



سال پنجم • پاییز و زمستان ۹۸ • شماره ۱۱

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 5, No. 11, Autumn & Winter 2020

فرآیندهای تغییر مثبت و مراحل آن: تدوین مدلی مفهومی بر اساس متون اسلامی

مهدي عباسي*

چکیده

شناسایی روان‌درمانی‌های متمایز، از جمله کارهای محققان بوده است و همواره این سؤال مطرح بوده که کدام درمان یا نظریه مؤثرتر است. در این راستا، این سؤال که تغییر بالینی چگونه رخ می‌دهد پژوهش‌های بسیاری را به سوی کشف فرآیندهای اساسی تغییر و مراحل آن هدایت کرده است. با توجه به این که ادبیات متون اسلامی شامل گزاره‌هایی درباره تغییر روان‌شناختی است، پژوهش حاضر با هدف تدوین مدلی مفهومی برای فرآیندهای تغییر مثبت و مراحل آن بر اساس متون اسلامی انجام شده است. بدین منظور، مراحل و فرآیندهای تغییر مثبت از گزاره‌های توصیفی و تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث) با روش تحلیل محتوا کیفی استخراج شد. روایی محتوای استخراج‌شده درباره فرآیندها و مراحل تغییر مثبت، با استفاده از نظر کارشناسان خبره به شیوه زمینه‌یابی جمع‌آوری و تحلیل شد. نتایج نشان داد فرآیندهای تغییر مثبت شامل فعالیت‌های آشکار و پنهانی که افراد برای تغییر شناخت، عواطف و رفتار خود انجام می‌دهند در فرآیندهای (۱) انگیزه‌سازی؛ (۲) توانمندسازی عقلانی؛ (۳) توفیق‌خواهی معنوی و (۴) اقدام، عمل صحیح فرد را به سعادت و شادکامی رهنمون می‌شود.

واژگان کلیدی: تغییر مثبت، شادکامی، فرآیندهای تغییر، مدل مفهومی، متون اسلامی

* استادیار گروه روانشناسی اسلامی، پژوهشگاه قرآن و حدیث قم | ym.abbasi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹

مقدمه

پژوهشگران بالینی در خلال چندین دهه گذشته، مداخله‌های روان‌شناختی متعددی تدوین کرده‌اند که کارآمدی و اثربخشی آن‌ها مبتنی بر شواهد تجربی به اثبات رسیده است. بر این اساس، روان‌درمانی گسترش قابل توجهی یافته است؛ آن‌چنان‌که متخصصان و دانشجویان را در انتخاب درمانی برای کار حرفه‌ای خود دچار سردرگمی کرده است. شناسایی روان‌درمانی‌های متمایز از جمله کارهای محققان بوده است و همواره این سؤال مطرح بوده که کدام درمان یا نظریه مؤثرتر است. برای نمونه، بررسی هارپر^۱ (۱۹۵۹) ۳۶ نظام روان‌درمانی متمایز را شناسایی کرده است. این گستره، وسیع‌تر از این میزان است؛ تا جایی که طبق نظر پارلف^۲ (۱۹۸۲) ۲۵۰ درمان روان - اجتماعی وجود دارد و در مقابل، ۱۵۰ طبقه از اختلالات روانی. از ضرب این دو عدد ماتریسی به دست می‌آید که اگر بخواهیم اثربخشی درمان‌های این اختلالات را بررسی کنیم شامل ۴۷ میلیون مقایسه خواهد بود. توجه داشته باشیم که از بیان این مطلب حدود ۴۰ سال می‌گذرد و همواره درمان‌های جدید ارائه شده است.

طبق گفته نزو^۳ و نزو^۴ (۲۰۰۸) بیش از ۵۰۰ مداخله روان‌شناختی متفاوت در حال حاضر استفاده می‌شود و بعید به نظر می‌رسد که سازوکار تأثیر همه آن‌ها در مسیر متفاوتی قرار داشته باشد. یکی از کلیدهای طلایی برای پژوهشگران، شناسایی سازوکارها یا فرایندهای تغییری است که در سرتاسر مداخله بالینی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، هنگامی که چگونگی تأثیر یک درمان را بررسی می‌کنیم، باید به این سؤال پاسخ دهیم که تغییر بالینی چگونه رخ می‌دهد؟ و یکی از این پاسخ‌ها کشف فرایندهای اساسی تغییر است که در بسیاری از مداخله‌های روان‌شناختی مشترک است. به‌رحال، این مسائل در میان است که برخی محققان به فکر استخراج فرایندهای درمانی و تغییر روان‌شناختی از میان نظام‌های روان‌درمانی افتاده‌اند؛ با این مفروضه که نظام‌های روان‌درمانی مختلف از تعداد مشخصی فرایند تغییر شناخت، عواطف و رفتار استفاده می‌کنند. از جمله این محققان می‌توان به پژوهش پروچاسکا^۵ و همکارانش (۱۹۹۲) اشاره کرد. این محققان در مدل

1. Harper, R. A
3. Nezu, A. M
5. Prochaska, J. O

2. Parloff, M. B
4. Nezu, C. M

فرانظری^۱، گستره روان‌درمانی را به تعداد معقولی از فرآیندهای تغییر^۲ کاهش داده و از میان صدها نظریه کلی روان‌درمانی (مانند روان‌کاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی) و هزاران تکنیک اختصاصی، حد میانی آن‌ها را به‌عنوان فرآیندهای تغییر استخراج کرده‌اند. طبق تعریف، فرآیندهای تغییر فعالیت‌های آشکار و پنهانی‌اند که افراد هنگام تلاش برای اصلاح و تغییر مشکلات رفتاری خود وارد آن می‌شوند (پروچاسکا و نورکراس^۳، ۲۰۱۰، ص ۴۸۹). این فرآیندها عبارت‌اند از: افزایش آگاهی^۴، تسکین هیجانی^۵، خودآزادسازی^۶، آزادسازی اجتماعی^۷، رابطه یاری‌رسانی^۸، شرطی‌سازی تقابلی^۹، کنترل محرک^{۱۰}، خودارزیابی مجدد^{۱۱}، ارزیابی مجدد محیطی^{۱۲} و مدیریت تقویت^{۱۳}. هر فرآیند، مجموعه گسترده‌ای از تکنیک‌های متعدد، روش‌ها و مداخله‌هایی را دربر دارد که به‌طور سنتی به جهت‌گیری‌های نظریه‌های مختلف در روان‌درمانی مربوط می‌شود. این فرآیندها ممکن است در جلسات درمانی، بین جلسات درمانی و خارج از جلسات درمان به کار آیند.

فرآیندهای نسبتاً همانند در نظریه‌های مختلف درمانی به‌روشنی قابل مشاهده است. برای نمونه، هدف اصلی فروید در درمان‌گری «هشیار کردن ناهشیار» بود و پس از آن همه روان‌درمانی‌های بینش‌گرا برای افزودن سطح آگاهی فرد شروع به تلاش کردند (به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰). در روان‌تحلیل‌گری فروید، هشیار شدن مراجع در فرآیند بینش‌یابی^{۱۴} (هشیار شدن) محقق می‌شود. آگاهی‌بخشی در درمان آدلری شامل تحلیل مشکلات درمان‌جو، آگاهی از اهداف مخرب، آشکارسازی عوامل مخرب در سبک زندگی و دادن بازخورد به درمان‌جو درباره توانایی‌های شخصی است. در درمان روان‌پوشی آدلر، به‌منظور بازخورد دادن، پس از تحلیل سبک زندگی، خلاصه‌ای از سبک زندگی درمان‌جو به شیوه آموزش معلم به شاگرد، به درمان‌جو ارائه می‌شود. طرح خلاصه سبک زندگی هم شامل بازخورد دادن و هم آموزش است

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. Transtheoretical Model | 2. The Processes of Change |
| 3. Norcross, J. C | 4. Consciousness Raising |
| 5. Dramatic Relief | 6. Self-Liberation |
| 7. Social Liberation | 8. Helping Relationship |
| 9. Counterconditioning | 10. Stimulus Control |
| 11. Self-Reevaluation | 12. Environmental Reevaluation |
| 13. Reinforcement Management | 14. Working Through |

موزاک^۱ و درایکورس^۲، ۱۹۷۳). در درمان راجرزی، درمان‌گر همچون آینه یا بازتابنده احساسات درمان‌جو، پیام‌هایی را به او انتقال می‌دهد. این کار را با همدلی تمام‌عیار انجام می‌دهد به گونه‌ای که با ظرافت و حساسیت، ماهیت گفته‌های درمان‌جو را درک می‌کند. در نتیجه، درمان‌جویان در مقابل این آینه صمیمیت و همخوانی، از تجربیاتی که قبلاً تا حدی تحریف یا انکار شده آگاهی کامل‌تری به دست می‌آورند. درمان‌جویان با این همدلی شروع به آگاه شدن از «او» بی می‌کنند که درمان‌گر منعکس کرده است نه کسی که بر اساس تحریف‌های شناختی حرمت خود را پایین نگه داشته و بی ارزش و ناتوانمند بوده است. در این صورت فرآیند افزایش آگاهی عمل می‌کند (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰). به همین صورت، فرآیند افزایش آگاهی و دیگر فرآیندهای تغییر در درمان‌های وجودی، شناختی، گشتالتی، میان فردی، رفتاری، شناختی - رفتاری، مبتنی بر تعهد و پذیرش و درمان‌های دیگر قابل پیگیری است.

در هر صورت، فرآیندهای تغییر ناگهان به وقوع نمی‌پیوندند؛ بلکه در جریان مراحل گام‌به‌گام عمل می‌کنند و دستاوردهای تغییر را در شناخت، عواطف و رفتارها به بار می‌آورند. بررسی پروچاسکا، نورکراس و دی‌کلمنته^۳ (۱۹۹۴) در طول ۱۵ سال، این نتیجه را به دست آورد که افراد برای کنار آمدن با رفتار سالم یا توقف رفتار ناسالم از مسیری شش مرحله‌ای عبور می‌کنند. از این رو، لازم است گستره دیگری را با عنوان «مراحل تغییر»^۴ در نظر گرفت. این مراحل عبارت‌اند از: پیش تأمل^۵، تأمل^۶، برنامه‌ریزی^۷، اقدام^۸، نگهداشت^۹ و پایان^{۱۰}. تحقیقات مدل فرآیندی درباره انواع مشکلات رفتاری نیز نشان داده است که برای پیشرفت فرد در مراحل تغییر، فرآیندهای تغییر، پیش‌بینی‌کننده مهمی محسوب می‌شود.

با پیدایش روان‌شناسی اسلامی، شناسایی فرآیندها و مراحل تغییر روان‌شناختی قلمرو برای تحقیقات و کارهای مختلفی شده است. مدل‌های مختلف مشاوره و درمان بر اساس منابع اسلامی در حقیقت، به دنبال ارائه فرآیندهای تغییر روان‌شناختی در انسان‌اند. برای نمونه، مدل استفان

1. Mosak, H

3. Diclemente, C. C

5. Precontemplation

7. Preparation

9. Maintenance

2. Dreikurs, R

4. The Stages of Change

6. Contemplation

8. Action

10. Termination

مایند و همکارانش که مبتنی بر قرآن، سنت و دانش اسلامی شکل گرفته است بر خودشناسی (عرفان) بنا نهاده شده است. از این رو، مشاوره اسلامی در این مدل بر پایه مطالعه یا دانش درباره خود (نفس) و همچنین درباره ارتباط با مردم، دنیای آن‌ها و فلسفه وجودی‌شان قرار دارد. فرآیندهای تغییر در این مدل عبارت‌اند از: خودآگاهی، ادراک خود در پرتو استعدادها و واقعی، نیکی در مردم، فرایندهای تحول و تغییر و پیوند با مخالفان (رسول، ۲۰۱۵). مدل کشاورزی و حق (۲۰۱۳) اخیراً در بافتی اسلامی برای ارتقای سطح سلامت روانی مسلمانان ارائه شده است. یکی از ویژگی‌های مهم این مدل آن است که با هر تکنیک خاص درمان‌کننده، درآویخته نیست، در عین حال، رابطه یاری‌گرانه و درمان‌کننده را در مشاوره ارتقا می‌بخشد. مدل عملیاتی مشاوره (بریس، ۲۰۰۵ به نقل از رسول، ۲۰۱۵) اقتباسی از مدل عملیاتی مددکاری اجتماعی است که فرایندهای مددکاری اجتماعی، چارچوب نظری یاری‌رسانی، حل مسئله و تغییر بر اساس جهان‌بینی اسلامی را تلفیق کرده است. این مدل دوازده مرحله‌ای از مجموعه‌ای مفاهیم برگزیده اسلامی تشکیل شده و بر اساس مراحل است که در پی می‌آید: بیداری (قامة)، نیت (نية)، مشورت (استشارة)، تأمل (تفکر)، رهنمودجویی (استخارة)، تصمیم‌گیری ارادی (عزم)، بصیرت به هدف و مسیر (بصيرة)، اعتماد تمام‌عیار به خداوند (التوکل علی الله)، اقدام (عمل)، یاری‌طلبی (استعانة)، خودنظارت‌گری (مراقبة) و خودارزیابی (محاسبة).

گذشته از مفروضه‌ها، اصول و عناصر اساسی این مدل‌ها که بررسی آن‌ها در چارچوب مقاله حاضر نمی‌گنجد، مفاهیم و فرایندهای تغییر در این مدل‌ها محدودیت‌هایی دارند؛ از جمله این‌که نتوانسته‌اند برای یکپارچگی فرایندها و مراحل تغییر، شاخصی را بر اساس متون دینی ارائه کنند. همچنین، نتوانسته‌اند ملاکی را ارائه دهند که مطابق با این پرسش‌ها پاسخ دهد: مشکلات روان‌شناختی چگونه ایجاد می‌شوند؟ تبیین این مدل از فرایند تغییر، درمان‌کننده چیست؟ گستره تأثیر راهبردهای مداخلات درمان‌کننده موجود در هسته مدل به چه میزان است؟ مواجهه و بازخورد مدل با ناهمخوانی‌های پدید آمده میان جنبه‌های نظری و کاربردی چگونه است؟ پس لازم است متون مورد استناد و استنباط برای ارائه مدل آن قدر از اعتبار برخوردار باشد تا کارآمدی فرایندهای پیشنهادی، هماهنگی فرایندها و یکپارچگی آن‌ها را پشتیبانی کند.

متون اسلامی (آیات قرآن کریم و روایات) شامل جملات توصیفی و تبیینی درباره مراحل و فرایندهای تغییر مثبت است به گونه‌ای که قرار گرفتن در جریان آن منجر به دستیابی به سعادت



می‌شود. به‌طور مشخص امام صادق علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: این‌گونه نیست که هر کس دوست داشته باشد درباره مردم معروفی انجام دهد، آن را به‌جا آورد و این‌گونه نیست که هر کس راغب به معروف باشد، قدرت آن را داشته باشد و این‌گونه نیست که هر کس بر انجام معروف توانا باشد، در انجام آن مأذون شود، پس هر زمان که «رغبت»، «قدرت» و «اذن» فراهم شود آنجا سعادت برای طالب و مطلوب کامل شده است^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲۶؛ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵؛ طوسی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹؛ طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۳۶؛ حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۶۳). پژوهش حاضر بر آن است تا بر اساس گزاره‌های معتبر دینی که بیان‌کننده مدلی یکپارچه برای دستیابی به سعادت است، فرایندهای تغییر مثبت و مراحل آن را مشخص کند. بنیاد نظری این پژوهش وجود مدلی یکپارچه از فرایندهای دستیابی به سعادت و مراحل آن است که به‌طور کامل در متون دینی ارائه شده است. به‌عبارت‌دیگر، می‌توان فرایندهای تغییر مثبت و مراحل آن را به‌طور یکپارچه در مجموعه اسناد معتبر دینی مشاهده کرد. بر این اساس، پاسخ به این پرسش‌ها را پیگیری می‌کنیم که فرایندهای تغییر مثبت و مراحل آن بر اساس متون دینی کدام‌اند؟ روایی محتوای فرایندها و مراحل استنباط شده از متون دینی طبق نظر کارشناسان چگونه است؟

روش

به‌منظور استخراج مراحل و فرایندهای تغییر مثبت از جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث)، از روش تحلیل محتوا^۲ استفاده شد. مفاهیم مرتبط با این مراحل و فرایندها، معنای اصلی پیام موجود در جملات کتب لغت و متون اسلامی در نظر گرفته شد (سرمد و دیگران، ۱۳۸۰، ص ۱۳۳). واحدهای تحلیل^۳ را جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی تشکیل دادند. به‌منظور بررسی روایی محتوای استخراج شده از متون دینی درباره فرایندها و مراحل تغییر مثبت، نظر کارشناسان خبره به شیوه زمینه‌یابی جمع‌آوری و تحلیل شد.

۱. عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ عِيسَى وَأَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَمِيعاً عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ سَعْدَانَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي يَحْيَى عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: رَأَيْتُ الْمَعْرُوفَ كَاسْمِهِ وَ لَيْسَ شَيْءٌ أَفْضَلَ مِنَ الْمَعْرُوفِ إِلَّا تَوَابُهُ وَ ذَلِكَ بِرَأْدِ مَنْهُ وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَضَعَ الْمَعْرُوفَ إِلَى النَّاسِ يَضَعُهُ وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَرْغَبُ فِيهِ يَفْدُرُ عَلَيْهِ وَ لَا كُلُّ مَنْ يَفْدُرُ عَلَيْهِ يُؤْذَنُ لَهُ فِيهِ فَإِذَا اجْتَمَعَتِ الرَّغْبَةُ وَ الْقُدْرَةُ وَ الْإِذْنُ فَهَذَا كَثَمَتِ السَّعَادَةُ لِلطَّالِبِ وَ الْمَطْلُوبِ إِلَيْهِ

2. Content Analysis

3. Analysis Units

جامعه اسناد و روش گزینش اسناد: جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن کریم و روایات) که مرتبط با حوزه معنایی مفاهیم «الرغبة»، «النية»، «القدرة»، «التوفيق»، «الإذن» و «الإصابة»، جامعه اسناد (بابی^۱، ۲۰۱۱، ص ۳۵۸) این پژوهش را تشکیل دادند. این مفاهیم از مجموعه احادیثی انتخاب شده است که به طور یکپارچه مراحل دستیابی به سعادت را در ارتباط با مردم بیان کرده‌اند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲۶؛ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵؛ طوسی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹؛ طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۳۶؛ حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۶۳؛ مفید، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۰۴؛ کراجکی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۳). احادیث منتخب که مفاد آن در تدوین مدل مفهومی مورد نظر، نقش اساسی داشته است (ازجمله نقل کلینی، ۱۴۰۷ و صدوق، ۱۴۱۳) بر اساس طبقه‌بندی طباطبایی (۱۳۹۳) در منابع روایی سطح الف قرار دارند. در پژوهش حاضر، جملات انتخاب شده در قرآن کریم و روایات دارای ملاک «ارتباط با موضوع مراحل و فرآیندهای دستیابی به سعادت» بودند (سرمد، ۱۳۸۰، ص ۱۳۳). نحوه این ارتباط را وجود واژه‌ها و مفاهیم حوزه معنایی مفاهیم منتخب در آیات و روایات تعیین کرد. بدین ترتیب، هر واحد تحلیل که برای تبیین مراحل و فرآیندهای دستیابی به سعادت مناسب بود، شانس قرار گرفتن در نمونه پژوهش را داشته است.

روش تحلیل داده‌ها: در این پژوهش، هر دو محتوای آشکار و پنهان متون بررسی شدند و تحلیل داده‌ها نه به وسیله شمارش واحدهای تحلیل، بلکه با رویکرد تحلیل کیفی داده‌ها^۲ (دریسکو^۳ و ماشی^۴، ۲۰۱۵، ص ۶؛ بابی، ۲۰۱۱، ص ۳۶۴) در متون اسلامی انجام شد. برای تحلیل کیفی داده‌ها از شیوه مقوله‌بندی (بابی، ۲۰۱۱) استفاده شد. این کار، طبق نظر سرمد و همکاران (۱۳۸۰، ص ۲۰۷) به واسطه سه فعالیت انجام شد: الف) تلخیص داده‌ها؛^۵ ب) عرضه داده‌ها؛^۶ ج) نتیجه‌گیری^۷. برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به نظرسنجی از کارشناسان در مرحله بررسی روایی محتوای یافته‌ها، از ضریب شاخص روایی محتوا^۸ (CVI) (پولیت^۹ و بک،^{۱۰} ۲۰۰۶) استفاده شد.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Babbie, E | 2. Qualitative Data Analysis |
| 3. Drisko, J. W | 4. Maschi, T |
| 5. Data Reduction | 6. Data Display |
| 7. Conclusion Drawing / Verification | 8. Content Validity Index (CVI) |
| 9. Polit, D. F | 10. Beck, C. T |

جامعه و نمونه آماری مرحله روایی سنجی محتوا: جامعه آماری این بخش از پژوهش، کارشناسان خبره‌ای بودند که در رشته روان‌شناسی و مرتبط با آن تحصیل کرده بودند، با کار بالینی آشنایی داشتند و از این نظر نسبتاً در یک سطح بودند (سیف، ۱۳۹۰). طبق نظر لین^۱ (۱۹۸۶) به نقل از: پولیت^۲ و بک^۳ (۲۰۰۶)، از اظهار نظر نه کارشناس^۴ استفاده شد که به‌طور غیر تصادفی انتخاب شدند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در این گام در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در بررسی روایی محتوای مؤلفه‌های مفهومی فرآیندهای تغییر

مثبت (n=۹)

ویژگی	تعداد	درصد
سطح تحصیلات حوزوی	۸	۸۸
خارج	۱	۱۲
بدون تحصیلات حوزوی	۴	۴۵
سطح تحصیلات دانشگاهی	۵	۵۵
دانشجوی دکتری	۶	۶۶
مهارت‌های خاص	۳	۳۴
تجربه کار بالینی	۸	۸۸
آشنا و بدون تجربه	۱	۱۲
روان‌شناسی	۱	۱۲
رشته تحصیلی	۳	۳۳
علوم حدیث	۵	۵۵
رتبه علمی	۱	۱۲
دانشیار	۳	۳۳
استادیار	۵	۵۵
مربی		

همان‌گونه که در جدول ۱ مشخص شده است، اکثر کارشناسان یا سابقه کار بالینی (n=۶) داشته‌اند و یا به ساخت پروتکل درمانی (n=۷) آگاهی داشته‌اند.

یافته‌ها

از جمله مهم‌ترین گزاره‌های دینی که فرآیندهای دستیابی به سعادت و شادکامی را مطرح کرده

1. Lynn, M. R

2. Polit, D. F

3. Beck, C. T

۴. حجت‌السلام والمسلمین دکتر عباس آینه‌چی، حجت‌السلام والمسلمین دکتر محمد بنیانی، حجت‌السلام والمسلمین دکتر محمدصادق شجاعی، دکتر محمدرضا حسن‌زاده توکلی، حجت‌السلام والمسلمین دکتر حمزه عبدی، حجت‌السلام والمسلمین دکتر عباس پسندیده، حجت‌السلام والمسلمین دکتر رفیعی هنر، حجت‌السلام والمسلمین دکتر محمدتقی تیبیک و حجت‌السلام والمسلمین دکتر سیدمهدی خطیب

حدیث امام صادق علیه السلام (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲۶؛ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵؛ طوسی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹؛ طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۳۶؛ حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۶۳) است که اولاً، سعادت را از مسیر فرآیندهای سه‌گانه «الرغبة»، «القدرة» و «الإذن» قابل دستیابی می‌داند و ثانیاً، دستیابی به سعادت را به انجام «معروف» وابسته کرده است. آنچه از بیان این حدیث فهمیده می‌شود این است که معروف به معنای فضیلت‌های انسانی است که فرد به قصد نائل آمدن به اجر و پیامدهای مثبت آن چه در دنیا و چه در آخرت، بدان علاقه دارد و برای آن تلاش می‌کند. در این حدیث، حضرت می‌فرماید: معروف را مانند اسمش زیبا دیدم و چیزی بهتر و برتر از معروف نیست، به جز ثواب آن و منظور از معروف همین است و این‌گونه نیست که هر کس دوست داشته باشد درباره مردم معروفی انجام دهد آن را به‌جا آورد؛ چه این‌گونه نیست که هر کس به معروف راغب باشد، قدرت آن را داشته باشد و این‌گونه نیست که هر کس بر انجام معروف توانا باشد در انجام آن مأذون شود، پس هر زمان که رغبت و قدرت و اذن فراهم شود آنجا سعادت برای طالب و مطلوب کامل شده است.^۱ در حدیثی دیگر (مفید، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۰۴؛ کراچی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۳) شبیه حدیث کلینی و دیگران، از قول امام صادق علیه السلام مسیر دستیابی به سعادت، ضمن فرآیندهای چهارگانه «النية»، «القدرة»، «التوفيق» و «الإصابة» معرفی شده است. حضرت در این حدیث می‌فرماید: نه هر کس آهنگ کاری کند، بتواند آن را انجام دهد و نه هر که بر انجام کاری توانا باشد، توفیق آن را یابد و نه هر که توفیق یابد، آن را درست انجام دهد؛ بلکه هرگاه نیت و توانایی و توفیق بر عمل و درست از عهده بر آمدن فراهم آیند، آنگاه است که سعادت و خوشبختی کامل می‌گردد.^۲ کامل شدن سعادت و خوشبختی در این مجموعه از احادیث، همان موضوعی است که موجب شده است در این مقاله،

۱. عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ عِيسَى وَأَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَمِيعاً عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ سَعْدَانَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي يَثْرَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: رَأَيْتُ الْمَعْرُوفَ كَاسْمِهِ وَكَيْسَ شَيْءٍ أَفْضَلَ مِنَ الْمَعْرُوفِ إِلَّا تَوَابَهُ وَذَلِكَ بِرَأْدِ مَنَّهُ وَ كَيْسَ كُلُّ مَنْ يَحِبُّ أَنْ يَضَعَ الْمَعْرُوفَ إِلَى النَّاسِ يَضَعُهُ وَ كَيْسَ كُلُّ مَنْ يَرْغَبُ فِيهِ يَقْدِرُ عَلَيْهِ وَ لَا كُلُّ مَنْ يَقْدِرُ عَلَيْهِ يُؤَدُّ لَهُ فِيهِ فَإِذَا اجْتَمَعَتِ الرَّغْبَةُ وَ الْقُدْرَةُ وَ الْإِذْنُ فَهَذَا كَيْسٌ تَمَّتِ السَّعَادَةُ لِلطَّالِبِ وَ الْمَطْلُوبِ إِلَيْهِ؛ احسان مانند اسمش نیکو است و نیکوتر از احسان، پاداشی است که خدا برای احسان منظور کرده است. چه بسیارند که احسان به خلق را دوست دارند، اما در عمل قاصر و ناتوانند. چه بسیارند که مشتاق احسانند اما توان مالی ندارند. چه بسیارند که توان مالی دارند، اما رخصت و فرصت نمی‌یابند. موقعی که اشتیاق و توان و رخصت همه جمع آید، سعادت همگان کامل می‌شود

۲. الإمام الصادق عليه السلام: مَا كُلُّ مَنْ تَوَيَّ شَيْئاً قَدَرَ عَلَيْهِ وَ لَا كُلُّ مَنْ قَدَرَ عَلَى شَيْءٍ وَ وَقَّوْ لَهُ وَ لَا كُلُّ مَنْ وَقَّقَ أَصَابَ لَهُ مَوْضِعاً فَإِذَا اجْتَمَعَتِ النِّيَّةُ وَ الْقُدْرَةُ وَ التَّوْفِيقُ وَ الْإِصَابَةُ فَهَذَا كَيْسٌ تَمَّتِ السَّعَادَةُ

فرآیندهای دستیابی به سعادت، «فرآیندهای تغییر مثبت» نامیده شود. تعداد، تعریف و تبیین هرکدام از این فرایندها مبتنی بر متون دینی به همراه مراحل آنها در ادامه می‌آید.

فرآیندهای تغییر مثبت

بررسی اسناد مرتبط با فرآیندها و مراحل دستیابی به سعادت در متون دینی نشان می‌دهد «رغبت/ میل»، «قدرت» و «توفیق/ اذن» به‌طور یکپارچه و متوالی در دستیابی به سعادت مؤثرند. از این‌رو، سه فرایند مهم تغییر مثبت محسوب می‌شوند که در جدول ۲ ترسیم شده است.

جدول ۲: توصیف سه مفهوم رغبت، قدرت و توفیق به‌عنوان «فرآیندهای تغییر»

تعریف	فرآیندها	توصیف فرآیندها
فرآیندهای تغییر مثبت	رغبت / نیت (انگیزه‌سازی)	نیرومندسازی، جهت‌گیری و تداوم رفتار ظاهری و باطنی به‌منظور دستیابی به سعادت
فعالیت‌های آشکار و پنهان (باطنی) که فرد هنگام تلاش برای اصلاح و تغییر روان‌شناختی به‌سوی سعادت‌مندی وارد آنها می‌شود	قدرت (توانمندسازی)	فرآیندهای روان‌شناختی قابل دستیابی که فرد را از جهت شناختی، هیجانی و رفتاری برای محقق کردن سعادت آماده و توانمند می‌سازد
	اذن / توفیق (سازواری عمل)	فراهم آوردن و تنظیم کردن شرایط فردی، اجتماعی و معنوی برای اموری که فرد را به سعادت نزدیک‌تر می‌کند

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، طبق مجموعه‌ای از روایات سه عامل رغبت (=نیت) به‌عنوان فرآیند انگیزه‌سازی، قدرت به‌عنوان فرآیند توانمندسازی و توفیق (=اذن) به‌عنوان فرآیند سازواری عمل عوامل دستیابی به سعادت (تغییر مثبت) محسوب می‌شوند. این نتیجه‌گیری بر اساس استدلال زیر است:

اول، از آنجاکه در این مجموعه از احادیث «سعادت» به‌طور روشن و صریح به‌عنوان هدف مطرح شده است، به این فرآیندها به‌عنوان فرآیندهای دستیابی به بهجت و سرور سعادت‌مندان توجه کرده‌ایم. در هر صورت این فرآیندها برای دستیابی به هر هدف مثبت و معروف قابل اجراست.

دوم، این‌که جمع میان دو حدیث نقل شده، لحاظ کردن فرآیندهای کسب معروف و دستیابی به سعادت در سه مرحله است. چراکه واژه الإصابة در حدیث شیخ مفید حکایت از وضعیت دستیابی و کسب نتیجه می‌کند و نه این‌که مرحله‌ای از فرآیندهای دستیابی باشد.

سوم، این‌که بررسی مفاهیم حدیث در معرفی مراحل دستیابی نشان می‌دهد مفاهیم «النیه» با

«الرغبة» و «الإذن» با «التوفيق» به سازه‌ای مفهومی اشاره دارند که این موضوع در جای خود تبیین شده است.

۱. انگیزه‌سازی

انگیزه‌سازی، مؤلفه‌ای در مدل فرآیندهای تغییر مثبت است که با توجه به مفهوم «النية» یا «الرغبة» در حدیث امام صادق علیه السلام بدان توجه شده است. به سه دلیل، نیت مؤلفه «انگیزه‌سازی» برای دستیابی به سعادت در نظر گرفته شده است: اول، طبق حدیث قصد و نیت برای عمل، مرحله اول دستیابی به سعادت است؛ اگرچه تنها با قصد داشتن نمی‌توان بدان رسید. دوم، سرور و بهجت در زندگی سعادت‌مندان وابسته به قصد کردن آن به‌عنوان مرحله اول است؛ سوم، هر نیتی سه مؤلفه اصلی دارد: مؤلفه نیرومندی، مؤلفه جهت‌گیری و مؤلفه تداوم. بررسی مؤلفه‌های مفهومی نیت به مطالعه «انگیزش» مربوط می‌شود. انگیزش فرآیندی درونی است که به رفتار «نیرو»^۱، «جهت»^۲ و «استقامت»^۳ می‌بخشد. «نیرومندی»، اشاره دارد به این نکته که رفتار دارای نیرو و توانی است که نسبتاً نیرومند، شدید و پایدار است. «جهت‌مندی»، گویای این نکته است که رفتار دارای غرض و مقصودی است که به‌منظور رسیدن به هدف یا پیامدی مشخص، جهت‌دهی و هدایت می‌شود. «استقامت» یعنی رفتار دوام دارد، بدین معنی که با گذشت زمان و در موقعیت‌های مختلف، خود را ننگه می‌دارد (ریو، ۱۳۹۵). بر این اساس، نیت را می‌توان یک «فرآیند روان‌شناختی» در دستیابی به سعادت دانست که نقش «انگیزه‌سازی» دارد. جدول ۳ تحلیل محتوای متون دینی این فرآیند را نشان می‌دهد.

جدول ۳: تحلیل محتوای مفاهیم موجود در متون دینی در فرآیند انگیزه‌سازی

تعریف	کارکردها	مفاهیم استخراج شده
نیرومندی‌سازی، جهت‌گیری و تداوم در رفتار ظاهری و باطنی به‌منظور دستیابی به سعادت	نیرومندی جهت	قصد و عزم عمل در نیت بهبتر بودن نیت مؤمن و بدتر بودن نیت کافر از عمل آن‌ها طبقه‌بندی نیت به دو دسته خوب و بد طبقه‌بندی نیت به دو دسته خالص و ناخالص طبقه‌بندی نیت به دو دسته صادق و کاذب
	تداوم	مفهوم شاکله در تعریف نیت

1. Energy

2. Direction

3. Persistence

در ادامه تحلیل محتوای هر یک از مفاهیم موجود در متون اسلامی درباره موضوع ارائه شده است:

کارکرد نیرومندی: از مضمون «قصد و عزم عمل» در متون اسلامی^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۱) استنباط شده است و پایه شکل‌گیری عمل انسان، چه مؤمن و چه کافر قلمداد می‌شود.

کارکرد جهت: برخی مضمون‌ها در متون اسلامی نیت مؤمن را بهتر از عمل وی و نیت کافر را بدتر از عمل وی قلمداد کرده‌اند (همان، ج ۲، ص ۸۴) یا نیت را به دو دسته خوب و بد (همان، ج ۱، ص ۴۸؛ همان، ج ۲، ص ۸۳)، خالص و ناخالص (همان، ج ۱، ص ۲۸؛ همان، ج ۸، ص ۲۴) و صادق و کاذب (همان، ج ۲، ص ۱۶ و ۸۵؛ همان، ج ۴، ص ۴) تقسیم کرده است که نشان‌دهنده «جهت و مقصد» فرد است.

کارکرد تداوم: گروه سوم از گزاره‌های دینی در منابع اسلامی نیز بر این اشاره دارند که تداوم نیت زمینه‌ای برای تشکیل شاکله در انسان است (همان، ج ۲، ص ۸۵) که عنصر «ثبات و پایداری» را نشان می‌دهد.

بنابراین، انگیزه‌سازی با دو عامل «نیرومندی» و «جهت‌گیری» شکل یافته و با عامل «تداوم» به ثبات و پایداری می‌رسد. انگیزه‌سازی با این سه عامل، گام اول در پی‌گیری فضیلت و سعادت است.

۲. توانمندسازی

توانمندسازی، مؤلفه‌ای دیگر در فرآیندهای تغییر مثبت است که با توجه به مفهوم «القدرة» در حدیث امام صادق علیه السلام بدان توجه شده است. طبق حدیث، تنها با قصد داشتن برای چیزی نمی‌توان بدان رسید، بلکه قدرت، شرط نیل به هدف است. قدرت، حالت و هیأتی در انسان است که امکان انجام هر آنچه بخواهد را فراهم می‌کند^۲ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۶۵۷). از اسناد موجود در منابع اسلامی این چنین برداشت می‌شود که دستیابی به سعادت، علاوه بر وسایل و امکانات لازم برای زندگی سعادت‌مند، به توانمندی‌های عقلی نیاز دارد. این مجموعه از توانمندی‌ها با فرآیندهای تغییر (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۰، ص ۴۸۹) ارتباط دارد. کارکردهای عقل را می‌توان مطابق با فرآیندهای تغییر دانست که در پژوهش حاضر با عنوان فرآیندهای عقلانی تغییر از آن نام می‌بریم. طبق گروهی از اسناد در منابع اسلامی، این فرآیندها ریشه در سازه عقل دارد. جدول ۴ تحلیل محتوای مضامین متون دینی در موضوع عقل و نتیجه‌گیری در فرآیند توانمندسازی را نشان می‌دهد.

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: إِنَّ الْخُلُقَ مَبِيحَةٌ يَمْنَحُهَا اللَّهُ ﷻ خَلَقَهُ فَمِنْهُ سَجِيَّةٌ وَمِنْهُ نِيَّةٌ فَقُلْتُ فَأَيُّهُمَا أَفْضَلُ فَقَالَ صَاحِبُ السَّجِيَّةِ هُوَ مَجْبُودٌ لَا يَسْتَطِيعُ غَيْرَهُ وَصَاحِبُ النِّيَّةِ يَضِيءُ عَلَى الطَّاعَةِ تَضَيُّرًا فَهُوَ أَفْضَلُهُمَا

۲. الْقُدْرَةُ إِذَا وَصَفَ بِهَا الْإِنْسَانَ فَاسْمٌ لِهَيْئَةٍ لَهُ بِهَا يَتِمَكَّنُ مِنْ فِعْلِ شَيْءٍ مَا

جدول ۴: تحلیل محتوای مفاهیم موجود در متون دینی در موضوع عقل در فرآیند توانمندسازی

تعریف	مفاهیم استخراج شده
فرآیندهای روان‌شناختی قابل‌دستیابی که فرد را از جهت توانمندسازی عقلی و روان‌شناختی برای محقق کردن سعادت در زندگی آماده و توانمند می‌سازد	سرشت عقل از قدرت ریشه عقل در قدرت عقل به‌عنوان پشتیبان انسان توانمندی‌های عقل زمینه‌ساز آسایش

در ادامه، تحلیل محتوای هر یک از مفاهیم موجود در متون دینی در این‌باره آمده است:

سرشت عقل از قدرت: طبق بیان امام صادق علیه السلام، خداوند خرد را از چهار چیز آفرید: دانش، قدرت، نور و اراده بر کار. پس آن را متکی بر دانش و جاودانه در ملکوت، قرار داد^۱ (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۴۴).

ریشه عقل در قدرت: طبق بیان امیرالمؤمنین علی علیه السلام، ریشه عقل، قدرت و توانستن و نتیجه‌اش شادی است و نمی‌توان بر امور زندگی کمک گرفت مگر به‌وسیله عقل^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۷).

عقل به‌عنوان پشتیبان انسان: طبق بیان امام صادق علیه السلام، پشتیبان انسان خرد است. از خرد، زیرکی، فهم، بردباری و دانش حاصل آید؛ با خرد به کمال رسد و همچنین راهنما، بیناکننده و کلید کارهاست^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۲۵).

توانمندی‌های عقل زمینه‌ساز آسایش: امام کاظم علیه السلام به هشام فرمودند «آن که بی‌نیازی بدون ثروت، آسایش قلب از حسادت و سلامتی در دین‌داری خواهد، باید به درگاه الهی زاری کند و از او کمال عقل بخواهد. کسی که خردمند است به آنچه او را بس است، قناعت می‌کند و آن‌کس که به آنچه او را بس است قناعت می‌کند بی‌نیاز می‌شود»^۴ (همان، ج ۱، ص ۱۸؛ حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۸۸).

بر اساس نظر شیخ حر عاملی (۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۰۸ - ۲۰۹)، عقل به‌واسطه چهار کارکرد، فرد را در امور مختلف یاری می‌رساند: «دانش» (استدلال) و «تشخیص» (تمیز) که موجب شناخت و آگاهی می‌شوند؛ «انتخاب» (روی‌آوری) و «اجتناب» (بازداری)؛ بنابراین، این‌ها کارکردهای عمده عقل‌اند که طی فعالیت‌های آشکار یا ناآشکار منجر به تغییر هیجان، تفکر و رفتار می‌شوند و از این‌رو،

۱. خَلَقَ اللَّهُ تَعَالَى الْعُقْلَ مِنْ أَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ مِنَ الْعِلْمِ وَالْقُدْرَةِ وَالنُّورِ وَالْمَشِيئَةِ بِالْأَمْرِ فَجَعَلَهُ قَائِمًا بِالْعِلْمِ دَائِمًا فِي الْمَلَكُوتِ

۲. وَأَضَلَّ الْعُقْلَ الْقُدْرَةَ وَتَمَرَّتْهَا الشُّرُورُ وَلَا يَسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعُقْلِ

۳. الإمام الصادق علیه السلام: دعامة الإنسان العقل، والعقل منه الفطنة والفهم والحفظ والعلم؛ وبالعقل يكمل، وهو دليله ومبصره

ومفتاح أمره

۴. يَكْفِيهِ وَمَنْ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ اسْتَعْنَى وَمَنْ لَمْ يَقْنَعْ بِمَا يَكْفِيهِ لَمْ يَدْرِكِ الْعُنَى أَبَدًا

می‌توان این چهار کارکرد را در فرآیند توانمندسازی عقلانی مطرح کرد (ر.ک: عباسی، ۱۳۹۶):

کارکرد «افزایش آگاهی» که موجب می‌شود فرد نسبت به عوامل سعادت دانش پیدا کرده، سازوکارهای دستیابی به آن را بشناسد و از طریق استدلال بدان‌ها بازخورد شناختی دهد (دانش)؛

کارکرد «بینش‌یابی» که موجب می‌شود جهت‌گیری‌های مثبت و منفی را در مسیر سعادت تشخیص دهد (ارزیابی) و نسبت به وضعیت‌های ممکن خویش تمایز قائل شود (تشخیص)؛

کارکرد «انتخاب» که موجب می‌شود نسبت به زمینه‌ها و عوامل سعادت روی‌آوری پیدا کند (انتخاب)؛

کارکرد «اجتناب» که موجب می‌شود نسبت به زمینه‌های منفی و موانع سعادت بازداري داشته باشد (اجتناب).

بر اساس آنچه گذشت مشخص می‌شود که توانمندسازی، فرآیندی شناختی و کنشی است که خود به واسطه کارکردهای مشخص چهارگانه تحقق پیدا می‌کند.

۳. سازواری عمل

سازواری عمل، به‌عنوان مؤلفه فرآیندی سوم برای دستیابی به سعادت مورد توجه قرار گرفته است. این مؤلفه بر اساس مفهوم «التوفیق» در حدیث امام صادق علیه السلام تبیین می‌شود. به‌طورکلی، کارکرد توفیق فراهم آوردن و تنظیم کردن شرایط برای انجام رفتارهایی است که فرد را به مرحله دستیابی نزدیک‌تر می‌کند. این معنا از مفهوم‌شناسی «توفیق» به دست می‌آید. توفیق (از: ف و ق) به معنای سازوار یا سازگار گردانیدن است که در کارها، بر موافق گردانیدن اسباب اطلاق می‌شود (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۴، ص ۱۵۶۷) به‌گونه‌ای که تحقق امور آسان می‌شود. به ویژه، وقتی خداوند طبق خواهش بندگان اسباب امور را موافق می‌کند تا آن کار یا مسئله، به خیر ختم شود، گفته می‌شود «توفیق» حاصل شده است^۱ (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۲۴۷). در توفیق الهی، کارهای بندگان موافق با آنچه خدا دوست دارد و بدان راضی است قرار می‌گیرد^۲ (جرجانی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۳۱). پس توفیق مطابقت کار انسان با تقدیر و قضا و قدری است که نتیجه‌اش به هم رسیدن امور خیر است نه امور شر (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۸۷۷؛ زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۴۸۶).

قرآن کریم (هود: ۸۸) از زبان حضرت شعیب در برابر قومش، خداوند را مرجع توفیق در امور بیان می‌کند^۳.

۱. التَّوْفِيقُ مِنْ اللَّهِ: تَوْجِيهَ الْأَسْبَابِ نَحْوَ الْمَطْلُوبِ الْخَيْرِ

۲. (التوفیق) جعل الله فعل عباده موافقا لما يوحیه و یرضاه

۳. إِنَّ أُرِيدَ إِلَّا الْإِضْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

با توجه به این که علل و اسباب در کار ما مؤثرند در روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است: این آیه که «و توفیق من، جز به خدا نیست» (هود: ۸۸) به این معناست که وقتی بنده خدا آنچه خدا به وی امر کرده اطاعت کند، چون عملش موافق امر خدای عز و جل است بدین جهت آن عبد را موفق می‌نامد. در مقابل، این آیه که «اگر خدا شما را یاری کند، محال است کسی بر شما غالب آید و اگر به خواری و اگذارد آن کیست که بتواند بعد از آن شما را یاری کند؟ و اهل ایمان تنها به خدا (وقدرت و رحمت او) باید اعتماد کنند» (آل عمران: ۱۶۰) به این معناست که هرگاه بنده خدا بخواهد داخل پاره‌ای از گناهان شود و خدای تعالی بین او و آن گناه حائل شود و در نتیجه، بنده آن گناه را مرتکب نشود ترک گنااهش به توفیق خدای تعالی صورت گرفته است و هر زمان که او را به حال خود بگذارد و بین او و معصیت حائل نشود و در نتیجه، مرتکب گناه شود در آن صورت خدا او را یاری نکرده و موفق نموده است^۱ (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۱). بر اساس مفهوم‌شناسی توفیق و آنچه در این باره در قرآن کریم و روایات آمده، توفیق‌یابی ناشی از دو عامل است: ۱. انتخاب و عمل مطابق با خیر و امر الهی که به واسطه اراده و اختیار انسان تعیین می‌شود و ۲. الهام و یاری از سوی خداوند که تعیین‌کننده موفقیت انسان در دستیابی به خیر و یا دوری از گزند شر است. این دو عامل به ترتیب دو زیر مؤلفه «فعال‌سازی عمل درست» و «توفیق‌خواهی از خدا» را مشخص می‌کنند. جدول ۵ تحلیل محتوای متون دینی را مربوط به فرآیند سازواری عمل و شرایط آن بر اساس مفهوم توفیق، نشان می‌دهد.

جدول ۵: تحلیل محتوای متون دینی در فرآیند سازواری عمل و عوامل آن بر اساس مفهوم توفیق

تعریف	کارکردها	مفاهیم استخراج شده
فراهم آوردن و تنظیم کردن شرایط	فعال‌سازی عمل	موفقیت بر عمل، مسیر دستیابی به سعادت
فردی، اجتماعی و معنوی (مانند دعا و استعانت از خدا) برای	درست	کوتاهی در عمل، زمینه ابتلا به اندوه نقش عمل مداوم
اموری که فرد را به دستیابی بهجت و سرور سعادت‌مندان در زندگی نزدیک‌تر می‌کند	توفیق‌خواهی از خداوند	اراده خداوند در انتقال از بدبختی افراد به خوشبختی نقش ادکار و اوراد دینی در دستیابی به آسایش و خوشبختی

۱. فَقَوْلُهُ ﷻ «وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ» وَقَوْلُهُ ﷻ «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ» فَقَالَ إِذَا فَعَلَ الْعَبْدُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ ﷻ مِنَ الطَّاعَةِ كَانَ فِعْلُهُ وَفْقاً لِأَمْرِ اللَّهِ ﷻ وَشَوْعَى الْعَبْدُ بِهِ مُؤَقَّفاً وَإِذَا أَرَادَ الْعَبْدُ أَنْ يَدْخُلَ فِي شَيْءٍ مِنْ مَعَاصِي اللَّهِ فَحَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى بَيْنَهُ وَبَيْنَ تِلْكَ الْمَعْصِيَةِ فَتَرَكْهَا كَانَ تَرْكُهُ لَهَا بِتَوْفِيقِ اللَّهِ تَعَالَى وَتَمَّتْ خُلْيُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْمَعْصِيَةِ فَلَمْ يَحُلْ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا حَتَّى يَرْتَكِبَهَا فَقَدْ خَذَلَهُ وَلَمْ يَنْصُرْهُ وَلَمْ يَوْفِقْهُ

در ادامه تحلیل محتوای هر یک از مفاهیم موجود در متون اسلامی درباره کارکردهای سازواری عمل (=توفیق) ارائه شده است.

۱. فعال‌سازی عمل درست: به‌طورکلی، این مضمون‌ها از این موضوع حکایت می‌کنند که انجام عمل درست، مثبت و مداوم، شرط تجربه زندگی گوارا و خوش است و سعادت را در زندگی محقق می‌سازد: موفقیت بر عمل، مسیر دستیابی به سعادت: طبق بیان امام صادق علیه السلام مراحل دستیابی به سعادت از توفیق می‌گذرد (مفید، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۰۵). جنبه‌ای از توفیق به عمل صحیح و درست ارتباط دارد^۱ (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۱). خوشبختی در مسیر دریافت هدایت و به کار بستن آن به دست می‌آید. طبق بیان امام علی علیه السلام خوشبخت کسی است که اگر سخنی را در مشاوری از کسی دریافت می‌کند پند گیرد و به کار بندد^۲ (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۲۱) و حضرت توصیه کرده است به علم عمل کنید تا خوشبخت شوید^۳ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۵).

کوتاهی در عمل، زمینه ابتلا به اندوه: طبق بیان امیرالمؤمنین علیه السلام کوتاهی در عمل، اندوه و غصه را به دنبال دارد. منظور از این عمل، عملی است که در راه خداوند باشد^۴ (رضی، ۱۴۱۴، ص ۴۹۱)؛ و در بیانی دیگر فرمود: چه دور است میان آسایش و تن‌پروری و رسیدن به خوشبختی^۵ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۶). امام علی علیه السلام در نامه خود به مالک اشتر نوشت: [امیرالمؤمنین] مالک را به پرهیزگاری و ترس از خدا و برگزیدن طاعت او و پیروی از فریض و مستحبات خدا که در کتاب خود به آن‌ها امر فرموده است، فرمان می‌دهد؛ فریض و مستحباتی که هیچ‌کس جز با انجام آن‌ها خوشبخت نمی‌شود و هیچ‌کس جز با انکار و فرو گذاشتن آن‌ها بدبخت نمی‌گردد^۶.

نقش عمل مداوم: در برخی آموزه‌های اسلامی بر تداوم عمل مثبت و درست بیش از مقدار آن تأکید شده است^۷ (رضی، ۱۴۱۴، ص ۲۵۲). از امام زین‌العابدین علیه السلام بارها شنیده شده است که

۱. إِذَا فَعَلَ الْعَبْدُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ مِنَ الطَّاعَةِ كَانَ فِعْلُهُ وَفَقًا لِأَمْرِ اللَّهِ سُبْحَانَكَ وَ سَمَى الْعَبْدُ بِهِ مُوقَّفًا

۲. عنه علیه السلام: السعيد من وعظ بغيره فاتعظ

۳. اعملوا بالعلم تسعدوا

۴. مَنْ قَصَّرَ فِي الْعَمَلِ انْتَبَلَى بِالْهَمِّ وَلَا حَاجَةَ لِلَّهِ فِيمَنْ لَيْسَ لِلَّهِ فِي مَالِهِ وَ نَفْسِهِ نَصِيبٌ

۵. هیهات من نيل السعادة السكون إلى الهوينا والبطالة

۶. من کتاب له إلى الأشتر: أمره بتقوى الله، وإيثار طاعته، وإتباع ما أمر به في كتابه من فرائضه وسننه؛ أنتى لا يسعد أحد إلا بتابعها، ولا يشقى إلا مع جحودها وإضاعتها

۷. الإمام علی علیه السلام: العمل العمل، ثم النهاية النهاية، والاستقامة الاستقامة، ثم الصبر الصبر، والورع الورع، إن لكم نهاية فاتنها إلى نهايتكم

می فرمود: من دوست دارم که بر عمل مداومت داشته باشم، گر چه آن عمل اندک باشد^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۲). اگر سازوکاری چیده شود که عملی مثبت و درست هم در کسالت و هم در نشاط انجام شود، اثر بیشتری نسبت به انجام آن تنها در حالت نشاط خواهد داشت. انجام عمل در دو حال نشاط و کسالت در سفارش امیرالمؤمنین به فرزند خویش امام حسین علیه السلام است^۲ (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۸۸). چه این که اثر عمل مثبت چنان مهم است که فعال بودن عمل نسبت به عدم آن در حالت کسالت ترجیح دارد.

۲. توفیق خواهی از خدا: به طور کلی، این مضمون‌ها از این موضوع حکایت می‌کنند که تحقق سعادت مندی به درخواست فرد از خداوند از یک سو و از سویی دیگر به اراده الهی در مسیر آن وابسته است. این دو موضوع لزوم حالتی از فرد را در ارتباط با خواست خداوند و درخواست از او برای تجربه سعادت مندی اثبات می‌کند:

اراده خداوند در انتقال از بدبختی به خوشبختی: خداوند متعال بنده را از بدبختی به خوشبختی منتقل می‌کند، ولی از خوشبختی به بدبختی منتقل نمی‌کند^۳.

نقش اذکار و اوراد در دستیابی به آسایش و خوشبختی: امام علی علیه السلام می‌فرماید: سه چیز است که هرکس رعایت کند خوشبخت شود: هرگاه نعمتی به تو رسید خدا را سپاس گوی، هرگاه روزیت دیر رسید از خدا آمرزش بخواه و هرگاه سختی به تو رسید ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» را زیاد بگو^۴ (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۰۷). امام صادق علیه السلام بعد از ذکر دعایی فرمود: هر بنده مؤمنی که با توجه قلبی به خداوند عزوجل، این دعاها را بخواند، خداوند حاجتش را برآورده سازد و چنانچه بدبخت باشد، امید دارم که خوشبخت گردد^۵ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۱۶).

بنابراین، از جمله فرایندهای تغییر مثبت به سوی تجربه سعادت مندی، سازواری عمل برای توفیق خواهی از خداوند در این باره است.

۱. الامام زين العابدين عليه السلام كان يقول: اني لاحب ان اداوم على العمل، وإن قل

۲. عن اميرالمؤمنين عليه السلام في وصيته لابنه الحسين عليه السلام: يا بني، اوصيك ... بالعمل في النشاط والكسل

۳. إن الله تبارك وتعالى ينقل العبد من الشقاء إلى السعادة، ولا ينقله من السعادة إلى الشقاء

۴. ثلاثٌ من حافظَ عليهما سَعِدَ: إذا ظَهَرَكَ عليك نِعْمَةٌ فاحمَدِ الله، وإذا أَبْطَأَ عنك الرِّزْقُ فاستغفِرِ الله، وإذا أصابَتْكَ شِدَّةٌ فأكثر مِن قولٍ: لا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إلا بالله

۵. عن الصادق عليه السلام بعد ذكر دعاء: ما من عبد مؤمن يدعو بهن مقبلا قلبه إلى الله تعالى إلا قضى حاجته، ولو كان شقيا رجوت أن

مراحل تغییر مثبت

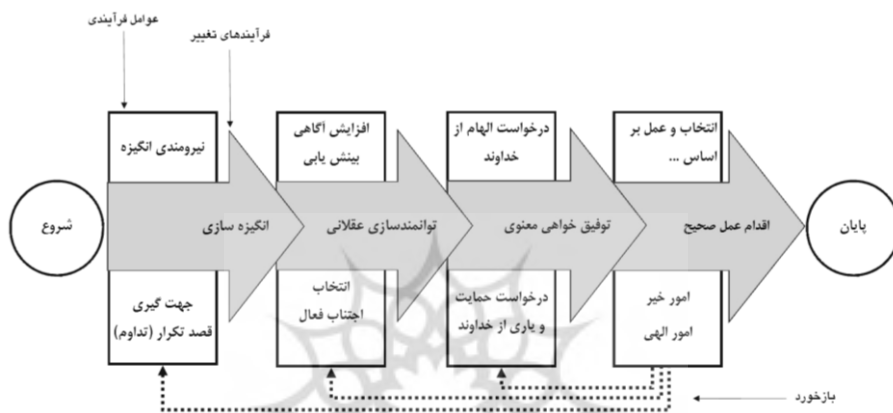
بر اساس ساختار مفهومی به دست آمده از مجموعه مشخصی از متون دینی، تحقق و کامل شدن سعادت از مسیر «رغبت/ میل»، «قدرت» و «توفیق/ اذن» به طور یکپارچه و متوالی، ممکن است. طبق تبیینی که گذشت این مفاهیم سه گانه، به سه فرآیند تغییر مثبت شامل انگیزه سازی، توانمندسازی و سازواری عمل اشاره دارند. شکل ۱ فرآیندها و عوامل مشخص آن‌ها را برای دستیابی به تغییر مثبت (سعادت) نشان می‌دهد.



شکل ۱: فرآیندهای تغییر مثبت بر اساس شرایط دستیابی به سعادت در متون دینی

همان‌گونه که در شکل ۱ نشان داده شده است، انگیزه‌سازی، توانمندسازی و سازواری عمل، هر یک شامل فعالیت‌های آشکار و پنهانی (باطنی) اند که به‌عنوان عوامل اصلاح و تغییر روان‌شناختی به کار می‌آیند تا افراد به شرایط سعادت در زندگی دست پیدا کنند. البته، در تبیین مسئله پژوهش بیان شد که فرآیندهای تغییر ناگهان به وقوع نمی‌پیوندند؛ بلکه در جریان مراحل گام‌به‌گام عمل می‌کنند و دستاوردهای تغییر مثبت را در شناخت، عواطف و رفتارها به بار می‌آورند. بررسی مجموعه متون مورد استناد این پژوهش نیز نشان می‌دهد فرآیندهای دستیابی به سعادت (تغییر مثبت) به شکل متوالی و با ترتیب مشخص عمل می‌کنند. حدیثی که شیخ کلینی (۱۴۰۷، ج ۴، ص ۲۶)؛ شیخ صدوق (۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵)، شیخ طوسی (۱۴۱۴، ص ۴۷۹)، مرحوم طبرسی (۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۳۶) و مرحوم حرانی (۱۴۰۴، ص ۳۶۳) نقل کرده‌اند مراحل دستیابی به سعادت را از مسیر سه فرآیند «الرغبة»، «القدرة» و «الإذن» نشان می‌دهد و در حدیثی که شیخ مفید (۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۰۴) و مرحوم کراجکی (۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۳) از امام صادق علیه السلام نقل کرده‌اند مسیر دستیابی به سعادت در فرآیندهای چهارگانه «النية»، «القدرة»، «التوفیق» و «الإصابة» معرفی شده است. گذشته از بررسی متن این احادیث که در اینجا مجالی برای آن نیست، جمع‌بندی این مفاهیم حاکی از مراحل چهارگانه دستیابی به تغییر مثبت است. این مراحل عبارت‌اند از:

(۱) انگیزه‌سازی؛ (۲) توانمندسازی عقلانی؛ (۳) توفیق خواهی معنوی و (۴) اقدام عمل صحیح. با این توضیح که مرحله سوم و چهارم مرتبط با فرآیند سازواری عمل است اما مطابق با نقل شیخ مفید (۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۰۴) و مرحوم کراچکی (۱۴۱۰، ج ۲، ص ۳۳) مفهوم «الإصابة» به معنی درست از عهده کار برآمدن با «اقدام عمل صحیح» تطبیق داده شده است. شکل ۲ نشان می‌دهد که چگونه فرآیندهای تغییر مثبت و کارکردهای آن‌ها در چهار مرحله متوالی قرار گرفته‌اند.



شکل ۲: فرآیندهای تغییر مثبت و عوامل آن‌ها در مراحل تغییر مثبت

همان‌گونه که در شکل ۲ نشان داده شده، مرحله اول تغییر مثبت شامل انگیزه‌سازی است و با سه کارکرد نیرومندی انگیزه، جهت‌گیری در انگیزه و تکرار قصد، محقق می‌شود. مرحله دوم به توانمندسازی بر اساس عقل اختصاص دارد. در این مرحله فرد برای این که قصد و انگیزه‌اش نسبت به تغییر مثبت جامه عمل بپوشد در چهار کارکرد آگاهی به امور، بینش‌یابی و تشخیص امور، انتخاب موضوعات مثبت و اجتناب از موضوعات منفی توانمند می‌شود. طبق مجموعه احادیث مورد استناد، این دو مرحله به تغییر و عمل ختم نمی‌شود مگر با ورود فرد به مرحله توفیق خواهی معنوی و تطبیق عمل با ملاک‌های صحیح و درست. در توفیق خواهی فرد از خداوند درخواست راهنمایی و یاری در امور می‌کند و در مرحله اقدام عمل صحیح با ارزیابی امور خویش، میزان عملکرد خویش را با ملاک‌های درست تطبیق می‌دهد. کلیه فرآیندها و کارکردهای فرآیندی در این مراحل چهارگانه در حلقه‌ای بازخوردی قرار دارند. بدین معنی که فرد در هر مرحله به منظور تعدیل و اصلاح وظیفه هر مرحله می‌تواند به مرحله قبل بازگردد و مراحل را از سرگیرد.

روایی محتوای فرایندهای تغییر مثبت

در این بخش، یافته‌های پژوهش درباره روایی محتوای فرایندهای تغییر مثبت بر اساس نظر کارشناسان و محاسبه شاخص روایی محتوا (CVI) برای هر یک از فرایندهای استنباط شده از متون دینی ارائه شده است. این یافته‌ها در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: نظر کارشناسان درباره میزان مطابقت هر یک از فرایندها با مستندات

مؤلفه / زیر مؤلفه	درجه‌بندی مؤلفه‌ها توسط کارشناسان										
	CVI	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
انگیزه‌سازی (فرآیندی)	۱/۰۰	۴	۳	۴	۴	۴	۳	۴	۴	۴	۴
توانمندسازی (فرآیندی)	۰/۹۰	۴	۳	۴	۳	۴	۲	۴	۴	۴	۴
سازواری عمل (فرآیندی)	۰/۸۰	۱	۲	۴	۴	۴	۳	۴	۴	۴	۴
میانگین (i=۳)	۰/۹۰										

۴: بسیار مرتبط، ۳: مرتبط، ۲: تا حدی مرتبط، ۱: غیر مرتبط

همان‌گونه که در جدول ۶ نشان داده شده، CVI برای تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۸۰ است. این میزان شاخص روایی محتوا برای تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۷۸ است که بر اساس پیشنهاد لین (۱۹۸۶) به نقل از پولیت و بک، (۲۰۰۶) نشان می‌دهد استنباط مؤلفه‌های مفهومی مربوط به فرایندهای تغییر مثبت از منابع اسلامی بر اساس داوری کارشناسان این موضوع معتبر است. به عبارت دیگر، این مؤلفه‌ها برای مدل مفهومی ارائه شده از روایی محتوا برخوردار است. میانگین شاخص‌های مؤلفه‌ها نیز ۰/۹۰ و بالاتر از ۰/۷۸ است. این میزان برای شاخص روایی محتوا نشان می‌دهد کل مؤلفه‌ها نسبت به فرایندهای تغییر مثبت (دستیابی به سعادت) از روایی محتوا برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که فرایندهای تغییر مثبت شامل فعالیت‌های آشکار و پنهانی که افراد برای تغییر شناخت، عواطف و رفتار خود انجام می‌دهند در چهار مرحله: (۱) انگیزه‌سازی؛ (۲) توانمندسازی عقلانی؛ (۳) توفیق‌خواهی معنوی و (۴) اقدام عمل صحیح، فرد را به سعادت و شادکامی رهنمون می‌شود. فرآیند انگیزه‌سازی شامل قصد عمل است که به نیرومندسازی قصد دستیابی به سعادت، جهت‌گیری به سوی سعادت و تداوم آن وابسته است. فرآیند توانمندسازی

عقلانی در مرحله دوم تغییر مثبت قرار دارد که به واسطه آن فرد به منظور دستیابی به سعادت، در چهار کارکرد افزایش آگاهی، بینش‌یابی، انتخاب و اجتناب توانمند می‌شود. این موارد از جمله کارکردهای عقل‌اند که از اسناد موجود در متون اسلامی استخراج شده‌اند. در مرحله توفیق‌خواهی، فرد از خداوند درخواست راهنمایی و یاری می‌کند و از این طریق توانمندی‌های معنوی خویش را در مسیر تغییر مثبت افزایش می‌دهد. در نهایت، در مرحله اقدام عمل صحیح، با ارزیابی امور خویش عملکرد خود را به ملاک‌های درست نزدیک می‌کند. در این دو مرحله اخیر، فرد به واسطه فرآیند «سازواری عمل» شرایط فردی، اجتماعی و معنوی امور خویش را برای دستیابی به سعادت تنظیم می‌کند.

فرآیندهای تغییر مثبت از این جهت که در مراحل متوالی عمل می‌کنند با یافته‌های محققان از جمله پروچاسکا و نورکراس (۲۰۱۰) و بریس (۲۰۰۵) به نقل از رسول، (۲۰۱۵) هم‌هنگ است و اما از جهت گونه فرآیندی متفاوت است. در حالی که فرآیندهای تغییر مثبت از دیدگاه پروچاسکا و نورکراس شامل افزایش آگاهی، تسکین هیجانی، خودآزادسازی، آزادسازی اجتماعی، رابطه یاری‌رسانی، شرطی‌سازی تقابلی، کنترل محرک، خودارزیابی مجدد، ارزیابی مجدد محیطی و مدیریت تقویت است، فرآیندهای تغییر مثبت در یافته‌های پژوهش حاضر شامل انگیزه‌سازی با سه کارکرد آن (نیرومندی قصد، جهت‌گیری و تداوم)، توانمندسازی عقلانی با چهار کارکرد (افزایش آگاهی، بینش‌یابی، اجتناب و سازواری عمل با دو کارکرد (توفیق‌خواهی از خداوند و اقدام عمل درست) است. این فرآیندها حتی با فرآیندهای تغییر مثبت در بررسی بریس (۲۰۰۵) به نقل از رسول، (۲۰۱۵) که بر اساس منابع اسلامی انجام شده متفاوت است. بیداری (قامة)، نیت (نية)، مشورت (استشارة)، تأمل (تفکر)، رهنمودجویی (استخارة)، تصمیم‌گیری ارادی (عزم)، بصیرت به هدف و مسیر (بصيرة)، اعتماد تمام‌عیار به خداوند (التوکل علی الله)، اقدام (عمل)، یاری‌طلبی (استعانة)، خودنظارت‌گری (مراقبة) و خودارزیابی (محاسبة) فرآیندهای تغییر مثبت بر کار بریس است که تفاوت این مدل با مدل ارائه شده در پژوهش حاضر چشمگیر است. این تفاوت را ناشی از این می‌توان دانست که کار محققانی همچون پروچاسکا با روش فراتحلیل در نظریه‌های مختلف درمانی انجام شده است و بررسی محققانی همچون بریس بر اساس گزاره‌های دینی مختلف و دیدگاه‌های دانشمندان مسلمان بوده است. در حالی که یافته‌های پژوهش حاضر شامل فرآیندها و مراحل است که بر اساس مجموعه‌ای از اسناد دینی شامل احادیث مشابه در موضوع



دستیابی به فضیلت و کامل شدن سعادت به دست آمده است.
در آخر، پیشنهاد می‌شود درباره کارکردهای فرآیندهای سه‌گانه در یافته‌های این پژوهش و این‌که چگونه در مدلی یکپارچه، زمینه تغییر مثبت روان‌شناختی را فراهم می‌کنند بررسی‌های بعدی انجام شود.

فهرست منابع

قرآن کریم.

- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). تصنیف غررالحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
- الجرجانی، السید الشریف علی بن محمد (۱۳۷۰). کتاب التعریفات، تهران: ناصر خسرو.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶). الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربیة، تحقیق/ تصحیح: احمد عبد الغفور العطار، بیروت: ناشر: دار العلم للملایین.
- حرانی، ابن شعبه حسن بن علی. (۱۴۰۴). تحف العقول، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، بیروت: دار الشامیة.
- الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغة (للصبحی صالح)، تحقیق / تصحیح: صبحی صالح، قم: هجرت.
- ریو، جان مارشال (۱۳۹۵). انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- سرمد، زهره، بازرگان، عباس، حجازی، الهه. (۱۳۸۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران: انتشارات آگاه.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۰). ساختن ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: نشر دیدار.
- الصدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۶۲). الخصال، تحقیق/ تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- الصدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۴۰۳). معانی الأخبار، تحقیق/ تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- الصدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه، تصحیح: علی اکبر غفاری، قم:

دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طباطبایی، سید محمدکاظم (۱۳۹۳). منطق فهم حدیث، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳). الإحتجاج علی أهل اللجاج (للطبرسی)، تحقیق و تصحیح:

محمد باقر خراسان، مشهد: نشر مرتضی.

طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تحقیق و تصحیح: احمد حسینی

اشکوری، تهران: مرتضوی.

طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴). الأمالی (للطوسی)، تحقیق و تصحیح: مؤسسة البعثة، قم: دار الثقافة.

عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعه، تحقیق و تصحیح: مؤسسة آل البيت علیه السلام، قم:

مؤسسة آل البيت علیه السلام.

عباسی، مهدی (۱۳۹۶). الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، قم: سازمان چاپ و نشر

مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

کراچکی، محمد بن علی (۱۴۱۰). کنز الفوائد، تحقیق/ تصحیح: عبدالله نعمة، قم: دارالذخائر.

کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷). الکافی، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری و

محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳). بحار الأنوار، تحقیق و تصحیح: جمعی از محققان،

بیروت: دار إحياء التراث العربی.

مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ الف). الإختصاص، تحقیق / تصحیح: علی اکبر غفاری و محمود

محرمی زرنندی، قم: المؤتمر العالمی لالفیة الشیخ المفید.

مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ ب). الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد، تحقیق / تصحیح:

مؤسسة آل البيت علیه السلام، قم: کنگره شیخ مفید.

Babbie, E. (2011). The Basic of Social Research. USA: Wadsworth, Cengage Learning.

Drisko, J. W. & Maschi, T. (2015). Content analysis. Pocket Guides to Social Work R.

Harper, R. A. (1959). Psychoanalysis and psychotherapy: 36 systems. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Keshavarzi, H. and Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. The International Journal for the Psychology of Religion. 23:

230-49.

- Lambert, M. J. (2013). Introduction and Historical Overview. In M. J. Lambert (Ed.). Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change. John Wiley & Sons.
- Mosak, H. & Dreikurs, R. (1973). Adlerian psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), Current psychotherapies. Itasca, IL: Peacock.
- Nezu, A. M. & Nezu, C. M. (2008) Evidence-Based Outcome Research: A Practical Guide to Conducting Randomized Controlled Trials for Psychosocial Interventions. New York: Oxford.
- Norcross, J. C. Karg, R. S. & Proshaska, J. O. (1997). Clinical psychologists in the 90's: Part 1. The Clinical Psychologist, 50(2), 4-9.
- Parloff, M. B. (1982). Psychotherapy research evidence and reimbursement decisions: Bambi meets Godzilla. American Journal of Psychiatry, 139, 718-727.
- Polit, D. F. Beck, C. T. (2006). "The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations", in: Research in Nursing & Health, vol. 29: pp. 489-497.
- Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2010). Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. Seventh Edition. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Prochaska, J. O. DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. American Psychologist, vol. 47, No. 9: 1102-1114.
- Prochaska, J. O. Norcross, J. C. & DiClemente, C. C. (1994). Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your live positively forward. New York: William Morrow and co. inc.
- Rassool, G. H. (2015). Islamic counselling: An introduction to theory and practice. Routledge.