

## شکل‌گیری شخصیت، تأمین بهداشت روان و درمان اختلالات روان‌شناختی بر اساس نظریه خود تحقیق‌دهی دینی

رحیم ناروئی نصرتی\* / محمود منصور\*\*

### چکیده

پیش‌فرض اولیه این پژوهش این است که در منابع دینی، برای تغییر دادن رفتار انسان و دگرگون‌سازی حالت‌های او، روند خاصی دنبال شده است که می‌توان از آن به منزله فرایند شکل‌گیری شخصیت، راهی برای تأمین بهداشت روان و روش درمانی بهره برد. ادیان توحیدی، به‌ویژه دین اسلام همواره درصدد بوده‌اند انسان‌ها را از انسان‌محوری به خدامحوری، از دنیاگرایی به آخرت‌گرایی، و از بت‌پرستی به خداپرستی سوق دهند. برای رسیدن به این هدف، باید گام‌های شش‌گانه ذیل طی شوند:

۱. آگاهی دادن و شناساندن آنچه درست است و با واقعیت خارجی به مثابه حقیقت انطباق دارد (مقدمه ایمان‌آوری): ۲. تشویق به ایمان‌آوری به آنچه درست است به منزله واقعیت و باورهای پایه: ۳. تشویق به عمل کردن به باورهای پایه: ۴. آگاهی دادن و شناساندن آنچه نادرست است و با واقعیت خارجی به عنوان حقیقت انطباق ندارد: ۵. تشویق به کفرورزی و انکار آنچه نادرست است: ۶. تشویق به اجتناب و عمل نکردن به آنچه نادرست است.

بر اساس این پژوهش، مشابه این گام‌ها در همه حالت‌های روانی - چه هنجار و چه نابهنجار - رخ می‌دهد. از این رو، آدمی به چیزی ایمان می‌آورد؛ به آن عمل می‌کند؛ به طرف مقابل ایمان آورده خود کفر می‌رزد و از آن اجتناب می‌کند. از این‌رو، برخی سازمان‌یافتگی‌ها را در خود به وجود می‌آورد و برخی سازمان‌یافتگی‌ها را از بین می‌برد.

کلیدواژه‌ها: ایمان آوردن، عمل کردن، انکار باورهای پایه، اجتناب.

\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞

\*\* استاد دانشگاه تهران. دریافت: ۸/۶/۸۸ - تأیید: ۱۷/۸/۸۸

## مقدمه

از دیرباز این پرسش مهم برای آدمی مطرح بوده است که چرا انسان‌ها ویژگی‌های متفاوتی دارند؟ این ویژگی‌ها چگونه در درون آدمی پدید می‌آیند و چرا افراد به صورت‌های مختلف عمل می‌کنند و چگونه افراد حالت‌های روانی خاصی را در پیش می‌گیرند و آن را استمرار می‌بخشند؟ عامل تفاوت ساز روان در افراد متفاوت چیست؟ چگونه روان یک فرد بین پیوستاری از سلامت تا بیماری حرکت می‌کند؟ این پرسش‌ها از زمانی ذهن آدمی را بیشتر مشغول کرده است که در کنار خود، در میان خانواده، فامیل و اطرافیان کسانی را مشاهده کرد که از حال عادی خارج شده و به افراد دارای رفتار ناهنجار تبدیل شده‌اند. فردی که در گذشته بسیار شاد و با نشاط بود، به فردی غمگین و خمود تبدیل شده است. شخص دارای یقین‌بایی و تردید سازمان‌دار، به تدریج به کسی بدل گشته است که رفتارش را با اندک احتمالی تکرار می‌کند؛ همه جا را آلوده می‌داند و فکر می‌کند بیشتر وقت‌ها درب منزل را باز می‌گذارد و برای واریسی آن، بارها کار انجام شده را تکرار می‌کند و باز هم به انجام آن یقین نمی‌یابد. آدمی را چه می‌شود؟ عادی و غیرعادی یعنی چه؟ منشأ رفتار بهنجار و نابهنجار چیست؟ سنگ بناهای ذات آدمی، اتم‌ها و ملکول‌های روان چه چیزهایی هستند؟

تاریخ مدون حکایت از آن دارد که آدمی تقریباً ده قرن قبل از میلاد مسیح بر اثر مواجه شدن با واقعیت‌های زندگی خود، این سؤالات ذهنش را مشغول کرده بود و با بی‌صبری به دنبال جواب آن می‌گشت. برای جواب، ذهن فرضیه‌ساز او فرضیه‌هایی را ساخت که هر کدام سالیان دراز روش نظری و عملی او گردید. به هر حال، آدمی برای این پرسش که افراد انسان چگونه مسیر روانی خود را معین می‌کنند، آن را استمرار می‌بخشند و تثبیت می‌کنند - به‌ویژه مسیرهای نابهنجار - دیدگاه‌هایی را ارائه کرد. از منابع دینی، برای شکل‌گیری شخصیت،

تأمین بهداشت روان و درمان اختلالات روان‌شناختی چهار پایه متعامل، متوازن و در هم تنیده به دست می‌آید. در آغاز مناسب است این چهار پایه و واژگان مربوط به آن توضیح داده شود.

**ایمان‌آوردن (انتخاب باورهای پایه به منزله باورهای صحیح):** ایمان‌آوری در ادیان به‌ویژه دین اسلام اذعان و تصدیق به چیزی همراه با التزام به لوازم آن می‌باشد. در قرآن حقیقت ایمان عبارت است از شناخت و آگاهی نسبت به خدا و صفات او و فرستادگانش، و شناخت تمام فرامین و قوانینی که آنان با خود آورده‌اند. مراد از ایمان‌آوردن در این پژوهش، انتخاب باورهای پایه سلامت‌بخش یا بیماری‌زا به عنوان باورهای صحیح می‌باشد؛ مانند اینکه فردی بعد از شرکت کردن در یک کلاس، ناگهان این باور پایه در او شکل می‌گیرد که « این کلاس به درد من نمی‌خورد»، یا از مواجهه با این جهان به این نتیجه می‌رسد که «نیروی ماورایی، این جهان را اداره می‌کند»، و یا از بررسی خود به این باور احتمالی می‌رسد که « شاید من نتوانم در کنکور قبول شوم». در این طرح، هر کدام از اینها یک واحد ایمانی یا باور پایه نامیده می‌شوند و باور مستقر و ایمان هیچ تفاوتی ندارد، بلکه ماهیت این دو یکی است.

**عمل:** مراد از عمل، هر کار و فعالیتی است که فرد انجام می‌دهد. مانند خوابیدن، راه رفتن، نماز خواندن، دست شستن، آبکشی، دست‌شویی رفتن و خودوراسی کردن. مراد از عمل در این پژوهش، عمل کردن به باورهای پایه سلامت‌بخش و بیماری‌زا می‌باشد که درباره هر کدام در موضوعات مختلف از روان صادر می‌شوند.

**کفرورزی (انکار):** کفر در لغت به معنای پوشاندن و مخفی کردن چیزی است. کفرورزی در این پژوهش به معنای انکار باورهای پایه بیماری‌زا می‌باشد که ممکن است درباره هر موضوعی در درون فرد شکل بگیرد.

**اجتناب:** در لغت به معنای کنار چیزی با فاصله قرار گرفتن است. به عبارت دیگر، به معنای دوری‌گزینی می‌باشد. در این پژوهش، مراد از اجتناب عمل نکردن به باورهای پایه بیماری‌زا در فضای واقعی است.

**خودتحقق‌دهی:** در لغت به معنای به شکوفایی رساندن و به فعلیت رساندن استعدادها می‌باشد. در این پژوهش، مراد از خودتحقق‌دهی، تفهیم و درک این واقعیت است که هر کس خودش زمینه‌های باورهای پایه را به وجود می‌آورد؛ آنها را انتخاب می‌کند و به آنها عمل می‌کند و بدین‌وسیله «سازمان‌یافتگی‌های روانی خاص» را ایجاد می‌کند. برای مثال، فرد خودش با انتخاب باورهای پایه پدیدآورندهٔ وسواس - ناخودداری در هر موضوع و عمل کردن به آنها وسواس - ناخودداری را در خود سازماندهی می‌کند.

### دیدگاه‌های نظری دربارهٔ سبب‌شناسی حالت‌های روان

**الف) دیوشناسی آغازین:** توجه آدمی به رفتارهای نابهنجار خود همچون اضطراب، وسواس، افسردگی و اسکیزوفرنی، از دیرباز مورد توجه بوده است. با این حال، شروع علت‌شناسی بیماری‌های روانی تا دوره‌های بعد به تأخیر افتاد. ورود موجودی خبیث مانند شیطان (دیو) به درون فرد و کنترل روان و بدن او، اولین فرضیه در علت‌شناسی رفتار نابهنجار بوده است. به همین دلیل، جن‌گیری درمان رایج اختلالات رفتاری و روان‌شناختی بود. جن‌گیری عبارت بود از بیرون‌رانی ارواح خبیثه به کمک مراسم و تشریفات وردخوانی یا شکنجهٔ بیمار.

**ب) اعتقاد به وجود ریشه‌های بدنی و حالت‌های روان:** بقراط حکیم که تقریباً بین سال‌های ۴۷۰ تا ۳۷۷ قبل از میلاد زندگی می‌کرد، با اصرار تمام اعلام کرد که بیماری‌های روانی، علل طبیعی دارند و باید همانند بیماری‌های شایع و سهل‌درمانی نظیر سرماخوردگی و یبوست درمان شوند. او مغز را مرکز

هشیاری، زندگی عقلی و هیجان‌ها به حساب آورد. بنابراین، او بر این باور بود که فکر و رفتار نابهنجار نشان می‌دهد که درون مغز آسیبی به وجود آمده است. بقراط معمولاً از اولین کسانی شناخته می‌شود که در سبب شناسی بر اختلالات بدنی به‌ویژه اختلالات مغزی تأکید کرد. به طور طبیعی، این نظریه کارکردهای عادی مغز را ریشه‌ی حالت‌ها و رفتار عادی و بهنجار فرد به حساب می‌آورد. نظریه مزاج‌های

بقراط و ریخت‌های بدنی کرچمر و شلدون در همین راستا قرار دارد.<sup>۱</sup>

ج) **نظریه روان‌تحلیل‌گری:** از نظر فروید، بنیان‌گذار روان‌تحلیل‌گری، شخصیت آدمی را سه نیرو به نام نهاد، من و فرامن شکل می‌دهند. این سه نیرو فرایندهای پویا و متعاملی هستند که هر کدام خاستگاه و نقش‌های ویژه خود را دارند. تمام شخصیت و رفتار آدمی از نحوه تعامل این نیروها با هم ساخته می‌شود. برای نمونه، نظریه روان‌تحلیل‌گری، نشانگان و سواس ناخودداری را واپس‌روی دفاعی سازمان روان به مرحله پیش ادیپی و خود آزارگری - مقعدی می‌داند که در آن شیوه عملکرد اولیه نهاد، من و فرامن نمودار می‌شود. این عوامل، به همراه مکانیزم‌های دفاعی ویژه من یعنی جداسازی، خشی‌سازی و جابه‌جایی دست به دست هم می‌دهند و نشانگان بالینی و سواس‌های فکری، اجبارها و اعمال اجباری را پدید می‌آورند.

د) **نظریه یادگیری (رفتاری):** این نظریه در دهه ۱۹۲۰ به عرصه روان‌شناسی پا نهاد. رفتارگرایان، تمام موجودات زنده از جمله انسان را ساخته و پرداخته محیط می‌دانند. به نظر رفتارگرایان، افراد به کمک تداومی‌های خود از گذشته، درباره آینده می‌آموزند. این تداومی‌ها نیز از آنجا ناشی می‌شوند که برخی رفتارها پاداش دریافت می‌کنند و برخی نیز تنبیه می‌شوند. در زمینه رفتارهای مرضی، نظر روان‌شناسان یادگیری در ابتدا به ترس‌های مرضی معطوف شد. نقش

سازوکارهای جابه‌جاسازی و اجتناب در این رویدادها سبب شد نظریه‌پردازان یادگیری آنها را در چارچوب شرطی‌سازی اجتنابی و یادگیری از طریق کاهش سائق توجیه کنند. برای مثال، رفتارگرایان عمل‌هایی و سواسی را رفتارهای آموخته‌شده‌ای می‌دانند که بر اثر کاهش ترس یاد گرفته می‌شوند. عمل دست شستن مکرر در نظریه یادگیری، به منزله واکنش فرار کنشی (عاملی) در نظر گرفته می‌شود که اشتغال ذهنی به آلودگی و میکروب‌ها و ترس از آن را کاهش می‌دهد. واری‌های اجباری نیز به همین صورت می‌تواند اضطراب پدید آمده را کاهش دهد.

ه) نظریه شناختی: روان‌شناسان شناختی، باورها، نگرش‌های و استدلال‌های افراد را در شکل‌گیری شخصیت دخیل می‌دانند. ویلیام جیمز کل روان‌شناسی را با عنوان «علم زندگی روانی» تعریف کرد. روان‌شناسی شناختی بعد از یک قرن به همین تعریف و نقطه نظر جیمز دست یافت. امروزه روان‌شناسی شناختی تمام حوزه‌های روان‌شناسی شامل رشد شناختی، شناخت اجتماعی، علوم عصبی شناختی، شناخت درمانی و مردم‌شناسی شناختی را در برمی‌گیرد.

بر اساس مدل شناختی، حالت‌های تنش‌زا مانند افسردگی، اضطراب، خشم و همین‌طور سواس، بر اثر الگوهای فکری مبالغه‌آمیز و یا انحرافی (ناهنجار) آغاز می‌گردند، ادامه می‌یابند و تشدید می‌شوند. شناخت درمانی نیز از مجموعه‌ای از مدل‌های سابقه‌دار و ارزشمند در اندیشه انسانی همچون گفت‌وگوهای سقراطی مبتنی بر منطق و شیوه ارسطو در جمع‌آوری و طبقه‌بندی داده‌ها درباره جهان واقعی ناشی شده است. الگوی شناختی درمان اختلالات روانی، حاصل انقلاب شناختی است که در دهه ۱۹۷۰ در حوزه روان‌شناسی در رخ داد. این الگو در نقش محوری شناخت در هیجان و پردازش طرح‌واره‌ای به مثابه عامل تعیین‌کننده در پردازش اطلاعات تأکید می‌ورزد.

و) **نظریه شناختی رفتاری:** روان‌تحلیل‌گری در نیمه اول قرن بیستم پا به میدان گذاشت. در تقابل با این مکتب، رفتارگرایی مدت طولانی به عنوان مکتب یکه‌تاز میدان بود تا در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ مکتب شناختی برای درمان بیماری‌ها - به‌ویژه درمان افسردگی - شکل گرفت. پیشرو روش جدید، پروفیسور آیرون تی. بک بود. به تدریج، مکتب رفتاری با رویکرد شناختی تلفیق شده، رویکرد رفتاری شناختی که دربرگیرنده نظریه و عمل است، به وجود آمد. این نظریه در علت‌شناسی حالت‌های روان و درمان اختلالات روانی تلفیقی ازدو نظریه است و بر پایه علت‌شناسی و تکنیک‌های درمانی دو نظریه بنا شده است.

۳

۵

پس از نظریه‌های شناختی رفتاری، می‌توان نظریه یادگیری اجتماعی و نظریه‌های انسان‌گرا و یا به تعبیری نظریه‌های موج سوم در روان‌شناسی را از نظریه‌های مهم در شخصیت و درمان به حساب آورد.

۶

با همه تلاش‌های ارزشمند دانشمندان، تاکنون نظریه‌ای جامع درباره نحوه دگرگون شدن روان آدمی، حالت‌های هنجار و نابهنجار آن در اختیار نیست. تمام روان‌شناسی امروز عبارت از مجموعه‌ای از نظریه‌ها و روش‌ها درباره روان است که بسیاری از آنها در مقابل همدیگر و برای ابطال دیگری پا به میدان گذاشته‌اند. البته نظریه‌های هم وجود دارد که صورت تکمیلی و تراکمی دارند، بعد از معرفی اجمالی نظریه‌ها موجود، نظریه خودتحقق‌دهی دینی را ارائه می‌کنیم که الهام‌گرفته از قرآن و روایات است و روند شکل‌گیری شخصیت، تأمین بهداشت روان و چگونگی درمان اختلالات روان‌شناختی را توضیح می‌دهد.

**سازوکار تغییر سازمان‌یافتگی‌های روانی براساس نظریه خودتحقق‌دهی دینی**  
بر اساس این نظریه، روان برای تغییر خود سازوکاری ویژه‌ای دارد. این سازوکار

پنج گام در هم تنیده و ضروری دارد. یک گام از گام‌های پنج‌گانه مقدمه و چهار گام به منزلهٔ ارکان تغییر دهی حالت‌های روانی می‌باشند. در واقع گام اول، یک گام در هم تنیده و چندبعدی است. این گام یعنی تمام فعالیت‌های روانی که فرد انجام می‌دهد برای این است که به یک باور پایه دست یابد. در این گام، زمینه‌های زیستی، خانوادگی، فرهنگی و آموزشی دخالت می‌کنند تا فرد به یک یا چند باور پایه یا واحد ایمانی دربارهٔ یک موضوع دست یابد. براساس نظریهٔ خودتحقق‌دهی دینی، حرکت روانی دقیقاً از همین نقطه، یعنی شکل‌گیری باور پایه آغاز می‌شود.

### رکن اول: شکل‌گیری برخی واحدهای ایمانی (باورهای پایه)

پیدایش باورهای پایه و ایمان‌آوری، همان مفهومی است که در ادیان توحیدی از جمله اسلام، به منزلهٔ اولین گام ورود به دین شمرده می‌شود. خداوند در قرآن می‌فرماید: «سوگند به این زمان، که آدمی در خسران است. مگر آنها که ایمان آوردند و کارهای شایسته کردند». (عصر: ۱-۳) ایمان آوردن، مهم‌ترین آموزهٔ اسلامی و شرط ضروری ورود آدمی به جرگه مسلمانان است. لزوم ایمان آوردن، از بدیهیات در ادیان توحیدی، و یکی از آموزه‌های پایه در دین اسلام می‌باشد. وقتی پیامبر اسلام ﷺ مبعوث شد، اولین سخن و خواستهٔ آن حضرت این بود که به خدای یکتا ایمان بیاورید. در واقع انسان می‌فرمود واحدهای ایمانی یا باورهای پایهٔ شما دربارهٔ خدا، قیامت و بسیاری از امور دیگر نادرست است. اگر بخواهید رستگار شوید، باید باورهای پایه را عوض کنید محمدباقر مجلسی، از نحوهٔ برخورد دین اسلام فهمیده می‌شود که ایمان آوردن، تنها چیزی است که جهت حالت‌های روانی را تعیین می‌کند؛ مادهٔ خام روان و مصالح سازمان روانی و شاکلهٔ انسان را فراهم می‌سازد.



مراد از ایمان در این نوشتار، همان اذعان و تصدیق به چیزی همراه با التزام به لوازم آن است. بنابراین، اعتقاد به امری به تنهایی و بدون التزام به لوازم و آثار آن، ایمان نیست. ایمان به معنای جای گرفتن باور در قلب می‌باشد و از امن گرفته شده است، گویا مؤمن به آنچه ایمان آورده امنیت می‌دهد شک و تردید را که از آفت‌های اعتقاد است، در آن راه نمی‌دهد. بنابراین، مراد از ایمان در این پژوهش گرایش روانی است که فرد به صورت نسبت‌دهی شخصی و مصداقی در وقت عمل و ارتباط با وقایع خارجی دربارهٔ کمیت و کیفیت همان عمل، روی پهنهٔ هشیار روان می‌آورد. این نحوهٔ گرایش، پیوسته در قالب جملاتی مانند «خدا وجود دارد؛ محمد ﷺ پیامبر خدا است؛ من می‌توانم رانندگی را بیاموزم؛ من فرد باهوشی هستم؛ کسانی که با من برخورد می‌کنند، به من توجه دارند؛ جایی را که احتمال می‌دهم آلوده است، آلوده است و باید از آن اجتناب کرد» بر زبان جاری می‌شود.

این جمله‌ها تنها از واحدهای ایمانی (باورهای پایه) خبر می‌دهند. باور پایه، همان واقعیتی است که دربارهٔ واقعیت‌های خارجی، به صورت گرایش و ارتباط «من و تو» نمودار می‌شود. این باورهای پایه که هر کدام یک مصداق از ایمان را می‌سازند، دهلیزهای حرکت روان و نوع انرژی را معین می‌کنند که پیوسته در درون ذات قرار می‌گیرد. به همین دلیل است که خداوند می‌فرماید ایمان بیاور؛ بدون ایمان هر کس هر کاری انجام دهد هیچ ارزشی ندارد. در قرآن کریم می‌خوانیم «اعمال کافران همانند سراب در بیابان است. فرد تشنه آن را آب می‌پندارد، همین که بدان نزدیک می‌شود، چیزی نمی‌یابد. او خدا را نزد خود می‌یابد که جزای او را به تمام می‌دهد و خدا زود به حساب‌ها می‌رسد. (نور: ۳۹)

چنان که مشاهده می‌شود، مراد از باور پایه در این نوشتار همان گرایش قطعی روانی به صورت نسبت‌دهی «من و تو» است. این امر تمام باورهای پایه اعم از آن چیزی را که دین اسلام بر آن ایمان و کفر اطلاق می‌کند، در بر می‌گیرد. بنابراین، باور پایه «خدا وجود دارد»، همانند باور پایه «خدا وجود ندارد»، هر دو برای فرد اظهارکننده باور پایه تلقی می‌شوند که او آنها را درست می‌داند. هر کدام مسیر روان را در جهتی ویژه قرار می‌دهند و هر کدام سنگ بنایی متفاوت را برای ذات می‌سازند.

**نقش باورهای پایه در تغییرات حالت‌های روان:** در نظریه خودتحقق‌دهی دینی، نسبت باورهای پایه به روان همان نسبت فرمان ماشین به ماشین است. همان‌طور که فرمان با چرخیدن جهت حرکت ماشین را عوض می‌کند و آن را از جهتی به جهت دیگر برمی‌گرداند، باورهای پایه نیز روان را در دهلیز روان‌سازمان‌یافتگی‌های متفاوت قرار می‌دهند. هر باور پایه با اندک تغییر در نحوه و محتوا، جهت روان را در شکل‌گیری تغییر می‌دهد و نوع انرژی را که باید در ذات قرار گیرد، دگرگون می‌سازد. بنابراین، هر باور پایه، نقطه صفر، تعیین‌کننده دهلیز حرکت، نوع انرژی و فرمان روان می‌باشد.

**فعال‌سازی باورهای پایه در وقت عمل:** درون هر فرد، باورهای پایه فراوانی به صورت باور قطعی وجود دارد که هر آن تنها برخی از آن باورهای پایه فعال هستند. در نظریه خودتحقق‌دهی دینی روان به تعبیر دقیق‌تر ذات در دهلیز باورهای پایه فعال در همان لحظه حرکت می‌کند، نه درون همه باورهای پایه‌ای که از آغاز عمر در ذات خود به منزله باور قطعی پذیرفته است. برای مثال، همه ما به عنوان مسلمان می‌دانیم که ما مخلوق خدا و برای خدا هستیم؛ بلکه این امر از دانستن بالاتر است و برای ما بدون تردید به مثابه ایمان قطعی و باور پایه مطرح است. با این همه، خداوند می‌فرماید این باور پایه را در وقت فرار رسیدن

مصیبت فعال کن و بگو «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ ما متعلق به خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. (بقره: ۱۵۶).

### رکن دوم: عمل کردن به مقتضای هر باور پایه یا واحد ایمانی

با نمودار شدن باور پایه در ذات و صحیح‌پنداری آن، عمل روان آغاز می‌شود. با عمل کردن که گاهی فقط نمود ذهنی و گاهی نمود خارجی و قابل مشاهده هم دارد، دگرگون شدن روان آغاز می‌شود. عمل کردن، انرژی تولید شده توسط باور پایه را در درون ذات قرار می‌دهد و ذات را یک قدم به پیش می‌برد. عمل کردن، محتوای باور پایه را در تمام ابعاد شناختی، عاطفی، انگیزشی، هشیار و ناهشیار در ذات جای می‌دهد و با هر عمل، روان در دهلز باورهای پایه فعال دگرگون می‌شود (انرژی آنها در درون ذات جایگزین می‌شود). به عبارت دیگر، روان همواره همان انرژی واحدهایی ایمانی فعال یا باورهای پایه فعال را که بر روی پهنه هشیار خود دارد، با عمل کردن در درون ذات خود قرار می‌دهد و بدین وسیله پیوسته خود را دگرگون می‌سازد. اگر باور پایه فعال سلامت‌بخش باشد، روان در مسیر سلامت به پیش می‌رود و با هر بار عمل کردن، سالم‌تر می‌شود. اگر باورهای پایه فعال بیماری‌زا باشند، روان در مسیر بیماری به پیش می‌رود و با هر بار عمل کردن، بیمارتر می‌شود.

### ضرورت عمل به واحدهای ایمانی (باورهای پایه) در دین اسلام

دین اسلام از همه افراد می‌خواهد باورهای پایه صحیح را شناسایی کنند؛ به آنها ایمان بیاورند و به منزله مشی عملی خود انتخاب کنند. در قرآن کریم ایمان و عمل چنان ارتباط تنگاتنگی دارند که برخی عمل را جزو ایمان دانسته‌اند. برخی نیز گفته‌اند ایمان عبارت از اذعان و تصدیق به چیزی همراه با التزام به لوازم آن می‌باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «این افراد به درستی آن یقین دارند

(علم دارند) ولی آن را از روی ظلم و سرکشی در عمل انکار می‌کنند». (نمل: ۱۴)  
 همچنین در آیه دیگر می‌فرماید «خداوند او را با وجود اینکه علم داشت، گمراه کرد». (جاثیه: ۲۳) این آیات بر این امر دلالت می‌کنند که دانستن حتی در حد یقین صرف، فایده‌ای ندارد. در قرآن افزون بر اینکه ایمان با عمل ذکر شده است، بلکه آیاتی وجود دارد که نشان می‌دهد تمام ثواب برای عمل است. خداوند می‌فرماید:

مسلماً کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، ما پاداش کسانی که عمل نیکو را به انجام رسانند، ضایع نخواهیم کرد. این افراد کسانی هستند که بهشت جاودان برای آنان است؛ باغ‌هایی از بهشت که نهرها از زیر درختان و قصرهای جاری است؛ در آنجا با دست‌بندهایی از طلا آراسته می‌شوند و لباس‌هایی (فاخر) به رنگ سبز، از حریر نازک و ضخیم، در بر می‌کنند؛ در حالی که بر تخت‌ها تکیه کرده‌اند. چه پاداش خوبی، و چه جمع نیکویی. (کهف: ۳۰-۳۱)

مرحوم علامه طباطبائی می‌فرماید:

در این آیه پاداش برای ایمان و عمل صالح قرار داده شده است. از آیه استفاده می‌شود برای ایمان بدون عمل هیچ پاداشی وجود ندارد، بلکه چه بسا آیه اشعار دارد که ایمان بدون عمل، خود نوعی ظلم است.<sup>۳</sup>

در آیه دیگری می‌خوانیم «اما کسی که ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد، پاداشی نیکوتر خواهد داشت و ما دستور آسانی به او خواهیم داد». (کهف: ۸۸)

این معنا به وضوح در سوره تین و عصر نمایان است. در سوره عصر خداوند می‌فرماید: سوگند به عصر، که انسان‌ها همه در زیانند؛ مگر کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام بدهند، و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه کرده‌اند.<sup>۴</sup>

مفسران در تفسیر این آیات گفته‌اند طبیعت انسان به‌گونه‌ای است که عمری طبیعی برای او قرار داد شده است. او خواهی نخواهی این عمر را از دست می‌دهد. بدین وسیله سرمایه خود را که همان عمر اوست از دست می‌دهد. مگر اینکه ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد که در این صورت با عمل‌های خود آخرت خود را تأمین خواهد کرد. در کنار این تفاسیر، با توجه به امور روان‌شناختی می‌توان گفت مراد از «**ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ**» همان چیزی است که «**إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ**» می‌فهماند. در آنجا خداوند می‌فرماید:

قسم به انجیر و زیتون [یا قسم به سرزمین شام و بیت‌المقدس]، و قسم به این شهر امن [مکه]، که ما انسان را در بهترین صورت و نظام خلق کردیم. سپس او را به پایین‌ترین مرحله بازگرداندیم. مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند که برای آنها پاداشی تمام نشدنی است. (تین: ۱ - ۶)

بلکه سوره تین خود تفسیر سوره عصر می‌باشد. خداوند می‌فرماید هر کس به این جهان پا می‌گذارد، او در بهترین شرایط خلقت وجود دارد؛ او بهترین صورت و نظام بدنی و روانی را دارد. با پا گذاشتن به این جهان، به طور طبیعی حرکت خود به سوی پایین‌ترین درجه ممکن برای یک انسان را آغاز می‌کند. هر عملی را که انجام می‌دهد او را به طرف اسفل سافلین می‌برد. خداوند همین روند طبیعی در حیات آدمی را با جمله «**ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ**» به خود نسبت می‌دهد. بنابراین، فرزند انسان در عالی‌ترین نظام جسمی و روانی آفریده می‌شود و به صورت طبیعی با تولد، در دهلیز تبدیل شدن به بدترین موجود قرار می‌گیرد و با باورهای پایه و عمل‌های خود (هر نوع عملی) به آن سو حرکت می‌کند که از آن به حرکت به سوی اسفل سافلین یاد می‌شود و نقطه نهایی آن همان اسفل سافلین است. این بیان همان مطلبی است که در سوره عصر آمده است. در آنجا خداوند می‌فرماید انسان به طور طبیعی به‌گونه‌ای است که هر آن گمراه و گمراه‌تر می‌شود و یا هر آن سرمایه

خود را از دست می‌دهد. معنای آیه این است که آدمی هر آن از جایگاهی که برای آن آفریده شده است، فاصله می‌گیرد. او از خود وجودی پدید می‌آورد که بیشترین فاصله را با جایگاه واقعی او دارد. وقتی ایمان به خداوند می‌آورد و عمل صالح انجام می‌دهد، به همان میزان به طرف جایگاه اصلی خود گام می‌نهد و بدین وسیله حرکت در مسیر اسفل سافلین را تغییر می‌دهد و حرکت در مسیر متناسب با خودش را که مقام خلیفة‌اللهی است، آغاز می‌کند.

مرحوم علامه طباطبائی درباره آیات سوره تین می‌گوید:

آیة لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ... جواب چهار سوگند است و منظور از «خلق کردن انسان در احسن تقویم» یعنی تمامی وجود انسان و همه شئونش مشتمل بر تقویم است. معنای «تقویم انسان» آن است که او را دارای قوام کرده باشند و «قوام» عبارت است از هر چیز و هر وضع و هر شرطی که ثبات و بقایش نیازمند بدان است و منظور از کلمه انسان جنس انسان است. پس جنس انسان به حسب خلقتش دارای قوام است. نه تنها دارای قوام است، بلکه به حسب خلقت دارای بهترین قوام است. از این جمله و جمله بعدش که می‌فرماید: «ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ» استفاده می‌شود که انسان به حسب خلقت طوری آفریده شده که صلاحیت دارد به رفیع‌المرتب عروج کند و به حیاتی خالد در جوار پروردگارش و به سعادت خالص از شقاوت نائل شود. این به خاطر آن است که خدا او را به جهیزی مجهز کرده که می‌تواند با آن علم نافع کسب کند. همچنین ابزار و وسایل عمل صالح را هم به او داده است. این آیه و آیات دیگر از این قبیل، دلالت می‌کند بر اینکه مقام انسان مقام بلندی است و مدام می‌تواند به وسیله ایمان و عمل صالح بالا رود و این از ناحیه خدا عطایی است قطع ناشدنی، و خدا آن را پاداش خوانده است.

### رمز پیوند ایمان و عمل

این رمز همان معنایی است که در نظریه خود تحقق‌دهی دینی بر آن تأکید می‌شود. ذات آدمی با انتخاب باورهای پایه، نوع انرژی را انتخاب می‌کند که

می‌تواند در درون ذات قرار گیرد. با عمل کردن به باورهای پایه، آن انرژی را در درون ذات جای می‌دهد و بدین وسیله ذات خود را می‌سازد. آیاتی مانند آیات سورهٔ عصر و تین نیز سیر طبیعی انسان را بعد از استقرار در این جهان ترسیم می‌کنند. مطلب این است که انسان در ارتباط با این جهان، با عمل و انتخاب‌های خود، از حال فطری خود به سوی پایین‌ترین جایگاه انسانی که همان اصیل‌پنداری جهان مادی، تلاش برای به دست آوردن آن و غفلت از امور ماورائی، انواع اختلالات جسمی و روانی و مشکلات اخلاقی و رفتاری می‌باشد، حرکت می‌کند. تمام این عمل‌ها، در خواب و بیداری آدمی را به سوی آن اسفل سافلین پیش می‌برد و هر کدام واقعیت انسان را دگرگون می‌سازد؛ تا اینکه در دم مرگ به بدترین موجود تبدیل خواهد شد. انسان این گام‌ها را پیوسته با ایمان آوردن به چیزی و عمل کردن به آن و (انکار) کفرورزی به امور دیگر و اجتناب از آنها برمی‌دارد. این باورهای پایه، و عمل به آنها از آن جهت فرد را به اسفل سافلین سوق می‌دهند که باورهای پایه واقعی نبوده و روزبه‌روز آدمی را از واقعیت انسانی دورتر می‌کنند. در این میان، اگر آدمی باورهای پایهٔ خود را درست کند و آن واحد ایمانی را بپذیرد و به آن عمل کند که با واقعیت انطباق دارد، حرکتش به سوی کمال و اعلیٰ علین آغاز می‌شود. این باور پایه شامل ایمان به خدا و عمل به لوازم آن و کفرورزی به امور مخالف آن و اجتناب از آنهاست.

رکن سوم: انکار (کفرورزی) باورهای پایه‌ای که با باورهای پایهٔ سلامت‌بخش به نحوی مخالف است

رکن سوم نظریهٔ خود تحقق‌دهی دینی، کفرورزی یا انکار مقابل و لوازم آن چیزی است که فرد به آن ایمان دارد. این همان معنایی است که از آیاتی فهمیده می‌شود که افراد را از طرفی به ایمان و عمل صالح دعوت می‌کند و از طرف

دیگر به کفرورزی به طرف مقابل و اجتناب از آن تأکید می‌کند. مثلاً در آیه (بقره: ۲۵۶) سوره بقره خداوند می‌فرماید: «اگر کسی به طاغوت [بت و شیطان، و هر موجود طغیانگر] کافر شود و به خدا ایمان آورد، به دستگیره محکمی چنگ زده است، که گسستن برای آن نیست. این به آن دلیل است که انسان از لحاظ ذاتی به گونه‌ای است که نمی‌تواند به یک چیز و طرف مقابل آن ایمان داشته باشد، اگر به چیزی ایمان داشته باشد، به طرف مقابل لاجرم کافر است. این همان مطلبی است که خداوند در آیه چهار سوره احزاب بر آن تأکید می‌کند. در این آیه می‌خوانیم که خداوند در درون هیچ کس دو قلب و دو نفس قرار نداده است. به این معنا که آدمی نمی‌تواند به دو امر متناقض ایمان داشته باشد و به هر دو عمل کند. می‌توان گفت با توجه به آیه سوره بقره، کفرورزی به امور نادرست در حرکت روانی انسان باید قبل از ایمان به امر صحیح تحقق یابد. در سوره زمر آیه ۱۷ نیز اجتناب از طاغوت بر انابه و بازگشت به سوی خدا مقدم شده است. این آیات، واقعیت روان آدمی را نشان می‌دهند که اولاً روان در دهلیز ایمان حرکت می‌کند نه علم و نه حتی باور صرف؛ ثانیاً ایمان بدون عمل کارایی ندارد؛ ثالثاً ایمان وقتی تحقق پیدا می‌کند که نسبت به طرف مقابل، آن کفرورزی وجود داشته باشد و رابعاً به امری که فرد کفر ورزیده هرگز عمل نکند.

سوره کافرون و داستانی که درباره شأن نزول آن آمده است، بر این معنا دلالت می‌کند. در آغاز دعوت پیامبر گرامی اسلام وقتی مشرکان اصرار پیامبر بر دعوت مردم به دین توحیدی را دیدند، از او چنین درخواست کردند که ای محمد! بیا خدایانمان را روی هم بریزیم؛ ما خدای تو را بپرستیم و تو خدایان ما را. در نتیجه غائله و کدورت بین ما برطرف شود. همه در پرستش معبودها مشترک باشیم. بالاخره یا معبود ما حق است و یا معبود تو. اگر معبود ما حق و صحیح‌تر بود، سر تو بی کلاه نمانده، و از عبادت آنها حظی برده‌ای و اگر معبود



تو حق و صحیح‌تر از معبود ما باشد، سرما بی‌کلاه نمانده، از پرستش او بهره‌مند شده‌ایم. در پاسخ این پیشنهاد، خدای تعالی این سوره را نازل کرد که «بگو هان گروه کفرپیشه! من نمی‌پرستم آنچه را که شما می‌پرستید و شما هم نخواهید پرستید آنچه را من می‌پرستم. من نیز برای همیشه نخواهم پرستید آنچه را شما می‌پرستید و شما هم نخواهید پرستید آنچه را من می‌پرستم. دین شما برای خودتان و دین من برای خودم.

انکار و کفرورزی نسبت به باورهای پایه نادرست و بیماری‌زا، یکی از ارکان در نظریه خودتحقق‌دهی دینی است. وقتی سالیان دراز انسان‌ها چنین فکر می‌کردند که زمین مرکز منظومه شمسی است، به صورت ضمنی غیر این را انکار می‌کردند. به همین دلیل، وقتی گالیله اظهار کرد خورشید مرکز منظومه شمسی است و زمین به دور خورشید می‌چرخد، او را به دادگاه کشاندند و او از ترس، توبه‌نامه‌ای را قرائت کرد. مقاومت در برابر فکر گالیله، فقط به آن دلیل نبود که آنها نمی‌دانستند زمین به دور خورشید می‌چرخد، بلکه به آن دلیل بود که ایمان داشتند خورشید به دور زمین می‌چرخد و غیر آن چیز دیگری نیست.

#### رکن چهارم: اجتناب کردن از امر نادرست

رکن چهارم نظریه خودتحقق‌دهی دینی، اجتناب کردن و عمل نکردن به باورهای پایه نادرستی است که فرد سال‌ها به آنها عمل می‌کرده است. اگر فردی به امر نادرست هم عمل کند، دیگر نمی‌توان گفت که او ایمان دارد. به همین دلیل، کسی که به خدا ایمان دارد و به خواسته‌های او عمل می‌کند، باید به غیر خدا که در قرآن از آن به طاغوت تعبیر شده است، کفر بورزد. در قرآن کریم می‌خوانیم: «و کسانی که از عبادت طاغوت پرهیز کردند و به سوی خداوند بازگشتند، بشارت از آن آنهاست؛ پس بندگان مرا بشارت بده!» (زمر: ۱۷) این امر بدان جهت

است که ایمان به خدا با تأیید بت و گام برداشتن در مسیر آنها جمع نمی‌شود. این جمع نشدن به خاطر ماهیت خود ایمان و انتخاب یک باور پایه به عنوان باور پایه درست است؛ زیرا روان نمی‌تواند به دو امر متناقض به‌طور همزمان ایمان داشته باشد.

بر اساس نظریه خودتحقق‌دهی دینی، ایمان‌آوری به باورهای پایه - عمل به باورهای پایه و کفرورزی (انکار) باورهای پایه نادرست - اجتناب، در هم تنیده‌اند و پیوسته و در هر لحظه همه انسان‌ها با همین مکانیزم در حال تحقق‌بخشی خود هستند. با همین فرایند شاکله خود را می‌سازند که می‌توان آن را مترادف با شخصیت در نظر گرفت. به همین دلیل خداوند می‌فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ»، «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»؛ «كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكَلَتِهِ» و آیات دیگر که دلالت می‌کنند آدمی هر آنچه را در درون خود دارد، خود به وجود آورده است. بر اساس این نظریه، وزن وجودی هر فردی در همه ابعاد اعم از معنوی، عقلانی، اخلاقی، خلقی و ... به دقت برابر با عمل‌هایی می‌باشد که تا همان لحظه انجام داده است؛ مانند یک تساوی ریاضی بدون کم و زیاد.

**نظریه خودتحقق‌دهی دینی و بیماری‌های روانی:** بیماری‌های روانی که در کتاب‌های روان‌پزشکی و آسیب‌شناسی روانی توصیف شده‌اند، حالت‌ها و ویژگی‌های روان‌های تغییر یافته‌ای هستند، که در فرایند ایمان‌آوری - عمل و کفرورزی - اجتناب به وجود آمده‌اند و ویژگی‌های ذکر شده برخی نموده‌های آشکار آنها می‌باشند؛ تغییری که خود افراد با تمام اراده و خواسته در خود پدید آورده‌اند. بنابراین، فردی را که ما با توجه به معیاری خاص افسرده می‌نامیم، او در زمانی خاص، باورهای پایه خاصی (افسرده ساز) را به مثابه باورهای پایه صحیح پذیرفته و به آنها عمل کرده است و چنان تغییر همه‌جانبه‌ای در خود پدید آورده که ما در لحظه مراجعه به او افسرده می‌گوییم. این فرد با ایمان‌آوری به

باورهای پایه‌ی افسرده‌ساز، به باورهای پایه‌ی شادی‌بخش و نشاط‌آور کفر ورزیده و از آنها اجتناب می‌کند.

**نظریه خود تحقق‌دهی دینی و تغییرات روان:** بر اساس نظریه‌ی خودتحقق‌دهی دینی، روان پیوسته خود را تغییر می‌دهد و ویژگی گذشته را از بین می‌برد و ویژگی نو در مسیر روانی گذشته و یا جدید به وجود می‌آورد. او بدین وسیله تا دم مرگ به همان شکلی که ایمان می‌آورد، ذات خود را می‌سازد و با مرگ، خود را به همان شکلی که ساخته است، تحویل خالق می‌دهد؛ «انسان با تلاش و رنج به سوی پروردگارش می‌رود و در نهایت او را ملاقات خواهد کرد». (انشقاق: ۶)

چنان‌که ملاحظه می‌شود، در نظریه‌ی خودتحقق‌دهی دینی، عمل‌های فرد، پیوسته او را تغییر می‌دهند. هر بار که فرد عملی را اراده می‌کند، آن را شروع می‌کند و به پایان می‌برد، ذاتش در مسیر باورهای پایه‌ی فعال قدری تغییر می‌کند. بنابراین، میزان مشکل هر فرد به تعداد عمل‌هایی بستگی دارد که با واحدهای ایمانی ناصحیح انجام داده است. هر قدر بیشتر عمل کرده باشد، روان او بیشتر دگرگون شده است.

**درمان در طرح خود تحقق‌دهی دینی:** در نظریه‌ی خودتحقق‌دهی دینی، درمان یعنی دگرگون‌سازی ذات آدمی در همه‌ی ابعاد روانی و جسمی. در این نظریه، هر ناهنجاری روانی، همواره با تغییرهای روانی آغاز می‌شود؛ روان تغییر یافته، بدن و مغز را متناسب با خودش عوض می‌کند. بنابراین، درمان نیز باید از فعالیت‌های روانی آغاز شود و تا پایان، روانی باقی بماند. در مسیر درمان و کوتاه شدن راه، هر کمک جسمی نیز که مناسب تشخیص داده شود، باید به کمک درمان روانی بیاید. این امر با توجه به تعلق روان به بدن، به‌ویژه مغز می‌باشد که دگرگون‌سازی مغز به هر شکل، تغییرهایی را در حالت‌های روان پدید می‌آورد. بی‌تردید، برخی حالت‌های پدید آمده به بیمار کمک می‌کنند تا بهتر بتواند فعالیت‌های

روان‌درمانی خود را انجام دهد (به باورهای پایه جدید عمل کند) و در نتیجه در مسیر دلخواه گام بردارد. به طور خلاصه، موادی که امروزه به صورت قرص و کپسول تهیه می‌شوند و یا هر دگرگون‌سازی بدنی دیگر در این طرح، در نهایت به عنوان کمک درمان در نظر گرفته می‌شوند، نه درمان.

### تقسیم باورها در نظریه خودتحقق‌دهی دینی

**الف) انواع باورهای پایه:** باورهای پایه در یک تقسیم به سه دسته تقسیم می‌شوند: ۱. باورهای پایه علمی: آن دسته از قضاوت‌هایی هستند که فرد بر اساس آگاهی خود درباره یک موضوع ارائه می‌کند. همان قضاوت‌هایی که متخصص از جایگاه متخصص به منزله اطلاعات خود به دیگران عرضه می‌کند. برای مثال، ما وقتی به متخصص تغذیه مراجعه می‌کنیم، او از اطلاعات خود استفاده می‌کند و دستورالعمل غذایی به ما می‌دهد. مراد ما از قضاوت‌هایی که جهت روان را معین می‌کنند، این دسته از قضاوت‌ها نیست. این قضاوت‌ها همان‌هایی هستند که بر آنها شناخت اطلاق می‌شود. بله، اگر دستورالعمل داده شده را اولاً مراجع بپذیرد؛ ثانیاً مراجع درست وقتی که می‌خواهد نوع غذای خود را انتخاب کند و بخورد، دستورالعمل را فعال کند و به عنوان قضاوت صحیح قصد عمل به آن را داشته باشد، قضاوت علمی به قضاوت عملی و باور پایه فعال تبدیل می‌شود. چه بسا متخصص در این دستورالعمل به مراجع بگوید نوشابه نخور، ولی خودش هرگز به آن ایمان نداشته باشد و به آن عمل نکند.

۲. باورهای پایه منطقی: برخی از قضاوت‌ها را بر اساس استدلال و نتایج منطقی به دست می‌آوریم و بر پایه آنها دلیل می‌آوریم. شاید ساعت‌ها براساس همین قضاوت‌ها بحث کنیم. در طرح خودتحقق‌دهی، مراد از قضاوت‌های جهت‌دهنده روان، این دسته از قضاوت‌ها نیز نمی‌باشد. فرض کنید روان‌شناسی

یک ساعت دربارهٔ مصرف سیگار، مضرات آن و خسارت جسمی و روانی و پیامدهای آن سخنرانی کند؛ این مجموعهٔ اطلاعات که روان‌شناس در اختیار شنوندگان می‌گذارد، در مجموع قضاوت‌های علمی و منطقی روان‌شناس دربارهٔ مصرف سیگار را می‌سازد. کم نیستند روان‌شناسانی که با وجود چنین سخنرانی‌هایی، خود نیز سیگار می‌کشند. مراد ما از قضاوت‌هایی که جهت حرکت روان را تعیین می‌کنند، این قضاوت‌ها نیستند، بلکه قضاوت‌های عملی و یا باورهای پایه را مد نظر داریم.

۳. باورهای پایهٔ فعال یا قضاوت‌های عملی: از میان تمام قضاوت‌هایی که فرد دربارهٔ خود، دیگران و رویدادهای خارجی دارد، برخی از آنها را به صورت گزینشی به منزلهٔ باور صحیح در هنگام عمل فعال می‌کند. این قضاوت‌ها در وقت ارادهٔ عمل خارجی یا ذهنی با شروع عمل، هنگام عمل و تا پایان عمل فعال می‌مانند؛ شاید خود فرد به وجود این گونه قضاوت‌ها توجه نداشته باشد. مثال روان‌شناس مزبور را به ذهن آورید. روان‌شناس در میان جمعیت شنونده، از قضاوت‌های علمی خود استفاده می‌کند؛ زیرا وقت عمل واقعی با سیگار نیست. همین‌که وقت عمل واقعی، یعنی زمانی که او می‌تواند سیگار بکشد و یا نکشد فرا رسد، یک‌باره این باور پایه فعال می‌شود: «یک نخ سیگار بکشم تا قدری سرحال شوم». بر اساس نظریهٔ خودتحقق‌دهی دینی، این قضاوت (سیگار همین الان «در وقت کشیدن» مرا سرحال می‌کند)، یا واحد ایمانی یا باور پایه، جهت حرکت روان روان‌شناس را نسبت به سیگار تعیین می‌کند، نه آن قضاوت‌هایی که در سخنرانی خود در اختیار دیگران گذاشت. همین باور پایه پیوسته و با سرعت تمام با عمل خارجی فرد که همان دست بردن به طرف جیب، بیرون آوردن سیگار و روشن کردن و کشیدن و بیرون دادن دود آن به نحو خاص می‌باشد، به درون شخصیت وارد می‌شود و روان را تغییر می‌دهد. به این معنا که روان و بدن

روان‌شناس مذکور با هر تعاملی با سیگار به این ماده و حالی را که ایجاد می‌کند، وابسته‌تر می‌شود. این قضاوت، همان باور پایه واقعی فرد است. بنابراین، ما در تلاش برای تغییر افراد، باورهای پایه‌ی فعال آنها را تغییر می‌دهیم و از آنها می‌خواهیم به جای قضاوت‌های قبلی که با عمل به آنها بیمار شده‌اند، در وقت عمل قضاوت جدید را فعال کنند و با تمام قدرت به آنها عمل کنند، تا روان در مسیر سلامت گام بردارد. تفاوت‌های فردی، با عمل کردن به همین باورهای پایه‌ی متفاوت به وجود می‌آیند. مسیر سلامت روان و بیماری روانی، توسط این دسته از قضاوت‌ها رقم می‌خورد. این در حالی است که بسیاری از ما در قضاوت‌های علمی و منطقی با هم شباهت داریم. برای مثال، تمام متخصصان در رشته‌های علمی همسان را در نظر بگیرید. این افراد با اینکه قضاوت‌های علمی و منطقی بسیار شبیه به همدیگر دارند، ولی از لحاظ شخصیتی در جهان فردی و حرفه‌ای و خانوادگی خود، بسیار متفاوت هستند. فرد مبتلا به وسواس - ناخودداری نیز در بسیاری از قضاوت‌های منطقی و علمی همانند افراد عادی می‌باشد. ولی باورهای پایه و یا قضاوت‌های عملی او درباره‌ی موضوعاتی که به وسواس - ناخودداری مبتلا است، با باورهای پایه‌ی افراد عادی تفاوت دارد. این امر وقتی وضوح بیشتری می‌یابد که یک عالم دین خود در طهارت و نجاست، نماز و وضو و غسل دچار وسواس - ناخودداری می‌شود و خیال می‌کند به دین عمل می‌کند؛ زیرا فرض بر آن است که عالم دین تمام یا بیشتر شناخت‌ها و قضاوت‌های علمی و منطقی صحیح درباره‌ی امور مزبور را دارد.

ب) انواع باورهای پایه‌ی فعال یا قضاوت‌های عملی: این باورها خود بر چند

دسته تقسیم می‌شوند:

۱. باورهای پایه‌ی واقعی: قضاوت‌هایی هستند که بر واقعیت خارجی انطباق

دارند. همان باور پایه که بر روی روان فعال می‌شود، واقعیت خارجی نیز

همان‌گونه است و اگر بر زبان جاری می‌شوند، می‌توان آنها را گزاره صحیح نامید. برای نمونه، اگر فرد قضاوت عملیش درباره خودش این باشد که «من می‌توانم رانندگی یاد بگیرم»، درباره آب فکر کند که «آب به محض اینکه به بدن برسد آن را خیس می‌کند»، و یا درباره دیگران قضاوت عملیش این باشد که «افراد همه مثل من و بنده خدا هستند»، چنین قضاوت‌های واقعی هستند. اگر کسی همه یا بیشتر باورهای پایه یا قضاوت‌های عملیش واقعی باشند، او روزبه‌روز با عمل به آنها به فردی واقعی‌تر، منطقی‌تر و سالم‌تر تبدیل می‌شود. چنین فردی مشکل روانی را تجربه نخواهد کرد و روزبه‌روز سالم‌تر می‌شود.

**۲. باورهای پایه توهمی:** قضاوت‌هایی هستند که ریشه در خارج دارند، ولی به صورت نادرست و تحریف شده به خارج نسبت داده می‌شوند. توهم خروج ادرار، کثیف بودن و نجس بودن برخی از جاها مانند دستگیره‌های درب و غیر آن، از این نوع قضاوت‌ها هستند. فردی که در وقت عمل این باورهای پایه به ذهنش می‌آیند، تأیید می‌شوند و به آنها عمل می‌کند، به تدریج توهم زده می‌شود و آرام آرام در چنبره توهمات گرفتار می‌شود و چه بسا تا حد روان‌پریشی پیش برود.

**۳. باورهای پایه هذیانی:** باورهای پایه‌ای هستند که ریشه خارجی ندارند و فقط در ذهن فرد می‌آیند؛ نظیر همان که در مبتلایان به اسکیزوفرنی به چشم می‌خورد. این افراد به تدریج به همان کسانی تبدیل می‌شوند که عامه مردم به آنها دیوانه می‌گویند.

**۴. باورهای پایه تردیدآمیز:** قضاوت‌هایی مانند «اگر میکروب‌ها وارد بدنم شوند و مرا بیمار کنند؛ شاید دستم نجس مانده باشد، معلوم نیست افراد درباره من چه چیزی به ذهنشان می‌آید و اگر زلزله بیاید»، باورهای پایه تردیدآمیز هستند. اگر این باورهای پایه زمانی از روان صادر شوند که برای فرد یقین به

طرف مقابل این احتمالات ضرورت دارد، موجب اضطراب می‌شوند و وسواس‌ها و یا ناخودداری‌ها را به وجود می‌آورند. اضطراب اولاً و بالذات زائیده این دسته از باورهای پایه می‌باشد که فرد با عمل به آنها به تدریج روان مضطرب را ایجاد می‌کند؛ همان حالت هیجانی که ما آن را به عنوان حالتی نامطلوب در خود می‌یابیم، معمولاً برایمان معلوم نیست که از کجا در درون روان قرار گرفته است.

۵. **باورهای پایه قاطعانه:** باورهای پایه‌ای مانند «من می‌توانم درس بخوانم؛ دستم تمیز است؛ هیچ کسی مرا ارزیابی نمی‌کند؛ من سخنرانیم را به خوبی انجام می‌دهم» باورهای پایه‌ای هستند که قاطعانه در وقت عمل صادر می‌شوند. این باورهای پایه روان را در مسیر آرامش قرار می‌دهند. آرامش جزو ذات این دسته از باورهای پایه می‌باشد و با عمل کردن به آنها روان آرام به وجود می‌آید که در همه فضاها با آرامش کار خود را انجام می‌دهد. بنابراین، در روش درمانگری خودتحقق‌دهی دینی، درمان‌گر در طول دوره درمان تلاش می‌کند از تعداد باورهای پایه تردیدآمیز، توهم‌آمیز و هذیانی کاسته و به باورهای پایه واقعی و قاطعانه بیفزاید.

**مؤلفه‌های یک باور پایه و یا قضاوت عملی:** باور پایه، ترکیبات یا مؤلفه‌هایی دارد که با عمل کردن به تمامه در درون ذات جای می‌گیرند. برخی از این ابعاد آشکار و برخی کاملاً پنهان و ناهشیار هستند. وقتی فرد به باور پایه عمل می‌کند، تمام انرژی آن در درون ذات قرار می‌گیرد.

### **ابعاد آشکار و پنهان یک واحد ایمانی**

۱. اولین و آشکارترین بعد یک باور پایه، همان بعد حکایتی می‌باشد که حاکی از هست‌ها و نیست‌ها و باید‌ها و نبایدها به صورت شناختی است. این بعد است که در قالب جملاتی مانند «من با هوش هستم؛ شاید نمره نیاورم؛ شاید آلوده باشد



در نتیجه من اجتناب می‌کنم؛ فلانی فرد لابلالی است» اظهار می‌شوند. این بعد همان است که در وقت عمل بیشترین توجه به آن وجود دارد. به همین دلیل، می‌توان گفت فرد از بقیه و مهم‌ترین ابعاد باور پایه به طور کلی غافل است.

۲. بعد هیجانی که بسیار مخفی است و هر باور پایه آن را در ذات خود دارد. این هیجان همان حالت‌هایی نظیر اضطراب و آرامش است که از ترکیبات اصلی باور پایه هستند، اما فرد در وقت عمل به آنها توجه ندارد. اگر باور پایه را به سیم برق تشبیه کنیم، باید بگوییم هر باور پایه روپین و پوشش آشکاری دارد که همان بعد حکایتی آن است. در درون این پوشش، بعدی عاطفی نهفته است که آن هم یکی دیگر از ترکیبات باور پایه است. به عبارت دیگر، وقتی یک باور پایه روی پهنه هشیار روان می‌آید، جهت حکایتی و عاطفی خاص پیدا می‌کند که از همدیگر جدایی‌ناپذیرند و از ترکیبات واحد ایمانی فعال هستند. برای نمونه، یک باور پایه توهم‌آمیز، فاصله گرفتن تدریجی از واقعیت را در پی خواهد داشت؛ باور پایه تردیدآمیز اضطراب را در دل خود دارد و باور پایه قاطعانه، آرامش و پرورش تدریجی روان آرام را به دنبال دارد.

۳. بعد انگیزشی: همان بعدی از باور پایه است که بعد از صادر شدن از روان، با انجام یک مقایسه، موجب انجام برخی اعمال می‌شود. برای مثال فرد وقتی ایمان می‌آورد که شاید دستگیره درب نجس باشد، تجربه «پس به دستگیره با دست خیس دست نزنم» در درونش نمودار می‌شود. این همان چیزی است که در فلسفه از آن به قضایای ضرورت بالقیاس یاد می‌شود.

۴. خلقی: ابعادی مانند شادی، غم، رضایت و نارضایتی از خود، که بر اثر باور پایه در درون فرد به وجود می‌آیند. این‌ها نیز به ترکیبات دیگر باورهای پایه فعال هستند و با عمل به باور پایه در درون ذات آدمی جای می‌گیرند.

۵. ابعاد ناآگاهانه باورهای پایه فعال: از مهم‌ترین ابعاد یک باور پایه، همان چیزهایی است که فرد به آنها آگاهی ندارد. اموری مانند ناآگاهی از اینکه باور پایه فعال، هر آن در درون ذات قرار می‌گیرد و فرد را می‌سازد. هر باور پایه یک سر به خارج دارد و ته آن به ذات بسته است که با عمل به خود ذات افزوده می‌شود. فرد اگر به این امور و غیر آن توجه داشته باشد، دیگر نمی‌گوید نمی‌دانم؛ چرا اینجور شده‌ام؟ زیرا هشیار و ناهشیار، بلکه همه ابعاد وجودی ما ساخته دست خودمان هستند، ولی ما می‌پنداریم نیرویی مادی یا غیرمادی خارج از اراده و خواست ما چیزی را در درون ما قرار می‌دهد. این امور همه با هم و بسیاری امور دیگر به وسیله عمل‌های فرد در درون شخصیت جای می‌گیرند. فرد با هر بار عمل کردن به هر باور پایه، همان باور پایه را در درون خود جای می‌دهد و بدین وسیله خود را عوض می‌کند و به ذاتی دیگر تبدیل می‌کند. در فرایند تغییردهی، تمام ارگانیزم در بعد روانی به منزله علت و جسم به عنوان معلول عوض می‌شود. هر قدر تغییرهای روان بیشتر باشد، بدن هم به همان نسبت دگرگون می‌شود و به بدنی متناسب با روان تغییر یافته تبدیل می‌شود.

نگاه خودتغییری به این معنا که هر کس خودش نحوه وجود خود را می‌سازد و نقطه شروع آن باورهای پایه است که در درون فرد تحقق می‌یابد، ظاهراً رویکرد ادیان الهی به‌ویژه دین اسلام به انسان می‌باشد. این رویکرد را در برخورد دین اسلام به‌ویژه قرآن، پیامبر گرامی اسلام و امامان معصوم علیهم‌السلام می‌توان یافت. اگر به دقت به قرآن توجه کنیم، در می‌یابیم که این کتاب آسمانی تلاش می‌کند در قدم اول به افراد شناخت صحیح بدهد؛ زیرا مقدمه برای باورهای پایه هستند؛ شناخت‌ها را به ایمان و باورهای پایه و قضاوت‌های عملی تبدیل کند. سپس از افراد می‌خواهد با تمام وجود به باورهای پایه عمل کنند. به نظر می‌رسد ماده قول در آیاتی مانند «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ راجِعُونَ» (بقره:

۱۵۶)؛ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ (فصلت: ۳۰)؛ وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ (بقره: ۱۵۴)» به همین باورهای پایه و قضاوت‌های انسان‌ها اشاره دارد که در ضمیر افراد انسان در مورد رویدادها نقش می‌بندد که با صرف شناخت تفاوت دارد. خداوند افراد انسان را چنان هدایت می‌کند که باورهای پایه صحیح و مطابق با واقع را در درون خود جای دهند؛ بطوری که آنها را درون‌سازی کرده و با عمل به این قضاوت‌ها از خود انسانی بسازند که با اهداف عالم هستی که اهداف خداوند از خلقت می‌باشد، منطبق شوند.

۵

۳

### نتیجه‌های نهایی نظریه

۱. حرکت روان به معنای شروع تغییر مسیر و نوع انرژی روان، با شناخت به معنای دانستن و رمزگردانی و میزان توجه آن‌گونه که شناخت‌گرایان می‌گویند آغاز نمی‌شود. شناخت به همراه شرایط زیستی، خانوادگی، فرهنگی، مقدمه‌گرایشی روانی قرار می‌گیرد که به صورت نسبت‌دهی خارجی و عینی برای فرد بروز می‌کند و در قالب جملاتی مانند: «خدا وجود دارد؛ پدرم مهربان است؛ شاید دستم نجس باشد بروز می‌کند».

۲. این گرایش روانی بر اثر یک مواجهه واقعی پدید می‌آید و همان چیزی است که در منابع اسلامی از آن به ایمان تعبیر می‌شود. نوع انرژی که باید در درون روان قرار گیرد، با پیدایش باور پایه بر روان پدیدار می‌شود. به همین دلیل، اولین قدم برای پذیرش انسان در زمره دین اسلام، ایمان‌آوری است نه دانستن و آگاهی یافتن. خداوند در سوره بقره درباره اهل کتاب می‌گوید: «اهل کتاب هم‌چنان که فرزندان خود را می‌شناسند، او (پیامبر اسلام) را می‌شناسند، ولی گروهی از ایشان در عین آگاهی، حقیقت را پنهان می‌دارند». همچنین در سوره

انعام می‌فرماید: «اهل کتاب او (پیامبر اسلام ﷺ) را چنان می‌شناسند که فرزندان خود را، ولی اینان به خود زیان می‌رسانیدند و ایمان نمی‌آورند». این آیه به روشنی بیان می‌کند که دانستن صرف، هرگز مساوی با ایمان نیست.

۳. ایمان آوری و باور قطعی نیز به خودی خود اثری در تغییرات ذات ندارد، بلکه این عمل خارجی است که انرژی و ماده خاص باور پایه را در درون ذات قرار می‌دهد. (کهف: ۳۰) باور پایه همانند آبشخور یا منبع خاص آبی است که فرد انتخاب می‌کند و عمل به منزله پمپ یا تلمبه‌ای است که آب مورد نظر را در درون مخزن وجود قرار می‌دهد. تا فرد عمل نکند، هیچ‌گونه دگرگونی در درون او ایجاد نمی‌شود. با هر بار عمل کردن، میزان دگرگونی بیشتر می‌شود تا سازمان‌یافتگی در درون روان به وجود می‌آید. این شعار ادیان الهی، به‌ویژه دین اسلام است.

۴. چون جهت‌گیری روان تنها با ایمان‌آوری آغاز می‌شود، تلاش برای تغییر شناخت‌های افراد در بسیاری از اختلالات بلکه امور عادی مانند باورهای دینی اثر چندانی ندارد؛ زیرا هر کدام برای نحوه ادراک و عمل خود ده‌ها دلیل و برهان دارند. تکثرگرایی و باور به درستی همه باورها حتی امور متعارض، از همین توهم ناشی شده است که چه بسا دو شناخت متعارض یا دو دین متفاوت، درست باشند. به همین دلیل، توجه صرف به شناخت و تکنیک‌های شناخت‌درمانی صرف در نظریه خودتحقق‌دهی دینی اثر درمانی چندانی ندارد.

۵. آنچه در درون انسان تغییر می‌کند، باورهای پایه است. رفتار و عمل خارجی صرفاً نمود و به‌منزله پمپی درون‌بر برای باورهای پایه می‌باشد. بنابراین، رفتار درمان‌گری اگر با تغییر باورهای پایه فعال همراه نباشد، تغییری در فرد ایجاد نمی‌کند. به همین دلیل، برخی از پژوهشگران می‌گویند «مواجهه و جلوگیری از پاسخ، باورهای پایه فرد را درباره مواد آلوده، نحوه برطرف‌سازی

آن‌ها و پیامدهای وحشتناک تغییر می‌دهد. تغییر باورهای پایه و عمل کردن به آنها که همان روبه‌رو شدن با واقعیت می‌باشد، موجب تغییر حالت‌های روان می‌گردد. رفتار درمان‌گر فکر می‌کند تنها مواجهه و جلوگیری از پاسخ است که رفتار مراجع را تغییر می‌دهد.

۶. همان‌طور که مکتب شناختی، مکتبی غیرکامل در تبیین تغییرهای روانی انسان می‌باشد، مکتب رفتارگرایی نیز بر پایهٔ اصول صحیح بنا نشده است. ترکیب این دو نیز - یعنی روش رفتاری شناختی که به صورت تلفیقی نه بر اساس مکتبی خاص ترکیب شده‌اند - مبین دگرگونی‌های رفتار انسان نمی‌باشد.

۷. دگرگون شدن انسان، پیوسته در قالب ایمان‌آوری و عمل کردن بر اساس همان باور پایه رخ می‌دهد. باور پایه نوع انرژی و مادهٔ خام روان را تعیین می‌کند و عمل، آن واحد انرژی را در درون ذات قرار می‌دهد و با عمل‌های مکرر ذات را به شکلی خاص می‌سازد.

۸. انرژی برخی باورهای پایه، سلامت‌بخش و انرژی برخی دیگر بیماری‌زا است. کسی که به باورهای پایه سلامت‌بخش عمل می‌کند، به تدریج سالم و سالم‌تر می‌شود. کسی که به باورهای پایهٔ بیماری‌زا عمل می‌کند، به تدریج بیمار می‌شود. چنان‌که خداوند در سورهٔ مدثر آیه ۳۸ می‌فرماید: «هر کس در گرو کاری است که کرده است». همچنین در سورهٔ بقرهٔ آیهٔ ۲۸۶ می‌فرماید: «نیک‌های هر کس حاصل چیزی است که خودش به دست آورده است و بدی‌هایش نیز حاصل کارهای خودش می‌باشد».

۹. تمام حالت‌های روانی فرایند فعال‌سازی باور پایه خاص - عمل کردن به آنها، کفرورزی به باور پایه مخالف آن باور پایه و اجتناب از آن - حاصل می‌شود. روان همین گونه ساخته می‌شود و به تناسب، بدن و سیستم عصبی را تغییر می‌دهد.

۱۰. اختلال‌های روانی با همین فرایند به وجود می‌آیند و باید با همین فرایند نیز از بین بروند. به این صورت که مراجع باید عملی معکوس را انجام دهد: به باورهای پایه سلامت‌بخش ایمان بیاورد؛ به آنها عمل کند و به باورهای پایه وسواس‌آور کفر بورزد و از آنها اجتناب کند. در این صورت، اختلال او از بین می‌رود و حالتی جدید در روان سازمان می‌یابد که نمود آن حالت، همان رفتار عادی می‌باشد.

۱۱. اگر باورهای پایه پدیدآور اختلالات روانی، به‌ویژه اختلالات روانی شایع، به دقت شناسایی شوند و به همراه معرفی فرایند تغییرات روان، به والدین، مربیان، اساتید و در برخی مقاطع تحصیلی به خود دانش‌آموزان آموزش داده شوند، مسیر صحیح در بهداشت روان و جلوگیری از ابتلای افراد به اختلالات روانی طی خواهد شد.

۱۲. حاصل آن که تمام دیدگاه‌های موجود در تبیین شکل‌گیری حالت‌های روان، پدیدآیی شخصیت، بهداشت روان نظریه‌های کامل و همه‌جانبه‌ای نیستند. این نظریه‌ها هر چند تبیین‌هایی در درون خود دارند و در عمل آثاری را بر جای می‌گذارند، واقعیت‌های روان را به صورت جامع بیان نمی‌کنند.

۱۳. نظریه خودتحقق‌دهی دینی می‌تواند شکل‌گیری حالت‌های روان را در همه ابعاد توجیه کند؛ برای بهداشت روان برنامه‌ریزی کند و در صورت پدیدآیی اختلال، درمانی همه‌جانبه برای برطرف‌سازی آن ارائه کند.

پی نوشتها .....

۱ Lawrence A.Pervin & ,Oliver P.John, *Handbook of Personality:Theory and Research*, P. 300.

۲ Davison Gerald C & Neale John M, *Abnormal Psychology*, P.7-19.

۳. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱، ص ۵۲ / یزدی، اساس الایمان فی القرآن، ص ۱۲.

۴. فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۱۳، ص ۲۵۶.

۰Self- realization.

۱ Seligman .Martin E.P., & Others, *Abnormality*, P. 2 \ Abramowitz Jonathan S, McKay Dean & Taylor Steven, *Obsessive- Compulsive disorder (subtypes and spectrum conditions)*. PXXVII.

۲ Seligman .Martin E.P., & Others, *Abnormality*, P. 2 \ Davison Gerald C. & Others, *Abnormal Psychology* (eighthn edition), P. 7-19 \ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Disorders*, P. 423 \ Kaplan, Harold I., & Sadok, Benjamin J., *Comprehensive Textbook of Psychiatry* P. 904 \ Bankart Peter C, *Talking Cures: A History of Western & Eastern Psycholotherapies*, P. 25.

۳Somatogenesis.

۴Hippocrates.

۱ constipation.

۱ Seligman .Martin E.P., & Others, *Abnormality*, P. 5 \ Davison Gerald C & Others, *Abnormal Psychology* (eighthn edition), P. 7 \ Kaplan, Harold I, & Sadok, Benjamin J, *Comprehensive Textbook of Psychiatry* P. 904.

۲temperament.

۳Constitutional types.

۴Kretschmer.

۱Sheldon.

۱Id.

۱Ego.

۱Super Ego.

۱ Seligman .Martin E.P., & Others, *Abnormality*, P. 38 \ Davison Gerald C & Others, *Abnormal Psychology* (eighthn edition), P. 25-26 \ Jenike Michael A. & others. *Obsessive – Compulsive Disorders; Practical Management*, P. 203.

۲Kaplan, Harold I, & Sadok, Benjamin J, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, P. 906 \ Bankart Peter C, *Talking Cures: A History of Western & Eastern Psycholotherapies*, P. 113.

۳Seligman .Martin E.P, & Others, *Abnormality*, P. 56-60.

۲avoidance conditioning

۳drive reduction

۳Seligman .Martin E.P, & Others, *Abnormality*, P. 56-60.

۳Robert G. Meyer and Paul Salmon, *Abnormal psychology*, P. 202.

۲ Operant.

۲ Davison Gerald C & Others, *Abnormal Psychology*, P. 146-148 \ Jenike Michael A. & others. *Obsessive - Compulsive Disorders; Practical Management*, P. 203-204.

۲ Leahy Robert L, *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*, P. 1-2.

۲ Kellogg, Ronald Thomas. *Fundamentals Of Cognitive Psychology*, P. 2.

۳ Socratic.

۳ Aristotle

۳ Leahy Robert L, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*, P.108-109.

۳ Aaron T. Beck.

۳ Simos Gregoris, *Cognitive Behaviour Therapy: A Guide for the Practising Clinician*, P1-3

\ Leahy Robert L, *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*, P. 1-5 \ Jana, S P K, *Behavior Therapy: Techniques, Research and Applications*, 146-147.

۳ Masters John C, Burish Thomas G, Hollon Steven D & Rimm David C. *Behavior Therapy*. Washington. D.C. Harcourt Brace Javanovich, Publishers. 1987. p. III \ Jana, S P K, *Behavior Therapy: Techniques, Research and Applications*, 146 \ Masters John C, & Others, *Behavior Therapy*, P.III

۳۶. کارور و شی‌پر، شخصیت، ترجمه رضوانی، ص ۷۶۹-۷۷۰ / جس فیست، گریگوری جی. فیست، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ص ۱۷۵.

۳ Wulff, David M, *Psychology Of Religion; Classic & Contemporary*, P. 11 \ Frank Joe, Bruno, *Psychological Symptoms*, P. 146-147 \ Peter Carruthers, *The nature of mind: an introduction*, P. 6 \ Frank Jackson, Philip Pettit, and Michael Smith, *Mind, Morality and Explanation: Slected Collaborations*, P29-30.

۳ Hergenhahn, B. R, *An introduction to the history of psychology*, P. 1 \ Mario Augusto Bunge and Ardila, Ruben, *Philosophy of psychology*, P.26 \ Cherie Goodenow O'Boyle, *History of psychology: a cultural perspective*, P. 20.

۳۹ محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۸ ص ۱۸۵، روایت ۱۵.

۴۰ سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۵ و ۲۰، ص ۳۲۰ / ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص ۱۴۵.

۴۱. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱، ص ۴۵.

۴۲. همان، ج ۱۸، ص ۱۶۷.

۴۳. همان، ج ۱۳، ص ۳۰۵.

۴۴. آیات ۱-۳

۴۵ فضل‌بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۸۱۵ / سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲۰، ص ۳۵۶-۳۵۷ / ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۲۹۵.

۴۶ سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ترجمه موسوی همدانی، ج ۲۰، ص ۵۴۱.

۴۷. ما جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ (احزاب: ۴)

۴۸ سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ترجمه موسوی همدانی، ج ۲۰، ص ۶۴۸.



۴۹ دریک استیلین، گالیله، ترجمه محمد رضا بهاری، ص ۱۱۲ - ۱۱۷.

♣Cicovacki, Predrag, *Between truth and illusion: Kant at the crossroad of modernity*. P. 69 / Kaplan, Harold I, & Sadok, Benjamin J, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, P. 916.

♣Schizophreni

♣Kaplan, Harold I, & Sadok, Benjamin J, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, P. 631-632.

۵۳ سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۲، ص ۳۱۴ - ۳۲۱.

♣C.f: Jenike Michael A. & others, *Obsessive-Compulsive Disorders; Practical Management*.

۵۵. الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَعْرِفُونَهُ كَمَا يَعْرِفُونَ آبْنَاءَهُمْ وَإِنَّ فَرِيقًا مِنْهُمْ لَيَكْتُمُونَ الْحَقَّ وَهُمْ يَعْلَمُونَ (بقره: ۱۴۶)

۵۶. الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَعْرِفُونَهُ كَمَا يَعْرِفُونَ آبْنَاءَهُمْ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ (انعام: ۲۰)

♣C.f: Jenike Michael A. & others, *Obsessive-Compulsive Disorders; Practical Management*.

♣C.f: Wulff, David M, *Psychology Of Religion*.

## منابع

- نهج البلاغه، ترجمه علامه محمدتقی جعفری، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۹.
- جس فیست، گریگوری جی. فیست، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان، ۱۳۸۴.
- سبحانی، جعفر. *اصالت روح از نظر قرآن*، قم، توحید، ۱۳۷۷.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، *ترجمه تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۳، ج ۲۰.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، اسماعیلیان، ۱۹۷۴، ج ۲۰.
- طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان*، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۸۰.
- کارور و شی‌یر، *شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۵.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی فی احادیث الشیعه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲.
- مجلسی، محمدباقر، *بحارالانوار*، تهران، دارالکتب السلامیه، ۱۳۶۲.
- مصباح، محمدتقی، *آموزش فلسفه*، قم، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۳، ج ۲.
- مصباح، محمدتقی، *معارف قرآن؛ خداشناسی، کیهان‌شناسی، انسان‌شناسی*، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶.
- مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱، ج ۲۷.
- واعظی، احمد، *انسان از دیدگاه اسلام*، تهران، سمت، ۱۳۷۷.
- ویل و ویلسون، *وسواس و درمان آن*، ترجمه سیاوش جمال‌فر، تهران، ارسباران، ۱۳۸۵.
- یزدی، محمد، *اسس الایمان فی القرآن*، قم، نداء المهدی، ۱۳۷۶.
- Lawrence A.Pervin & Oliver P.John, *Handbook of Personality: Theory and Research*, New York, The Guilford Press, 1999.
- Davison Gerald C & Neale John M, *Abnormal Psychology* (eighthn edition); New York, John Wiley & Sons, Inc, ed8 ۲۰۰۱، p. ۷-۱۹.
- Seligman.Martin E.P. and David Rosenhan, *Abnormality*, New York, W. W. Norton & Company, 1998. P. 2.
- Abramowitz Jonathan S, McKay Dean & Taylor Steven, *Obsessive- Compulsive Disorder (subtypes and spectrum conditions)*. New York, Elsevier, 2008.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Disorders*, Washington, APA, 1994.