

بررسی مؤلفه‌های صبر در آیات و روایات و پذیرش

در رویکرد درمانی ACT

امان‌الله الهی^۱

عباس جوانشیر^۲

چکیده

صبر در آموزه‌های اسلامی و «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) درواقع انسان را به یک مدل رفتاری و سبک زندگی مخصوص هدایت می‌کند. در این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی مقایسه تطبیقی بین مؤلفه‌های «صبر» به‌عنوان یکی از مفاهیم اخلاقی اسلام و مؤلفه‌های «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به‌عنوان یکی از مفاهیم روانشناسی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که اشتراک «صبر» و «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در این است که هر دو رویکرد «پذیرش موقعیت ناخوشایندی که انسان در آن قرار می‌گیرد» به‌عنوان یک اصل مطرح است و در هر دو رویکرد تأکید می‌شود که «شکایت کردن»، «بیتابی نمودن» و «تلاش برای تغییر»، هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. تمایز «صبر» و «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در این است که پشتوانه و مبنای پذیرش در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یافته‌های علوم تجربی است و باور به خداوند حکیم و نظام هدفمند او نقشی ندارد. در مقابل پشتوانه و مبنای پذیرش در رویکرد صبر، توحید و معاد باوری است.

کلیدواژه‌ها: صبر، اکت، پذیرش، موقعیت ناخوشایند، توحید باوری، معاد باوری

۱. گروه علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه المصطفی العالمیه، سرپل، افغانستان.

۲. گروه علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه المصطفی العالمیه، خراسان، ایران.

مقدمه

انسان در برخورد با دیگران نیازمند صبر و شکیبایی است و این امر آسیب‌های روانی را پیشگیری می‌کند. اگر انسان در شرایط ناگوار و سخت قرار گرفت، معمولاً آن شرایط خود را بر او تحمیل کرده است، چه بسا عنان از کف بدهد و راه نابدباری پیماید. در این صورت، شرایط خارجی بر فرد غالب شده و خود را بر او می‌افکند و آدمی را به انفعال وامی‌دارد. صبر و شکیبایی مکانیسم قدرتمندی است که موجب می‌شود انسان بر خویشتن غلبه کند، عنان خویش را از کف ندهد، مسیر صحیح را تشخیص دهد و خود را با راه صواب هماهنگ نماید. لذا بردباری رمز غلبه بر خویشتن و آرامش است. از دیدگاه روان تحلیل‌گرانی که نخستین بار مسئله «خودمهارگری» را مطرح کردند، افرادی که بتوانند دو گزینه پرخاشگری و جنسی را کنترل کنند، افراد «خودمهارگر» تلقی می‌شدند.

آنچه امروزه بیش از پیش اهمیت یافته است، مقایسه تطبیقی مفاهیم اخلاقی در دین اسلام با مفاهیم روان‌شناسی است که می‌توان در فرایند این نوع تطبیق‌ها از یافته‌های جدید روان‌شناسی که مورد تأیید آموزه‌های اسلامی است، استفاده نمود و مواردی که موردی را تأیید آموزه‌های اسلامی نیست نقد و طرد کرد. ازجمله موضوعاتی که در روانشناسی نزدیک به مفهوم صبر است، موضوع «پذیرش» در رویکرد درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش یا به اختصار ACT است. ACT مخلوطی از ۴ رویکرد توجه آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است و هدف کلی آن درنهایت رسیدن به انعطاف‌پذیری روانی است. در این پژوهش سعی شده که ابتدا مفاهیم کلیدی مانند «صبر» و واژه‌های مرتبط با آن و مفاهیم رویکرد درمانی پذیرش و تعهد (ACT) را توضیح داده شود، سپس مؤلفه‌های «صبر» و پذیرش در رویکرد درمانی پذیرش و تعهد (ACT) را بررسی نماییم و درنهایت یافته‌های این دو رویکرد را با هم مقایسه کنیم.



۱. مفهوم شناسی

۱-۱. صبر

صبر از مهم‌ترین کلیدواژه‌های این پژوهش است که ابتدا دیدگاه واژه‌شناسان را درباره این واژه بیان می‌کنیم، سپس تعریف‌های اصطلاحی را بررسی خواهیم کرد.

الصَّبْرُ نَقِيضُ الْجَزَعِ؛ صبر نقطه مقابل جزع و بی‌تابی است. (فراهیدی، ۱۴۱۰، ۷: ۱۱۵) أَصْلُ الصَّبْرِ الْحَبْسُ؛ اصل صبر به معنای حبس است. (ازهری، بی‌تا، ۱۲: ۱۲۱) الصَّادُ وَالْبَاءُ وَالرَّاءُ أَصُولُ ثَلَاثَةِ: الْأَوَّلُ الْحَبْسُ وَالثَّانِي أَعَالَى الشَّيْءِ وَالثَّلَاثُ جَنْسٌ مِنَ الْحَجَارَةِ؛ ریشه صاد، باء و راء دارای اشتراک لفظی در سه معنا است. معنای اول حبس و خودداری کردن از چیزی، معنای دوم بالایی و حد اعلای چیزی و معنای سوم چیزی سفت و سخت مانند سنگ است. (ابن فارس، ۱۴۰۴، ۳: ۳۲۹) الصَّبْرُ الْإِمْسَاكُ فِي ضَيْقٍ، يُقَالُ صَبَرْتُ الدَّابَّةَ حَبَسْتُهَا بِلا عِلْفٍ؛ صبر به معنای خویشتن‌داری در سختی و تنگنا است. گفته می‌شود حیوان را بدون علوفه و خوراک نگه داشته و حبس کردم. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۷۴)

وجه مشترک در همه این معانی لغوی همان «حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن نفس»، «مقاومت در برابر نامایمات» و «استقامت، پایداری و ثبات قدم» است. در اصطلاح، تعریف‌های متعددی از صبر ارائه شده است. در ادامه چند نمونه ذکر می‌شود:

۱. الصبر و هو حبس النفس عن مطاوعة الهوى و مقاومتها إياه؛ صبر به معنای حفظ

نفس از اطاعت هوی و مقاومتش در برابر آن است. (آملی، ۱۴۲۲، ۲: ۴۸۷)

۲. مطلق صبر، عبارت است از مقاومت کردن نفس با هوا و هوس خود و ثبات قوه

عاقله. (نراقی، ۱۳۷۸: ۸۱۴)

۳. صبر یعنی پای افشردن بر دشواری در راه حق. (فیض کاشانی، ۱۳۸۵: ۸۲)

۴. الصبر حبس النفس عن الجزع عند المكروه و هو يمنع الباطن عن الاضطراب و

اللسان عن الشكایة والأعضاء عن الحركات غیر المعتادة؛ صبر حفظ نفس از بی‌تابی

کردن در مواجهه با امور ناخوشایند است و صبر درون را از اضطراب و زبان را از



شکایت و اعضا را از حرکات غیرعادی منع می‌کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۸: ۶۸)

۵. صبر یعنی ثبات و آرامش نفس در سختی‌ها و بلاها و مصائب و پایداری و مقاومت در برابر آن‌ها. (نراقی، بی‌تا، ۳: ۲۸۰)

۶. صبر یعنی تحمل کردن سختی‌ها و دشواری‌ها و پرهیز از جزع و بی‌تابی. (پسندیده، ۱۳۹۰: ۱۸۹)

۷. صبر به معنای حفظ آرامش و طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن است. (امیری و همکاران، ۱۳۸۸، ۶۶: ۷۷)

در جمع‌بندی این تعریف‌ها گفتنی است که صبر به همان معنای لغوی، «حبس نفس» تأکید کرده‌اند. در برخی دیگر از آن‌ها از مفهوم «مقاومت» یا «پایداری» در تعریف صبر استفاده شده است که در چنین مواردی هم می‌توان گفت که منافاتی با مفهوم حبس نفس ندارند؛ زیرا لازمه حبس نفس، نوعی مقاومت است. شخصی که نفس خود را در حالتی خاص حبس می‌کند، در حقیقت سعی دارد، در برابر عواملی که باعث خروج آن می‌شوند، مقاومت کند و چه‌بسا به همین اعتبار مفهوم پایداری با مقاومت در تعریف صبر اخذ شده است. در مجموع، به نظر می‌رسد ماهیت مشترک صبر در همه این تعریف‌ها «نگهداری و حبس نفس در حالتی خاص» است. (همان)

نکته دیگر در تعریف‌های اصطلاحی متعلق حبس و تبیین این حالت خاص است که امور متعددی ذکر شده است. برخی متعلق صبر را امور ناخوشایند بیان کرده‌اند که منظور همان دشواری‌هایی است که فرد در راه تقوای نفس به آن دچار می‌شود؛ عده‌ای هم متعلق صبر را حالتی در مقابل هوی و هوس دانسته‌اند. به نظر می‌رسد اگر متعلق صبر، حفظ در حالت مقتضای عقل و شرع یا حالتی در مقابل هوی و هوس دانسته شود، احتمال دارد بامعنای تقوا یا خودمهارگری خلط شود. از این رو مناسب‌تر این است که همانند برخی از تعریف‌های اصطلاحی، قید «دشواری» یا «امور ناخوشایند» در تعریف صبر اخذ شود. با توجه به نکات و تعریف‌های ارائه شده به نظر می‌رسد که تعریف هفتم می‌تواند جامع‌تر و مناسب‌تر باشد. بر این



اساس صبر عبارت است از «حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن» این تعریف، علاوه بر این‌که متضمن معنای لغوی صبر (حبس و ثبات) است، با بیشتر تعریف‌های اصطلاحی که ذکر شد - نیز سازگار است.

۱-۲. مفاهیم رویکرد اکت

۱-۲-۱. پذیرش

واژه پذیرش (Acceptance) در فرهنگ لغات فارسی فرمان‌برداری، قبول و تقبل معنا شده است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۴: ۴۷۳۶) در اصطلاح روانشناسی معانی تسلیم نشدن، استقامت سرسختانه، تحمل کردن و خم به ابرو نیاوردن (پائول و فرانک، ۱۳۹۵: ۱۹) و تمایل به آنچه شخص تجربه می‌کند آمده است. (باخ و ج. موران، ۱۳۹۰: ۲۱)

۱-۲-۲. تعهد

واژه تعهد (Commitmen) در فرهنگ لغات فارسی، عهده‌دار شدن، عهد کردن و عهد و پیمان بستن، (عمید، ۱۳۷۶، ۱: ۶۱۲) به گردن گرفتن کاری، عهد بستن، تیمار داشتن و غم‌خواری، معنا شده است. (معین، ۱۳۸۸: ۵۹۱) تعهد و پایبندی در بنیادی‌ترین سطح آن، اجرای رفتاری است که به‌راستی همسو با ارزش‌های فرد است، نه فقط قول دادن یا توافق کردن بر سر اجرای آن. (فلکسمن، ۱۳۹۵: ۵۸) به عبارت دیگر می‌توان گفت که تعهد، ملزم و متعهد کردن خود در مسیر دستیابی به آنچه برای فرد ارزشمند و از قبل هدف‌گذاری شده، می‌باشد. (کیانپور: ۱۳۹۸)

۱-۲-۳. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش حاصلی از موج سوم روان‌درمانی است که توسط استیون هیز (Steven Hayes) و همکارانش در سال ۱۹۸۲ معرفی شد. واژه ACT درواقع برگرفته شده از واژه‌های ذیل است:

A: (Accept) پذیرش افکار و احساسات و بودن زندگی در زمان حال.

C: (Choose) انتخاب اولویت‌ها و حرکتی هدفمند به‌سوی ارزش‌ها.

T: (Take Action) عمل کردن و با قدم‌های استوار به‌پیش رفتن.



رویکرد درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش به دنبال ایجاد یک زندگی غنی و پرمعنا در حالی است که فرد، رنج ناگزیر موجود در آن را می‌پذیرد و برای زندگی با آن آماده و متعهد می‌شود. (هریس، ۱۳۹۵: ۲۴-۲۵) هنگامی که فرد تصمیم می‌گیرد خود را برای ساختن زندگی مطلوب آماده کند، با انواع موانع مانند افکار، تصورات، احساسات، حس‌های بدنی، تکانه‌ها و خاطرات به شکل تجربه‌های درونی ناخواسته و نامطلوب روبرو خواهد شد. (همان)

۲. مؤلفه‌های صبر در آیات و روایات

مؤلفه واژه عربی و به معنای ترکیب شده است، تألیف که هم‌ریشه با مؤلفه است به معنای وصل کردن بعضی از قسمت‌های یک شیء به بعضی دیگر است، تألیف کتاب از همین ریشه است. (ابن منظور، ۹: ۱۰) معنای اصطلاحی مؤلفه با معنای لغوی آن ارتباط وثیقی دارد. مراد از واژه مؤلفه‌ها، اجزای اصلی تشکیل‌دهنده و قوام‌دهنده آن هستند. (میان محله، ۱۳۹۵: ۹)

۲-۱. توحید باوری

بهترین منبع برای توحید باوری و شناخت خداوند حکیم، قرآن کریم است که خداوند سبحان خود را در آن برای بشر معرفی کرده است. ذهن و اندیشه انسان محدود است و قادر به شناخت خداوند متعال نیست؛ زیرا خداوند حدودمرزی ندارد و در طبقه‌بندی‌های ذهن بگنجد. حتی دقیق‌ترین توصیف‌های اندیشه بشر از خداوند، ساخته و مخلوق ذهن خود بشر است و نمی‌تواند حکایت‌گر خالق هستی باشد؛ چنانکه در روایت می‌خوانیم: «وَمَا عَرَفْنَاكَ حَقَّ مَعْرِفَتِكَ؛ ما بندگان را یارای شناخت ذات تو نیست». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۸: ۲۳)

بنابراین خداشناسی انسان باید بر اساس همان ویژگی‌ها و اوصافی باشد که پروردگار متعال در قرآن کریم خود را با آن معرفی نموده است. اگر بینش و نگرش انسان نسبت به خالق هستی، همان‌گونه که خودش را در آخرین کتاب آسمانی معرفی نموده، شکل بگیرد، تأثیر عمیقی بر گرایش‌ها و کنش‌های او خواهد داشت.



صفات خداوند متعال، گسترده‌اند و هرکدام، بُعدی از ابعاد توحید را نشان می‌دهند. در ادامه به چند نمونه از اوصافی که شناخت آن‌ها نقش مهمی در صبر دارد، اشاره می‌کنیم:

الف. رحمانیت خداوند متعال: توجه به رحمانیت خداوند سبحان می‌تواند انسان هنگام مواجهه با امور ناخوشایند یاری کند. رحمان از مهم‌ترین اوصاف خدای متعال است که ۱۵۷ در قرآن کریم در قرآن کریم آمده است. (جامع تفاسیر نور ۳، بخش دانشنامه قرآن کریم، واژه رحمان) رحمان صیغه مبالغه از ریشه (رح م) به معنای رقت، نرمی، نرم‌خویی و انعطاف نفسانی است که مستلزم تفضل و احسان است. از آنجاکه این معنا در وجود خالق هستی صحیح نیست؛ زیرا انفعال، نقص است و نقص در خداوند راه ندارد. مفسران تلاش کردند تا یک معنای درستی از آن ارائه دهند. علامه طباطبایی در تبیین واژه رحمت می‌نویسد:

رحمت صفت انفعالی و تأثر درونی خاصی است که قلب هنگام دیدن کسی - که فاقد چیزی و یا محتاج به چیزی است که نقص کار خود را تکمیل کند، متأثر می‌شود و از حالت پراکندگی به حالت جزم و عزم درمی‌آید تا حاجت آن محتاج را برآورده نمود، نقص او را جبران کند؛ اما این معنا با لوازم امکانی آن درباره خداوند متعال صادق نیست و به عبارت دیگر، رحمت در خدای متعال هم به معنای تأثر قلبی نیست، بلکه باید نواقص امکانی آن را حذف کرد و باقی‌مانده را که همان اعطاء و افاضه و رفع حاجت حاجتمند است، به خدا نسبت داد. (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱: ۱۸)

بنابراین اگر جهات نقص را از این تعریف بزداایم روح رحمت نسبت به خالق هستی همان احسان و افاضه جهت رفع نیاز است. (فعالی، ۱۳۹۴: ۹۴)

ب. حکمت خداوند متعال: حکیم، از ماده حکم گرفته شده و منابع لغت، دو معنای بازداشتن و استواری برای آن ذکر کرده‌اند. (فراهیدی، ۱۴۱۰، ۳: ۶۶؛ ابن درید، بی‌تا، ۱: ۵۶۴؛ ازهری، بی‌تا، ۴: ۶۹؛ ابن فارس، ۱۴۰۴، ۲: ۹۱) توصیف خداوند متعال به وصف حکیم، نه تنها در آیات قرآن مجید تصریح شده است، بلکه با دلایل عقلی نیز قابل اثبات است؛ زیرا حکیم به کسی گفته می‌شود که افعال خود را به بهترین وجه، از نزدیک‌ترین راه انجام می‌دهد و از هرگونه کار نادرست و ناموزون



و خلاف پرهیز می‌کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ۴: ۱۴۷)

ج. مالکیت خداوند: از دیگر صفات خداوند سبحان که شناخت آن نقش مهمی در نگرش‌ها و بینش‌های آدمی دارد، مالکیت پروردگار متعال است. از این صفت باری تعالی به توحید در مالکیت تعبیر می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۷: ۴۴۹)

توحید در مالکیت، یعنی مالک حقیقی، هم از نظر تکوین و هم از نظر تشریع، ذات پاک خدای متعال است و بقیه مالکیت‌ها همه جنبه مجازی و غیرمستقل دارد: «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ؛ «و فرمانروایی آسمان‌ها و زمین و آنچه میان آن دو است از آن خداست و بازگشت همه به سوی اوست». (مانده: ۱۸)

این نوع نگرش به پروردگار متعال باعث می‌شود که انسان به هر آنچه در اختیار او گذارده شده است، احساس مالکیت، نداشته باشد؛ زیرا توحید مالکیت نسبت به خدای سبحان با احساس مالکیت انسان نسبت به اشیا قابل جمع نیست. لذا به میزانی که آدمی حس تملک داشته باشد، از ایمان دور است. شکل‌گیری بینش آدمی بر اساس توحید در مالکیت باعث می‌شود، انسان درون خود حس تملک نسبت به امکاناتی که در اختیار او گذارده‌اند، نداشته باشد. چنین انسانی تلاش می‌کند روزبه‌روز از حس تملک خویش و منافع شخصی بکاهد و خداوند را به صحنه حیات خویش بیاورد و سعی او این است که احساس تملک خویش را به احساس امانت‌داری تبدیل کند، هرچند به لحاظ عرفی و قانونی مالک اموری باشد؛ چراکه در حقیقت مالک اصلی خالق هستی است، هرچند اشیایی را چند روزی به‌عنوان امانت به دست ما سپرده است. (فعالی، ۱۳۹۶: ۸۹)

وقتی انسان به این باور برسد که اولاً خالق او بر اساس صفت رحمانیت بی‌نهایت مهربان بوده است؛ ثانیاً هر آنچه در اختیار انسان قرار دارد، امانت الهی است؛ ثالثاً پروردگار او حکیم است و هر کاری که انجام می‌دهد صد درصد به خاطر مصلحت بندگان است، آرامشی به دست می‌دهد که در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها و امور ناخوشایند شکیبایی نموده و به‌راحتی از آن عبور کند.



۲-۲. معاد باوری

اعتقاد به معاد و روز جزا از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که باعث می‌شود انسان سختی‌ها و ناخوشایندی‌های زندگی را راحت تحمل کند. پروردگار متعال در توصیف صبر پیشگی سپاهیان طالوت در برابر دشمن می‌فرماید:

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ... قَالَ الَّذِينَ يُطْنُونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ (بقره: ۲۴۹) و هنگامی که طالوت (به فرماندهی لشکر بنی اسرائیل منصوب شد) و سپاهیان را با خود بیرون برد... آن‌ها که می‌دانستند خدا را ملاقات خواهند کرد (و به روز رستاخیز، ایمان داشتند) گفتند چه بسیار گروه‌های کوچکی که به فرمان خدا، بر گروه‌های عظیمی پیروز شدند و خداوند، با صابران و استقامت‌کنندگان است.

واژه «يُطْنُونَ» در این آیه به معنای «یعلمون» است. براین اساس صبر پیشگی سپاهیان طالوت در برابر دشمن در سایه اعتقاد به معاد و رستاخیز باوری بود. آنان به معاد یقین داشتند و وعده‌های الهی را در مورد پاداش مجاهدان راستین می‌دانستند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲: ۲۴۵) در روایات معصومان^(ع) نیز به رابطه معاد باوری و

صبر اشاره شده است؛ امام صادق علیه‌السلام در این زمینه می‌فرماید:

الصَّبْرُ مَاءٌ أَوَّلُهُ مُرٌّ وَآخِرُهُ حُلُومٌ مَنْ دَخَلَهُ مِنْ أَوَّاهِرِهِ فَقَدْ دَخَلَ وَمَنْ دَخَلَهُ مِنْ أَوَائِلِهِ فَقَدْ خَرَجَ؛ صبر مانند آبی است که اول و ابتدای آن تلخ و ناگوار است، ولی پایانی شیرین و مطلوب دارد و کسی که عاقبت و پایانش را ببیند با گامی استوار وارد می‌شود و کسی که اول را ببیند، مقاومت نخواهد کرد و از میدان بیرون می‌رود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۸: ۹۱)

امام^(ع) در ادامه این روایت به دو نوع عکس‌العمل افراد در مواجهه با امور ناخوشایند اشاره می‌کند. دسته اول افرادی هستند که امور ناخوشایند برای آنان تلخ و ناگوار است و دسته دوم کسانی هستند که در ابتدای مواجهه با امور ناخوشایند کام آنان تلخ می‌شود؛ اما معاد باوری و توجه به عاقبت و پایان صبر، امور ناخوشایند را برای آنان شیرین می‌کند.

۲-۳. محبت

در موضوع صبر آنچه باعث رابطه انسان با خالق هستی می‌شود، محبت است.



محبت در لغت به معنای دوست داشتن، مودت و عشق است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹: ۱۷۹۷۲) در تعالیم اسلامی محبت الهی به معنای جای گرفتن عشق الهی در درون انسان و دوست داشتن خداوند سبحان است (صلیبا، ۱۳۹۳: ۴۶۸) و میزان ایمان را هنگام قرار گرفتن سر دوراهی دنیا و آخرت می‌توان شناخت. خداوند برای هیچ فردی بیش از یک دل قرار نداده است. (ر.ک. احزاب: ۴) اگر کسی بخواهد دلش جایگاه محبت خدای متعال باشد، نباید محبت دیگران را هم عرض محبت پروردگار متعال در دل داشته باشد؛ اما محبت‌های طولی مانعی ندارد. محبت خداوند سبحان باید اصیل باشد و محبت‌های دیگر فرع بر محبت خداوند باشد. از نشانه‌های مؤمن این است که هر میل و محبتی در برابر عشق به خداوند متعال بی‌ارزش و ناچیز است و غیر او را شایسته عشق و محبت نمی‌بیند: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ...» و کسانی که ایمان دارند، محبتشان به خداوند، (از مشرکان نسبت به معبودهایشان) شدیدتر است». (بقره: ۱۶۵)

منشأ این محبت همان شناختی است که در بعد بینشی به آن اشاره شد. چنین افرادی در سختی‌ها و ناگواری‌ها راحت صبر می‌کنند و از رحمت خاص خداوند متعال بهره‌مند می‌گردند:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ... أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ؛ (بقره: ۱۵۵ - ۱۵۷) قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت‌ده به استقامت‌کنندگان... این‌ها، همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آن‌ها هستند هدایت‌یافتگان.

افرادی که در امتحانات الهی و شرایط سخت زندگی با اعتماد به تدبیر الهی صبر نموده و راحت از آن عبور می‌کنند، محبوب خدای متعال هستند: «...وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ؛ (آل عمران: ۱۴۶) و خداوند استقامت‌کنندگان را دوست دارد». رابطه محبت‌محور انسان با خالق هستی، باعث ایجاد اعتماد و شوق رسیدن به هدف در انسان می‌شود. چنانکه در روایت می‌خوانیم:



إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَ الْإِيمَانَ عَلَى أَرْبَعٍ دَعَائِمٍ عَلَى الصَّبْرِ وَ الْيَقِينِ وَ الْعَدْلِ وَ الْجَهَادِ فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعٍ شُعَبٍ عَلَى الشُّوقِ وَ الْإِشْفَاقِ وَ الرُّهْدِ وَ التَّرَقُّبِ فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنْ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ وَ مَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ؛ خداوند عزوجل ایمان را بر چهارپایه قرار داد؛ صبر، یقین، عدل و جهاد. صبر نیز بر چهارپایه قرار دارد؛ شوق، هراس، زهد و انتظار. آن کس که اشتیاق بهشت دارد، شهوت‌هایش کاستی گیرد و آن کس که از آتش جهنم می‌ترسد، از حرام دوری می‌گزیند و آن کس که در دنیا زهد می‌ورزد، مصیبت‌ها را ساده پندارد و آن کس که مرگ را انتظار می‌کشد در نیکی‌ها شتاب می‌کند. (کلینی، ۱۴۰۷، ۵۰: ۲)

بر اساس این روایت یکی از پایه‌هایی که صبر بر آن استوار است، شوق و محبت است. شوق به رسیدن به هدف (رضای خداوند متعال و پاداش اخروی) باعث می‌شود که انسان راحت‌تر بتواند دشواری‌های موجود در راه را تحمل کند. همین شوق به هدف، باعث می‌شود که تمرکز انسان به سرانجام و پایان خوش صبر باشد؛ زیرا همان هدف خوشایندی که انسان شوق به آن دارد، در پایان صبر قرار گرفته است و انسان بر اثر تحمل و صبر است که می‌تواند به هدف خوشایند، یعنی به رضوان الهی و بهشت برسد. به بیان دیگر، این اشتیاق باعث می‌شود که هنگام مواجهه با دشواری‌ها مدام به عاقبت خوشایند تحمل دشواری‌ها توجه نموده و به شوق رسیدن به آن، در مقابل دشواری‌های راه بی‌تابی نکند. (امیری و همکاران، ۱۳۹۱: ۸۵)

۲-۴. اعتماد به تدبیر الهی

اگر باور به حکیم بودن خالق هستی در انسان شکل بگیرد، این باور و شناخت در همه احوال، حتی در حال سختی رضایت را به وجود خواهد آورد؛ زیرا انسان با این شناخت می‌داند که اتفاقات زندگی بر اساس صفت حکمت خدای سبحان است و هر آنچه را که خداوند حکیم برای انسان تدبیر می‌کند، فقط به خاطر نفع رساندن به بندگان است. شاید برخی امور که در زندگی انسان رخ می‌دهد، خوشایند او نباشد؛ اما او می‌داند که برخی از نعمت‌های پروردگار متعال ظاهر ناخوشایند دارد، ولی در حقیقت، خیر و سعادت انسان در نظر گرفته شده است. خیر بودن قضای الهی

ریشه در حکمت خداوند سبحان دارد. (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۷، ۵: ۴۸۱) صفت حکمت بیانگر آن است که خداوند سبحان در ذات خود، حکیم است و هرچه انجام می‌دهد به مصلحت است. از این رو هر آنچه خداوند متعال تقدیر کرده است و به آن حکم می‌کند، چه در تشریع باشد و چه در تکوین، جز خیر نیست. در روایات نیز بر خیر بودن قضای الهی تأکید شده است. چنانکه رسول اکرم (ص) در یک بیان عام، همه قضا‌های الهی را برای مؤمن «خیر» می‌داند: «فِي كُلِّ قَضَاءٍ لِلَّهِ خَيْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ؛ در هر قضای خداوند متعال برای مؤمن، خیری است». (ابن بابویه، ۱۳۹۸: ۳۷۱)

باور به خیر بودن آنچه خداوند متعال، به انسان عنایت می‌کند، عامل اساسی اعتماد و رضایت درونی است. اگر کسی باور داشته باشد که آنچه توسط خداوند متعال تقدیر می‌شود خیر است، رضایت را در وجود خود احساس خواهد کرد؛ زیرا «خیر» رضایت آور است. بنابراین اگر انسان بداند که چیزی به نفع او است، راضی خواهد شد، حتی اگر سخت و دشوار باشد. (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۱، ۴: ۱۰۰)

۲-۵. زهد

باور به مالکیت مطلق پروردگار متعال باعث می‌شود که انسان به هر آنچه در اختیار او گذارده شده است، «احساس مالکیت»، نداشته باشد. این احساس همان چیزی است که در روایت از آن به زهد تعبیر شده و یکی از پایه‌های صبر محسوب می‌شود: «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى الشَّوْقِ وَالْإِشْفَاقِ وَالزُّهْدِ...؛ صبر بر چهار پایه قرار دارد: شوق و هراس و زهد». (کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۵۰)

انسان در صورتی می‌تواند در مقابل سختی‌ها و دشواری‌های موجود در رسیدن به هدف، آرامش خود را حفظ نموده و دچار بی‌تابی نشود که میل شدید به امور منافی با هدف نداشته باشد؛ به‌عنوان مثال کسی که حب شدید به مال و فرزند دارد، اگر از جهت مال یا فرزند دچار مصیبت شود، نمی‌تواند به این راحتی طمأنینه خود را حفظ کرده و دچار بی‌تابی نشود، ولی اگر علاقه و وابستگی شدید به دنیا نداشته باشد، راحت‌تر می‌تواند دشواری مصیبت را تحمل کرده و نفس را از بی‌تاب شدن مهار کند. (امیری و همکاران، ۱۳۹۱: ۸۸) در روایت دیگری رابطه زهد با صبر و جزع



روشن‌تر بیان شده است:

إِنَّ أَجْزَعَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَأَشَدُّكُمْ حُبًّا لِلدُّنْيَا وَإِنْ أَصْبَرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَأَزْهَدُكُمْ فِي الدُّنْيَا؛
بی‌تاب‌ترین شما در برابر بلا و گرفتاری، دنیا دوست‌ترین شما است و شکیبایی‌ترین شما بر
بلا و گرفتاری، بی‌رغبت‌ترین شما به دنیا است. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۵۰۹)

افرادی که بر اساس آموزه‌های قرآن کریم تربیت شده‌اند، احساس زهد در آنان
شکل گرفته و باور دارند که مالک حقیقی خداوند متعال است. احساس آنان به همه
امور «احساس امانت‌داری» است.

۳. مؤلفه‌های پذیرش در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

ذهن آگاهی، عدم تلاش برای کنترل فکر، عدم تلاش برای کنترل احساسات و
هیجانات عدم تلاش برای تغییر، آرام نگه داشتن آنچه رخ می‌دهد و ناامیدی خلاق
مهم‌ترین مؤلفه‌های پذیرش در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است که در
ادامه بررسی می‌شود.

۳-۱. ذهن آگاهی

اولین مؤلفه پذیرش در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد که در اینجا
بررسی می‌شود، «ذهن آگاهی» (Mindfulness) است. ذهن آگاهی به فرایندی
روان‌شناختی گفته می‌شود که باعث می‌شود، افکار و احساسات به محض بروز،
مشاهده شوند و به آن‌ها اجازه ورود داده شود. به عبارت دیگر ذهن آگاهی از طریق
توجه عامدانه و غیر قضاوت‌گرانه در لحظه حال به تجربه‌ای که لحظه به لحظه برای
فرخ می‌دهد ایجاد می‌شود. نقطه مقابل ذهن آگاهی این است که فرد به صورت
خودکار در مورد گذشته یا وقایع آینده رویاپردازی کند و به سختی از آنچه در درون و
اطراف او رخ می‌دهد آگاه باشد. (سیف، ۱۳۹۵: ۲۴۸ و ۳۹) ذهن آگاهی به عنوان
یکی از مؤلفه‌های پذیرش دارای سه ویژگی است:

الف. هوشیار بودن نسبت به تمام چیزهایی که تجربه می‌شوند (ادراک حسی،
افکار و احساسات عاطفی)؛

ب. مجال دادن به هر نوع تجربه‌ای اعم از افکار (تجزیه و تحلیل، طرح‌ریزی، خیال‌پردازی، قضاوت، استدلال)؛

ج. توجه به رفتار و کشش‌های رفتاری (رفتار اجتنابی، میل به توجه برگردانی) بدون ابراز و واکنش خودکار به آن.

با ایجاد مهارت‌های ذهن آگاهی قدرت «پذیرش» فرد افزایش می‌یابد. این امر موجب می‌شود تا انسان با وجود دردها، احساسات و افکار منفی بتواند در راستای زندگی معنادار و با ارزش متعهدانه اقدام کند. در روانشناسی اکت به کمک مهارت‌های ذهن آگاهی، با بالا بردن ذهن آگاهی فرد، به افزایش انعطاف روانی او کمک می‌شود تا بتواند با مدیریت بهتر افکار و احساسات منفی‌اش، برای ساخت یک زندگی بهتر در راستای ارزش‌هایش، دست به اقدام و عمل متعهدانه بزند که به آن انعطاف‌پذیری روانی می‌گوییم. هرچه انعطاف‌پذیری روانی فرد بیشتر باشد بهتر می‌تواند افکار و احساسات دردناک خود را مدیریت کند و به زندگی خود به‌طور مؤثرتری غنا و معنا ببخشد. (جیل آل و آفری، ۱۳۹۸: ۱۰۰-۱۰۵)

۲-۳. عدم تلاش برای کنترل فکر

دومین مؤلفه «پذیرش» رویکرد در درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد «عدم تلاش برای کنترل فکر» است. هر فردی فکر و خیال‌هایی در اعماق ذهن دارد که بی‌نهایت میل دارد آن‌ها را کنترل یا سرکوب و حتی از خودش پنهان کند. کنترل افکار ممکن است موقتاً چاره‌ساز باشد؛ اما تحقیقات گسترده و گنر^۱ نشان می‌دهد هرگاه فرد آگاهانه جلو فکری را می‌گیرد، شش اتفاق می‌افتد:

۱. احتمال اینکه آن فکر در روزهای آینده خودبه‌خود به ذهن متبادر شود، بالا می‌رود؛
۲. پرت کردن حواس باعث می‌شود فرد حتی بیشتر به موضوع فکر کند؛
۳. ایده‌های مرتبط با آن موضوع، آن فکر را دوباره بالا می‌آورد درحالی‌که خود آن فکر بعید است آن ایده‌ها را در ذهن تداعی کند؛

۱. دنیل وگنر (Daniel Wegner) روان‌شناسی اجتماعی و پژوهشگری بود که بیش از بیست سال عمر خود را صرف تحقیق و آموختن درباره فکر و خیال کرد و در سال ۲۰۱۳ در سن ۶۵ سالگی درگذشت.



۴. ممکن است فرد حتی بدون اینکه متوجه باشد آن فکر را در سر داشته باشد و تنها زمانی آگاه شود که داشته به آن موضوع خاص فکر می‌کرده که کسی سؤالی بپرسد؛
۵. ممکن است آن خیال ناخواسته در خواب هم پدیدار شود حتی بیشتر از زمانی که فرد آگاهانه به آن موضوع فکر می‌کند؛
۶. وقتی که فرد تلاش می‌کند فکری را از سر خارج کند، قسمت‌هایی از مغز که به حافظه مربوطند، فعال‌تر می‌شوند.

نکته آخر نشان می‌دهد که وقتی انسان تلاش می‌کند فکری را از سر خارج کند، مغز با تمام قدرت به جستجوی آن می‌رود تا ته و تویش را درآورد و در نتیجه فرد به شکل خودکار بیشتر به آن موضوع می‌اندیشد. در چنین حالتی تلاش آگاهانه برای جلوگیری از یک فکر، با فرایند خودکار ذهن برای یافتن آن فکر تداخل و ذهن را پریشان می‌کند. به همین دلیل سرکوب افکار اثرات جانبی ناگواری دارد. (وگنر و کورت گری، ۱۳۹۸: ۱۹۸)

روش درست این است که با تمرکز بالا به آن ترس و هراس، فکر کرد تا آنجا که کاملاً آشنا شود. در نهایت، آشنایی ترس‌ها را کم‌رنگ می‌کند و از آن پس کل موضوع ملال‌آور خواهد شد و افکار از آن دست خواهند کشید؛ نه مثل قبل با تلاشی ارادی، بلکه تنها از روی نبود علاقه به آن موضوع. هرگاه دیدید به خاطر موضوعی توی فکر فرورفته‌اید، همیشه بهترین راهکار این است که بیشتر از حالت طبیعی به آن موضوع فکر کنید تا آنجا که فریفتگی بیمارگونه‌اش رخت بربندد. (همان: ۲۳۱)

۳-۳. عدم تلاش برای کنترل احساسات و هیجانات

سومین مؤلفه «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد «عدم تلاش برای کنترل احساسات و هیجانات» است. هیجان، عاطفه موقعیتی شدید و ناگهانی از نوع انفعال است. (ر.ک. شجاعی، ۱۳۹۱: ۹-۱۲)

با توجه به تعریفی که از هیجان ارائه شد، این مطلب روشن می‌شود که برای تحقق «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، هیجانات و احساساتی که انسان



با آن درگیر است، در مقطعی باید رها شوند و تلاشی برای کنترل آن صورت نگیرد.

۳-۴. عدم تلاش برای تغییر

چهارمین مؤلفه «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد «عدم تلاش برای تغییر» است. این مؤلفه مبتنی بر اجازه دادن به چیزها همان‌گونه که هستند و درگیر نشدن در رفتار برای تغییر تجربیات درونی است. ممکن است برای کسانی که در استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای «خوب» (Coping skills) نظیر راهبردهایی برای کاهش استرس یا خود تصدیقی مثبت (Positive Self-affirmation) ماهر هستند، دشوار باشد. این راهبردهای «مثبت» ممکن است به‌عنوان اجتناب تجربه‌ای عمل کرده و دیدن هزینه‌های بالقوه‌شان می‌تواند سخت‌تر باشد. به‌علاوه درمانگران هم می‌توانند با همراهی با این گفتگوی مثبت به دام تقویت این راهبردهای کنترل بیفتند. گاهی اوقات یک مراجع ممکن است چیزی دشوار را افشاء و بازگو کرده و سپس سعی در فرار از آن کند. مثلاً تخفیف یا تعدیل احساس یا تغییر موضوعات مثل اینکه «من خیلی غمگین هستم و آرزو داشتم، می‌توانستم به فرزندانم نزدیک‌تر باشم؛ اما من خوبم. هنوز یک شغل خوب دارم و نسبت به سنم کاملاً سالم هستم». در چنین لحظاتی، ممکن است درمانگر به آرامی از مراجع بخواهد تا آنجا توقف کرده و قبل از ادامه به سمت چیزی که اکنون به اشتراک گذاشته برگردد و ببیند، آیا می‌تواند در مورد آن احساس یا موقعیت بیشتر صحبت کند. در این مثال‌ها که مراجعان چیزی را که لزوم بررسی بیشتر را دارد به اشتراک می‌گذارند، ممکن است کاملاً از داستان‌سرایی یا ارائه محتوای بیشتر در مورد اینکه چگونه بیشتر تلاش کرده‌اند، متفاوت باشد. گوش دادن برای مثال‌هایی از درد «تمیز» نظیر فقدان یا ترس یا ناامیدی که ممکن است، همراه با تلاش‌هایی برای دور شدن باشد، در مقابل هیجانات ثانویه نظیر خشم، سرخوردگی یا بی‌تفاوتی ممکن است درمانگر را به سمت محتوایی که مراجع از آن اجتناب می‌کند، هدایت نماید این لحظات درمان فرصتی برای درمانگر و مراجع ایجاد کرده تا مهارت‌های پذیرش و تمایل را تمرین نمایند. (جیل آل و آفری، ۱۳۹۸: ۳۸) برای تحقق این مؤلفه «استعاره خوردن یک سیب» در بخش سوم بیان می‌شود.



۳-۵. آرام نگه داشتن آنچه رخ می دهد

پنجمین مؤلفه «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد «آرام نگه داشتن آنچه رخ می دهد» است. این مؤلفه اشاره به موقعیت‌هایی دارد که در آن مراجع برای حل و فصل مشکل بیرونی در تلاش قابل توجهی، هم از نظر ذهنی و هم رفتاری درگیر است. ماهیت مشکل در این مؤلفه این گونه است که نتیجه مستقیماً تحت کنترل نیست. ممکن است این یک موقعیت پیچیده به نظر برسد که در آن هم تلاش و هم موضع نگه داشتن تجربه به آرامی نیازمند پیگیری یک هدف باشد. شاید همچنان که تا حدی به انجام کارهای لازم ادامه می دهد، ممکن است درگیر نگرانی یا برنامه ریزی بیشتر شده و تا حد زیادی از اینکه به نتیجه دلخواه نرسیده ناامید و سرخورده شود. (همان: ۵۴-۵۵)

۳-۶. ناامیدی خلاق

ششمین مؤلفه «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد «ناامیدی خلاق» است. این مؤلفه به مشکل مراجعانی اشاره دارد که در حال تجرب G اضطرابی بوده یا افکار وسواسی و رفتارهای اجباری دارند. (باخ و ج. موران، ۱۳۹۴: ۲۱۸-۲۱۹)

نتیجه گیری

پژوهش حاضر در پاسخ به این سؤال است که ماهیت (مؤلفه‌ها و راهکارها)ی «صبر» در آموزه‌های اسلامی چیست و چه تفاوتی با «پذیرش» در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) دارد؟ در پاسخ به این سؤال نتایج ذیل به دست آمد:

۱. اشتراکات «صبر» و «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): در هر دو رویکرد «صبر» و «پذیرش»، «پذیرش موقعیت ناخوشایندی که انسان در آن قرار می گیرد» به عنوان یک اصل مطرح است و در هر دو رویکرد تأکید می شود که «شکایت کردن»، «بی تابی نمودن» و «تلاش برای تغییر» هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. تلاش برای مقابله و ستیز با سختی‌ها، نه تنها آن‌ها را برنمی گرداند؛ بلکه بر رنج و سختی انسان می افزاید.

از بررسی مؤلفه‌ها و تکنیک‌های دورویکرد صبر و پذیرش به دست می‌آید که مقابله و برخورد حذفی، نتیجه معکوس خواهد داد؛ اما مدیریت کردن موقعیت‌های سخت و ناخوشایند، می‌تواند به کاهش اضطراب، تنیدگی و گذر سالم از دوران ناخوشایند، کمک کند؛ بنابراین باید موقعیت ناخوشایندی را پذیرفت و هنر مدیریت تنیدگی را فراگرفت.

۲. تمایز «صبر» و «پذیرش» در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT):
پشتوانه و مبنای پذیرش در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، یافته‌های علوم تجربی است و باور به خداوند حکیم و نظام هدفمند او نقشی ندارد. در مقابل پشتوانه و مبنای پذیرش در رویکرد صبر، توحیدباوری است. کسی که به وجود و حکمت خداوند متعال، بهشت و جهنم یقین ندارد، برای او معنا نخواهد داشت که برای رهایی از جهنم یا رسیدن به بهشت بر معصیت صبر کند؛ یا کسی که در حکیمانه بودن موقعیت دشوار مثل دوری از گناه شک دارد، به سختی می‌تواند در برابر انگیزه‌های گناه ایستادگی کند؛ وقتی انسان به این باور برسد که اولاً خالق او بر اساس صفت رحمانیت بی‌نهایت مهربان بوده است؛ ثانیاً هر آنچه در اختیار انسان قرار دارد، امانت الهی است؛ ثالثاً پروردگار او حکیم است و هر کاری که انجام می‌دهد صد درصد به خاطر مصلحت بندگان است؛ آرامشی به دست می‌دهد که در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها و امور ناخوشایند شکیبایی نموده و به راحتی از آن عبور کند.

فهرست منابع

قرآن کریم

۱. آملی، حیدر بن علی، (۱۴۲۲ ق)، تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم فی تأویل کتاب الله العزیز المحکم، قم: نور علی نور.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۹۸ ق)، التوحید (للمصدق)، قم: جامعه مدرّسین.
۳. ابن درید، محمد بن حسن، (بی تا)، جمهرة اللغة، بیروت: دار العلم للملایین.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۴۰۴ ق)، تحف العقول عن آل الرسول علیهم السلام، قم: جامعه مدرّسین.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۶. احمد بن فارس بن زکریا ابوالحسین، (۱۴۰۴ ق)، معجم مقائیس اللغة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۷. ازهری، محمد بن احمد، (بی تا)، تهذیب اللغة، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۸. استودارد، جیل آل و آفری، نیلوفر، (۱۳۹۸)، کتاب بزرگ استعاره‌های ACT درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، (ترجمه: رمضان حسن زاده و همکاران)، چ ۲، تهران: ویرایش.
۹. امیری، حسین، میر دریکوندی، رحیم، احمدی، محمد رضا، (۱۳۹۱)، «تبیین فرایند شکل‌گیری صبر با تکیه بر منابع اسلامی»، علوم حدیث، شماره ۶۶، صص ۷۱-۹۷.
۱۰. باخ، پاتریشیا و ج. موران، دنیل، (۱۳۹۴)، ACT در عمل، (ترجمه: سارا کمالی، نیلوفر کیان راد)، بی جا: نشر کتاب ارجمند.
۱۱. پسندیده، عباس، (۱۳۹۰)، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران: سمت.
۱۲. پسندیده، عباس، محمود گلزاری، فرید براتی سده، (۱۳۹۱)، «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام» روان‌شناسی و دین، ش ۴، سال پنجم.
۱۳. وگنر، دانیل ام و کورت گری، (۱۳۹۸)، باشگاه ذهن: چه کسی فکر می‌کند، چه احساسی





دارد و چرا این موضوع اهمیت دارد، (ترجمه: سرور کرم پور دشتی)، تهران: نشر پندار تابان.

۱۴. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۷)، لغت نامه دهخدا، چ ۲، تهران: دانشگاه تهران.

۱۵. رأس هریس، (۱۳۹۵)، ACT به زبان ساده؛ الفبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، مترجم انوشه امین‌زاده، تهران: کتاب ارجمند.

۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، مفردات ألفاظ القرآن، چ ۱، بیروت: دارالقلم.

۱۷. ری شهری، محمد محمدی، (۱۳۸۷)، دانش نامه عقاید اسلامی، چ ۲، قم: دارالحديث.

۱۸. سیف، علی اکبر، (۱۳۹۵)، معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم با تاکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)، تهران: دیدآور.

۱۹. شجاعی، محمدصادق، انگیزش و هیجان، (۱۳۹۱)، نظریه‌های روان‌شناختی و دینی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۲۰. صلیبا، جمیل، (۱۳۹۳)، فرهنگ فلسفی، (ترجمه: منوچهر صانعی دره بیدی)، چ ۴، تهران: حکمت.

۲۱. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۹۰ ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، چ ۲، بیروت: مؤسسة الأعلمی.

۲۲. عمید، حسن، (۱۳۷۶)، فرهنگ فارسی عمید، چ ۱۱، تهران: امیرکبیر.

۲۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۱۰ ق)، کتاب العین، چ ۲، قم: هجرت.

۲۴. فعالی، محمد تقی، (۱۳۹۴)، سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی (۱) آرامش، تهران: دارالصادقین،

۲۵. فعالی محمد تقی، (۱۳۹۶)، سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی (۳) بخشش، قم: دارالصادقین،



۲۶. فلکسمن، پائول، بلکلج، جی تی و باند، فرانک، (۱۳۹۵)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، (ترجمه: محمد خدایاری فرد و سیده ناهید حسینی نژاد)، تهران: دانشگاه تهران.
۲۷. فیض کاشانی، محمد محسن، (۱۳۸۵)، راهنمای سعادت، قم: زائر.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، اصول کافی، تهران: دار الکتب الإسلامية.
۲۹. کیانپور، آرزو، (۱۳۹۸)، نقد و بررسی رویکرد درمانی ACT بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و روایات، پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد دانشکده علوم قرآنی تهران،
۳۰. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق)، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۳۱. مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)، جامع تفاسیر نور ۳، بخش دانشنامه قران کریم.
۳۲. معین، محمد، (۱۳۸۸)، فرهنگ معین، چ ۲۶، تهران: امیرکبیر.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، (۱۳۸۱)، پیام قرآن، چ ۷، تهران: دار الکتب الإسلامية.
۳۴. مکارم شیرازی ناصر و همکاران، (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، چ ۳۲، تهران: دار الکتب الإسلامية.
۳۵. میان محله، شیما، (۱۳۹۵)، بررسی تطبیقی مبانی، مؤلفه‌ها و لوازم معنویت اسلامی و معنویت سکولار، پایان‌نامه کارشناسی رشد، دانشگاه معارف اسلامی.
۳۶. نراقی، احمد، (۱۳۷۸)، معراج السعادة، چ ۶، قم: هجرت.
۳۷. نراقی، محمد مهدی، (بی‌تا)، جامع السعادات، (ترجمه: سید جلال الدین مجتبوی)، بیروت: اعلمی.

