

استخراج مؤلفه‌های درمان وجودی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم

The extraction of the components of existential therapy from the teachings of the Quran

پریسا پرن* / دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران
Parisa Paran (PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Science and Research
Branch, Tehran)

مسعود آذربایجانی / دانشیار گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
Masoud Azarbajejani (Associate Professor, Research Institute of Hawzah and University)

علی دلاور / استاد گروه سنجش و روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
Ali Delavar (Professor, Department of Psychometrics, Faculty of Psychology and Education,
Allameh Tabataba'i University)

Abstract

This study aimed to extract components of existential therapy from the teachings of the Quran with an emphasis on Allameh Tabataba'ei's perspective. Research design was qualitative, in groups of theoretical or conceptual plans. Findings showed the shortcomings in existing existential therapies, and that the components of

چکیده

پژوهش حاضر به منظور استخراج مؤلفه‌های درمان وجودی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم با تأکید بر دیدگاه محمدحسین طباطبائی انجام شده است. طرح تحقیق در قالب مطالعات کیفی، در گروه طرح‌های مفهومی یا نظری به انجام رسید. نتایج، علاوه بر کشف کاستی‌های موجود در درمان‌های وجودی رایج، شامل

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵ / ۰۸ / ۱۰، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵ / ۱۰ / ۰۷.

existential therapy based on the teachings of the Quran are: 1) faith 2) consciousness 3) meaningful world and 4) Loving others. Each component contains a cognitive and a behavior dimension. Based on the treatment modality extracted from the Holy Quran, we can say that the basic need of man is to health and security which are depend on having faith in God. In this treatment, it is assumed that neglect and oblivion of the Aalst covenant is a precursor to the diseases of the heart and the confusion of human. Thus, reminding Quranic verses and twisting existential therapy with a layer of Quranic culture could be helpful to therapists.

Keywords: the Holy Quran, existential approach, components of existential therapy.

مؤلفه‌های زیر است: ۱. ایمان؛ ۲. خودآگاهی؛ ۳. جهان معنادار؛ ۴. عشق به دیگران. هر مؤلفه شامل دو بعد شناختی و رفتاری است. بر اساس قالب درمانی استخراج‌شده از قرآن کریم، می‌توان گفت نیاز اساسی آدمی رسیدن به سلامت و امنیت است که شرط اساسی برای رسیدن به آنها، ایمان به خداوند است. در این درمان فرض بر آن است که غفلت و فراموشی عهد الست، زمینه‌ساز پیدایش بیماری دل و سردرگمی‌های انسانی است. بنابراین، یادآوری آیات قرآنی و پیچش درمان وجودی در حریری از فرهنگ قرآنی با توجه به اهمیت خلأ موجود در درمان‌های وجودی رایج، می‌تواند راه‌گشای درمانگران باشد.

کلیدواژه‌ها: قرآن کریم، رویکرد وجودی، مؤلفه‌های درمان وجودی.

مقدمه

درمان وجودی، درمانی است عمیق که درمانجویان در سطوح مختلف از درجه عاطفی و تجارب متفاوت را به تعقل می‌کشاند. در چشم برخی از درمانگران وجودی، برخلاف روان‌کاوی و روان‌شناسی تحلیلی، هیچ ساخت و مدل توضیحی وجود ندارد. اما سعی در درک موقعیت و افزایش آگاهی از طریق بررسی تجربه فرد دیده می‌شود (دایاموند، ۲۰۱۴). در این درمان بر مؤلفه‌های وجودی نظیر آزادی، مسئولیت، انتخاب، مرگ، معنا و رنج تمرکز

می‌شود. در طی جلسات درمانی، افراد با مفروضات وجودی دست و پنجه نرم می‌کنند (یالوم، ۱۳۹۰). مثلث آزادی، مسئولیت و انتخاب، منبع هرج و مرج وجودی فرد محسوب می‌شود. اجتناب از رویارویی با سه رأس مثلث، به‌خصوص مسئولیت، دیده می‌شود. علائم آن انکار مسئولیت یا اجتناب از رفتار به صورت مستقل است (هانگ،^۱ ۲۰۱۵).

رویکرد وجودی می‌تواند انسان‌ها را با فلسفه و حقیقت وجود درگیر کند و سطح باورهای فرد را در جهت آگاهی تغییر دهد. این رویکرد متوجه پدیده‌هایی است که در ماهیت آنها زنده‌بودن، انسان‌بودن و وجودداشتن مستتر است. مدل‌های درمانی که بر این مبنا پا گرفته‌اند، بنا بر پایه فلسفی‌شان متعددند. لذا ما با درمان‌های وجودی روبه‌رو هستیم نه با یک درمان خاص به نام درمان وجودی. درمان زمانی وجودی محسوب می‌شود که به بررسی معنای بودن و چگونگی تجربه درمانجو از وجود می‌پردازد. اما درمان‌های وجودی گاه با انتقادات و ابهاماتی روبه‌رو هستند، از جمله: انحراف از ریشه‌های الهی که نظریه‌پردازان پیشرو مثل کیرکگور بر آن تأکید داشته‌اند؛ بی‌توجهی به معنای واقعی وجود؛ و همچنین نبود چارچوب مشخص فلسفی.

هایدگر^۲ در تعریف از دزاین، به انسانی اشاره دارد که اصالت دارد و تابع قانون «هر کس» نیست. اما این تعریف علی‌رغم معناداری‌اش، اندکی مبهم به نظر می‌رسد. زیرا تعریف مشخصی از آن به میان نیامده است. درمانگران وجودی که هر یک از منظر فلسفی خاصی به حقیقت انسان اندیشیده‌اند، هر کدام بر محور خاصی از معنای بودن و هدف تمرکز کرده‌اند. مثلاً دیدگاه یالوم بیشتر درون‌فردی است اما فرانکل، معنای وجود را در از خود برگزیدن دانسته و آن را در رابطه با دیگری می‌داند. مسئله دیگر، توجه به بعد غیرمادی انسان و زندگی او است. یکی از مؤلفه‌های مهم در درمان‌های وجودی، مرگ است. اما درباره زندگی بعد از آن کمتر سخن به میان آمده است. این در حالی است که باورداشتن یا نداشتن به آن، در جهت‌دهی به زندگی انسان و چگونگی رفتارهایش مؤثر است. زیرا باور به جهان آخرت

1. Huang, Y.

2. Heidegger, M.

در ادیان گوناگون، به خصوص اسلام، از اصول است.

تمام مکاتب وجودی، تفکر، روش‌ها و ارزش‌های یکسان و مشابهی دارند و اغلب از یکدیگر حمایت می‌کنند، اما تفاوت‌هایی هم دارند (هافمن،^۱ ۲۰۱۱). بنابراین، خلأ نوعی درمان وجودی با پایه فلسفه اسلامی و به شیوه بومی در بین مردمی با فرهنگ دینی اغماض‌ناپذیر است. توجه به دیدگاه فرهنگی جامعه‌ای که در آن زندگی و کار می‌کنیم در مؤثر بودن درمان ضروری است. ما نمی‌توانیم به عنوان درمانگر، موضوع فرهنگ را نادیده بگیریم. زیرا به صورت ناهشیار باورها و رفتار افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بین دیدگاه درمانگر و درمانجویان و دیدگاه فرهنگی و مذهبی جامعه باید پلی از درک و تفاهم وجود داشته باشد.

با توجه به اینکه ما در جامعه‌ای اسلامی و در بین مردمی با فرهنگ قرآنی زندگی و کار می‌کنیم، توجه به فرهنگ درمانجو، چارچوب ادراکی مفیدی در اختیار درمانگر قرار می‌دهد که از آن طریق مشاور می‌تواند دست به مداخلات مؤثرتری بزند. در این تحقیق می‌کوشیم معنای وجود و موضوعات وجودی نظیر آزادی، مسئولیت، مرگ و ابعاد آگاهی را با چارچوب قرآنی و زاویه هستی‌شناسانه بکاوییم. از دیدگاه اسلامی، در صورت هماهنگ شدن با فطرت، خود فطری و طبیعی فرد مفهوم می‌یابد. یکی از ابعاد وجودی انسان، بُعد روحانی او است. در حالت ربط با وجود مطلق، وجود انسان اتساع می‌یابد و آدمی در جهت اصالت رشد خواهد کرد.

مباحث اصلی: مؤلفه‌های درمان وجودی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم

در تحقیق حاضر، درمان دارای ابعاد هستی‌شناختی است و مؤلفه‌های وجودی منطبق بر فرهنگ قرآنی را دارد؛ مؤلفه‌هایی که گاه مفاهیم رایج در روان‌شناسی را رنگ و بویی تازه می‌بخشد. در درمان‌های وجودی آنچه اهمیت داشته است، رابطه وجود انسان با جهان، خویشتن و دیگران است. هایدگر از سه خُردجهان سخن گفته است؛ یکی زیست‌بوم و محیط گرداگرد ما؛^۲ دیگری «باجهان»،^۳ یعنی جهانی که من آن را با دیگران مشترکم؛ و سومی

1. Hoffman, L.

2. umwelt

3. mitwelt

«خوبش جهان»،^۱ یعنی جهانی که از آن خود من است و این شاید نخستین برداشت هایدگری از دازاین است (هایدگر، ۱۳۸۹).

احمدی (۱۳۹۲) در طرح درمانی مطرح کرده در پژوهش خود درباره اثربخشی معنویت‌درمانی بر زنان مطلقه، از سه حوزه مدد جسته است: هستی‌شناسی، انسان‌شناسی، وظیفه‌شناسی.

به عقیده ون‌دورزن،^۲ ابعاد وجودی انسان متشکل از چهار لایه فیزیکی یا ارتباط با جهان، ارتباط با دیگران، ارتباط با خوبستن و معنویت است. اینها راه‌هایی هستند که نقشه کلی وجود انسان را ترسیم می‌کنند (بنیزوانگر،^۳ ۱۹۶۳؛ یالوم،^۴ ۱۹۸۰؛ به نقل از: ون‌دورزن، ۲۰۱۰). هر بعد شامل تنگنایی است که ما با آن به روش‌های مختلف در زندگی مان درگیریم، مثل این تنگنا که زندگی ما بامعنا است یا بدون هدف و بی‌معنا.

بر اساس دیدگاه کلی و جامع ون‌دورزن، در درمان حاضر چهار محور در نظر گرفته می‌شود. البته با این تفاوت که این چهار حوزه بر مبنای فرهنگ قرآنی تعریف خواهد شد:

۱. وجود در ارتباط با خدا؛ ۲. وجود در ارتباط با جهان؛ ۳. وجود در ارتباط با خوبستن؛ ۴. وجود در ارتباط با دیگران. هر محور دو سمت وجودی و عدمی را نشان می‌دهد که بیانگر تناقضات درونی انسان است: ایمان - غفلت؛ خودآگاهی - خودفراموشی؛ جهان هدفدار - جهان بازیچه؛ عشق به دیگران - بی‌اعتنایی به دیگران). سوی مثبت هر محور رو به سمت سلامت، آرامش و اصالت دارد که در تحقیق حاضر، درمان استخراجی از قرآن کریم ابعاد وجودی محورهای چهارگانه را شامل می‌شود. بعد از استخراج کلیه آیاتی که بیانگر سوی مثبت و منفی محورهای چهارگانه هستند، در این قسمت به ابعاد وجودی قرآن کریم و مؤلفه‌های درمان‌های وجودی بر مبنای قرآن کریم به منظور استخراج درمانی منطبق بر فرهنگ

1. selbstwelt

2. Van Deurzen, E.

3. Binswanger, L.

4. Yalom, I.

اسلامی اشاره می‌کنیم.

هدف اصلی: قصد درمان این است که به درمانجویان کمک کنیم افراد مسئولی باشند، ارزش‌ها و اعتقاداتشان را آگاهانه انتخاب کنند. اهداف صحیح را بیابند. خود واقعی‌شان را تجربه کنند. ببینند چه بوده‌اند و چه باورها و فرضیاتی دارند. وجود و بودن خود را تجربه کنند و به سمت بازسازی باورهایشان و آگاهی بر مبنای آنچه حقیقت فطری نشان می‌دهد، پیش بروند.

روش درمان: دیدگاه وجودی، استفاده از یک سری تکنیک‌های مشخص در درمان را نمی‌پذیرد و مشاوران وجودی هر یک می‌توانند فرآیندی را که خودشان برای رساندن مراجعان به مرحله تولد خود مناسب می‌دانند اعمال کنند. از این‌رو، فرآیند قطعی و کاملاً مشخصی دنبال نمی‌شود (پلکینگ‌هرن،^۱ به نقل از: کوری، ۱۳۸۸). در این تحقیق، تفکر، تعقل و بحث حول موضوعات مطرح‌شده و منطبق بر آیات قرآنی صورت می‌گیرد و از تکنیک‌های ذیل بهره می‌برد: تصویرسازی ذهنی همراه با مراقبه؛ استفاده از قصص، استعاره‌ها و تمثیل‌های قرآنی، برای تفکر و درک بهتر؛ بررسی رؤیا و بیان خاطرات دور به منظور آگاهی از بعد غیرمادی انسان، افزایش آگاهی از خویشتن، شناخت نیازها و اضطراب‌ها؛ و آموزش و بازسازی بر طبق آنچه صحیح است.

فرآیند درمان: طی ۴ میدان درمانی شکل می‌گیرد که بر اساس بعد وجودی محورهای چهارگانه است. هر میدان درمانی بر مبنای دو بعد شناختی و رفتاری بنا می‌شود.

میدان درمانی اول: ایمان

ابعاد شناختی

ایمان: «آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنها است و آنها هدایت‌یافتگان اند» (مائده: ۸۲).^۲

1. Polkinghorne, D.

۲. آیات دیگری که بیانگر ایمان و رابطه آن با هدایت و سلامت‌اند: حجر: ۳۹-۴۲؛ فاطر: ۱۵؛ حجرات: ۱۴.

تمامی موجودات عالم، مرآت و آینه حق‌اند. شأن آینه‌بودن بالاترین شأن موجودات است. هر موجودی بهتر آینه‌داری کند مرتبه‌ای بالاتر دارد. آنکه سراسر عالم را آیه‌های حق می‌بیند از حجاب‌ها رسته و اهل کشف است. فرارفتن از کثرات و حق را تنها ظاهر در عالم دیدن، عین حقیقت و کشف است. موحد حقیقی به رغم واقع‌بودن در کثرات، فقط نور او را می‌بیند (مصلح، ۱۳۸۴: ۸۴).

لینگز (۲۰۰۴) می‌گوید آنچه طبیعت بشری انسان بیش از هر چیز دیگر نیازمند آن است طبیعت متعالی معنوی‌ای است که آن را رو به مطلق می‌گشاید. اما به دلیل اینکه انسان از گشوده‌شدن رو به مطلق ناکام می‌ماند و طبیعت بشری هبوط‌یافته او دیگر به قلب، یعنی دروازه روح، دسترسی ندارد، بیشتر از هر چیز نیازمند ایمان است (لینگز، ۱۳۹۱: ۵۹).

وجود: «و بگو: حق آمد و باطل نابود شد؛ یقیناً باطل نابودشدنی است» (اسراء: ۸۱).^۱
پرسش از وجود اولین پرسش سازنده ذهن فلاسفه غرب چون هایدگر و فلاسفه اسلامی چون صدرای شیرازی بوده است. اما در فرهنگ اسلامی، وجود به معنای حق بود که توانست رنگ اصالت به خود بگیرد و شالوده گفت‌وگوهای محکم فلسفی قرار گیرد. همان‌طور که خداوند خود را حق خوانده و غیر خود را باطل دانسته است (حج: ۶۲). افلاطون هم تا حدودی به این موضوع نزدیک شده بود. او دنیای اطراف ما را تقلید بی‌رنگی از واقعیتی باشکوه‌تر می‌داند. در فراسوی حواسمان دنیایی نامرئی از بودن وجود دارد. چیزی که افلاطون آن را خود زیبایی یا فرم (مثل) زیبایی می‌نامد (کازز،^۲ ۱۳۹۳).

حقیقت: «در آن روز اسرار نهان آشکار می‌شود» (طارق: ۹)؛ «و سرانجام، سکرآت مرگ حقیقت را (بیش چشم او) می‌آورد. این همان چیزی است که تو از آن می‌گریختی» (ق: ۱۹).
اشاره به آن حقایقی است که انسان در قیامت با چشم خود می‌بیند که تمامی اسباب از کار افتاده و همه چیز ویران شده و به سوی خداوند واحد قهار برگشته است، و همه این حقایق در

۱. نیز نک: بقره: ۲۵۵-۲۵۶؛ اعراف: ۹؛ انعام: ۱۲؛ هود: ۲۰-۲۱.

دنیا هم بود. اما انسان به دلیل رکون و اعتمادی که به اسباب ظاهری داشت از این حقایق غافل شده بود (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۸/۵۲۴).

در فلسفه اسلامی، حقیقت همان وجود است. اما حقیقت مطلق در نسبت با انسان در حجاب است و انسان تا زمانی که در حجاب تن قرار دارد و به تعبیری در این جهان مادی زندگی می‌کند هرگز نمی‌تواند به حقیقت مطلق دست یابد. هایدگر وقتی از دازاین می‌گوید گشودگی را برای رسیدن به روشنای وجود مطرح می‌کند. اما در فلسفه اسلامی و در فرهنگ قرآنی، به طور مشخص بیان شده که آنچه انسان را در روشنای حقیقت قرار می‌دهد، اصالت است. اصالت نیز به معنای انسان کامل بودن است.

ابعاد رفتاری: صبر، توکل، دعا، ذکر و توبه در گستره ابعاد رفتاری جای می‌گیرند که برای تثبیت آگاهی در جریان بعد شناختی و آزمون آن یادآوری می‌شوند.^۱

میدان درمانی دوم: خودآگاهی

ابعاد شناختی

برای رسیدن به مفهوم خودآگاهی، گذشتن از چند مفهوم الزامی است. اولین آنها آگاهی از معنا و چیستی انسان است.

انسان: میزان شناخت خداوند منوط به شناخت خویشتن است. در بررسی و استخراج ابعاد وجودی انسان از بین آموزه‌های قرآن کریم نیز به این نکته می‌رسیم که در صورت نشناختن خدا و در نتیجه آگاهی نداشتن از خویشتن، انسان به دام خودفراموشی خواهد افتاد. اصالت در سنت فلسفه وجودی تعریف نشده است. از دیدگاه اسلامی نیز، انسان اذعان دارد به اینکه از ادراک کنه حقیقت عاجز است. اما وجه متمایز آن این است که جهت صحیح نشان داده شده است.

۱. نک: بقره: ۱۰۶؛ آل عمران: ۱۶۰؛ اعراف: ۸۹؛ طلاق: ۳؛ فرقان: ۵۸؛ زمر: ۶۳؛ غافر: ۶۰؛ اعراف: ۵۵؛ طه: ۲۵-۳۵؛ نمل: ۶۲؛ قصص: ۲۴؛ بقره: ۱۸۶؛ اعراف: ۸۰؛ بقره: ۱۶۰؛ نساء: ۱۷؛ شوری: ۲۵؛ زمر: ۵۳؛ تحریم: ۸؛ قصص: ۱۶.

مولوی در فیه ما فیه آورده است که آدمی اسطرلاب حق است؛ منجمی باید که اسطرلاب بدانند. آدمی در پرتو خودآگاهی به مقام ارجمند خود و کرامت انسانی اش پی می‌برد و قدر و منزلت خود را می‌داند و از همین راه به نیازهای درونی و بیرونی، جسمانی و روحانی خود، استعدادها و نیروهای بالقوه خود پی می‌برد و آنها را به فعلیت می‌رساند.

اصالت: «به خاطر بیاور هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت: من در روی زمین جانشینی قرار خواهم داد. فرشتگان گفتند: پروردگارا! آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟ ما تسبیح و حمد تو را به جا می‌آوریم، و تو را تقدیس می‌کنیم. پروردگار فرمود: من حقایقی را می‌دانم که شما نمی‌دانید. پس علم اسما (علم اسرار آفرینش و نام‌گذاری موجودات) به آدم آموخت. بعد آنها را به فرشتگان عرضه داشت و فرمود: اگر راست می‌گویید اسامی اینها را به من خبر دهید. فرشتگان عرض کردند: منزهی تو! ما چیزی جز آنکه به ما تعلیم داده‌ای، نمی‌دانیم. تو دانا و حکیمی. فرمود: ای آدم! آنان را از اسامی و اسرار این موجودات آگاه کن. هنگامی که آنان را آگاه کرد، خداوند فرمود: آیا به شما نگفتم که من، غیب آسمان‌ها و زمین را می‌دانم؟ و نیز آنچه را شما آشکار می‌کنید و آنچه را پنهان می‌داشتید؟ (بقره: ۳۰ - ۳۳).

خداوند علم اسماء را به انسان هدیه کرد. چون هر اسم، مظهري از وجود خداوند است، بنابراین، انسان آینه‌دار خدا است و رسم آینه‌داری مانند بر مسیر صحیح و عمل به شیوه صحیح و الهی است و هیچ موجودی چون انسان کامل و اصیل، شایستگی این آینه‌داری را ندارد. دزاین عنوانی است که هایدگر برای اطلاق بر انسان انتخاب می‌کند. مقصود او از دزاین اشاره به انسان است. انسانی که پرسش از وجود می‌کند. در نگاه اسلامی، انسان کامل، کسی است که به سوی خداوند و رسیدن به او گام برمی‌دارد. هرچند هرگز به طور کامل به او نمی‌رسد اما می‌تواند صفات خداوند را در خود پرورش دهد. افزایش آگاهی درمانجویان از این مطلب، قدرت پذیرش توانایی‌های فوق تصور در زمینه رشد را در آنها تقویت می‌کند. این باور، موجب احساس امنیت در آنها می‌شود و رفتار در مسیر درست را موجب می‌گردد.

خود آگاهی: «(و به خاطر بیاور) زمانی را که پروردگارت از پشت و صلب فرزندان آدم، ذریه آنها را برگرفت و آنها را گواه بر خویشتن ساخت، (و فرمود): آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند: چرا گواهی می‌دهیم» (اعراف: ۱۷۲).

این آیه به نشئه‌ای انسانی اشاره می‌کند که سابق بر نشئه دنیایی او است؛ این نشئه است که خداوند در آن، میان افراد نوع انسان تفرقه و تمایز قرار داده و هر یک از ایشان را بر نفس خود شاهد گرفته است (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۴۷۶/۸). آگاهی انسان از وجود کامل خود و ارتباط تنگاتنگ او با خداوند، عزت نفس او را قدرت می‌بخشد. بررسی نیات و انگیزه‌ها، باورها و استعاره‌ها در این محدوده جای می‌گیرند.

بررسی نیات و انگیزه‌ها: «(تو از آنچه در جان و روح من است آگاهی و من آنچه را در ذات تو است نمی‌دانم. زیرا تو بر نهان‌ها بسیار دانایی)» (مائده: ۱۱۶).^۱

باورها: «آنها که غیرخدا را همتای او می‌خوانند، (از منطوق و دلیلی) پیروی نمی‌کنند؛ آنها فقط از پندار بی‌اساس پیروی می‌کنند» (یونس: ۶۶).^۲

باورهای ما ریشه در چه چیز دارند؟ ریشه در حقیقت یا پندارهای اعتباری؟ در طی این مرحله درمانجویان به تفکر در این موضوع تشویق می‌شوند که باورهای خود را بررسی کنند. آنها را از کجا به دست آورده‌اند؟ راه درست را چگونه تشخیص می‌دهند؟ معیار چیست؟ آنها به این نتیجه می‌رسند که اکثر باورها از والدین و اجتماع به آنها رسیده است. در صورتی که باید آگاهانه از منابع شناختی غنی چون قرآن کریم و با کمک آموزه‌های صحیح انتخاب شوند.

استعاره‌هایی که درمانجویان به کار می‌برند، اولین و مهم‌ترین بعد روان‌درمانی است. چنان‌که خداوند در قرآن کریم برای درک مفاهیم پیوسته از آنها استفاده کرده است: «مثل کسانی که غیر از خدا را اولیای خود برگزیدند، مثل عنکبوت است که خانه‌ای برای خود انتخاب کرده، در حالی که سست‌ترین خانه‌ها، خانه عنکبوت است اگر می‌دانستید» (عنکبوت: ۱۴). و آیات فراوان دیگری که نشان از اهمیت داشتن کاربرد استعاره و تمثیل دارند.^۳

۱. نیز نک: فتح: ۱۱؛ ملک: ۱۳؛ انشقاق: ۲۳؛ آل عمران: ۱۵۴؛ آل عمران: ۱۶۷؛ فاطر: ۳۸.

۲. نیز نک: یونس: ۳۶؛ بقره: ۷۸؛ انعام: ۱۴۸؛ نمل: ۴؛ فاطر: ۸؛ زخرف: ۳۷؛ جاثیه: ۲۴؛ مطففین: ۱۴.

۳. نک: صف: ۸؛ لقمان: ۲۷؛ نور: ۳۵؛ کهف: ۴۵؛ ابراهیم: ۲۶؛ ابراهیم: ۱۸؛ زمر: ۲۷.

یکی از راه‌های شناخت باورهای فرد، ردیابی استعاره‌هایی است که شخص مراجع به کار می‌برد. تمثیل‌هایی راجع به زبان اعضای بدن در جهان آخرت، که تفکر در این امور می‌تواند راهی باشد که انسان از طریق آن روزنه‌ای به ناهشیار بگشاید و خود را بهتر بشناسد. درمانجویی که مبتلا به ام اس است، وقتی از زبان عضو مبتلای خود صحبت می‌کند و می‌گوید: «ای کاش من هم تاج خوش‌بختی را که سالم‌ها بر سر دارند بر سر داشتم»، نشانگر عمق احساس او از نارضایتی است که کل زندگی‌اش را می‌تواند تحت الشعاع خود قرار دهد. هدف درمان بر این قرار گرفت که علاوه بر اهمیت انکارناپذیر جسم، جایگاه ناخ‌خوش‌بختی را بر سر روح و قلب بدانند.

در این میدان درمانی، پرداختن به ابعاد آگاهی، مهم است:

رنج آگاهی: «ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد» (انشقاق: ۷). رنج مؤلفه‌ای در جهت رشد آدمی است.^۱

زمان آگاهی: «روزی که آنچه وعده داده شد به چشم ببینند، پندارند که در دنیا به جز ساعتی از روز درنگ نداشتند» (احقاف: ۳۵). آگاهی از این مطلب که در بُعد غیرمادی، زمان معنایی ندارد و زمان قابل اندازه‌گیری، مربوط به جسم فانی انسان است، گرد آرزوهای دور و دراز و تمایلات زودگذر را از انسان می‌زداید.^۲ توجه به زمان در قرآن کریم، در قالب زمان فانی و باقی مطرح شده است. درمان‌های وجودی نیز به معانی زمان اشاره کرده‌اند. با اینکه به معنای آن نزدیک شده‌اند، اما بسیار سطحی به مفاهیم آن اشاره داشته‌اند. توجه و آگاهی به مکان نیز از اموری است که در صورت آگاهی به آن، به خصوص در رابطه با جهان غیرمادی و محاط‌بودن آن (آل عمران: ۱۳۳) می‌تواند توجه درمانجویان را به اعمالشان معطوف دارد و به افزایش احساس مسئولیت کمک کند. تمثیل‌های قرآنی برای درک مفهوم زمان بسیار کمک‌کننده است تا درمانجویان به عمل صالح تشویق شوند و اضطراب و نگرانی و اندوه ناشی از مسائل زودگذر دنیایی، جانشان را نیازارد.

۱. نک.: بقره: ۱۵۵-۱۵۶؛ بقره: ۲۱۴؛ بقره: ۲۱۶؛ تغابن: ۱۱؛ طلاق: ۷؛ شرح: ۵-۶؛ حدید: ۲۲-۲۳.

۲. نک.: اعراف: ۱۸۷؛ حج: ۴۷؛ نمل: ۷۱-۷۲؛ نازعات: ۴۶؛ روم: ۵۵-۵۶؛ شوری: ۱۷.

ترس آگاهی: «مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده شود، دل‌هاشان ترسان می‌گردد» (انفال: ۲).

اضطراب وجودی، نشان از رشد دارد و لازمه رهایی از مرداب روزمرگی است.^۱ ترس آگاهی، ترس از مطلق است، نه ترس از مقید. ترس امری است مربوط به ادراک دو مفهوم زمان و مکان؛ حال آنکه ترس آگاهی ادراک معنای مجرد از زمان و مکان است (مستعان، ۱۳۸۶، به نقل از: تقی‌یاره، ۱۳۸۹). کیرکگور معتقد است فقط آن کس که تشویش را شناخته است آرامش می‌یابد. تشویش برای طبایع نازک خطرناک است؛ لذا آن را فراموش می‌کنند. بنابراین، ریشه‌یابی اضطراب از منظر هستی‌شناسانه و مواجه‌شدن با ابعاد غفلت به منظور رویارویی با اضطراب‌های انسان ضروری است. اضطراب، پدیداری است که توجه به آن آگاهی از مسئولیت‌هایمان را به ما گوشزد می‌کند. مرگ و امانتداری از آنچه خداوند به عهده انسان نهاده است، دو بعد این مؤلفه هستند.

آگاهی از ارتباط جسم و روح: «در آن روز زبان‌ها و دست‌ها و پاهایشان بر ضد آنها به اعمالی که مرتکب می‌شوند گواهی می‌دهند» (نور: ۲۴). مهم‌ترین بعد خودآگاهی، آگاهی از ترکیب انسان از جسم و روح است. در این حالت او به خداوند و جهان غیرمادی ایمان دارد. ایمان به امدادهای غیبی و توکل به خداوند اولین دستاورد چنین باوری است. آگاهی از بعد باطنی، انسان را به نیروهای پنهانش متوجه می‌کند و توان بالفعل شدن ظرفیت‌های وجود را در او پرورش می‌دهد. محمدحسین طباطبایی ذیل تفسیر آیه (اعراف: ۱۷۲) می‌گوید برای هر موجودی نزد خدای تعالی وجود وسیع و غیرمحدودی در خزائن او است که وقتی به دنیا نازل می‌شود دچار محدودیت و مقدار می‌گردد. وجود دارای دو وجه است؛ یکی وجهی که به طرف دنیا دارد و دیگری وجهی که به طرف خدای سبحان دارد. این وجه دنیایی انسان که ما آن را می‌بینیم به طبقات زمان تقسیم شده و بر مرور لیالی و ایام منطبق شده است. همه این احوال متفرع بر وجه دیگر زندگی است که گفتیم سابق بر این زندگی است و این زندگی متأخر از آن

۱. نک.: نور: ۵۲؛ نور: ۵۵؛ لقمان: ۳۳؛ سجده: ۱۶؛ احزاب: ۶۳؛ فاطر: ۱۸؛ فاطر: ۲۸؛ یس: ۱۱؛ مریم: ۳۹؛ زمر:

است. نشئت دنیوی انسان مسبوق است به نشئت انسانی دیگر که عین این نشئت است. انسان‌ها در آن نشئت وحدانیت پروردگار را در ربوبیت مشاهده می‌کنند و این مشاهده از طریق مشاهده نفس خودشان است نه از طریق استدلال؛ یعنی چون از او منقطع نیستند و حتی یک لحظه او را غایب نمی‌بینند به وجود او اعتراف دارند (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۴۱۷/۸-۴۱۹).

در اقلیم آگاهی از خویشتن، به بررسی خاطرات و رؤیا توجه ویژه می‌شود. زیرا رؤیا پدیده‌ای است که خبر از دنیای غیرمادی می‌دهد.^۱ رؤیا آگاهی درمانجویان را در جهت شناخت بعد غیرمادی افزایش می‌دهد. بررسی رؤیاها می‌تواند پرده از اضطراب‌ها، ترس‌ها و نیازهای انسان برکشد. گاهی نیز آگاهی‌های بعد روحانی را یادآور می‌گردد که زمان و مکان در آن راه ندارد. رؤیاها اسلوب خاصی از بودن هستند. آنها جزئی از وجود درمانجویان و در حیطه تجربه‌اند.

رؤیا برای درمانگران وجودی، همچون بیداری، شکلی از وجود و بودن در این دنیا است. رویدادهای بیداری به یکدیگر مرتبط و با دیگران مشترک‌اند ولی در رؤیاها رویدادها به هم مرتبط نیستند و خاص فرد خواب‌بیننده‌اند (هال و لیندزی،^۲ ۱۹۸۵، به نقل از: شارف، ۱۳۸۱). به نظر باس^۳ (۱۹۷۷) رؤیاها می‌توانند به ما کمک کنند تا تجربه‌های دوران بیداری را بفهمیم و تجربه‌های دوران بیداری می‌توانند شناخت ما را از رؤیاها بیفزایند. نکته مهم تجربه خود بیمار از رؤیا است نه تفسیر درمانگر. درمانگران وجودی به آن بخش از مضامین رؤیا توجه می‌کنند که خارج از تجارب هوشیار هستند و جنبه‌های دیگر آن را فاش می‌کنند (شارف،^۴ ۱۳۸۱). درمانجویی که به طور مداوم در خواب‌های شبانه رهاشدگی از طرف همسرش را (که مردی مقتدر معرفی‌اش می‌کند) تجربه می‌کند، طی روند مشاوره، وابستگی و نیاز به تغییر را در خود می‌یابد.

۱. انفال: ۴۳؛ یوسف: ۴؛ زمر: ۴۲.

2. Hall, C. & Lindzey, G.

3. Boss, M.

4. Sharf, R.

ابعاد رفتاری

بعد از خودشناسی و مؤلفه‌های شناختی مربوط به آن، به کارگیری این یادگیری در بطن زندگی مهم‌ترین دستاورد آن است. مثلث «آزادی»، «انتخاب» و «مسئولیت»، آزمون میزان خودآگاهی در مانجویان است.

انتخاب؛ که مهم‌ترین واژه است: «و او را به راه خیر و شر هدایت کردیم. ولی او از آن گردنه مهم نگذشت. و تو چه می‌دانی آن گردنه چیست؟» (بلد: ۱۰ - ۱۵).^۱

مسئولیت: «امروز هر کس در برابر کاری که انجام داده است پاداش داده می‌شود. امروز هیچ ظلمی نیست، خداوند سریع الحساب است» (غافر: ۱۷).^۲

اختیار و آزادی: «این به خاطر آن است که خداوند هیچ نعمتی را که به گروهی داده تغییر نمی‌دهد، جز آنکه آنها خودشان را تغییر دهند و خداوند شنوا و دانا است» (انفال: ۵۳).^۳

بسیار می‌شود که در مانجو از انتخاب راهی می‌گویند که به درستی آن باور دارد. اما همچنان با وضعیتی روبه‌رو است که برایش درک ناپذیر می‌نماید؛ پاسخ به درجه ایمان وی مرتبط است. آیا وی ایمان خالصانه به انتخاب راهش داشته است یا مؤلفه دیگری چون ترس‌های درونی شده از دیگران و نه از خداوند او را به انتخاب راهی کشانده است که هر چند صحیح است اما او را دچار تناقض کرده است؟ خداوند در سوره مائده، آیه ۵، فرموده است: «هر کس ایمان داشته باشد ولی به آنچه ایمانش او را بدان فرا می‌خواند کفر ورزد، عملش تباه می‌گردد» (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۳۳۲/۵). همچنین، در سوره مائده، آیه ۲۷ و ۲۸، داستان هابیل و قابیل ذکر شده که هر دو برای تقرب به خداوند می‌خواهند چیزی را تقدیم کنند. ولی فقط از یکی پذیرفته می‌شود و از دیگری نه. قابیل که هدیه‌اش قبول نشد به هابیل گفت: «حتماً تو را خواهم کشت». اما هابیل گفت: «خداوند فقط از تقوایبندگان می‌پذیرد. اگر تو دست خود را به سوی من بگشایی تا مرا بکشی، قطعاً من دست خود را به سوی تو نمی‌گشایم تا تو را بکشم».

۱. نیز نک.: اعراف: ۲۹؛ نحل: ۹.

۲. نیز نک.: بقره: ۲۸۱؛ فرقان: ۱۷؛ سبأ: ۲۵؛ فاطر: ۱۸؛ فصلت: ۴۶.

۳. نیز نک.: مائده: ۴۸؛ مائده: ۱۰۷؛ رعد: ۱۱؛ هود: ۲۸؛ ابراهیم: ۲۲؛ کهف: ۷؛ جن: ۱۴؛ یونس: ۹۹.

زیرا من از خدا که پروردگار جهانیان است می‌ترسم» (همان: ۴۸۴/۵).

بنابراین، انتخاب درست‌ترین راهی که انسان به قصد قربت و نزدیکی به خداوند برمی‌گزیند، او را از هر گونه تعارض نجات می‌بخشد. زیرا راه درست در فطرت آدمی نهادینه شده است و او فقط در برگزیدن راه انحرافی یا راهی که نسبت به درست‌ترین راه، دورتر است دچار سردرگمی می‌شود. در بررسی این مطلب، شناخت انگیزه و قصد درمانجو اهمیت فراوانی دارد (اسماعیلی، ۱۳۹۳). همچنین، در نگاه قرآنی، انتخاب راه با رونده آن است. راه معیار مشخص شده است. پس با دیدگاه نسبت‌گرایانه متفاوت است. هرچند تشخیص راه و تطبیق آن با معیار به عهده انسان است.

آزادی، گرایشی فطری است که هر فرد در مسیر کمال دوست دارد از هر مانع و قیدوبندی رها باشد. در دید اسلامی، قید و بندهای درونی و بیرونی چه‌بسا آزادی افراد را به مخاطره می‌اندازد. جبر با حیات پست‌تر از مرتبه انسانی آغاز می‌شود و با تکامل موجود پرورش می‌یابد تا به مرحله اختیار در مرتبه انسانی می‌رسد. اما چون انسان طبعاً جویای کمال است، عشق به کمال در او ظاهر می‌شود. وقتی به این مرتبه رسید، اراده خویش را اراده معشوق می‌کند و به جبر می‌گراید. بنابراین، جبر بر دو نوع است: جبر الزامی که موجود را ملزم به انتخاب طریق می‌کند و جبر اختیاری که عبارت است از تحدید نفس در راه عشق به کمال مطلوب. بنابراین، غایت اختیار، تعیین‌بخشیدن به خود است در زمینه‌ای والاتر. زندگی در زمینه‌ای نازل‌تر با موجبیت آغاز می‌شود و در انسان به صورت قدرت انتخاب آزاد تکامل می‌یابد تا باز به موجبیتی والاتر رسد، آنجا که انسان آزادی خویش را در طبق اخلاص می‌گذارد. آزادی به خاطر نفس آزادی، هدف تکامل معنوی انسان نیست؛ آزادی به انسان عطا می‌شود تا خود را فدای جبر والاتر وجود واقعی خویش کند (تقی‌یاره، ۱۳۸۹).

توصیه به درمانجویان این است که هر فرد می‌تواند قوی شود تا به درون خویش حاکمیت داشته باشد و تسلیم عوامل بیرونی نشود. تمرین در متن زندگی روزانه و تمرکز بر توانایی‌های فردی در این زمینه می‌تواند ظرفیت‌های وجود را بالفعل کند.

مسئولیت، شیوه بودن است. در نگاه قرآنی، انسان در برابر خویشتن، دیگران و خداوند مسئول است. سوره الرحمن مملو از عباراتی است که بر لزوم قبول مسئولیت در قبال خداوند تأکید می‌کند.

مراقبه، قصه‌سرایی و استفاده از تمثیل می‌تواند طی طریق در میدان درمانی دوم را سهل‌تر کند و در رشد آگاهی مفید واقع شود. مواجه کردن درمانجویان با احساسات گناه و یادآوری ابعاد رفتاری ایمان و خودآگاهی می‌تواند آنها را از طفره‌رفتن از خویشتن باز دارد و افق تازه‌ای از انتخاب‌های صحیح به رویشان بگشاید.

میدان درمانی سوم: بودن در جهان معنادار

آنچه در کار با درمانجو اهمیت دارد، افزایش آگاهی او از وسعت جهان هستی و ابعاد مادی و غیرمادی آن است. علت اضطراب و اندوه انسان این است که آنها در خویشتن محصور می‌شوند. توجه به جهان هستی و موجودات آن، انسان را از زندان خویشتن رها می‌کند. او به جهان هستی پیوند می‌خورد. در این صورت حتی اضطراب و حزن از منظر هستی‌شناسی معنا می‌یابد. استفاده از تمثیل‌ها و قصص قرآنی می‌تواند درمانجویان را یاری کند تا جهان گرداگرد خود را بیشتر بشناسند و ارتباط با آن را بیاموزند و از زندان خویشتن رها شوند. بودن در جهان اسراری دارد که فقط آن کس که دل به آن سپرده و تفکر کند، آن را می‌یابد. داستان حضرت داوود و سلیمان مملو از نکاتی است که به این موضوع اشاره دارد: «ما کوه‌ها را با او مسخر ساختیم که شامگاهان و بامدادان خداوند را نیایش می‌کردند و پرندگان را از هر سو بر او گرد آوردیم. همگی به نوای دلنوازش به سوی او بازگشت‌کننده بودند» (سوره ص: ۱۸-۱۹).

ابعاد شناختی

جهان مادی

حس: «بگو او کسی است که شما را آفرید و برای شما گوش و چشم و قلب قرار داد اما کمتر سپاس‌گزاری می‌کنید» (ملک: ۲۳).^۱

۱. نیز نک.: فاطر: ۱۹-۲۰؛ ق: ۳۷؛ مائده: ۸۳؛ یونس: ۶۷؛ اعراف: ۱۷۹؛ ملک: ۱۱؛ بقره: ۱۷۱؛ انعام: ۳۶.

مارسل می‌گوید عمل حس کردن، احساس و دریافت نوعی پذیرفتن است، نه تنها در معرض عمل واقع شدن، بلکه مهمان‌نوازی از عین و گشودن تمام آنچه فرد دارد به روی آن. عملی است که به همان معنای عمل هنرمند، اگرچه با شدت کمتری از آفرینشگری برخوردار است. وی می‌گوید حواس من، گواهان هستی‌اند. جسم من از آن من نیست، بلکه تا جهان فراسوی من، که جسمم مرا به آنجا می‌برد، کشیده می‌شود (بلاکهام،^۱ ۱۳۸۷: ۱۱۳).

تعقل: «به من خیر دهید از آبی که می‌نوشید» (واقعه: ۶۸).^۲

تفکر مستلزم خروج از عادت است. در تفکر گونه‌ای قرب حاصل می‌شود. وجود متفکر دچار تحول می‌شود؛ یعنی متفکر همراه با تفکر وجود زیر و زبر می‌شود. تفکر به مثابه خرق حجاب و در نور دیدن راهی پر مانع است. شیخ محمود شبستری می‌گوید تفکر، رفتن از باطل به سوی حق است. انسان با ظرفیت و امکانات بی‌کراثش، همواره در صدد ظهور و بروز دادن امکانات خویش است. این کوشش و تلاش در درجه اول به صورت تفکر ظاهر می‌شود. تفکر چیزی نیست که انسان خود مستقلاً مصدر آن باشد. تفکر اصیل در نتیجه نسبت انسان با وجود به ظهور می‌رسد. این تفکر است که انسان را فرا می‌برد؛ حداکثر آن است که انسان این دعوت را اجابت کند (مصلح، ۱۳۸۴: ۳۴۲-۳۴۳).

تفکر در جهان هستی، دیدن و شنیدن و توجه به نشانه‌ها می‌تواند حس تکاپو در انسان را برانگیزد. زیرا هر خرد جهانی در زیرمجموعه جهان عالی‌تر از خود قرار می‌گیرد که ورای آن و در مرتبه عالی‌تری از آن قرار دارد و آن جهان عالی‌تر نیز همچنان بازتابی از جهان عالی‌تر از خود است. بنابراین، هر چیز در جهان ما، حلقه زنجیری است که نشان از مثل اعلی دارد. آدمی، رمزی در میان رموز هستی است. انسان با الهام‌گرفتن از هر آنچه در هستی نمایان است به حقیقت نزدیک‌تر می‌شود.

جهان غیرمادی

جهان به وسعت غیب و شهادت است (اسماعیلی، ۱۳۹۳).

1. Blackham, H.

۲. نیز نک: آل‌عمران: ۱۹۰-۱۹۱؛ بقره: ۱۶۴؛ واقعه: ۶۳؛ واقعه: ۷۱.

ایمان به جهان غیب و عالم غیرمادی: «پس از آن (به دمیدن روح پاک مجرد) خلقی دیگر انشا نمودیم. آفرین بر قدرت کامل بهترین آفرینندگان» (مؤمنون: ۱۴).^۱

ایمان شرط رفتن به سمت سلامت و آرامش است. زیرا ایمان به وجود چنین جهانی زمینه‌های توکل، صبر و امید را در انسان فراهم می‌کند. افزایش آگاهی انسان از بُعد روحانی خود می‌تواند دایره عزت نفس، اعتماد به نیروهای درونی و قدرت اراده را به علت وجود ارتباطش با وجود و قدرت مطلق وسعت بخشد. برخی از مؤلفه‌های این بخش چنین است:

مرگ: «هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد و شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها آزمایش می‌کنیم و سرانجام به سوی ما باز گردانده می‌شوید» (انبیاء: ۳۵).^۲

جهان پس از مرگ: «هان، رجوع تمام امور عالم آفرینش به سوی او است» (شوری: ۵۳).^۳

در این مرحله، استفاده از تکنیک تصویرسازی لحظه آخر زندگی، درمانجویان را به تأمل درباره مسئولیت‌هایشان وا می‌دارد. خانم ف.، ۳۱ ساله و صاحب دو دختر، کارمند و دانشجو است. وی بعد از تصویرسازی گفت جمله آخر من به دختر بزرگم این است (قطره‌ای اشک از چشمش سرازیر می‌شود)؛ به او می‌گویم: «مرا برای تمام کوتاهی‌هایی که در حق او و خواهرت کردم، ببخش».

در این مرحله او به تأمل در این مسئله می‌پردازد که چه راه‌هایی برای مسئولیت‌پذیری بیشتر در قبال فرزندانش وجود دارد. راه‌هایی که احساس بهتری به او ببخشند، با کمک اعضا جست‌وجو شد؛ مثل برنامه‌ریزی صحیح روزانه و گنجاندن کارهایی که توجه بیشتر به بچه‌ها را موجب می‌شود. او می‌آموزد که تا فرصت هست می‌تواند کوتاهی‌ها را جبران کند. زیرا عمل صحیح، به دنبال احساس گناه می‌تواند آثار مخرب آن را ترمیم کند.

بعد رفتاری

سیر در طبیعت: «بگو در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟»

۱. نیز نک: اعراف: ۵۴؛ قمر: ۵۰؛ نساء: ۴۷؛ یونس: ۶۴؛ ص: ۷۲؛ سجده: ۱۱.

۲. نیز نک: انعام: ۲؛ نحل: ۹۶؛ آل عمران: ۱۴۵؛ اعراف: ۳۴؛ انعام: ۲؛ رحمن: ۲۶-۲۷.

۳. نیز نک: شوری: ۱۸؛ ذاریات: ۱-۶؛ نجم: ۴۲؛ کهف: ۷-۸؛ انفال: ۶۷؛ توبه: ۳۸.

(عنکبوت: ۲۰).^۱

این مؤلفه به حضور و بودن در جهان اعتبار می‌بخشد. در این میدان درمانی، بر حضور درمانجویان در طبیعت و بیان احساس و تجارب حاصل شده و شور و هیجان ناشی از آن تأکید می‌شود.

کی رفته‌ای ز دل که تمنا کنم تو را کی گشته‌ای نهفته که پیدا کنم تو را

رفتن به دل طبیعت و تفکر درباره خداوندی که نقاش این جهان است، اثر شگرفی بر سلامت قلب می‌گذارد آنچنان که روح آدمی را به روح هستی پیوند می‌زند. این جست‌وجو اگر همراه مؤلفه‌های دیدن، شنیدن و تعقل باشد، راهی می‌شود برای رسیدن به آرامش و رهاشدن از درخودماندگی.

میدان درمانی چهارم: با دیگران بودن

بعد شناختی

عشق برترین نیروی جهان هستی است که میان وجود الهی و وجود مخلوق پیوند می‌دهد و بزرگ‌ترین نیروی است که همه موجودات را به وجود اعلیٰ مربوط می‌کند.

دیگران: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، همگی در صلح و آشتی درآیید و از خواسته‌های شیطان پیروی نکنید که او دشمن شما است» (بقره: ۲۰۸).^۲

اگر نتوانیم به عمق معنای عشق به درستی دست پیدا کنیم، از موهبت درک حضور خداوند بهره‌ای نخواهیم برد. وقتی با دیگران به شیوه‌ای ابزاری و در محدوده عینی مواجه می‌شویم، به نوعی به سمت بی‌اعتنایی به آنها پیش رفته‌ایم و در نتیجه به خودفریبی گرفتار شده‌ایم. زیرا طوری رفتار کرده‌ایم که گویی در جهان تنها هستیم. زیرا این قضیه سوی دیگری هم دارد؛ ما باور می‌کنیم که ما نیز در نگاه دیگران چنین هستیم. یعنی فرد به این نتیجه می‌رسد که افراد دیگر نیز به ذهنیت و درون او توجه ندارند. پس در این حالت ممکن است دچار ناامیدی شود و

۱. نیز نک: حج: ۴۶؛ عنکبوت: ۲۰؛ ق: ۷-۸.

۲. نیز نک: روم: ۲۱-۲۲؛ مجادله: ۱۰-۱۱؛ نحل: ۱۲۵؛ طه: ۴۳-۴۴؛ نور: ۶۱؛ آل عمران: ۲۰۰.

خود را بی‌دفاع و بی‌ارزش تلقی کند. چنین فردی دچار نفرت می‌شود و برای رهایی از دست دیگری یا دیگران حتی ممکن است به فکر مرگ خویش بیفتد. نفرت، ویران کردن دیگری است. وابستگی هم شکلی از درونی کردن دیگران است. وقتی عشق در مجرای حقیقی رخ نشان ندهد، وابستگی به وسیله تصاحب دیگران نمودار می‌شود. زیرا فرد خود را در مرکز عالم فرض کرده است. وقتی عشق تجلی نمی‌کند و خودآگاهی نیز به حد کافی رشد نکرده است، فرد در بن‌بست فراق‌کنی خواهد افتاد.

در این میدان درمانی توجه‌دادن درمانجویان به مؤلفه عشق به دیگران، پرهیز از وابستگی‌ها، ترس‌ها و نفرت، اهمیت فراوانی دارد. زیرا خداوند که در تمام هستی حضور دارد، در تجربیات ناشی از عشق به دیگری و بخشش تجلی یافته و حضورش، حس می‌شود. بنابراین، تقویت چنین احساسی، موجب غنابخشیدن به روابط انسانی و سلامت فردی می‌شود.

بعد رفتاری

این مرحله کمک می‌کند که درمانجو بتواند در متن زندگی، به‌درستی ایفای نقش کند و عملاً خود را جزء جدایی‌ناپذیر زنجیره آدمیان بداند. علی‌رغم اینکه ابعاد رفتاری این بخش بسیار وسیع است و جنبه‌های فراوانی را در بر می‌گیرد، مانند انفاق، عدالت، امر به معروف و نهی از منکر، اما تعهد و توانایی بخشایش مهم‌ترین اهرم این بعد رفتاری در میدان درمانی چهارم در نظر گرفته می‌شود.

جوادی آملی (۱۳۹۰) ظهور تمدن جامعه انسانی را در آیین تَدین می‌داند و ظهور هر گونه برازندگی را در گرو استقرار در مقطع چهارم از اسفار چهارگانه سالکان الهی می‌داند. سالک در مسیر الی‌الله باید مراحل را بپیماید. نخستین مرحله آن، شناختن و باورکردن خدا است که «سفر من الخلق الی الحق» نامیده می‌شود. مرحله دوم، سیر در اسمای حسنا و صفات علیای حق تعالی و یگانگی این اسما و صفات با یکدیگر و با ذات است که به آن «سفر من الحق الی الحق بالحق» می‌گویند. مرحله سوم «سفر من الحق الی الخلق» است که سالک در مرحله دوم با عروج از کارگاه تکلیف به بارگاه تشریف و رسیدن به اوج کمال بالندگی، به

مرحله سوم راه می‌یابد و بارقه‌های امید و عفو و بخشایش را به عنوان بهترین رهاورد به همراه می‌آورد و مایه تعامل بیشتر زمینی‌ها و آسمانی‌ها می‌شود. مرحله چهارم «سفر من الخلق الی الخلق بالحق» است. چنین مسافری همواره با حق همراه بوده و از منظر حق، جهان جماد و نبات و حیوان و انسان و فرشته را می‌نگرد و در قلمرو هر یک حکم مناسب دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۴۱-۴۲).

بخشایش مهم‌ترین سهم را در این میدان درمانی ایفا می‌کند. سیمون و سیمون^۱ (۱۳۷۱) در تعریف ویژگی‌های بخشودگی می‌نویسند بخشودگی عمل بی‌قید و شرطی است که بدون چشم‌داشت (جبران متقابل) صورت می‌گیرد و به خودی خود ارزشمند است؛ حتی اگر با پاسخ منفعلانه رویارو شود، معطوف به خود است؛ عملی است که برای نفس رابطه و خود شخص صورت می‌گیرد و آسیبی به فرد بخشنده نمی‌رساند. به طور خودانگیخته و ناگهانی اتفاق نمی‌افتد بلکه در طول زمان و به صورت جزئی از فرآیند رشد و تحول صورت می‌گیرد (بهراری و سیف، ۱۳۷۹).

هر چه به سمت طیف وجودی پیش برویم، از امنیت و سلامت بیشتری برخوردار خواهیم شد. پیشروی به سمت هر یک از ابعاد وجودی، یعنی ایمان، خودآگاهی، بودن در جهان معنادار و عشق به دیگران، امنیت درونی و قلبی انسان را، که پیش‌شرط سلامت است، فراهم می‌کند و انسان را بدون نیاز و وابستگی به وجود عوامل بیرونی، از نشاط و سرزندگی لبریز می‌کند؛ چراکه حضور انسان در هر یک از چهار بعد وجودی، وجود وی را سرشار از عشق و درک حضور خداوند می‌گرداند. انسداد در هر یک از ابعاد وجودی، انسداد در عشق و جان و روح آدمی است که نتیجه‌ای جز اضطراب و اندوه انسان دور از معنویت نداشته است. انسان برای رهایی از اضطراب، خود را در لایه‌های محافظتی نفوذناپذیری از غفلت پنهان می‌کند که روزمرگی از آثار آن است. ایمان و افزایش آگاهی در هر یک از میدان‌های درمانی، تنها راه نفوذ به این لایه و نجات جان آدمی از مرداب فراموشی است.

1. Simon, S. & Simon, S.

نتیجه

تحقیق حاضر در فرآیند استخراج بسته درمانی، در سه قلمرو وارد شده است. همگام با افزایش آگاهی، که هدف اصلی است، وارد حوزه مکتب انسان‌گرایی می‌شود؛ متعاقب توجه به خاطرات، رؤیا و استعاره و بررسی آنها در حیطه روان‌کاوی گام می‌نهد؛ و برای تمرین‌های عملی با هدف ثبات آگاهی در قلمرو رفتاری قدم می‌گذارد. مطابق سنت درمان‌های وجودی (شارف، ۱۳۸۱)، فرآیند مشاوره، فرآیند خلاق اکتشاف است که می‌توان آن را در سه مرحله کلی بیان کرد. در هر میدان درمانی، ابتدا درمانجویان فرض‌ها، انگیزه‌ها و باورهای خود را بررسی می‌کنند تا اعتبار آنها را بسنجند. سپس تشویق می‌شوند تا مرجع نظام ارزشی خود را بررسی کنند و به عنوان افرادی که مسلمان هستند، در تأمل بر آنچه خداوند طی برنامه تربیتی خود بیان داشته، تمرکز مجددی بر ابعاد حقیقت داشته باشند. مثلاً امکان دارد آنها بر آنچه دیگران موجب شده‌اند تمرکز کنند. در طی درمان، آنها علاوه بر آنکه از مسئولیت خود در قبال خودشان آگاهی بیشتری می‌یابند، مسئولیت در برابر دیگران و خداوند نیز به آنها یادآوری می‌شود. این مرحله به بازسازی می‌انجامد. در مرحله آخر، درمانجویان آنچه را آموخته‌اند در جریان عادی زندگی، اجرا و آزمایش می‌کنند. مثلاً اینکه چقدر در زندگی روزمره می‌توانند انتخاب‌های صحیح و بر مبنای اصول حق و حقیقت داشته باشند.

هدف تمام روان‌درمانی‌ها در سراسر تاریخ و با هر روش یا هر فلسفه‌ای، ایجاد تغییر در درمانجو در جهت سلامت روان، احساس امنیت، ایجاد امید و انگیزه و کاهش اضطراب‌های ناشی از روزمرگی‌ها است. قرآن کریم ایمان و زیرمؤلفه‌های وابسته به آن را رمز آرامش حقیقی می‌داند.

به درمانجویان یادآوری می‌شود ارتباط با خداوند آنها را قوی‌تر می‌کند. توکل، صبر و دعا، راه‌های اتصالی با وجود مطلق را فراهم می‌کند و زمینه امید را در آنها بارور می‌سازد. امید، امنیت و آرامش ارمغان این ارتباط هستند. زیرا درمانجویان آموخته‌اند که خداوند مراقب و نگرهبان آنها است و بهترین را برایشان مقدر کرده است. چون او منبع رحمت است. در جریان خودآگاهی، ضمن تفکر درباره مؤلفه‌های وجودی، آنها یاد می‌گیرند با احساس و تجربه

واقعی خود روبه‌رو شوند. این کار به آنها کمک می‌کند نیازهای خود را بهتر بشناسند و راه‌های رسیدن به آنها را جست‌وجو کنند. در رابطه با دیگران، آگاهی از تفاوت بین انسان‌ها افزایش می‌یابد. آنها می‌آموزند که سایر انسان‌ها نیز به عنوان افرادی صاحب مرتبه و شأن انسانی، در خور احترام‌اند و باید به نیازهای آنها نیز توجه کنند. با پذیرش دیگران و پرهیز از انتقاد و قضاوت، زمینه عشق و بخشایش در آنها پرورش می‌یابد. آنها تشویق می‌شوند تا راه‌هایی برای خلق شادی همراه با دیگران بیابند و کاری را انجام دهند که همیشه از آن هراس داشته‌اند و ناشی از ترس‌های درونی شده‌شان بوده است. رابطه صمیمی و عمیق خود را با دوستان و سایر کسانی که دوستشان دارند، وسعت بخشند تا عشق حضور یابد. زیرا آموخته‌اند که در مسیر رفتن به سمت قطب مثبت هر کدام از محورهای وجودی، حضور خداوند را درک خواهند کرد و این می‌تواند نشاط وصف‌ناپذیری را در آنها به وجود آورد. آنها آگاهی می‌یابند که ارتباط و توجه و دل‌دادن به طبیعت، می‌تواند انسان را از زندان تن‌رهایی دهد و از اضطراب و افسردگی ناشی از افکار خودآیند به میزان خوبی بکاهد. حتی نگهداری از یک گل‌دان گل یا موجود جاندار (غیر از حیواناتی که از نظر اسلام هم‌زیستی آنها با انسان زیان‌آور است) یا حضور چند ماهی در یک آکواریوم کوچک می‌تواند باعث خلق چنین مفهومی شود.

نقطه قوت این درمان آن است که به هر چهار بعد وجودی انسان توجه می‌کند. آنچه موجب کشاندن درمانجویان به محیط درمانی می‌شود از طریق چهار بعد وجودی، در خور تأمل است. در هر یک از این ابعاد، درمانجو مشکلش را از زاویه‌ای جدید می‌نگرد و ضمن افزایش آگاهی، تجارب تازه‌ای کسب می‌کند. هر یک از میدان‌های درمانی، روزه‌ای به سوی آگاهی است که از چهار سو به تأییدن نور آگاهی به آنچه درمانجو مشکل می‌پندارد، کمک می‌کند.

منابع

قرآن حکیم (۱۳۸۹). ترجمه و شرح آیات منتخب: ناصر مکارم شیرازی، قم: نشر نشتا، چاپ دوم. احمدی، صدیقه (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر معنویت درمانی با رویکرد دینی و

- درمان روایت دل‌بستگی بر کاهش تعارضات زناشویی، پایان‌نامه دکتری مشاوره، استادان راهنما: مسعود آذربایجانی و عبدالله شفیع‌آبادی، استادان مشاور: علی دلاور و کیومرث فرح‌بخش، تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۳). «ارائه الگوی خانواده‌درمانی سهم‌گذاری در حل تعارضات خانواده»، در: فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، س ۵، ش ۲۰، ص ۲۸-۵۷.
- بلاک‌هام، ه. ج. (۱۳۸۷). شش متفکر اگزستانسیالیسم، ترجمه: محسن حکیمی، تهران: نشر مرکز بهاری، فرشاد؛ سیف، سوسن (۱۳۷۹). «بخشودگی: معرفی یک مدل درمانی در مشاوره ازدواج و خانواده»، در: تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، دوره ۲، ش ۷ و ۸، ص ۴۹-۶۶.
- تقی‌یاره، فاطمه (۱۳۸۹). تدوین بسته روان‌درمانگری وجودی بر اساس اندیشه جلال‌الدین محمد مولوی و بررسی اثربخشی آن در درمان افسردگی و افزایش سطح تحول من، پایان‌نامه دکتری مشاوره، استاد راهنما: غلام‌رضا اعوانی، استاد مشاور: علی دلاور، تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۰). مفاتیح الحیات، قم: مرکز نشر اسراء.
- سیمون، سیدنی؛ سیمون، سوزان (۱۳۷۱). بخشودن، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران: چاپ اول، ناشر: مترجم.
- شارف، ریچارد (۱۳۸۱). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۹۰). تفسیر المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ سی و یکم.
- کازز، جین (۱۳۹۲). وزن چیزها، ترجمه: عباس مخبر، تهران: آگه.
- کوری، جراللد (۱۳۸۸). موردپژوهی در مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه: عبدالله شفیع‌آبادی و بیتا حسینی، تهران: جنگل.
- لینگز، مارتین (۱۳۹۱). رمز و مثال اعلی: تحقیقی در معنای وجود، ترجمه: فاطمه صانعی، تهران: حکمت.
- مستعان، مهتاب (۱۳۸۶). کیرکگور: متفکر عارف‌پیشه، آبادان: پرسش.
- مصلح، علی‌اصغر (۱۳۸۴). پرسش از حقیقت انسان: مطالعه‌ای تطبیقی در آرای ابن‌عربی و

هایدگر، قم: کتاب طه.

هایدگر، مارتین (۱۳۸۹). هستی و زمان، ترجمه: عبدالکریم رشیدیان، تهران: نشر نی.
 یالوم، آروین (۱۳۹۰). روان‌درمانی گروهی، ترجمه: مهشید یاسایی، تهران: دانژه.

Diamond, Stephen A. (2014). "Secrets of Existential Psychotherapy", Part II, in: *Journal Dasein*, pp. 64-65, Dasein n. 2

Hoffman, Louis (2011). *An Existential Phenomenological Approach to the Psychology of Religion*, Okland: Saybrook University.

Huang, Yen-chi (2015). "An Existential Psychoanalyst in the Literary Therapy Genre: the Representation of a Psychoanalytic Encounter in Irvin Yalom's the Schopenhauer Cure", in: *Ars Aeterna*, 7 (1): 23-34.

Van Deurzen, E. (2010). *Existential Counseling & Psychotherapy in Practice*, available at: books.google.com.