

علی غضنفری

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن
ali@qazanfari.net

آرزو کیانپور

کارشناس ارشد علوم قرآن
a.kianpour1371@gmail.com

ارزیابی و نقد تساوی‌انگاری رویکرد درمانی ACT با آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و روایات

چکیده

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) یکی از درمان‌های نوین روان‌شناختی در عصر حاضر است. این رویکرد، درد و رنج را با زندگی انسان عجین و همراه می‌داند و آنها را جزء تجربیات بهنجار و عادی زندگی انسان معرفی می‌کند و با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای انسان، به دنبال تغییر ارتباط انسان با افکار، احساسات و هیجان‌های ناخوشایند و ناخواسته‌اش، از راه به‌کارگیری شش مؤلفه‌ی بنیادین (پذیرش، ناهم‌جوشی شناختی، تماس با لحظه‌ی اکنون، خود‌زمینه‌ای، عمل متعهدانه و ارزش‌ها) است. آموزه‌های تربیتی قرآن کریم نیز حاوی نکاتی پرمعنا، برای سالم‌سازی و کیفیت بخشیدن به تربیت اخلاقی انسان است. نگارنده پس از بررسی تطبیقی میان یافته‌های این رویکرد روانشناسی و آموزه‌های تربیتی قرآنی، شباهت‌های نظری و مفهومی فراوانی یافته است. هدف محقق در این پژوهش، دستیابی به روشی برای کاهش مشکلات روحی - روانی انسان و رضایت‌بخشی در زندگی او، با استناد به آموزه‌های تربیتی اسلامی و ACT است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که میان مفاهیم تربیتی همچون رضا، صبر و تقوا با مؤلفه‌ی پذیرش، نفسی‌خاطر و وسوسه‌های شیطنی با ناهم‌جوشی شناختی، توبه و یادآوری نعمت و حضور در حال با تماس با لحظه‌ی اکنون، وجدان با خود‌زمینه‌ای، عمل صالح با اقدام و بیان مجموعه‌ای از امور انگیزشی و شناختی با ارزش‌ها ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و می‌تواند به تبیین و گسترده‌تری هرچه بیشتر این رویکرد کمک کند؛ هرچند جامعیت و گستردگی رهنمودهای تربیتی قرآنی و نیز نگاه اسلام، افقی بسیار وسیع‌تر نسبت به یافته‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) دارد و اهداف آن بسی قوی‌تر است.

واژگان کلیدی:

قرآن، روایت، تربیت، پذیرش، تعهد، ACT.

بیان مسئله

انسان‌ها در برخورد با امتحان‌های زندگی یا آنچه به‌عنوان مشکلات مطرح می‌شود، ممکن است رفتارهای متفاوتی از قبیل تسلیم، مبارزه، انکار و فرافکنی و... بروز دهند؛ در دانش روانشناسی رفتاری که به مطالعه‌ی رفتار و فرایندهای ذهنی و روانی انسان می‌پردازد، رویکردهای درمانی گوناگونی ارائه می‌شود. یکی از جدیدترین درمان‌ها، رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است.

ACT مخفف (Acceptance and Commitment Therapy) که در قالب یک واژه‌ی معنی‌دار ACT (آکت) تلفظ می‌شود (نه به‌صورت حروف مجزای A-C-T؛ ای. سی. تی)، روشی درمانی است که توسط استیون هیز، استروسال و ویلسون در سال ۱۹۸۶ پدید آمده است. از لحاظ تاریخی، در مکتب رفتارگرایی، درمان وابسته به پذیرش و تعهد عضوی از خانواده‌ی نسل سوم یا موج سوم درمان رفتاری به‌حساب می‌آید (والتز و هیز، ۱۳۹۴، ص ۱۱ و ۱۲). یکی از اهداف این رویکرد، پرورش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرد در مواجهه با این مشکلات و کمک به او برای حرکت در مسیر اهداف و ارزش‌هاست.

شباهت‌های این رویکرد با برخی از آموزه‌های تربیتی قرآنی، نگارنده را بر آن داشت که علاوه بر بررسی دقیق مبانی فلسفی و تئوری این رویکرد و همچنین راهبردهای عملی این درمان، به دنبال مثال‌ها و آموزه‌هایی از قرآن کریم باشد که تطابق و یا تفاوت ساختاری با این رویکرد را بیان کند. به‌بیان دیگر، هدف از این پژوهش، بررسی تطبیقی رویکرد درمانی ACT (رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد) در روانشناسی با آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و روایات است.

پیشینه‌ی پژوهش

نتایج بررسی نگارنده از مطالعه‌ی کتاب‌ها، پژوهش‌ها و مقالات در حوزه‌ی رویکرد درمانی ACT حاکی از این است که بیشتر پژوهش‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به‌منظور ارتباط میان اثربخشی این رویکرد در حل مسائل و چالش‌های حوزه‌های زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و ... صورت گرفته و به نظر می‌رسد تاکنون پژوهشی در راستای بررسی این رویکرد روانشناختی با آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و روایات اسلامی صورت نگرفته است.

درآمد

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، رویکرد درمانی بافتاری کارآمد است که از طریق نظریه‌ی چهارچوب ارتباطی (RFT) به درمان روان‌شناختی انسان می‌پردازد که از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی او سرچشمه می‌گیرد. این الگوی درمانی تربیتی در قالب شش فرایند بنیادین (پذیرش، ناهم‌جوئی شناختی (گسلش شناختی)، تماس با لحظه‌ی اکنون، خود‌زمینه‌ای، اقدام متعهدانه، ارزش‌ها) به‌کار گرفته می‌شود که همه‌ی فرایندهای آن، درهم‌تنیده و در ارتباط باهم عمل می‌کنند. در این پژوهش پس از تبیین هریک از این مؤلفه‌ها، مصادیق و معادل‌های آن در قرآن و احادیث

را مطرح می‌کنیم و به نقد و بررسی آنها می‌پردازیم و موارد سازگاری و ناسازگاری هرکدام از آن فرایندها را با آموزه‌های تربیتی قرآنی را بیان می‌نماییم. در آغاز لازم است نظریه‌ی «RFT» و نیز مقوله‌ی «درد» واکاوی شود.

نظریه‌ی RFT و نگاه متون دینی در اسلام

نظریه‌ی RFT نظریه‌ای است بر اساس زبان و شناخت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر پایه‌ی آن شکل‌گرفته است. در این نظریه، زبان یا رفتار کلامی می‌تواند عامل بروز و ازدیاد مشکلات روحی و روانی باشد، بدین‌صورت که انسان‌ها با استفاده از محرک‌های ارتباطی (اشیا، افکار، خاطرات و عواطف) و بر اساس تجارب پیشین خود، میان رویدادها ارتباط برقرار می‌کنند و همین ارتباط سبب می‌شود عنان اختیار انسان برای کنترل تأثیر لفظی فرایندهای زبانی از دست برود و درنهایت، محرک‌ها و تجارب بر ذهن تأثیر بگذارند. در آموزه‌های تربیتی اسلام، برای تضعیف تأثیر این فرایندهای زبانی، راهکارهایی پیشنهاد شده است. یکی از این راهکارها، نهی از ترتیب اثر است، چنان‌که نبی مکرم اسلام^(ع) می‌فرماید: «ثَلَاثٌ فِي الْمُؤْمِنِ لَا يُسْتَحْسَنُ وَ لَهُ مِنْهُنَّ مَخْرَجٌ فَمَخْرَجُهُ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ أَنْ لَا يُحَقِّقَهُ (کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۲۶۹)؛ وجود سه چیز در مؤمن پسندیده نیست و راه فرار دارد؛ از جمله سوءظن که راه فرار از این است که به آن جامه‌ی عمل نپوشاند.» گمان خیر بردن، یکی دیگر از راهکارهای قرآنی برای عدم تأثیرات مخرب زبانی است که در قرآن می‌خوانیم: «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَ قَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ» (نور: ۱۲). تغافل یعنی قضاوت نکردن در برابر رویدادهای اطراف را می‌توان به‌عنوان راهکار سوم مطرح ساخت. امام سجاد^(ع) می‌فرماید: «صَلِّحْ حَالَ التَّعَايُشِ وَ اتَّعَاشِرْ مِلْءَ مِكْيَالٍ ثَلَاثَاهُ فِطْنَةٌ وَ ثَلَاثُهُ تَغَافُلٌ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۳۵۹)؛ مصلحت همزیستی سالم و معاشرت با مردم در پیمان‌های است که دوسوم آن هوشیاری و یک‌سوم آن تغافل باشد.» بنا بر آنچه بیان شد، علاوه بر تشابه میان راهکارهای اسلامی و نظریه‌ی RFT، مفهوم تغافل نیز که در سطور بالا به آن اشاره شد، بنا بر احادیث و روایات یادشده با مؤلفه‌ی گسلش‌شناختی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) هماهنگ و سازگار است.

درد در ACT و قرآن کریم

در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، وجود درد در زندگی انسان مسئله‌ی بهنجار و بخش جدایی‌ناپذیر تجربه‌ی انسان است. از دیدگاه قرآن کریم، آفرینش انسان با مشقت عجین است. در قرآن آمده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴). علامه طباطبایی می‌گوید: انسان از آغاز زندگی، مراحل فراوانی از مشکلات، دردها و رنج‌ها را تحمل می‌کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۲۹۱) رسول خدا^(ص) فرموده است: «حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَ حُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۷۲)؛ بهشت با سختی‌ها پوشیده و جهنم نیز با شهوات پوشیده شده است.» بنابراین، با شناخت طبیعت زندگی دنیا، پیشامدهای ناخوشایند زندگی برای انسان غیرقابل‌تحمل نخواهد بود که همین

منظور از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برداشت می‌شود.

استفاده از زبان استعاره

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، از استعاره‌های بسیاری استفاده می‌شود؛ مانند هیولا که نماد مشکلات زندگی است (دوستی، ۱۳۹۵، ص ۱۱۷). قرآن کریم نیز به هنگام مواجهه‌ی انسان با شیطان می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف: ۲۰۱)؛ زیرا یاد خداوند در هنگام مواجهه با شیطان و وسوسه‌های درونی و افکار پریشان، اضطراب، غم و اندوه سبب دور شدن وسوسه‌ها و حزن و اندوه از انسان می‌شود و بهجت، سرور و امید در وی نمایان می‌گردد. یاد خداوند، آرام‌بخش روح و روان انسان است: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

استعاره‌ی آب‌وهوا، یکی دیگر از استعاره‌های کاربردی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است. در این استعاره، خود وجودی انسان به‌مثابه‌ی آسمان در نظر گرفته می‌شود و افکار و احساسات مانند آب‌وهوا فرض می‌شوند که دائم در حال تغییر هستند. تغییرات آب‌وهوایی، قدرتمندترین رعدوبرق‌ها، شدیدترین طوفان‌ها، سردترین زمستان‌ها و گرم‌ترین تابستان‌ها در حال گذر هستند؛ اما آسمان همچنان پابرجا و استوار ایستاده است و خللی در وجودش راه ندارد (دوستی، ۱۳۹۵، ص ۱۱۷). بنا بر آموزه‌های اخلاقی و تربیتی اسلامی، نفس انسان همواره در معرض خواطر رحمانی و شیطانی و جدال نفس اماره و لواحه است. قرآن اشاره می‌کند با وجود تمام القائات درونی و بیرونی، انسان در گزینش راه خود، مختار است و نتیجه‌ی این اختیار به خود انسان بازمی‌گردد که در آیه‌ی «... فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا...» (انعام: ۱۰۴)، روشن و آشکار آمده است.

از نوع استعاره‌های روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و آیات قرآنی، این امر آشکار می‌شود که قرآن کریم در تبیین امور تربیتی، همواره از استعاره‌ها و تمثیل که فراتر از صنایع ادبی هستند، برای اصلاح باورهای غلط و اندیشه‌های نادرست استفاده می‌کند؛ امری که رویکردهای گوناگون درمانی، به‌ویژه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، در سال‌های متمادی به دنبال آن بوده‌اند و اخیراً به آن دست‌یافته‌اند (دلخوش، ۱۳۹۵، ص ۱).

۱. پذیرش

از نظر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، یکی از مسائلی که فرد را دچار درد مضاعف می‌کند و رنج را در پی دارد، هنگامی است که فرد دست به اجتناب از تجربیات نامطلوب درونی می‌زند؛ یا بیان دیگر، از آنها فرار می‌کند، بدین منظور، ACT از فرد می‌خواهد با مشکل روبه‌رو شود، پرهیز، فرار و کناره‌گیری نکند. پذیرش به‌عنوان یکی از فرایندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رویکرد درمانی پذیرش و تعهد مطرح شده است. در این الگو، پذیرش به‌منزله‌ی تسلیم منفعلانه در موقعیت ناامیدکننده نیست، بلکه اشاره دارد به پذیرش فعالانه و آگاهانه‌ی رویدادهای شخصی، به‌ویژه هنگامی که این رویدادها سبب آسیب‌های روانی می‌شوند. پذیرش در روانشناسی، به معنی رضایت فرد نسبت به واقعیت یک وضعیت، به رسمیت شناختن یک فرایند یا شرایط (اغلب وضعیت منفی یا ناخوشایند) بدون تلاش برای تغییر یا مقاومت در برابر آن است

هیز و همکاران، ۱۹۹۹؛ فلکسمن و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۵۷). نهایت اینکه در تعریف مؤلفه‌ی پذیرش، به طور خلاصه می‌توان گفت، پذیرش عبارت است از تمایل فرد به پذیرش واقعیت‌های ناخوشایند زندگی بدون تلاش برای کنترل، اجتناب و فرار از آنها (میرمحمدصادقی و عابدی، ۱۳۹۴، ج ۱۴، ص ۸۹-۱۱۱).

پذیرش در قرآن و روایات

آموزه‌های تربیتی قرآن، در برخی جنبه‌های هیجانی و احساسی، انسان را به پذیرش بدون مقابله فرامی‌خواند که مفاهیمی همچون توصیه به صبر، رضا و اعتقاد به قضا و قدر از جمله‌ی این موارد هستند که مقابله با آنها و نپذیرفتنشان، در آیات و روایات، نکوهش شده است. در بعضی موارد هم بروز هیجان‌های منفی به علت ارزیابی‌های شناختی اشتباه انسان مانند بهشت پنداشتن دنیا، فنا دانستن مرگ و مالک پنداشتن خود و... است که از نظر اسلام، با اصلاح این موارد بسیاری از اندوه‌ها و هیجان‌های منفی شدید، دیگر بر انسان عارض نمی‌شود و در نتیجه، پذیرش موقعیت برای انسان آسان‌تر می‌شود. در برخی موارد دیگر نیز، اسلام ضمن پذیرش عارض شدن بعضی از هیجان‌های منفی در مسیر حرکت به سوی ارزش‌ها، با ارائه‌ی مفاهیمی همچون تقوا، رضا، صبر و حلم، در واقع به دنبال پذیرش آن موقعیت و هیجان برای انسان است. اهمیت تعالیم اسلامی در اینجا در اجتناب نکردن تجربه‌ای و مقاومت نکردن در برابر افکار و احساسات منفی است که ضمن واقع‌گرایی تعالیم اسلام، به روش‌هایی برای حفظ سلامت روانی، در موقعیت‌های سخت و غیرقابل اجتناب اشاره می‌کند.

قرآن کریم با بیان داستان زندگی سخت فردی و اجتماعی انبیا، آنان را به صبر و خویشتن‌داری امر می‌کند تا بدین‌وسیله، آنان را از دچار شدن به آسیب‌های روحی و روانی مصون بدارد. صبر از واژه‌های اصیل عربی و در لغت به معنای حبس (واسطی، ۱۴۱۴، ج ۷، ص ۷۱)، ضد جزع (فراهیدی، ۱۴۱۴، ج ۱۷، ص ۴۱۵) و خویشتن‌داری در سختی و امور ناخوشایند است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۳۷۲). این واژه، یکی از مفاهیم مرتبط با پذیرش است و در قرآن به آن توصیه‌ی اکید شده و قریب هفتاد بار از آن سخن به میان آمده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۳۱). صبر در اخبار، بر سه صبر در سختی‌ها، صبر بر طاعت و صبر از اجتناب از گناه تقسیم شده است (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۹۱) و عوامل به‌وجودآورنده‌ی آن معین شده است (قرضاوی، ۱۳۷۸، ص ۱۵۵ و ۱۵۶). در بیان رابطه‌ی میان تقوا و صبر می‌توان گفت صبر، دشواری تقوا را هموار می‌کند و طمأنینه راه انسان را در برابر سختی ترک گناه آسان می‌سازد (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۳-۱۶۸).

امیرمؤمنان^(ع)، به زیبایی هرچه تمام‌تر، مفهوم پذیرش فعال و پویایی موقعیت‌های دردناک ناخوشایند زندگی را در روایات متعددی، با تبیین صبر مطرح می‌کند (ابن‌ابی‌الدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۱۵) و می‌فرماید: هرگاه حادثه‌ی ناخوشایندی به تو رسید، بیندیش؛ اگر چاره‌ای دارد، ناتوان نباش و اگر چاره‌ای ندارد، بی‌تابی نکن (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۰۹).

همچنین از دیدگاه آموزه‌های تربیتی اسلامی، باور و ایمان به قضا و قدر یکی از راهکارهایی است که به انسان یاری می‌رساند تا درد و رنج حوادث و مصائب گوناگون را بپذیرد. قرآن کریم

در این باره می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (حدید: ۲۲). بر اساس این آیه، تمام اتفاقات و حوادثی که در دنیا رخ می‌دهد، در کتاب تقدیر نوشته شده است. در چنین تفکری، همه‌ی امور، از جزئی و کلی، تحت نظارت خداوند و بر اساس توحید افعالی رخ می‌دهد و پذیرش و قبول ناملایمات و دردها و مصائب را آسان می‌سازد (حسینی کوهساری، ۱۳۸۰، ص ۲۱۰).

مشابهت مفهوم تقوا و صبر و نیز رضا با مؤلفه‌ی پذیرش مطرح شده در ACT این است که در هردو، رویارویی با موقعیت وجود دارد و فرار از موقعیت معنا ندارد، با این تفاوت که بر اساس آموزه‌های تربیتی اسلام چون تقوا و صبر و رضا لازم است فرد در مواجهه با سختی قرار بگیرد و همان را نیک بداند؛ اما در پذیرش، هرچند فرد در مواجهه با سختی قرار می‌گیرد؛ اما باید آن را ناگزیر بپذیرد (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۹۵)؛ بنابراین و با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد هرچند میان مؤلفه صبر و رضا در قرآن و پذیرش در ACT تشابه وجود دارد؛ اما این از تفاوت ظریف، یعنی رضا به مقدرات در آموزه‌های تربیتی اسلام نمی‌توان گذشت.

۲. ناهم‌جوشی/گسلش شناختی:

همجوشی شناختی هنگامی رخ می‌دهد که افکار، جدی و عینی در نظر گرفته می‌شوند. گویی که افکار، تنها افکار نیستند، بلکه دقیقاً همان چیزی هستند که می‌گویند. این امر ممکن است فرد را وادار کند به جای واکنش به رویدادهای زمان حال، به ارزیابی‌ها و قواعد کلامی واکنش نشان دهد. همجوشی یکی از تولیدات جانبی زبان است و هنگامی که افکار جدی در نظر گرفته می‌شوند، افراد به راحتی گرفتار رفتارهای خود تخریب‌گر می‌شوند (کمالی و کیان‌راد، ۱۳۹۶، ص ۶۵).

راهبردهای ناهم‌جوشی، فن‌های درمانی هستند که هدف آنها کاهش تأثیرات زبان و شناخت است. این اصطلاح توسط هیز و همکاران وی (۱۹۹۹، ص ۷۰) ابداع شد. هدف ناهم‌جوشی این است که ارتباط رفتار فرد را با کنترل واژه‌ها قطع کند. اصل خنثی‌سازی شناختی، شامل شکستن یا تجزیه‌ی قوانین زبانی به شیوه‌ای است که واژه‌های مشکل‌آفرین، بخش فراوانی از معنای خود را از دست می‌دهند و این مسئله سبب می‌شود که افکار، تنها به عنوان واژگان یا اندیشه در نظر گرفته شوند نه واقعیت (خدایاری‌فرد و حسینی‌نژاد، ۱۳۹۵، ص ۲۳)؛ به عبارت دقیق‌تر، روش‌های خنثی‌سازی شناختی، کاربردهای نامطلوب افکار یا سایر رویدادهای مشخص را تعدیل نمی‌کند (همان، ص ۲۴).

درواقع، اکت از نظر بالینی می‌خواهد به مراجعان بیاموزد افکار را تنها به عنوان فکر، احساسات را احساسات، خاطرات را خاطرات ببینند (علیزاده موسوی و پیرجواید، ۱۳۹۶، ص ۳۹) و اندیشه‌های خودکار خوشان را صرفاً افکار زودگذر و موقتی بدانند تا نیازی به مقابله و کنترل آنها نباشد. از نظرگاه ACT، هنگامی که افکار درباره‌ی خود افراد هستند، گسلش کمک می‌کند میان کسی که در حال فکر کردن است و مقوله‌های کلامی که افراد به واسطه‌ی فکر کردن به خودشان نسبت می‌دهند، تمایز قائل شوند. گسلش به آرامش ذهنی می‌انجامد، نه به این علت که لزوماً جنگ ذهنی پایان می‌پذیرد، بلکه به این سبب که فرد، دیگر در منطقه‌ی جنگی ذهنش نیست (هیز

و اسمیت، ۲۰۰۵، ص ۷۰). در واقع، ACT در برابر هم‌آمیزی شناختی، ناهم‌آمیزی شناختی را راهکار می‌داند و از افراد می‌خواهد که افکار را جدی و عینی در نظر بگیرند، بلکه افکار را زودگذر و موقتی بدانند؛ از این رو، نه افکار را کنترل کنند و نه به مقابله با آنها بپردازند (زارع، ۱۳۹۶، ص ۱۲۵-۱۳۴)؛ به عبارتی، در ACT تلاش می‌شود نحوه ارتباط شخص با افکارش، به وسیله‌ی ایجاد بافتاری عوض گردد که در آن کارکردهای نامطلوب افکار کاهش یابد (فیضی، ۱۳۹۳، <http://www.mrmz.ir>) و به این وسیله، مانع از گرفتار شدنش به رفتارهای تخریب‌گر، در اثر جدی گرفتن هیجان‌ها و افکار شود (میرزایی و نونهال، ۱۳۹۳، صص ۵۱ و ۵۲).

ناهم‌جوشی و مفاهیم اسلامی مرتبط با آن

بر اساس آموزه‌های تربیتی اسلام، افکار و احساسات انسان به دو دسته‌ی ربانی و شیطانی تقسیم می‌شوند. الهامات الهی و فطرت پاک خداداد سرچشمه‌ی هر نوع افکار خوب است و هیجان‌های منفی در اسلام، تحت عنوان خواطر شیطانی و نفسانی قرار می‌گیرند که افراد باید از آن افکار و احساسات فاصله بگیرند؛ زیرا منشأ این افکار و خواطر چیزی جز وسوسه‌های شیطانی نیست (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۷۴)؛ بنابراین، سرچشمه‌ی فکر منفی و بازدارنده و کوتاه‌بینانه، انحراف از فطرت و تسلیم در برابر وسوسه‌های شیطانی است و سرچشمه‌ی فکر مثبت، سازنده، محرک و آمیخته با بلندنظری، الهامات الهی و فطرت پاک خداداد است (انصاریان، ۱۳۹۱، ج ۹، ص ۱۷۹ و ۱۸۰). در واقع، معیار تشخیص فکر شیطانی از رحمانی، رضایت داشتن یا نداشتن خداوند است و راهکار مقابله با خواطر شیطانی شامل توبه، استعاذه، اذکار، توکل خواهد بود (خرزائی، ۱۳۹۳، ص ۱۱۹).

خداوند در آیات گوناگونی از قرآن کریم، انسان را از گرفتار شدن در دام‌های شیطانی بر حذر می‌دارد. آیه‌ی ذیل بر این موضوع دلالت دارد: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَ اللّٰهُ يَعْزِمُكُمْ مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَ فَضْلًا وَ اللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره: ۲۶۸) و نیز آیه‌ی «وَ قُلْ رَبِّ اَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ اَعُوذُ بِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُونِ» (مؤمنون: ۹۷ و ۹۸)، بیانگر همین موضوع است. در رویکرد درمانی ACT، برای ناهم‌جوشی با این افکار و احساسات ناخوشایند، درمانگران استعاره‌ها و تمرین‌های تجربی را در کاربست درمان استفاده کرده‌اند. این در حالی است که قرآن کریم راهکارهایی عملی و مؤثر برای دفع دائمی وسوسه‌ها و نفوذ شیطان برای انسان رهنمون می‌سازد. ذکر، توکل، استعاذه و توبه از جمله‌ی این راهکارها هستند که در آیات ذیل به آنها تصریح شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب: ۴۱). یاد خدا انسان را از غفلت باز می‌دارد و سبب رهایی از افکار فاسد می‌شود؛ از سوی دیگر می‌تواند خطوط جرقه‌های انجام کار نیک را بر ذهن آسان سازد؛ «إِنَّهُ لَيَسِّرُ لَكَ سُلْطَانَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (نحل: ۹۹)؛ «...فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (نحل: ۹۸)؛ «فَتَلَقَىٰ آدَمَ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره: ۳۷)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ حَقَّ تُقَاتِهِ...» (آل عمران: ۱۰۲) مشارطه، مراقبه، مؤاخذه، معاتبه که در بیان اندیشمندان اخلاقی آمده است، فضائی بسیار برتر و قوی‌تر از ناهم‌جوشی با افکار و احساسات گذرا در انسان ایجاد می‌کند. این بیان مهم اخلاقی

از مجموعه‌ای از آیات مانند «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴)، «...وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا» (طلاق: ۴) و «وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ» (توبه: ۱۰۵) قابل استفاده است.

از سوی دیگر، افکار و احساسات منفی، در اسلام تا حدودی گناه قلمداد می‌شوند. آیت‌الله دستغیب در کتاب گناهان کبیره، از حسد، یأس، بدبینی و عجب به‌عنوان گناهان قلب و فکری یاد می‌کند (دستغیب، ۱۳۸۳، ص ۳۱). اسلام به مقابله‌ی درونی با افکار و احساسات منفی دستور داده و حتی خطورات ناشایست ذهن را ناپسند شمرده شده است. امیرالمؤمنین علی^(ع) درباره‌ی تفکر گناه می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا (آمدی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۲۳۱)؛ آن که در گناهان، بسیار اندیشه کند، [این کار] او را به گناه می‌کشاند.» درواقع، روشن است ناهم‌جوشی مطرح‌شده در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تنها می‌تواند برای تغییر کارکرد نامطلوب بعضی از افکار سودمند باشد؛ اما در اسلام، باید با برخی از افکار، با تغییر ارزیابی شناختی مقابله کرد و افکار مثبت را نیز تقویت نمود. بنا برآنچه گفته شد، رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، در پی استفاده از مداخلاتی است که به مراجعان بیاموزد افکار و احساسات خود را در حد فکر و حس در نظر بگیرند و نه به‌عنوان حقایق محض و رسوخ ناپذیر که باید بر درستی و صحتشان تردید نداشت (پورکاظم و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۲۹-۴۱). قرآن کریم نیز به عواملی اشاره می‌کند که سبب بازداشتن انسان از افکار صحیح و درست می‌شود که پیروی از ظن و گمان یکی از آن عوامل است که در قرآن کریم نهی شده است: «وَمَا يَتَّبِعْ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ» (یونس: ۳۶)؛ همچنین از دیدگاه قرآن کریم تا امری برای انسان قطعاً نشده، نباید پیروی شود، چنان‌که علامه طباطبایی در تفسیر آیه‌ی «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسرا: ۳۶) می‌فرماید: به چیزی که علم به صحت آن نداری، معتقد نشو و چیزی را که نمی‌دانی نگو و کاری را که علم به آن نداری مکن؛ زیرا همه‌ی این‌ها پیروی از غیر علم است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۶۷).

۳. تماس با لحظه‌ی اکنون

تماس با لحظه‌ی اکنون، یکی از مؤلفه‌های کلیدی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این مؤلفه، تماس برقرار کردن و مشاهده‌ی تجارب زمان حال را تشویق می‌کند، بدون اینکه ما قصد داشته باشیم به قضاوت آنها بنشینیم. تماس با لحظه‌ی اکنون، به مراجعان و درمان‌جویان کمک می‌کند تا تحولاتی را که در اطرافشان رخ می‌دهد، همان‌طوری که هستند تجربه کنند؛ نه آن‌طور که ذهنشان می‌سازد. پس بایست درمان‌جو هر آنچه را در اکنون و حال در اختیار دارد، در آغوش گیرد و تحت تأثیر ارزیابی‌های گذشته اعم از نشخوارهای فکری، خاطرات ناخوشایند، احساس غم و گناه، پشیمانی، شرم و اضطراب و... و طرح‌واره‌های حل مسئله برای آینده قرار نگیرد (کشاوری و یوسفی، ۱۳۹۷، ص ۵۳-۶۷). ACT تماس مؤثر، باز و بدون مقاومت با زمان حال را افزایش می‌دهد. این فرایند دو مشخصه دارد: نخست، مراجعان آموزش می‌بینند تا به مشاهده‌ی آنچه در محیط اطرافشان وجود دارد، بپردازند و به

تجربه‌ی شخصی‌شان توجه کنند؛ دوم، به مراجعان آموزش داده می‌شود آنچه را موجود است، بدون قضاوت افراطی و یا ارزیابی، برچسب بزنند و توصیف کنند. این دو فرایند، به ایجاد حسی از «خود، به‌عنوان فرایند آگاهی در جریان» رویدادها و تجربیات کمک می‌کند (اکبری مقدم، ۱۳۹۶، ص ۱۶).

از نظر بنیان‌گذاران این رویکرد چنین فرض می‌شود که ارتباط‌گیری با لحظه‌ی حال، در واقع آموختن در آغوش گرفتن همه‌ی آن چیزهایی (اعم از اندیشه و افکار افسرده یا شاد، هیجان‌های خوب یا بد، تصاویر نشاط برانگیز یا غمگین‌کننده و...) است که در همان لحظه، در اختیار انسان قرار دارد و پذیرفتن مشتاقانه‌ی افکار و احساساتی است که به‌مثابه‌ی رفت‌وآمد کردن در یک رود بی‌انتهای مدنظر قرار می‌گیرند. به‌بیان‌دیگر، نشخوار فکری درباره‌ی شکست‌ها یا خاطرات ناخوشایند، احساس غم، گناه، پشیمانی، شرم و اضطراب، خشم، کلافی سردرگم و پیچیده از هیجان‌ها را به‌سوی انسان سرازیر می‌کند و اگر او با لحظات زندگی‌اش تماس پیوسته نداشته باشد، ممکن است آثار هیجان‌های بالا، او را بیراهه ببرد (نک: کمالی و کیان‌راد، ۱۳۹۴، ص ۱۶۲).

مداخلات حوزه‌ی تماس با لحظه‌ی اکنون، بر آن است تا مراجع را به‌سوی ببرد که با آنچه زندگی در حال حاضر به آنان می‌دهد، تماس برقرار کنند و این کار را از دیدگاهی انجام دهند که کمتر تحت تأثیر آشفته‌گی‌های کلامی و ارزیابی‌هایی باشند که در گذشته رخ داده است. کمک به مراجع برای تماس با «زمان حال»، از دیدگاه یا «خودی» که تحت تأثیر ارزیابی‌های گذشته و طرح‌واره‌های حل مسئله برای آینده قرار نداشته باشد، حالتی از پذیرش افکار و احساسات و نیز سکوی برای پرش به‌سوی زیستن ارزشمندانه ایجاد می‌کند (همان).

مفاهیم اسلامی مرتبط با تماس با لحظه‌ی اکنون

در آیات و روایات اسلامی نیز، توصیه‌های فراوانی به تماس با زمان حال از نظر احساسی و هیجانی و با هدف رشد تربیتی انسان شده است. مفاهیمی همچون مأیوس نشدن از گذشته و توبه که سبب محو شدن آثار گناهان و اندوه ناشی از آنها می‌شود، کمک مهمی از سوی خداوند متعال به انسان، برای زندگی در لحظه‌ی اکنون، از لحاظ هیجانی است. از سوی دیگر، یادآوری نعمت‌ها در حال حاضر که از دیدگاه قرآن کریم مستغرق در آنهاست، به رضایت‌مندی انسان و سلامت روانی او کمک شایانی می‌کند و درباره‌ی آینده نیز، ممانعت و تقبیح آرزوهای طولانی در اسلام، جلوه‌ای از توجه به لحظه‌ی اکنون در اسلام است.

افکار ذهنی و ذهنیات، با توجه به متعلقشان، به سه دسته تقسیم می‌شوند: گذشته، حال و آینده. بیشتر اوقات، مشغله‌های زندگی و بی‌توجهی به خود سبب می‌شود که انسان بخشی از شبانه‌روز را به‌صورت ارادی و غیرارادی، در گذشته و آینده زندگی کند. پیامبر اکرم^(ص) می‌فرماید: «مثل القلب کمثل ریشه فی الفلات تعلقت فی اصل شجرة یقلبها الريح ظهرا البطن (حقوقی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۴۶)؛ دل انسان مانند یک پر است که در بیابانی به درختی آویزان کرده باشند که باد آن را دائماً دگرگون می‌کند.» زیستن در گذشته و آینده یا به تعبیری حسرت و افسوس گذشته خوردن و دلواپس و نگران آینده بودن، غیر از اینکه ثمر دنیایی و آخرتی ندارد، مانع بهره‌گیری صحیح از زمان حال می‌شود؛ چنان‌که امام علی^(ع) «إِنَّ عُمْرَكَ وَقْتُكَ الَّذِي أَنْتَ فِيهِ مَا فَاتَ مَضَىٰ وَ مَا سَيَأْتِيكَ فَأَيُّنَ قُمْ فَأَعْتَنِمِ الْفُرْصَةَ بَيْنَ الْعَدَمَيْنِ (آمدی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۲)؛ عمرت وقتی است که در

آن قرار داری، گذشته و آینده معدوم است؛ بنابراین، فرصت را میان دو عدم (گذشته و آینده) غنیمت شمار.» بنا بر حدیث یادشده، باید هر لحظه‌ای که در آن هستیم، غنیمت شمیریم و قدردان باشیم. قرآن کریم هم می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲). یکی از راه‌های زندگی بدون ترس و اندوه، زندگی در زمان حال است؛ نیز امام صادق (ع) در حدیثی می‌فرماید: «الأيام ثلاثة: فيوم مضى لا يدرك و يوم الناس فيه، فينبغي أن يغتنموه و غذا إثمًا في أيدبهم أمله (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۴)؛ ایام زندگی سه روز است: اول، روزی که گذشته است و برگشت ندارد؛ دوم، روز موجود است که مردم در آن قرار دارند و در اختیار آنان است، باید آن را مغتنم شمارند و از آن استفاده کنند؛ سوم، فردایی است که نیامده و تنها آرزوی آن را در دست دارند؛ همچنین قرآن کریم، بر تأسف نداشتن بر گذشته را پافشاری می‌کند و می‌فرماید: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳).

۴. بافتار انگاشتن خویشتن/خود زمین‌های یا مشاهده‌گر

بافتار انگاشتن خویشتن، یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT است که بر آن تأکید شده است. ACT در توصیف بافتار انگاشتن خویشتن، آن را به‌مثابه‌ی شخصی هشیار و آگاه می‌داند که در ورزشگاه فوتبال، در بیرون از زمین و روی صندلی، جریان فوتبال را رصد می‌کند؛ به‌بیان‌دیگر، خود متعالی یا مشاهده‌گر، بخش پایدار و همیشه حاضر افراد است که متوجه گذار افکار، احساسات، هیجان‌ها، خاطرات و حس‌های بدنی در آگاهی است (هانی اصل حیزانی و فرتام، ۱۳۹۷، ص ۲۲۳-۲۴۶). در واقع، خویشتن بافتاری، در ساده‌ترین وجه آن، به خویشتنی اشاره دارد که بخش همیشه حاضر شماست؛ بخشی که متوجه گذار افکار، هیجان‌ها، خاطرات و حس‌های بدنی در آگاهی‌تان است. خویشتن، هنگامی که بافتار انگاشته می‌شود؛ بدین معناست که خویشتن برابر با افکار و احساسات و حس‌های بدنی در نظر گرفته نمی‌شود (میرزائی و نونهال، ۱۳۹۴، ص ۵۱-۵۲). هنگامی که فرد با محتوای تجاربش تعریف نمی‌شود، موقعیت‌های پریشان‌ساز و ارزیابی‌های کلامی حاصل از آنها کمتر تهدیدآمیز و توان‌کاه می‌شوند. «بد بودن» و «بی‌کفایتی» مطلق که به‌صورت کلامی به تجارب پیوند خورده‌اند، به تدریج به واژه‌هایی تبدیل می‌شوند که صرفاً حضور دارند؛ نه به حقایق معرف خویشتن؛ همچنین هیجان‌های ناخوشایند، به تدریج، به احساسات نسبتاً گذرای تبدیل می‌شوند که تابع اوضاع و احوال کنونی هستند؛ نه بیانات تخطی‌ناپذیر شخصیت فرد (مهدی‌زاده طورزنی، ۱۳۹۵، ص ۵۰). دیدگاه ACT این است که نوعی احساس متعالی از خود را در درون انسان‌های ناطق بسازد، به‌گونه‌ای که بتوان آن را از طریق گسلس و فرایندهای ذهن آگاهی ارزیابی کرد. مزیت عمده‌ی این حس این است که همانند زمین‌های عمل می‌کند که در آن محتوای هشپاری تهدیدکننده نیست؛ به‌عبارت‌دیگر، خود به‌عنوان زمین‌ها از پذیرش حمایت می‌کند (علیزاده موسوی و پیرجاوید، ۱۳۹۴، ص ۳۹)؛ بنابراین، راهبردهای بافتار انگاشتن خویشتن به این علت در ACT به کار می‌رود که برای جلوگیری از هم‌آمیزی با خویشتن محتوایی، به درمان‌جو یاری می‌رساند و اعمال همسو با ارزش‌ها را تسهیل می‌کند. پس خود زمین‌های، به‌عنوان یکی از فرایندهای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، برای انعطاف‌پذیری

روانی به کار می‌رود که با جدا کردن خویشتن بافتاری از خویشتن محتوایی، اعمال همسو با ارزش‌ها را تسهیل می‌کند و موقعیت‌های پریشان‌ساز و ارزیابی کلامی حاصل از آن در درون انسان، تحت عنوان افکار و هیجان‌ها، کمتر تهدیدآمیز تلقی می‌شوند (کمالی و کیان‌راد، ۱۳۹۴، ص ۱۶).

خود زمینه‌ای و مفاهیم مرتبط با آن در اسلام

در اسلام نیز بر آگاهی یافتن به خویشتن تأکید شده که در حوزه‌ی اخلاق و عرفان اسلامی، ذیل مبحث معرفت نفس به آن پرداخته شده است. معرفت نفس یکی از توانایی‌هایی است که خداوند در سایه‌ی موهبت و ادراک، به انسان بخشیده است. توانایی آگاهی بر خویشتن و فهم احساسات و افکار منفی و مثبت و جدال آنها و تعیین اعمال همسو با ارزش‌ها، زیرمجموعه‌ی این مفاهیم هستند؛ پس درواقع، معرفت نفس نعمتی الهی است که سبب کرامت انسان بر سایر موجودات می‌شود. قرآن کریم در آیاتی، به معرفت نفس و خویشتن‌شناسی دعوت کرده است. معرفت نفس نیازمند وجود قوه‌ی تعقل، قدرت تشخیص خوب و بد و وجود ناظری بر تشخیص‌دهنده‌ی خوب از بد است که به‌واسطه‌ی سود و زیان، خوب و بد را تفسیر به باطل نکند. سه عامل تعقل، نفس ملهمه، وجدان در معرفت نفس نقش دارد (حسینی بافرانی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۰). در آیه‌ی «بَلِّ الْإِنْسَانَ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةً وَ لَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ» (قیامت: ۱۴ و ۱۵)، این توانایی عیان شده است. به تعبیر قرآن کریم، انسان با معرفت نفس است که احساس شرافت و کرامت می‌کند؛ زیرا نفس همان روح الهی است. امام علی^(ع) می‌فرماید: «معرفة النفس انفع المعارف (آمدی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۲۸۸)؛ معرفت نفس از سودمندترین معرفت‌هاست.» در اهمیت معرفت نفس و اینکه از طریق آن انسان به معرفت پروردگارش دست می‌یابد، امام علی^(ع) می‌فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (همان) و در مقابل، اگر معرفت نفس نیابد، دچار خودفراموشی می‌شود و خودفراموشی رذیله‌ای اخلاقی به‌شمار می‌رود. امام علی^(ع) می‌فرماید: «تعجب می‌کنم کسی در پی گمشده خویش است؛ اما خود را گم کرده و به دنبال آن نیست؛ عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَ قَدْ أَصَلَ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا» (درایتی، ۱۳۶۶، ص ۲۹۶) و این سبب خودفراموشی و غفلت از خداوند می‌شود: «وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹). درواقع، خودفراموشی مجازات خودفراموشی و غفلت از خداوند است و خودفراموشی هم سبب زندگی سخت و دشوار خواهد شد: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...» (طه: ۱۲۴). بنا بر آنچه گفته شد، قرآن کریم فراتر از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به اهمیت آگاهی بر خویشتن تحت عنوان معرفت نفس پرداخته است؛ اما اگر بخواهیم مصداقی برای خود زمینه‌ای در آموزه‌های تربیتی اسلام بیابیم، می‌توان از وجدان یا نفس لوامه نام برد. وجدان در اسلام نیرویی درونی و آگاه به من است که توان تشخیص نیک و بد را دارد و به کارهای سودمند و اخلاقی سوق می‌دهد و از اعمال ناشایست باز می‌دارد.

۵. اقدام متعهدانه

از دیدگاه شیوهی درمانی پذیرش و تعهد، اصطلاح تعهد به چندین فرایند و عمل رفتاری مجزا اطلاق می‌شود که سبب مطرح شدن چند مسئله در زمینه‌ی درمان می‌گردد. تعهد، در یک سطح، به‌سادگی به معنای متعهد ساختن آشکار خود به یک ارزش یا رفتار ارزش‌مدار خاص، با نیت صادق بودن، فراهم آوردن حمایت و هشدار دادن است. تعهد، در بنیادی‌ترین سطح، شامل رفتار واقعی بر اساس ارزش‌های فردی می‌شود؛ نه اینکه تنها وعده دهیم یا موافقت کنیم تا این رفتارها را انجام دهیم. تعهد، در سطح بسیار مرتبط، شامل تمایل آشکار به‌منظور تجربه کردن افکار و هیجان‌های اضطراب‌آوری است که در جریان زندگی ارزشمند بروز می‌کند (خدایاری‌فرد و حسینی‌نژاد، ۱۳۹۵، ص ۳۹) و بنابراین، تعهد نوعی انتخاب لحظه‌به‌لحظه تلقی می‌شود. عمل متعهدانه در ACT به معنای عمل ارزش‌مدار یا تعهد توأم با تمایل به عمل است. در این درمان، اهداف معنی‌دار شخصی، پیش از حذف تجارب ناخواسته و افکار نامطلوب، ملاک عمل قرار می‌گیرند و تمرین و تکرار عمل متعهدانه، منجر به حذف افکار نامطلوب و عوارض آن می‌شود (دهقانی و رضایی، ۱۳۹۷، ص ۲۴۷-۲۵۹). به مراجعانی که تحت تأثیر شدت و سنگینی تعهد به رفتار ارزش‌مدار قرار می‌گیرند، باید یادآوری کرد که این تصور که ارزش نوعی تعهد غلبه‌کننده و پایان‌پذیر است، تنها یک اندیشه است (خدایاری‌فرد و حسینی‌نژاد، ۱۳۹۵، ص ۴۰). به‌عبارت‌دیگر، هدف کلی درمان وابسته به پذیرش و تعهد این است که به افراد کمک کند تا به رفتار منطبق با ارزش بپردازند و به این کار ادامه دهند، حتی در هنگامی که رویدادهای خصوصی نامطلوب، این کار را دشوار می‌سازد؛ بنابراین، اگرچه به نظر می‌رسد که عمل تعهدشده یکی از نقاط پایانی درمان است؛ اما اغلب آغاز آن است (سیف، ۱۳۹۴، ص ۷۳).

عمل متعهدانه در قرآن

قرآن کریم و روایات اسلامی، سرشار از توجه به عمل صالح و بیان مصادیق آن هستند. این مهم چنان در مجموعه‌های دینی رخ می‌نمایاند که گوئی همه‌ی قرآن و اخبار خود را وقف ایجاد انگیزه برای انجام عمل صالح و رفتار درست بر مقتضای عقل و دین با مخاطبان و نیز با خود کرده‌اند. قرآن کریم در سوره‌ی مبارکه‌ی والعصر، همه‌ی انسان‌ها، بجز مؤمنانی را که عمل صالح انجام می‌دهند، در زمره‌ی زیان‌کاران می‌داند. آیه‌ی «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَقَفِي حُسْرٍ» (العصر: ۲) و عبارت «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» (همان: ۳)، مبین این موضوع است. از سویی، در این دست آیات، به نکته‌ی مهمی اشاره‌شده است و آن این است که عمل صالح در صورتی که همراه با ایمان باشد، نزد خداوند اهمیت ویژه‌ای دارد و عمل بدون ایمان و ایمان بدون عمل مقبول نمی‌شوند؛ پس می‌توان گفت در رویکرد ACT، ریشه‌ی ارزش‌ها مشخص نیست و ارزش‌های فردی و اجتماعی هر قوم و فرهنگی می‌تواند ملاک عمل متعهدانه قرار گیرد، حتی در جوامع مختلف می‌تواند ارزش‌های متضاد و مغایری، ملاک عمل متعهدانه در نظر گرفته شود. هرچند مطلوبیت عمل صالح مبتنی بر ارزش در اسلام ثابت است؛ اما در صورتی می‌توان آن عمل متعهدانه را پذیرفت که ریشه‌های ارزش‌های آن در آبشخورهای الهی شکل‌گرفته باشد و

عمل متعهدانه‌ای که در آبخورهای غیر الهی و ایمانی ریشه داشته باشد، می‌تواند حتی عمل ناصالح تلقی شود، چنان‌که کسی که به ارزش‌های هم‌جنس‌گرایانه متعهد باشد، در عمل خود برای حرکت در راستای آن ارزش‌ها ممکن است به اعمال صالح و خلاف شرع بپردازد. اصولاً ایمان در اسلام، انسجام فکر و هیجان‌ها و اعمال و سلامت روان را به دنبال دارد و بدون آن، اعتبار اعمال صالح نیز زیر سؤال می‌رود و از ارزش آنها کاسته می‌شود.

۶. ارزش‌ها

تعریف اولیه‌ی استیون هیز و همکاران (۱۹۹۹، ص ۲۲۹) از ارزش‌ها عبارت است از: پیامد همگانی مطلوب در زندگی که به‌صورت کلامی به وجود می‌آید؛ به‌عبارت‌دیگر، ارزش‌ها، گزاره‌های کلامی درباره‌ی تمایل افراد، به‌منظور تجربه‌ی مداوم حالت خاصی از امور در زندگی هستند (خدایاری‌فرد و حسینی‌نژاد، ۱۳۹۵، ص ۳۵). کار با «ارزش‌ها» قلب ACT محسوب می‌شود و منبع تغذیه‌ی عمل متعهدانه هستند و جهت‌گیری اعمال آینده‌ی انسان را مشخص می‌کنند (زرگر و همکاران ۱۳۹۱، ص ۳۸۳-۳۹۰). رفتاری که در خدمت ارزش‌هاست، رنجی را که گاهی با پذیرش همراه می‌شود، راحت و ارزشمند می‌سازد. ارزش‌ها منبع تغذیه‌ی تمایل و عمل متعهدانه هستند و به زندگی معنا و جهت می‌دهند. به مراجع کمک می‌کنند که ارزش‌ها را شناسایی کنند و با موانع عمل ارزشمندانه روبه‌رو شوند که این مسئله، به کار درمانگر با مراجع جهت می‌دهد. دیدگاه ACT که ارزش‌ها را به‌عنوان پیامد در نظر می‌گیرد، به فرد امکان می‌دهد تا با لحظه‌ی اکنون تماس برقرار کند و همزمان، آینده‌ی هدف‌دار معمول را به اینجا و اکنون بیاورد. ارزش‌ها در اکنون زنده هستند؛ اما بخش فراوانی از زندگی به سوی پیامدهای آینده جهت‌گیری شده است (کمالی و کیان‌راد، ۱۳۹۶، ص ۱۸۲). هنگامی که فرد ارزش‌هایش را دنبال می‌کند، مرتباً می‌تواند بازخورد اصلاحی دریافت کند و دیدگاه خود را بر مبنای یک هدف ارزشمندارانه قرار دهد، سپس رفتار خود را بر اساس آن تغییر دهد، چه به آن هدف دست یابد یا نه (همان). ACT ارزش‌ها را به‌عنوان ویژگی‌های انتخاب‌شده‌ی عمل هدفمند تعریف می‌کند که تنها می‌تواند مصداق عینی داشته باشد تا اینکه یک شیء تلقی شود. ACT به مراجعان می‌آموزد میان انتخاب‌ها و ... تفاوت قائل شوند و ارزش‌ها را به‌عنوان یک موضوع انتخابی برگزینند. مراجعان به چالش کشیده می‌شوند تا بدانند در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله خانواده، شغل، روابط صمیمی، دوستی، رشد شخصی، بهداشت و معنویت، کدام برایشان مهم‌تر است (اکبری‌مقدم، ۱۳۹۶، ص ۲۴).

ارزش در متون دینی

گذشته از اینکه قرآن در آیات بسیاری، به تبیین اعمال صالح و زمینه‌های بروز آن پرداخته است که این مفهوم با اقدام متعهدانه مرتبط است (حسینی، ۱۳۸۱، ص ۸۹)، به نظر می‌رسد ACT، به نظام ارزش‌ها اشاره نکرده است و چه‌بسا بتوان نظام ارزشی ACT را به نظام ارزشی فردی و اجتماعی خاصی ارجاع داد که برای خلاف فطرت انسان ساماندهی شده باشد؛ اما اسلام مجموعه‌های منظم بزرگی از ارزش‌ها در حوزه‌های فردی و اجتماعی با گرایش‌های اعتقادی، اقتصادی، سیاسی و... دارد که هدف مشترکی را دنبال می‌کنند. نظام ارزشی اسلام بر پایه‌ی فطرت،

عقل‌ورزی و کرامت ذاتی است و خدامحوری، آزادی اجتماعی و معنوی، عدل، تساهل و مدارا از ارزش‌های بنیادین آن محسوب می‌شود (حیدری و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۰)؛ به بیان دیگر، ارزش‌ها در اسلام، اصول کلی ثابت و مطلق هستند که کمال واقعی انسان را فراهم می‌کنند و مصالح واقعی فردی و اجتماعی انسان را تأمین می‌نمایند و حرکت در مسیر ارزش‌ها، به سلامت روانی انسان و رهایی از هیجان‌های منفی او کمک می‌کند. از ویژگی‌های ارزش‌های دینی، پویایی و طراوت، تقدس و منسجم بودن است (مریجی، ۱۳۸۷، ص ۴۷).

نتیجه

ACT رویکردی از موج سوم رفتارشناسی است که ریشه‌ی مشکلات روانشناسی انسان را در انعطاف‌ناپذیری روانی و شناخت نادرست زندگی می‌داند. این رویکرد برای ایجاد انعطاف روانی در انسان، از نظریه‌ی چارچوب ارتباطی برای ایجاد احساس پذیرش، آگاهی و تعهد استفاده می‌کند. قرآن کریم و روایات اسلامی سرشار از آموزه‌هایی است که در پی تحقق پذیرش و تعهد در تفکر و عمل انسان و نهادینه شدن آن در زندگی بشری است. با بیان این مقدمه، نتایج به دست آمده از این نقد، تساوی‌انگاری رویکرد ACT با آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و روایات بیان می‌شود.

۱. هدف شش‌ضلعی انعطاف‌پذیری ACT، توانمند کردن افراد برای زندگی در زمان حال، گشودگی نسبت به تجارب و اقدام به‌منظور ارزش‌های زندگی است. در این رویکرد، به تجربه‌ی هیجان‌های منفی در کنار هیجان‌های مثبت، برای حفظ سلامت روان اهمیت داده می‌شود. از دیدگاه قرآن کریم نیز، همچون ACT، زندگی انسان به علت ویژگی‌های خاص زندگی دنیوی، آمیخته با سختی است؛ اما تمایز این دو نگاه این است که اکت محدود به بیان آثار پذیرش در موقعیت‌های دردناک زندگی دنیوی است؛ اما قرآن و روایات اسلامی، این پذیرش را پرثمر در دنیا و آخرت می‌داند.

۲. قرآن برای حفظ سلامت روان انسان، توصیه‌هایی ارائه می‌دهد که در بسیاری از جنبه‌ها، با روش‌های ACT هم‌پوشانی دارد و در مواردی، به تحکیم و گسترش روش‌های درمانی ACT کمک می‌کند.

۳. استعاره‌های کاربردی این رویکرد نیز، معادل‌های اعتقادی و اخلاقی در اسلام دارد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از استعاره‌های حسی بهره می‌جوید که در حال گذر هستند؛ اما در آموزه‌های تربیتی اسلامی و قرآنی نیز، نفس انسان همواره در معرض خواطر رحمانی و شیطانی و نفسانی قلمداد شده است که هیجان‌های مختلفی به واسطه آنها بر انسان عارض می‌شود. بر اساس این آموزه‌ها هیجان‌های منفی نباید به سلامت روانی انسان صدمه بزند و از طرفی نیز حرکت در مسیر ارزش‌ها باید متوقف شود. اسلام با پذیرش تجربه هیجان‌های منفی و کنترل آنها با تدابیری همچون صبر و رضا، علاوه بر انعطاف‌پذیری در پذیرش آگاهانه‌ی موقعیت‌های دردناک، راه کنترل آنها را برای حفظ سلامت روان و جسم برای انسان بیان می‌کند.

۴. ACT با محنت‌زا دانستن برخی از شرایط دنیا و موقعیت‌ها، درد و رنج را جزء لاینفک زندگی

انسان در نظر گرفته است، قرآن نیز درد و رنج در مسیر ارزش‌ها را می‌پذیرد تا هنگامی که به اختلال روانی و بیماری جسمی تبدیل نشود. ناهم‌جوشی به‌عنوان یکی از فرایندهای اصلی درمان ACT، افکار و احساسات را جریانی زودگذر و موقتی اعلام می‌کند و با این روش، تأثیر افکار و احساسات نامطلوب را کاهش می‌دهند. در اسلام به‌صورت گسترده‌تری، به این فرایند پرداخته شده است. از سوی دیگر، آموزه‌های تربیتی قرآن و اسلام سبب ایجاد ثبات روانی در تماس با لحظه‌ی اکنون برای انسان می‌شود.

۵. خود زمینه‌ای، ارتباط تنگاتنگی با معرفت نفس و خویش‌شناسی در تعالیم اسلامی دارد. در حقیقت وجدان، عامل آگاهی و قضاوت‌های انسان است که اراده‌ی انسان در مدیریت خواهش‌ها و کنترل امیال نفسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مهم در ACT، اعمال همسو با ارزش‌ها را برای انسان هموار می‌کند.

۶. اقدام متعهدانه در ACT، توصیه به رفتار واقعی بر اساس ارزش‌های فردی است. این انطباق رفتارها بر ارزش‌ها، در آموزه‌های تربیتی اسلامی نیز تزویج شده است، با این تفاوت که این ارزش‌ها از سوی خداوند در حوزه‌های فردی، اخلاقی، اجتماعی مشخص شده‌اند و افراد ملزم به رعایت آنها در جنبه‌های گوناگون زندگی خود هستند.

۷. نهایت اینکه نقطه‌ی قوت آموزه‌های تربیتی قرآن و روایات این است که پیش از ابتلای انسان به درد، در پی پیشگیری از آن است؛ اما اکت و نسخه‌های مشابه آن، خود را پس از ابتلا و برای درمان عرضه می‌کنند. علاوه بر اینکه با توجه به زمان نزول قرآن کریم و زمان ارائه‌ی اکت و نیز دقت در ظرافت‌های بیانی قرآن، مسلم است که اسلام در عصری از این معارف بلند سخن گفته است که از اکت و سایر روش‌های درمانی مطرح‌شده میان اندیشمندان غربی اثری نبوده است. نکته‌ی مهمی که این شائبه را خلق می‌کند که آنان با مطالعه‌ی قرآن و روایات، به اضلاع شش‌گانه‌ی اکت رسیده باشند و متأسفانه منابع سخن خود را اظهار نکرده‌اند.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه‌ی آیت الله مکارم شیرازی؛ چاپ دوم، قم: انتشارات دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
- آمدی، ابوالفتح؛ غررالحکم و درر الکلم؛ قم: دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۵ ش.
- ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله؛ شرح نهج‌البلاغه لابن ابی‌الحدید؛ قم: مکتبه آیه‌الله المرعشی، ۱۴۰۴ ق.
- ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول عن آل الرسول (ص)؛ چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق/ ۱۳۶۴ ش.
- استیون سی، هیز؛ کرک دی، استوسال؛ راهنمای مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ ترجمه‌ی ابراهیم علیزاده موسوی و فاطمه پیرجاولید؛ مشهد: فرانگیزش، ۱۳۹۴ ش.
- اکبری مقدم، ناهید؛ «کارآمدی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انسجام و انطباق خانواده و شفقت به خود در زنان متأهل»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: شهناز نوحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، ۱۳۹۶ ش.
- انصاریان، حسین؛ عرفان اسلامی، شرح مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه؛ قم: دارالعرفان، ۱۳۹۱ ش.
- باخ، پاتریشیا و ج. موران، دنیل؛ ACT در عمل؛ ترجمه‌ی سارا کمالی و نیلوفر کیان راد؛ انتشارات کتاب ارجمند، ۱۳۹۴ ش.
- پسندیده، عباس؛ رضایت از زندگی؛ چاپ نهم، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰ ش.
- پورکاظم محمد فریدنی، فرزانه و عشقی نورگورانی، روناک؛ «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد تراجنسی»؛ شناخت دانشگاه علوم پزشکی کردستان، شماره ۱، ۱۳۹۷ ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر تسنیم؛ قم: اسراء، ۱۳۸۵ ش.
- حسینی، ابوالقاسم؛ اصول بهداشت روانی؛ مشهد: دانشگاه مشهد، ۱۳۸۱ ش.
- حسینی کوهساری، سید اسحا؛ «راهکارهای مقابله با فشار روانی»؛ قم: مجتمع آموزش عالی قم، شماره ۹، ۱۳۸۰ ش.
- حیدری، محمدحسین؛ اعرابی، زینب؛ امامی، راضیه؛ «بررسی تطبیقی ارزش‌ها در اسلام و لیبرالیسم و دلالت‌های تربیت اخلاقی آن»؛ اسلام و پژوهش‌های تربیتی، موسسه پژوهش امام خمینی، شماره ۲، ۱۳۹۱ ش.
- دلخوش، زهرا و موسوی، آیدا؛ «ساختار استعاری قرآن و رویکرد تعهد و پذیرش در سلامت روان»؛ مجموعه مقالات همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم؛ جهاد دانشگاهی خراسان شمالی، ۱۳۹۵ ش.
- دوستی، پیمان؛ «چرا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد؟»؛ روان بنه، تهران، گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران، شماره ۵، ۱۳۹۵.
- دوستی، پیمان؛ مبارزه بی‌پایان؛ همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۵ ش.
- دهقانی، اکرم و رضایی، صدیقه؛ اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی بیماران تحت درمان نگهدارنده با متادون»؛ افق دانش، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، شماره ۳، ۱۳۹۷ ش.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن؛ بیروت: دارالمعرفه، ۱۳۷۵ ش.
- زارع، حسین؛ «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود انعطاف‌پذیری و هم‌جوشی شناختی»؛ شناخت اجتماعی، سال ششم، شماره ۱، ۱۳۹۶ ش.
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ انتشارات بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، ترجمه‌ی محمدباقر موسوی؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴ ش.
- فراهیدی، خلیل‌ابن احمد؛ کتاب العین؛ ترتیب و تحقیق مهدی مخزولی و ابراهیم سامرائی؛ ج ۱۷، قم: اسوه، ۱۴۱۴ ق.
- فلکسمن پ؛ بلکلج ج؛ باند، فرانک؛ تند آموز درمان مبتنی بر پذیرش و پای بندی؛ ترجمه‌ی مصلح میرزایی و سامان نونهال؛ تهران: ارجمند، ۱۳۹۴ ش.
- _____؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ ترجمه‌ی محمد خدایاری فرد و سیده ناهید حسینی‌نژاد، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۵ ش.
- قرضاوی، یوسف؛ سیمای صابران در قرآن؛ ترجمه و تحقیق: محمدعلی لسانی فشارکی؛ چاپ دوم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸ ش.
- کتاب مقدس، عهد عتیق و جدید؛ ترجمه‌ی فاضل خان همدانی و دیگران؛ تهران: اساطیر، ۱۳۸۰ ش.
- کشاورز، آزیتا و یوسفی، فریده؛ «اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر اهمال کاری تحصیلی و سازگاری با مدرسه دانش آموزان دختر دبیرستانی»؛ روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، شماره‌ی ۳۴، ۱۳۹۷ ش.
- کاشانی، فیض؛ محجه البیضا فی تهذیب الأحیا؛ ج ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۳ ش.
- مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار الجامعه لدرر اخیار الائمہ الاطهار؛ چاپ دوم، بیروت: موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
- مریجی، شمس‌الله؛ عوامل مؤثر در انحراف از ارزش‌ها؛ چاپ دوم، قم: دفتر عقل، ۱۳۸۷ ش.
- مصباح یزدی، محمدتقی؛ سجاده‌های سلوک؛ قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (س)، ۱۳۹۰ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار؛ ج ۲۳، چاپ هفتم، تهران: صدرا، ۱۳۷۶ ش.
- مهدی‌زاده طورزنی، ملیحه؛ «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: مه‌سیما پورشهریاری، دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۵ ش.
- میرمحمدصادقی، اکرم و عابدی، محمدرضا؛ «بررسی تاثیر آموزش گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کیفیت زندگی همسران معتادین، مراکز درمان و ترک اعتیاد شهرستان اصفهان»؛ پژوهش‌های مشاوره، ج ۱۴، شماره‌ی ۱۳۹۴، ۵۶ ش.
- نوری، نجیب‌الله؛ «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»؛ روان‌شناسی دین، سال چهارم، ۱۳۸۷ ش.
- واسطی، زبیدی، محب‌الدین سید محمد مرتضی؛ تاج العروس من جواهرالقاموس؛ محقق و مصحح: علی سیری؛ جلد هفتم، بیروت: دار الفکر للطباعه و النشر و التوزیع، ۱۴۱۴ ق.
- والتز، توماس جی، استیون هیز؛ درمان وابسته به پذیرش و تعهد؛ ترجمه‌ی دکتر علی‌اکبر سیف؛ تهران: دیدار، ۱۳۹۴ ش.

- هانی‌اصل حیزانی، عباس و فرنام، علی؛ «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افزایش امیدواری و کاهش هیجانات منفی دانش آموزان پسر پایه نهم»؛ مطالعات روانشناسی تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، شماره‌ی ۳۲، ۱۳۹۷ ش.
- هیز، استیون؛ «در آغوش کشیدن اهریمنان ذهن»؛ ترجمه‌ی علی فیضی، ۱۳۹۳ ش، به نقل از سایت <http://www.mrmz.ir>.
- یوسفی آملی، حسین و اکبری، زهرا؛ «مفهوم‌شناسی واژه صبر با تأکید بر شبکه معنایی این واژه در قرآن»، کتاب قییم، شماره‌ی ۶، ۱۳۹۱ ش.
- Hayes, S. C. Strosahl, K. & Wilson, K. G (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press
- Hayes, S C.& Smith, s (2005) Get out of your mind and into your life. Cakland, C A: New Harbinger.