. تهران: انتشارات صدرا.
- Ano, G. G., Pargament, K. I., Wong, S., & Pomerleau, J. (2017). From Vice to Virtue: Evaluating a Manualized Intervention for Moral Spiritual Struggles. *Spirituality in Clinical Practice*, Vol. 4, No. 2, 129–144.
- Bassett, R. L., Hill, P. C., Pogel, M. C., Lee, M., Hughes, R., & Masci, J. (1990). Comparing psychological guilt and Godly sorrow: Do Christians recognize the difference? *Journal of Psychology and Theology*, 18, 244–254.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243–267.
- Benson, P. L., & Spilka, B. (1973). God image as a function of self-esteem and locus of control. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13, 297–310.
- Exline, J. J., & Rose, E. (2005). Religious and spiritual struggles. In R. Paloutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). New York:

Guilford Press.

Gallagher, M. W. (2009). Well - being. In S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 1030 - 1036). Chichester, England: Blackwell.

Hood, R. W.; Hill, P. C.; Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, New York: Guilford Press.

Joseph. S. & Linley. P. A. (2008). Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress: An Integrative Psychosocial Framework. In S. Joseph and P. A. Linley (Eds.), *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. John Wiley & Sons.

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well - lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association.

Paloutzian, R. F. (2005). "Religious Conversion and Spiritual Transformation: A Meaning - system Analysis", In: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion & Spirituality*, New York: Guilford Press, pp. 331 - 347.

Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B (2005). The Religious Dimension of Coping Advances in Theory, Research, and Practice. In: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion & Spirituality*, New York: Guilford Press, pp. 479 - 495.

Park, C. L. (2005). "Religion and Meaning", In: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion & Spirituality*, New York: The Guilford Press, pp. 295 - 314.

Park, C. L. (2013). "Religion and meaning", In: R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion & Spirituality*, New York: The Guilford Press, pp. 357 - 379.

Richards, P. S., Owen, L., & Stein, S. (1993). A religiously oriented group counseling intervention for self - defeating perfectionism: A pilot study. *Counseling and Values*, 37, 96-104. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161 - 007X.1993.tb00801.x>.

Schwartz, A. J. (2000). *The Nature of Spiritual Transformation: a Review of the Literature*,



Submitted to Sir John Templeton.

Saucer, P. R. (1991). Evangelical renewal therapy: A proposal for integration of religious values into psychotherapy. *Psychological Reports*, 69, 1099 - 1106.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. New York: Guilford Press.

Virkler, H. A. (1999). Allaying fears about the unpardonable sin. *Journal of Psychology and Christianity*, 18, 254 - 269.

Watson, P. J. (1988). "Sin, Depression, and Narcissism", in: *Review of Religious Research*, 29 (3): 295 - 305.

