

A Comparative Analysis of the Therapeutic Approach of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with the Psychological Teachings of Imam Reza (A.S.)

Mojtaba Ahmadian¹ | Ata Tehranchi²

1. PhD Candidate in Clinical Psychology, Shahed University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: mojtaba.ahmadian@shahed.ac.ir

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.

Article info

Abstract

Article type:
Research Article

Received:
28 November 2024

In Revised form:
8 February 2025

Accepted:
25 February 2025

Published:
29 May 2025

The founders of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), as one of the newest and most successful therapeutic approaches, inspired by Eastern philosophy and relying on mindfulness, have challenged some prior paradigms and methods in psychology. It appears that this approach, compared to some of its predecessors, exhibits greater similarity to divine religions, particularly Islam. This research has sought to answer more precisely the question of to what extent and in what domains similarities exist between Islam and ACT. The research method of this paper is a comparative review and analysis of the theoretical foundations and therapeutic methods of ACT and Shiite Islamic teachings, with emphasis on the teachings of Imam Reza (A.S.), using their primary sources. The results of this study indicate that there are significant similarities between the two. Furthermore, various ACT techniques for well-being find considerable parallels in the verses of the Holy Quran and Islamic narrations.

Keywords: Imam Reza (A.S.), Psychology, Religion, Acceptance and Commitment Therapy (ACT).



Reference: Ahmadian, Mojtaba & Tehranchi, Ata. (2025). A Comparative Analysis of the Therapeutic Approach of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with the Psychological Teachings of Imam Reza (A.S.). *Imam Reza (A.S.) and Contemporary Sciences*. 2(7). 6-37.

Publisher: Imam Reza (A.S.) International University

DOI: <https://doi.org/10.22034/ijs.2025.427751.1124>



1. Introduction

In the contemporary era, despite technological advancements and material welfare, an increase in the rate of psychological disorders, such as depression, is observed in advanced societies. This paradox indicates that psychological strategies based on the avoidance and control of inner experiences have not only been ineffective but have themselves become a factor in exacerbating suffering. In response to this challenge, “Acceptance and Commitment Therapy” (ACT), as one of the third-wave behavioral therapies, was introduced by Steven Hayes. Instead of eliminating suffering, this approach emphasizes its active acceptance and moving forward on a value-driven life path. On the other hand, Islam, particularly in its Shiite interpretation, by accepting suffering as an inevitable part of worldly life and emphasizing concepts such as forbearance (sabr), Divine Decree and Predestination (qada wa qadar), and righteous deeds (amal-e salih), offers strategies for constructively confronting hardships. This research has been conducted with the aim of uncovering the structural and functional convergences between these two systems of thought, focusing on the teachings of Imam Reza (A.S.) as a prominent representative of authentic Shiite Islam.

2. Research Objectives

The primary objective of this research is the systematic comparison of the theoretical foundations and therapeutic methods of the ACT approach with the teachings of Shiite Islam ,emphasizing the conduct and words of Imam Reza(A.S.) The central research questions are:

Is there convergence between the foundations ,objectives ,and components of ACT psychotherapy and the teachings of Shiite Islam in the views of Imam Reza(A.S.)? In which domains can the dimensions of this convergence or divergence be explained ?And can these commonalities be utilized for the indigenization of psychotherapy models within the Islamic-Iranian culture?

3. Methodology

This research was conducted using a comparative-analytical approach and a documentary-library method. Data were collected through an in-depth study of primary sources in two fields:

Core psychological texts related to ACT;

Authentic Islamic texts, including the Quran, narrations (riwayat), and reliable Shiite hadith and jurisprudential books, focusing on the narrations of Imam Reza (A.S.).

The data analysis method was “qualitative content analysis” with a “systematic comparison” strategy. Accordingly, the six core processes of ACT (Acceptance, Cognitive Defusion, Self-as-Context, Contact with the Present Moment, Values, and Committed Action) were established as the basic analytical framework, and concepts corresponding to each were extracted from Islamic sources and compared across three levels: “Foundations,” “Objectives,” and “Strategies.”

4. Findings

The systematic comparison revealed significant convergence in the core foundations and processes between ACT and Shiite Islam. The most important findings in aligning the six core processes of ACT with Islamic concepts are as follows:

1. Acceptance: In ACT, this means openness to experiencing unpleasant feelings, which aligns with the Islamic concepts of "Forbearance" (Sabr), "Contentment with Divine Decree" (Riza bi al-Qada), and "Contentment" (Qana'ah).
2. Cognitive Defusion: In ACT, this means reducing entanglement with thoughts. In Islam, this is reinforced by the belief in the external origin ("Satanic whispers" Waswasah al-Shaytani) of many negative thoughts and the recommendation of remembrance (Dhikr) and focus on positive matters.
3. Self-as-Context: In ACT, this refers to perceiving the self as a constant observer of transient experiences. In Islam, this aligns with the distinction between the "constant reality of the soul" (Haqiqat al-Ruh) and the "transient states of the heart" (Ahwal al-Qalb), as well as the concept of "Repentance" (Tawbah) as the possibility of separating identity from action.
4. Contact with the Present Moment: In ACT, this means being present non-judgmentally in the now. In Islamic narrations, this is reflected in the emphasis on valuing the "present moment" and avoiding regret for the past and anxiety about the future.
5. Values: In ACT, these are defined as the compass for life. In Islam, they are articulated within the stable yet flexible framework of "Divine Law" (Shari'ah), and the criterion for success is acting upon them.
6. Committed Action: In ACT, this means taking effective action in line with values. This directly and fully corresponds with Islam's profound emphasis on "Righteous

Deeds" (Amal Salih) and conscious striving on the path of transcendence. Furthermore, from a philosophical perspective, "Functional Contextualism" in ACT shares common ground with Islam's emphasis on "Intention" (Niyah) as the criterion for an action's value, as well as attention to "context" in interpreting events (such as the interpretation of the event of Karbala by Lady Zaynab, Peace Be Upon Her).

5. Conclusion

This research demonstrates that the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach and the teachings of Shiite Islam, particularly drawing upon the treasure of knowledge from the Ahl al-Bayt (Peace Be Upon Them) and Imam Reza (A.S.), possess significant structural and functional similarities. This convergence is evident at the levels of foundations (accepting suffering as an inevitable part of life), objectives (a meaningful and committed life), and strategies (such as acceptance, defusion, and committed action). These commonalities create a unique capacity for the indigenization of psychotherapy and the development of mental health models consistent with Islamic-Iranian culture.

Suggestions:

Conducting comparative studies to examine the philosophical differences between "Functional Contextualism" in ACT and the epistemological foundations of Shiite Islam.

Developing and validating integrated therapeutic protocols combining ACT and Islamic teachings for Muslim populations.

Utilizing the findings of this research in designing psychological interventions for counseling and therapeutic centers with an Islamic approach.

Keywords: Imam Reza (A.S.), Psychology, Religion, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Islam.

واکاوی تطبیقی رویکرد درمانی پذیرش و تعهد (اکت) با تعالیم روان شناختی امام رضا علیه السلام مجتبی احمدیان^{۱*} | اعطا طهرانچی^۲

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: mojtaba.ahmadian@shahed.ac.ir

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

بنیانگذاران رویکرد و روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) به عنوان یکی از جدیدترین و موفق‌ترین رویکردها، با الهام از فلسفه شرقی و با تکیه بر ذهن آگاهی، برخی پارادایم‌ها و روش‌های سابق روانشناسی را به چالش کشیده‌اند. به نظر می‌رسد این رویکرد در مقایسه با برخی رویکردهای پیش از خود شباهت بیشتری با ادیان الهی به خصوص اسلام یافته است. این پژوهش تلاش نموده است تا به طور دقیق تر بدین سوال پاسخ دهد که چه میزان شباهت و در چه ساحت‌هایی میان اسلام و اکت وجود دارد. روش تحقیق این نوشتار بررسی تطبیقی مبانی نظری و روش درمانی اکت و آموزه‌های اسلام شیعی با تأکید بر تعالیم امام رضا علیه السلام، با استفاده از منابع اصلی آنها و به شیوه مروری و تحلیلی بوده است. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که شباهت‌های جدی میان این دو وجود دارد. همچنین راهکارهای مختلف اکت برای بهزیستی، دارای شباهت‌های فراوانی در آیات قرآن و روایات اسلامی است.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۹/۰۸

تاریخ بازنگری:
۱۴۰۳/۱۱/۲۰

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۱۲/۰۷

تاریخ انتشار:
۱۴۰۴/۰۳/۰۸

کلیدواژه‌ها: امام رضا علیه السلام، روانشناسی، دین، پذیرش و تعهد (اکت).



استناد: احمدیان، مجتبی و طهرانچی، عطا. (۱۴۰۴). واکاوی تطبیقی رویکرد درمانی پذیرش و تعهد (اکت) با تعالیم روان شناختی امام رضا علیه السلام. امام رضا علیه السلام و علوم روز. ۲(۷). ۳۷-۶.

ناشر: دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام



DOI: <https://doi.org/10.22034/ijss.2025.427751.1124>

۱. بیان مسئله

رشد شتابان فناوری و افزایش رفاه مادی در عصر حاضر، این توهم را برای بشر ایجاد کرده که قادر به حذف رنج از متن زندگی است. رویکردهای روانشناختی غالب نیز همسو با این انگاره، اغلب بر کاهش، مدیریت یا حذف احساسات منفی و تجربیات ناخوشایند متمرکز بوده‌اند. با این حال، تناقض آشکاری در این زمینه مشاهده می‌شود زیرا آمارها در کشورهای صنعتی و پیشرفته‌ای مانند آمریکا، آلمان و سوئد، حاکی از افزایش مداوم نرخ افسردگی و ناراضایتی روانی است (کلرمن و وایزمن، ۱۹۸۹). این تناقض نشان می‌دهد که راه‌حل‌های مبتنی بر اجتناب و کنترل تجربیات درونی، نه تنها کارآمد نیستند بلکه ممکن است خود به عاملی برای تشدید ناکامی و رنج تبدیل شوند.

در واکنش به این چالش، «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»^۱ به عنوان بخشی از موج سوم رفتارگرایی، توسط استیون هیز در سال ۱۹۸۶ مطرح شد. این رویکرد، فرار از احساسات منفی و تلاش برای دستیابی به شادی دائمی را یک دام روانشناختی می‌داند که فرد را در چرخه‌ای از اجتناب و ناراضایتی اسیر می‌کند. در عوض، اکت با بهره‌گیری از شش فرآیند بنیادین (شامل پذیرش، گسلش شناختی، حضور در لحظه، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه)، می‌کوشد تا با معنا بخشیدن به زندگی، توانایی فرد را برای مواجهه مؤثر با رنج‌های اجتناب‌ناپذیر آن افزایش دهد و در نهایت به زندگی غنی و پرباری منجر شود (هریس، ۱۳۹۴).

فرضیه اساسی اکت مبنی بر «اجتناب‌ناپذیر بودن رنج» و «کارآمد بودن پذیرش فعال مشکلات در بستر یک زندگی معنادار»، برای یک مسلمان آشنا با متون اصیل اسلامی، امری کاملاً آشنا و هماهنگ با تعالیم دینی است. شهادت تاریخی حضرت زینب سلام الله علیها در اوج مصیبت کربلا که می‌فرماید: «ما رأیت الا جمیلاً؛ جز زیبایی ندیدم» (ابن طاووس، ۱۳۴۸، ص ۱۶۰)، تجلی عینی همین نگرش است. تمرکز این پژوهش بر آرای امام رضا علیه‌السلام است. ایشان در عصر طلایی تمدن اسلامی و در دوره خلافت هارون الرشید می‌زیستند. شرایط سیاسی-فرهنگی آن عصر، فرصت بی‌بدیلی را برای تبیین و تحکیم مبانی فکری و نظری مکتب تشیع در برابر دیگر مکاتب فکری فراهم کرد و امام رضا علیه‌السلام با بهره‌گیری از این فرصت، نقش محوری در شکل‌دهی به چارچوب معرفتی شیعه ایفا نمودند. بنابراین، واکاوی آموزه‌های ایشان می‌تواند غنای بی‌ظنیری برای مقایسه با یک نظام روانشناختی مدرن فراهم آورد.

با بررسی پیشینه پژوهش، خلأ آشکاری در این حوزه مشاهده می‌شود. تاکنون هیچ پژوهش

مستقلی به زبان فارسی به تطبیق نظام‌مند رویکرد اکت با مبانی اسلامی پرداخته است و به طور خاص، پژوهشی که با نگاه به منابع غنی تشیع و با اتکا به سیره و کلام معصومین علیهم‌السلام به ویژه امام رضا علیه‌السلام این مقایسه را انجام داده باشد، وجود ندارد. بنابراین این پژوهش در پی آن است تا با روشی تطبیقی-تحلیلی، به این سؤال اصلی پاسخ گوید که «آیا میان مبانی، اهداف و مؤلفه‌های روان‌درمانی اکت با آموزه‌های اسلام شیعی در آرای امام رضا علیه‌السلام همگرایی وجود دارد و ابعاد این همگرایی یا واگرایی در چه حوزه‌هایی قابل تبیین است؟»

پاسخ به این سؤال نه تنها از جنبه علمی، گامی نو در بومی‌سازی روانشناسی و ایجاد گفت‌وگو بین علم و دین محسوب می‌شود، بلکه از نظر کاربردی می‌تواند به ارائه الگوهای روانشناختی همسو با فرهنگ اسلامی برای ارتقای سلامت روان جامعه بینجامد.

۲. پیشینه پژوهش

مطالعه رابطه دین و روانشناسی سابقه‌ای دیرینه دارد و پژوهش‌های این حوزه را عموماً می‌توان در دو قلمرو اصلی دسته‌بندی کرد: «روانشناسی دین» که دین را به عنوان یک پدیده روانشناختی مورد مطالعه قرار می‌دهد، و «روانشناسی دینی» که به تدوین روانشناسی بر اساس مبانی دینی می‌پردازد. در حوزه نخست، «کارکردهای دینداری» و تأثیرات آن بر سلامت روان، کانون توجه بسیاری از تحقیقات بوده است. فراتحلیل‌های گسترده، از جمله پژوهش‌های هاکنی و ساندرز (۲۰۰۳) و ساوترکی و همکاران (۲۰۰۵)، به طور کلی بر وجود تأثیرات مثبت دینداری بر سلامت روان صحه گذاشته‌اند. این یافته‌ها در بافت فرهنگی ایران نیز مورد تأیید قرار گرفته است؛ به طوری که نیازی و همکاران (۱۳۹۸) در فراتحلیلی بر ۱۶ پژوهش، رابطه‌ای مثبت، هرچند با اندازه اثر اندک، میان دینداری و سلامت روان گزارش نموده‌اند.

در سال‌های اخیر، با ظهور «موج سوم رفتاردرمانی»، توجه پژوهشگران به مقایسه رویکردهای نوینی مانند «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» با نظام‌های معنوی جلب شده است. در این زمینه، پژوهش‌های پراکنده‌ای در ایران انجام شده که از آن جمله می‌توان به مطالعات منتظر و دیگران (۱۳۹۵) و دلخوش و موسوی (۱۳۹۵) اشاره کرد که به بررسی چگونگی تعامل این دو رویکرد پرداخته‌اند. در سطح بین‌المللی، یکی از مهم‌ترین و نظام‌مندترین آثار در این حوزه، فصل هشتم کتاب نیوسلر، واسلر و هیز (۲۰۱۶) است. این پژوهش به بیان مشابَهت‌های میان اسلام و اکت در هر یک از شش فرآیند اصلی این مدل پرداخته و در نهایت، اشتراکات را بسیار بیش از تفاوت‌ها ارزیابی کرده است. با این حال، باید توجه داشت که این تحقیق،

اسلام سنی را مبنای مقایسه قرار داده است. در ادامه، بن ذکر (۲۰۱۷) در رساله دکتری خود با بررسی یک جامعه آماری از مسلمانان، همبستگی مثبت معناداری میان «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» (به عنوان هسته مرکزی اکت) و اعتقاد به مبانی اسلامی را کشف نمود. تنهان (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی به این موضوع پرداخت که شباهت‌های ذاتی بین اسلام و اکت می‌تواند باعث اثربخشی بیشتر این مدل درمانی بر جمعیت مسلمان شود. همسو با این یافته‌ها، اختر (۲۰۲۰) در رساله دکتری خود، یک پروتکل درمانی تلفیقی از آموزه‌های اسلامی و اکت برای درمان مسلمانان مبتلا به سوء‌مصرف مواد طراحی و اثربخشی آن را نشان داد. در ایران، کجباف و همکاران (۱۴۰۱) به عنوان یکی از جدیدترین پژوهش‌ها، با تطبیق مفاهیم اکت با مفاهیم اسلامی، گامی در جهت بومی‌سازی این مدل و ارائه چارچوبی مبتنی بر فرهنگ اسلامی برداشته‌اند. با وجود تمامی این تلاش‌ها، خلأ پژوهشی اصلی که مقاله حاضر در صدد پر کردن آن است، آشکار می‌شود تاکنون هیچ پژوهش مستقلی به زبان فارسی به صورت نظام‌مند و مستقل، به مقایسه و تطبیق ابعاد دینداری از منظر اسلام شیعی با مبانی و فرآیندهای رویکرد اکت نپرداخته است.

۳. چارچوب نظری و روش پژوهش

این پژوهش با هدف مقایسه نظام‌مند «بنیان‌های نظری و روش رویکرد درمانی پذیرش و تعهد (اکت)» با «آموزه‌ها و محتوای دینی در اسلام شیعی» و با تمرکز ویژه بر سیره و کلام امام رضا علیه‌السلام طراحی شده است. رویکرد اصلی پژوهش، تطبیقی-تحلیلی است و از روش اسنادی-کتابخانه‌ای برای گردآوری داده‌ها استفاده می‌نماید. مبانی نظری این تحقیق بر دو رکن اصلی استوار است:

رکن نخست، «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» به عنوان یکی از رویکردهای موج سوم روان‌درمانی که بر افزایش «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» از طریق شش فرآیند درهم‌تنیده (پذیرش، گسلش شناختی، خود به عنوان زمینه، تماس با لحظه حال، ارزش‌ها و عمل متعهدانه) تأکید دارد و رنج را بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی می‌داند که می‌بایست به صورت فعال پذیرفته شده و در مسیر یک زندگی ارزش‌محور هدایت گردد.

رکن دوم، «اسلام شیعی» است که با ارائه جهان‌بینی هدف‌مند و مبتنی بر کتاب (قرآن) و سنت (قول و فعل معصومین علیهم‌السلام)، زندگی دنیا را دار بلاء و شقاء دانسته اما با معنابخشی به رنج‌ها و تأکید بر مفاهیمی چون صبر، قضا و قدر، عمل صالح و توبه، راهکاری برای مواجهه سازنده با آن ارائه می‌دهد.

این رویکرد امکان شناسایی همپوشانی‌ها و تمایزهای ساختاری را در عین حفظ اصالت هر

دو حوزه فراهم می‌سازد. دستاورد این پژوهش علاوه بر غنابخشی به مبانی نظری روانشناسی از گفت و گو با دین، می‌تواند مبنایی برای بومی‌سازی مدل‌های روان‌درمانی و ارائه الگوهای همسو با فرهنگ اسلامی-ایرانی در جهت ارتقای سلامت روان جامعه باشد.

۴. مفهوم‌شناسی

۴-۱. اکت

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که به اختصار اکت نامیده می‌شود، یک رویکرد روان‌درمانی مبتنی بر شواهد در چارچوب موج سوم رفتاردرمانی است. این رویکرد توسط استیون هیز در دهه ۱۹۸۰ میلادی بنیان‌گذاری شد و بر پایه نظریه چارچوب رابطه‌ای^۱ استوار است. اکت بر این فرضیه استوار است که رنج روانشناختی نه از وجود درد، بلکه از تلاش برای اجتناب و کنترل تجربیات درونی ناشی می‌شود. (هیز و همکاران، ۲۰۱۲، ص ۷-۲) بر این اساس، راه حل اصلی، نه حذف رنج، بلکه افزایش «انعطاف‌پذیری روانشناختی» است.

۵. فرایندهای شش‌گانه اکت

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با هدف نهایی افزایش «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی»، بر شش فرایند بنیادین و درهم‌تنیده تکیه می‌کند. این فرایندها که در کنار یکدیگر مسیری را برای زندگی غنی‌تر و پرمعنا ترسیم می‌کنند، عبارت‌اند از: پذیرش، گسلش، خود به عنوان بافتار، تماس با لحظه حال، ارزش‌ها و عمل متعهدانه.

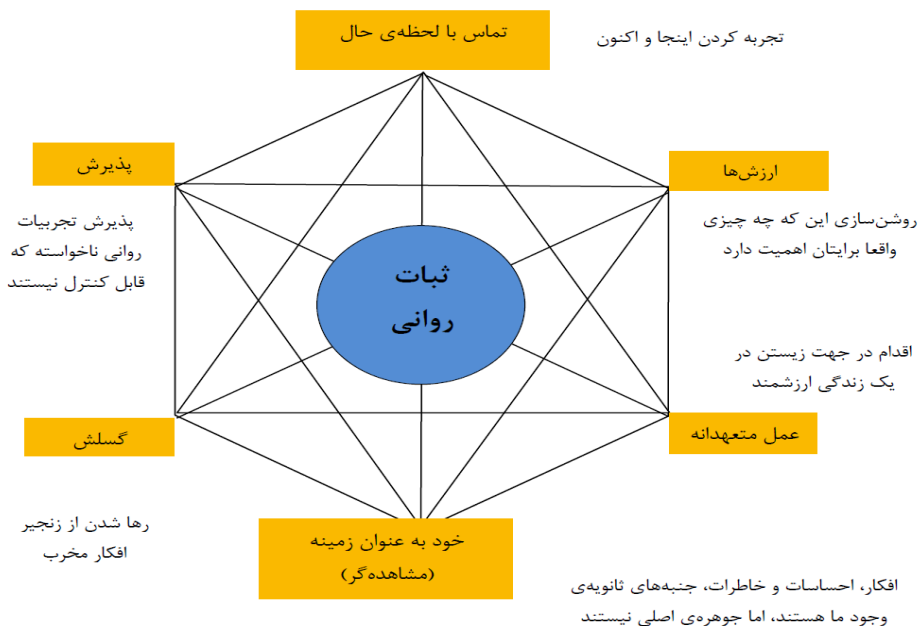
در فرایند «پذیرش»، فرد می‌آموزد تا به جای تلاش برای حذف یا فرار از احساسات، افکار و حس جسمانی ناخوشایند، فضای درونی خود را برای تجربه آن‌ها بدون مقاومت بگشاید. این نگرش، پایه‌ای اساسی برای حرکت به سوی یک زندگی هدفمند است زیرا بر این اصل استوار است که دستیابی به یک زندگی پرمعنا مستلزم ناپودی کامل تجارب خصوصی ناخواسته نیست. در تکمیل این اصل، فرایند «گسلش» به فرد کمک می‌کند تا کارکرد نامطلوب افکار و سایر پدیده‌های ذهنی را تغییر دهد، بدون آن که درگیر محتوای آن‌ها شود. تکنیک‌های این حوزه‌ها این بینش ظریف را به فرد می‌آموزد که از هم‌ذات‌پنداری افراطی با افکار و احساساتش دست بکشد. او می‌آموزد که چگونه میان «خود» به عنوان ناظری آگاه و «محتوای گذرای» تجارب درونی اش تمایزی روشن قائل شود. همزمان، رویکرد اکت با مفهوم «خود به عنوان بافتار»^۲ در پی آن است که هویت فرد را

1. Relational Frame Theory

2. Self as Context

از محتوای تجارب فردی و گذرا مانند افکار، احساسات و برچسب‌ها، فراتر برود. هنگامی که فرد خود را به عنوان زمینه‌ای ثابت درک کند که این تجارب در آن جریان می‌یابند اما محدود به آن‌ها نیست، درک تهدیدآمیز رویدادهای درونی دشوار کاهش می‌یابد. این امر با پرورش «تماس با لحظه حال» تقویت می‌شود، جایی که فرد می‌آموزد با تمامیت وجود، مشاهدات خود از محیط بیرون و جهان درونی را بدون قضاوت یا واکنش‌های شدید رفتاری، به طور کامل تجربه و توصیف کند.

این مبانی، بستری برای وضوح «ارزش‌ها» فراهم می‌کنند. در این رویکرد تأکید می‌شود که موفقیت و رضایت از زندگی، نه با فقدان احساسات منفی، بلکه با میزان همخوانی انتخاب‌ها و جهت‌گیری‌های فرد با ارزش‌های اصیل و شخصی‌اش سنجیده می‌شود. این ارزش‌ها که توسط خود فرد و بر اساس آنچه برایش عمیقاً معنادار است انتخاب می‌شوند، دارای ثبات نسبی بوده و به آسانی تحت تأثیر نوسانات هیجانی دستخوش تغییر نمی‌شوند. نهایتاً، این مسیر با «عمل متعهدانه» به ثمر می‌نشیند، جایی که فرد با تعریف اهداف مشخص، اقدامات مؤثر و مستمری را در جهت ارزش‌های اصلی زندگی‌اش آغاز می‌کند، حتی زمانی که موانع و تجارب ناخوشایند درونی حضور دارند (هیز و همکاران، ۲۰۰۶).



تصویر ۱: شش فرایند اصلی رویکرد اکت

۶. رویکرد اسلام شیعی به زندگی

دین اسلام که در حال حاضر با جمعیتی بالغ بر دو میلیارد نفر، یک چهارم از ساکنان کره زمین را در برمی گیرد (کاتانی، ۲۰۱۹)، جهان‌بینی ویژه‌ای را ارائه می‌نماید. همان‌گونه که وجود مکاتب و نظریات متعدد در روانشناسی، دستیابی به تعریفی جهان‌شمول و مورد اجماع از این علم، بنیادها و کارکردهای آن را ناممکن می‌سازد، روانشناسی اسلامی نیز از تعریفی مورد توافق همگان بی‌بهره است (یورک الکرام، ۲۰۱۸). بدیهی است که اسلام نیز دارای قرائت‌های گوناگونی است که علی‌رغم برخورداری از مشترکات اساسی، در مواردی دارای تفاوت‌های جدی نیز می‌باشند. بر این اساس، در این پژوهش تلاش شده است تا از میان مکاتب و خوانش‌های مختلف، آنچه تحت عنوان «اسلام شیعی» شناخته می‌شود، به عنوان نماینده «اسلام» در نظر گرفته شود.

دین اسلام با نفی هرگونه بی‌هدفی در زندگی انسان، جهان‌هستی را دارای خالقی حکیم می‌داند که آن را با مقصودی والا آفریده است: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعْبِينَ» (انبیا/۱۶) و «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكَ ظَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا» (ص/۲۷). قرآن کریم فرصت زندگی در دنیا را بسیار کوتاه توصیف نموده (روم/۵۵) و با تأکید بر استمرار حیات انسان پس از مرگ، زندگی دنیوی را در مقایسه با آخرت، تنها «لعب و لهو» یعنی بازی و سرگرمی می‌داند: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لَلْآخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام/۳۲). این دنیا برای انسان ویژگی دیگری نیز دارد که همانا همراهی با دشواری و رنج است. از منظر قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام، زندگی دنیا سراسر آکنده از رنج و سختی ترسیم شده که بسته به بافتار و شرایط فرد، صورتی متفاوت می‌یابد: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم و زندگی او پر از سختی است» (بلد/۴) و در کلام امام علی علیه‌السلام در وصف دنیا آمده است: «أَلَا إِنَّهَا دَارُ بَلَاءٍ وَ شَقَاءٍ، وَ فِتْنَةٍ وَ وَبَاءٍ؛ آگاه باشید که دنیا سرای بلا و شقا، و آزمایش و رنج است» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۶). این رنج‌ها دارای اسباب گوناگونی هستند؛ پاره‌ای از آنها پیامد انتخاب‌های نادرست افراد، برخی دیگر وسیله‌ای برای پاک شدن از گناهان، و دسته‌ای دیگر به عنوان آزمونی الهی در مسیر رشد و تعالی انسان تبیین شده‌اند.

۷. مقایسه نگرش اسلامی با رویکرد اکت

این پژوهش با انجام مقایسه‌ای نظام‌مند، نشان می‌دهد که «رویکرد پذیرش و تعهد (اکت)» و «نگرش اسلامی برآمده از آموزه‌های شیعی»، از همگرایی قابل‌توجهی در بنیان‌ها و

فرایندهای اصلی برخوردارند. این اشتراک در یک چارچوب کلان قابل درک است زیرا هر دو مکتب رنج را بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی می‌دانند و راه حل اصلی را نه در فرار از آن، بلکه در «پذیرش فعال» و «حرکت متعهدانه به سمت ارزش‌ها» جست‌جو می‌کنند.

این همسویی در شش فرایند اصلی اکت به وضوح قابل ردیابی است:

۱. پذیرش در اکت، در قالب مفاهیم اسلامی «صبر»، «رضایه قضای الهی» و «قناعت» متجلی می‌شود.

۲. گسلش شناختی با باور به منشأ بیرونی (و سوسه شیطانی) بسیاری از افکار منفی در اسلام تقویت می‌شود.

۳. خویشتن به عنوان بافتار با تمایز نهادن بین «حقیقت ثابت روح» و «حالات گذرای دل» در روایات و نیز مفهوم «توبه» به عنوان امکان جداسازی هویت از عمل، هم‌خوانی دارد.

۴. تماس با لحظه اکنون در تأکید روایات بر غنیمت شمردن «لحظه حاضر» و پرهیز از حسرت گذشته و اضطراب آینده بازتاب یافته است.

۵. ارزش‌ها در اکت به عنوان قطب‌نما، در اسلام در چارچوب ثابت اما منعطف «شریعت» تعریف می‌شود که معیار موفقیت، عمل به آن‌هاست.

۶. عمل متعهدانه در اکت، مستقیماً با تأکید فراوان اسلام بر «عمل صالح» و تلاش آگاهانه در مسیر تعالی هم‌خوانی کامل دارد.

این مشابهت‌های ساختاری، ظرفیت بی‌بدیلی برای بومی‌سازی روان‌درمانی و ارائه الگوهای سلامت روان همسو با فرهنگ اسلامی-ایرانی ایجاد می‌کند.

۷-۱. بافتارگرایی کارکردی و نظریه چارچوب رابطه‌ای

از منظر فلسفی، اکت بر پایه «بافتارگرایی کارکردی» استوار شده است. این فلسفه که ریشه در عمل‌گرایی دارد، کارآمدی یک رفتار یا شناخت را به عنوان معیار اصلی حقیقت و ارزشمندی آن در نظر می‌گیرد. به بیان دیگر، هدف و کارکرد یک کنش، بر صورت و شکل آن اولویت دارد. همزمان، این رویکرد تأکید می‌کند که درک صحیح از کارکرد هر رفتار، تنها از طریق توجه به بافتار، زمینه وقوع آن امکان‌پذیر است (هریس، ۲۰۲۱).

این تأکید دوگانه بر «بافتار» و «کارکرد»، از منظر نظری، پیوندهای معناداری با آموزه‌های اسلامی برقرار می‌کند. در منظومه فکری اسلام، نیت و هدفی که پشت یک عمل قرار دارد، تعیین‌کننده اصلی ارزش و ماهیت آن است. در این زمینه، امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «نِیَّةُ الْمُؤْمِنِ أْبْلَغُ مِنْ عَمَلِهِ؛ نیت مؤمن از عملش برتر است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۹۴). این حدیث شریف به وضوح نشان می‌دهد که در قضاوت الهی، معیار نهایی، شکل بیرونی

از تعلقات مادی صرف، فرد به فرموده امام علی علیه‌السلام از «وسوسه‌های شیطان» در امان می‌ماند (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۴۲). این وسوسه‌های شیطانی، در بسیاری موارد هم ارز همان افکار منفی و مخرب در روانشناسی هستند. این توجه، اهمیت بنیادین گفتگوهای درونی و محتوای اندیشه را نشان می‌دهد؛ یعنی به جای آن که فرد اسیر الگوهای فکری شکل گرفته بر اساس تجربیات ناخوشایند گذشته شود، می‌تواند به صورت آگاهانه ذهن خود را با افکار و محتوای مثبت و سازنده پر کند.

اهمیت «ذکر» در اسلام تا آنجاست که مسلمانان موظف هستند روزی پنج نوبت و به دفعات مکرر، کلماتی را تکرار کنند که تأثیر حیاتی در شکل‌دهی به ذهنیت و جهان‌بینی آنان دارد. اذکاری همچون «الحمد لله» (سپاسگزاری)، «سبحان الله» (تنزیه پروردگار و مثبت‌اندیشی) و «الله اکبر» (تعظیم در برابر کبریای الهی و ایجاد حس امنیت از طریق توکل)، به تدریج قواعد حاکم بر شبکه زبان شناختی ذهن را بازآفرینی می‌کنند. شاید راز توصیه مؤکد به آموختن این اذکار و جملات معنادار به کودکان از سنین پایین، دقیقاً در همین نقش بنیادین آنها در شکل‌دهی به چارچوب‌های رابطه‌ای ذهن نهفته باشد (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۲۲).

۲-۷. پذیرش

شاید بتوان پذیرش را هسته مرکزی درمان مبتنی بر اکت دانست. از منظر این رویکرد، دستیابی به یک زندگی مطلوب مستلزم شناسایی دقیق جنبه‌های قابل تغییر و غیرقابل تغییر زندگی است. بدین ترتیب، می‌بایست برای تغییر امور قابل تغییر تلاش کرد و همزمان نقاط غیرقابل تغییر را به عنوان بخشی از واقعیت هستی پذیرفت. هنگامی که فرد از تلاش بی‌ثمر برای مبارزه یا فرار از جنبه‌های نامطلوب و اجتناب‌ناپذیر زندگی دست بردارد، مسیر برای ایجاد تغییرات بنیادی در امور قابل تغییر هموار می‌گردد.

این نگرش، همسویی عمیقی با جهان‌بینی اسلامی دارد. قرآن کریم زندگی انسان را ذاتاً همراه با رنج توصیف می‌کند: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ به راستی که انسان را در رنج آفریدیم» (بلد/۴). این دیدگاه در سخنان پیامبر اکرم و ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز به وضوح تکرار شده است. امام علی علیه‌السلام در توصیف دنیا می‌فرماید: «أَلَا وَ إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ بَلَاءٍ وَ شَقَاءٍ؛ آگاه باشید که دنیا سرای بلا و شقاوت» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۶) لذا امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِمَنْ اخْتَبَرَ الدُّنْيَا كَيْفَ يَطْمَئِنُّ إِلَيْهَا؛ در شگفتم از کسی که دنیا را آزموده چگونه به آن اطمینان پیدا می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۴۵۰).

در منظومه فکری اسلام، این رنج و سختی‌ها بسته به عوامل مختلف، دارای فلسفه و دلیل

وجودی خاصی هستند. دسته‌ای از رنج‌ها، پیامد مستقیم اشتباهات و تصمیمات نادرست انسان است که با اصلاح رفتار، قابل رفع می‌باشند. برای نمونه امام رضا علیه‌السلام تدبیر و برنامه‌ریزی قبل از عمل را برای پیشگیری از بروز رنج‌های قابل اجتناب توصیه می‌نماید (ابن بابویه، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۵۴؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۴۲). دسته دیگری از مصائب، به عنوان کفاره گناهان عمل می‌کنند و آثار معنوی منفی آنها را از روح و روان انسان می‌زدایند. در این راستا، امام رضا علیه‌السلام برخی از اندوه‌ها را لطفی از سوی خداوند در حق بندگان شایسته می‌داند که برای زدودن اثر گناهی است که در همان روز مرتکب شده‌اند: «مَا أَحَدٌ مِنْ شِيعَةِ عَلِيٍّ أَصْبَحَ صَبِيحَةً أَتَى بِسَيِّئَةٍ أَوْ ارْتَكَبَ ذَنْبًا إِلَّا أُمْسَى وَ قَدْ نَالَهُ غَمٌّ حَطَّ عَنْهُ سَيِّئَتُهُ؛ هیچ یک از شیعیان علی علیه‌السلام صبح نمی‌کند مگر اینکه شب اندوهی او را فرا می‌گیرد که گناه همان روز او را پاک کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۵، ص ۱۴۶؛ ابن حیون، ۱۳۸۳، ص ۲۱۸). هدف نهایی از دسته سوم دشواری‌ها که در قرآن از آنها به «ابتلاء» تعبیر شده، آزمایش انسان‌ها برای رشد و تعالی روحی آنان ذکر شده است (انبیاء/۳۵؛ بقره/۱۲۴).

با توجه به اینکه اسلام، زندگی انسان را هدفدار و غایت آن را تکامل روحی برای حیات اخروی می‌داند، رنج‌های دنیوی در تمامی این حالات می‌توانند به عاملی برای تعالی انسان تبدیل شوند. بر این اساس، در روایات از دشواری‌ها به «هدیه الهی» تعبیر شده است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۲۶۰).

۱-۲-۷. راهکارهای دینی برای تقویت پذیرش

اسلام راهکارهای متعددی را برای تقویت روحیه پذیرش ارائه می‌دهد. یکی از این راهکارها، باور به «قضا و قدر» الهی است. توصیه اسلام در مواجهه با ناراحتی‌های ناشی از فقدان، توجه به این امر است که بسیاری از رویدادها خارج از اختیار و برخلاف خواسته انسان جریان می‌یابند و بنابراین، سرزنش خویشتن راهکاری کارآمد نیست. افزون بر این، با درک این حقیقت که مالک حقیقی همه چیز خداوند است، انتظار کنترل مطلق بر امور از بین رفته و احساس ناکامی دائمی کاهش می‌یابد. در مورد نداشته‌ها نیز، از آنجا که اختیار انسان مطلق نبوده و توانایی دستیابی به تمامی خواسته‌ها را ندارد، اصرار بر دستیابی به اهداف خارج از دایره امکانات، تنها به ناامیدی و افسردگی می‌انجامد. حتی در امور معنوی، انتظارات خداوند از انسان در قرآن تنها در محدوده اختیارات و توانایی‌هایش تعریف شده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا؛ خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند»

(بقره/۲۸۶). در همین رابطه، امام رضا علیه‌السلام حول محور «قناعت» چنین می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ قَبِلَ مِنْهُ الْيَسِيرُ مِنَ الْعَمَلِ وَمَنْ رَضِيَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الْحَلَالِ خَفَّتْ مَوْنَتُهُ وَ نَعِمَ أَهْلُهُ وَ بَصَّرَهُ اللَّهُ دَاءَ الدُّنْيَا وَ دَوَاءَهَا وَ أَخْرَجَهُ مِنْهَا سَالِمًا إِلَى دَارِ السَّلَامِ؛ هر که به روزی اندک خشنود باشد، کردار اندک او پذیرفته شود و هر که به روزی حلال و اندک خشنود باشد، بارش سبک و خانواده‌اش در نعمت باشد و خداوند او را به درد و دوای دنیا بینا سازد و او را از دنیا به سلامت به دارالسلام بهشت رساند» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۳۴۶).

«مثبت‌نگری» ابزار قدرتمند دیگری است که به کرات در منابع اسلامی توصیه شده و از طریق تغییر نگرش، قدرت پذیرش ناملايمات را افزایش می‌دهد. امام رضا علیه‌السلام در این راستا می‌فرماید: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا؛ به خدا حسن ظن داشته باشید. زیرا خداوند می‌فرماید که: من مطابق ظن بنده‌ام، درباره‌اش عمل می‌کنم. اگر ظنش به من خوب باشد برای او خیر به وجود می‌آورد و اگر بد باشد بد» (حر عاملی، ۱۳۸۰، ص ۷۰۰). ایشان در جای دیگری، خوش‌بینی نسبت به خداوند را موجب تحقق گمان نیک می‌دانند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۳۶۶). با توجه به قادر متعال دانستن خداوند از سوی فرد مسلمان، این باور می‌تواند نگرش فرد را نسبت به رویدادهای ناخوشایند به کلی دگرگون سازد.

راهکار اساسی دیگر، «صبر» است که در لغت مقابل «جزع» قرار دارد و معادل نزدیک آن را می‌توان «خودکنترلی و خویش‌داری» دانست (رضوی دوست و همکاران، ۱۳۹۴). واژه صبر و مشتقات آن ۷۰ بار در قرآن کریم تکرار شده و احادیث بسیاری از معصومین علیهم‌السلام درباره آن نقل شده که نشان از اهمیت محوری آن در جهان‌بینی اسلامی دارد (نیوسما و همکاران، ۲۰۱۶). امام رضا علیه‌السلام شکیبایی در تنگناها را از ویژگی‌های اولیای خدا برمی‌شمرد و می‌فرماید: «لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَكُونَ فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ سُنَّةٌ مِنْ رَبِّهِ وَ سُنَّةٌ مِنْ نَبِيِّهِ وَ سُنَّةٌ مِنْ وَلِيِّهِ فَأَمَّا السُّنَّةُ مِنْ رَبِّهِ فَكِتْمَانُ سِرِّهِ وَ أَمَّا السُّنَّةُ مِنْ نَبِيِّهِ فَمُدَارَاةُ النَّاسِ وَ أَمَّا السُّنَّةُ مِنْ وَلِيِّهِ فَالصَّبْرُ فِي الْبِئْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ؛ مؤمن به درجه کمال ایمان نمی‌رسد مگر اینکه در او سه خصلت باشد: یک روش از پروردگارش و یکی از پیامبر و دیگری از امامش. اما روشی که از خدا باید داشته باشد کتمان سر و راز پوشیدن است و روش پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌مدارا کردن با مردم است اما روش امام، شکیبایی در گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۴، ص ۳۹). در اسلام توصیه شده که انسان در مواجهه با ناملايمات، مشکلات خود را نزد خداوند متعال عرضه کرده و از او طلب خیر نماید. اگرچه شکوه کردن از مشکلات نزد دیگران، تا زمانی که به شکل گلایه از

خداوند نباشد، منع نشده است (ابن قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۰۷) اما می‌بایست متناسب با مشکل باشد و از بزرگ‌نمایی و وابستگی بی‌مورد به دیگران پرهیز کرد (حرانی، ۱۳۹۲، ص ۶۶۱). همچنین، قرآن به مسلمانان توصیه می‌کند که برای رفع حزن و اندوه، به نماز و روزه متوسل شوند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶۳، ص ۴۸۳).

کاهش سطح توقعات از دنیای مادی که سراسر محدودیت و فقدان است، راهبرد دیگری برای تسهیل پذیرش است. در همین راستا، پرهیز از «آرزوهای دراز» (أمل) که ناشی از درک نادرست از واقعیات زندگی است، مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم انسان‌های گمراه را کسانی می‌داند که می‌پندارند با انباشت ثروت و دستاوردهای مادی می‌توانند خود را از بزرگ‌ترین مصیبت، یعنی مرگ، رهایی بخشند (همزه/۳-۱). امام علی علیه‌السلام هشدار می‌دهند که اگر لذت‌جویی دائمی از مواهب مادی هدف غایی زندگی قلمداد شود (دنیاپرستی)، نتیجه آن «اندوهی دائمی» خواهد بود زیرا این دلبستگی، احساس نیازی سیری‌ناپذیر در فرد ایجاد می‌کند که با هر محرومیتی، به غم و سرخوردگی و با هر فقدان، به افسردگی عمیق می‌انجامد (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۲۴؛ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۶۷).

در مواجهه با چالش‌های اجتناب‌ناپذیری مانند پیری و مرگ، اسلام با ارائه یک تفسیر معنوی، به تقویت پذیرش کمک می‌کند. ایمان مذهبی، با نگرستن به پیری به عنوان پایان راه نیست و با پرکردن اوقات فراغت به عبادت و ذکر خدا، آن را دوست‌داشتنی می‌سازد. از منظر یک فرد باایمان، مرگ به معنای نیستی نیست، بلکه انتقال از دنیایی فانی به جهانی پایدار و گسترده‌تر است (مطهری، ۱۳۹۴، ص ۴۶). چنین تغییر نگرشی، بنیاد پذیرش این حقایق جهانی را در افراد با ایمان فراهم می‌آورد.

در نهایت، همان‌گونه که در رویکرد اکت، پذیرش به عنوان بستری برای تمرکز بر ارزش‌های درازمدت و معنابخشی به زندگی عمل می‌کند (نیوسما و همکاران، ۲۰۱۶). نگاه اسلامی نیز با تأکید بر اهداف اخروی و معنوی، انسان را از تمرکز افراطی بر نتایج مطلوب فوری و زودگذر دنیوی بر حذر می‌دارد و زندگی را در افقی گسترده‌تر و معنادارتر تعریف می‌نماید.

۳-۷. گسلش شناختی

بر اساس اصل گسلش شناختی در رویکرد اکت، تلاش می‌شود به جای تغییر محتوای افکار و سایر وقایع روان‌شناختی، کارکردهای نامناسب آن‌ها تغییر یابد (هیز و همکاران، ۲۰۰۶). در واقع، اکت در این مرحله بر پایه نظریه چارچوب رابطه‌ای، درصدد است «آمیختگی شناختی» فرد با افکارش را کاهش دهد. جالب آن که اسلام با طرح مفاهیم «وسوسه» و

«شیطان»، قرن‌ها پیش به مقابله با همین پدیده آمیختگی شناختی پرداخته است. در تعالیم اسلامی تأکید می‌شود که بسیاری از افکار منفی و آزاردهنده، از ناحیه شیطان القا می‌گردد: «إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا؛ وسوسه فقط از سوی شیطان است تا کسانی را که ایمان آورده‌اند غمگین کند» (مجادله/۱۰). اعتقاد به این مفهوم به‌ظاهر ساده، به‌تنهایی می‌تواند در ایجاد گسلس، کمک شایانی به فرد نماید.

هنگامی که فرد باور کند منشأ بسیاری از افکار تکراری و منفی، وجودی خارج از خود او (شیطان) است، طبیعتاً می‌آموزد که این افکار را به عنوان بخشی از هویت خویش نپذیرد و در نتیجه، از تلاش بی‌ثمر برای حذف کامل آن‌ها دست بردارد. البته در آموزه‌های اسلامی توصیه شده است که با منحرف کردن ذهن و تمرکز بر امور مثبت، از غرق شدن در اندیشه‌های مخرب‌رهایی یافت. در روایتی از امام صادق علیه‌السلام، شخصی از فردی یاد می‌کند که در انجام امور عبادی دچار وسواس شده است. حضرت، منشأ این افکار را نه خود فرد، که شیطان دانسته و عمل کردن به آن‌ها را «پیروی از توصیه شیطان» می‌خواند (حرعاملی، ۱۴۱۸، ج ۱، ص ۱۲۲).

۴-۷. خویشتن به عنوان بافتار

هدف اکت در این فرایند، تعریف موضعی برای فرد است که در آن، هویت او با محتوای تجارب آنی او یکسان انگاشته نمی‌شود. به بیان دیگر، فرد از وضعیتی که در آن خود را مساوی با افکار، احساسات و عادات منفی می‌پندارد (خود به عنوان محتوا) رها شده، به حس پایدارتری از خویشتن دست می‌یابد که «خود مشاهده‌گر» نامیده می‌شود. از این منظر، افکار و احساسات ناخوشایند کمتر تهدیدکننده به نظر می‌رسند (دوستی و همکاران، ۱۳۹۷).

در اسلام و بسیاری از ادیان، انسان واجد روح و جنبه‌ای معنوی دانسته می‌شود که افکار، احساسات و حالات گوناگون، گذرایی هستند که در مسیر کمال بر او عارض می‌شوند، اما حقیقت نهایی او، همان جوهره‌ای است که از بدن خارج شده و کیفیت مواجهه او با این فراز و نشیب‌هاست که ماهیت نهایی او را تعیین می‌کند. امام رضا علیه‌السلام حالات دل (وضعیت هیجانی) انسان را دارای «اقبال» (روی‌آوری) و «ادبار» (روی‌گردانی) می‌دانند. در حالت ادبار، فرد دچار ملال و خستگی می‌شود و در زمان اقبال، پرنشاط و فهیم می‌گردد. این تعلیم، به پیروان می‌آموزد که نوسانات هیجانی و احساسات منفی را به عنوان امری طبیعی و عارضی بدانند و در آن‌ها غرق نشوند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۳۵۳). حتی حالات معنوی مطلوب نیز همیشگی فرض نشده و آمد و شد آن‌ها، مانند رفت‌وآمد فصول، طبیعی تلقی

شده است. توصیه شده است که فرد با این نوسانات کنار آمده، در زمان اقبال به مستحبات پردازد و در دوران ادبار، به انجام واجبات اکتفا نماید (جوادی آملی، ۱۳۹۴).

مفهوم بنیادین دیگر در ادبیات اسلامی، «توبه» است که به معنای بازگشت بنده به سوی خداوند متعال می‌باشد و از اصطلاحات پرتکرار در قرآن و روایات است. نافرمانی از دستورات الهی که قوام بخش زندگی صحیح بشر است، «گناه» نام دارد و پس از ارتکاب آن، توبه واجب می‌گردد. از منظر اسلام، گناه مسئله‌ای ذاتی تلقی نمی‌شود. انسان بر فطرتی الهی آفریده شده و اعمال ناشایست، همچون بیماری که روح و روان را مبتلا می‌سازد، او را از حقیقت ذات خویش دور می‌سازد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در این زمینه می‌فرمایند: «يَا عِبَادَ اللَّهِ أَنْتُمْ كَالْمَرْضَى وَ رَبُّ الْعَالَمِينَ كَالطَّبِيبِ؛ ای مردم، ای بندگان خدا شما همانند بیمار هستید و رب العالمین طیب شما است» (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۵۳).

طرح مسئله توبه و وعده پاک شدن گناهان پس از آن، ابزار قدرتمند دیگری است که به فرد کمک می‌کند از دام «یکسان‌انگاری هویت با اعمال» رهایی یابد. این سازوکار، اشتراکی عمیق بین تلاش‌های اکت برای تفکیک خود از تجارب و نگرش اسلامی به گناه و توبه را نشان می‌دهد. در هر دو نظام فکری، فرد می‌آموزد که اشتباهات و افکار منفی، تعریف‌کننده کامل هویت او نیستند و همواره امکان بازگشت، تغییر و رشد وجود دارد.

۵-۷. تماس با لحظه اکنون

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با به کارگیری فنون مختلف، افراد را ترغیب می‌کند تا بدون قضاوت، در لحظه اکنون حضور یافته و به تجربه و مشاهده محض پردازند. این تماس با زمان حال به فرد کمک می‌کند تا جهان خارج را آن‌گونه که هست دریابد، نه آن‌گونه که ذهن به شکلی انعطاف‌ناپذیر، بر اساس طرح‌واره‌های مفهوم‌پردازی شده در گذشته یا پیش‌بینی‌های آینده بازمی‌سازد (بنت و اولیور، ۱۳۹۹).

درک کامل لحظه اکنون، بدون رها شدن از حسرت گذشته و تشویش آینده ممکن نیست. بر همین اساس، امام علی علیه السلام در سخنی ژرف می‌فرمایند: «مَا مَضَى فَاتٍ وَ مَا آتَى فِيهِ الْأَمَلُ، وَ لَكِ سَاعَةٌ لَا تَمْلِكُ غَيْرَهَا فَاعْتَنِمَهَا؛ آنچه گذشته، از کف رفته و آنچه خواهد آمد، آرزویی بیش نیست. تو تنها لحظه‌ای را در اختیار داری که جز آن چیزی نداری پس آن را غنیمت شمار» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۰۸). این مفهوم در احادیث متعددی مورد تأکید قرار گرفته است. منقول است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم هرگز درباره امور گذشته با عبارت «ای کاش...» سخن نمی‌گفتند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۶۳).

از سوی دیگر، باورمندی به این اصل که انسان به طور کامل از خیر و شر واقعی وقایع

آگاهی ندارد، موجب می‌شود فرد با آرامش بیشتری، پذیرای رویدادهای زندگی باشد. همچنین، اعتقادِ راسخ به قضا و قدر الهی، نگرانی نسبت به آینده را کاهش می‌دهد. این باورها مجموعاً به فرد کمک می‌کنند تا در لحظه «اینجا و اکنون» زندگی کند. به عنوان نمونه، یکی از مهم‌ترین عوامل آشفته‌گی فکری و روانی انسان معاصر، نگرانی مداوم نسبت به تأمین مالی است. در این زمینه، پیامبر رحمت صلی‌الله‌علیه‌وآله با بیان این حکمت که: «لَوْ أَنَّ أَحَدَكُمْ فَرَّ مِنْ رِزْقِهِ لَتَبِعَهُ كَمَا تَبِعَهُ الْمَوْتُ؛ حتی اگر کسی از رزقش فرار کند، رزق و روزی به دنبالش خواهد آمد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۳۳)، نگرانی و اضطراب بابت کسب درآمد رابی‌مورد دانسته و یکی از اصلی‌ترین موانع تماس با لحظه حال را مرتفع می‌سازند. در ادامه، امام رضا علیه‌السلام در حدیثی مبسوط، درخواست شکرگزاری در برابر نعمت‌های موجود را برتر از درخواست صبر در برابر مصائب آینده می‌داند؛ چرا که تقاضای صبر در برابر بلاها را خود زمینه‌ساز وقوع آنها می‌خوانند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۲۸۵). بر این اساس، شکرگزاری برای مواهب کنونی، به عنوان شکلی از مثبت‌اندیشی و عاملی مؤثر برای تقویت تماس با لحظه اکنون، و حتی به عنوان پیش‌نیازی برای پذیرش اصیل، در رویکرد اسلامی مطرح می‌گردد.

۶-۷. تصریح ارزش‌ها

در الگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، موفقیت فرد در گرو میزان همخوانی انتخاب‌ها و رفتارهای او با ارزش‌های اصیل و برگزیده‌اش تعریف می‌شود. از آنجا که ارزش‌ها به صورت آگاهانه و هدفمند از سوی فرد انتخاب می‌شوند، از ثبات نسبی برخوردار بوده و تحت تأثیر نوسانات هیجانی گذرا دگرگون نمی‌شوند. هنگامی که فرد مطابق با ارزش‌های خود عمل می‌کند، ممکن است طیف متنوعی از احساسات را تجربه نماید اما این احساسات، معیار سنجش ارزشمندی آن ارزش‌ها محسوب نمی‌شوند (هیز و همکاران، ۲۰۰۶). در جهان‌بینی اسلامی، معیار ارزشمندی انسان، تلاش و نیت اوست، نه صرف نتیجه و دستاورد بیرونی: «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ و برای انسان بهره‌ای جز حاصل تلاشش نیست» (نجم/۳۹). از آنجا که هر انسانی دارای شرایط و توانایی‌های منحصر به فردی است، خداوند با علم کامل به این امور، تنها در حد وسع و توانش از او انتظار دارد (بقره/۲۸۶). بر این اساس ملاک موفقیت در اسلام، میزان تطابق عمل و انتخاب‌های فرد با ارزش‌های اسلامی است که با در نظرگیری شرایط افراد از انعطاف لازم برخوردار است. چنان که در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام آمده است، فردی گنه‌کار تنها به خاطر یک عمل نیک، اهل بهشت می‌گردد (کلینی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۲۴۲).

علاوه بر راهکارهای شناختی و رفتاری که برای پیشگیری یا کاهش رنج ارائه شده، باید اذعان داشت که گاهی رنج، گریزناپذیر است و تلاش‌ها برای کاهش آن نیز ممکن است بی‌ثمر باشد. در این مرحله، اسلام با ارائه راهکارهایی در پی آن است که از طریق معنابخشی به رنج‌ها، تاب‌آوری فرد را افزایش داده و امکان گذر از دشوارترین مراحل زندگی را بدون فروپاشی روانی فراهم آورد.

در همین راستا، امام صادق علیه‌السلام در پاسخ به فردی که از بیماری و درد خویش شکایت کرده بود، می‌فرماید: «اگر مؤمن می‌دانست که چه پاداشی به‌خاطر مصیبت‌ها نصیبش می‌شود، همواره آرزو می‌کرد که با قیچی بدنش تکه‌تکه شود» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۴۳۴). در مواجهه با درد و بیماری که نمی‌توان از آن گریخت یا شدت آن را کاهش داد، معنابخشی به رنج، به عنوان راهکاری نهایی، تحمل آن را ممکن ساخته و تاب‌آوری فرد را افزایش می‌دهد.

۷-۷. تعهد به عمل

در فرایند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کار با پذیرش و تعیین ارزش‌ها به پایان نمی‌رسد، بلکه گام‌های عملی ضروری است تا مسیر زندگی درمانجو در جهت ارزش‌های تعیین شده هدایت شود. درمانجو تشویق می‌شود تا الگوهای رفتاری مؤثر و سازگار با ارزش‌های خود را گسترش دهد. عمل متعهدانه از دو فرآیند «پافشاری» و «تغییر» تشکیل شده که در زندگی همگان وجود دارد. این عمل به عنوان «توانایی عمل کردن به آنچه بیان می‌شود و پیوند دادن فعالیت‌ها به ارزش‌ها» تعریف می‌گردد. اگر ارزش‌ها را همچون قطب‌نمای مسیر زندگی در نظر بگیریم، عمل متعهدانه، همان حرکت آگاهانه و مستمر در این مسیر است (ابدالی و همکاران، ۱۳۹۵).

اگرچه از منظر اسلام، رنج بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است که برای رسیدن به تعالی روحی پا به جهان گذاشته، اما این دین تأکید دارد که می‌توان با به کارگیری راهکارهای مناسب، از ایجاد رنج‌های غیرضروری پیشگیری کرد، موارد اجتناب‌ناپذیر را به حداقل رساند و همزمان به آن‌ها معنا بخشیده و تحمل‌پذیر نمود. بسیاری از مشکلات، ریشه در تصمیمات نادرست و اقدامات اشتباه دارد که با کسب دانش، عبرت‌گیری از گذشته، برنامه‌ریزی برای آینده و دیگر راهکارهای عقلانی که در احادیث بر آن‌ها تأکید شده، قابل پیشگیری هستند (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۱۳). همچنین، در مقوله پذیرش و اعتقاد به قضا و قدر الهی، باید توجه داشت که در گفتار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه اطهار علیهم‌السلام، اعتقاد به جبر به شدت نفی شده است. امام رضا علیه‌السلام در حدیثی، اعتقاد

به قضا و قدر را در تضاد با اختیار انسانی ندانسته و تأکید می‌کنند که انسان موظف است تا حد توان در چارچوب اختیارات خویش عمل نماید: «أَنَّ أَعْمَالَ الْعِبَادِ مَخْلُوقَةٌ خَلْقَ تَقْدِيرٍ لَا خَلْقَ تَكْوِينٍ؛ افعال بندگان، به گونه خلق تقدیری است و نه خلق تکوینی» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶، ص ۹).

اسلام، علی‌رغم توصیه به پذیرش رنج‌های ناگزیر، هرگز انسان را به بی‌عملی و تسلیم فرا نمی‌خواند، بلکه او را به عرصه‌ای از مبارزه برای کسب کمالات روحی دعوت می‌کند که در آن، هیچ عامل خارجی قادر به شکست او نیست؛ چرا که رمز پیروزی نهایی، در اراده و تلاش است، نه صرفاً در نتیجه بیرونی. بنابراین، انسان به تلاش و عمل مستمر در جهت رشد و تعالی و مقابله فعال با مشکلات تشویق می‌شود، و همین پیکار است که ذات پیروزی محسوب می‌گردد. شاهد این امر، تکرار ۳۶۵ باره واژه «عمل» و مشتقات آن در قرآن کریم است که از این میان، در ۱۰۰ مورد «ایمان» و «عمل صالح» در کنار یکدیگر آمده‌اند. این هم‌آیندی پربسامد، گواهی روشن بر اهمیت محوری اقدام و عمل در جهان‌بینی اسلامی است (محدثی، ۱۳۸۸).

راهبردهای عملیاتی شده برای مدیریت رنج

هدف مشترک	راهبرد هم‌ساز در تعالیم اسلامی	راهبرد درمانی در اکت	چالش روان‌شناختی	ردیف
تبدیل رابطه فرد با رنج از مبارزه برای حذف، به پذیرش برای حرکت	توسل به صبر و رضا؛ درک فلسفه رنج (آزمون، کفاره، پیامد انتخاب) و توکل بر حکمت الهی	تمرینات پذیرش: دعوت مراجع برای گشودگی و اجازه دادن به بیان تجربه احساسات و افکار بدون مبارزه	اجتناب تجربیاتی	۱
ایجاد فاصله روانی از محتوای افکار و کاهش قدرت آنها	ارجاع به وسوسه: باور به اینکه منشأ بسیاری از افکار تکراری و منفی، شیطان است و بخشی از هویت فرد محسوب نمی‌شود.	تکنیک‌های گسلش: مشاهده افکار به صورت "فقط یک فکر؛ من دارم فکر می‌کنم که..."	آمیختگی با افکار منفی	۲
افزایش حضور در لحظه حال و کاهش اضطراب و افسوس	تأکید بر غنیمت شمردن لحظه: روایاتی که بر ارزش لحظه حاضر و پوچی حسرت گذشته و نگرانی آینده تأکید دارند.	تمرینات ذهن آگاهی: هدایت توجه به تنفس، حواس پنجگانه و محیط حال	گیر کردن در گذشته یا آینده	۳

ارائه یک قطب‌نما برای جهت‌گیری در زندگی و اقدامات	اتکا به شریعت: ارائه یک چارچوب ارزشی روشن و هدف نهایی (قرب الهی) که به زندگی معنا و جهت می‌بخشد.	تصریح ارزش‌ها: کمک به مراجع برای کشف و تعریف ارزش‌های اصیل در حیطه‌های مختلف زندگی	گیجی و بی‌هدفی	۴
شکستن چرخه اجتناب و تعلل و حرکت تدریجی به سمت یک زندگی پر معنا	تأکید بر عمل صالح: ترغیب به اقدام عملی حتی کوچک، با نیتی خالص و در چارچوب ارزش‌ها	طرح‌ریزی عمل متعهدانه: تعیین اهداف کوچک، قابل دسترس و همسو با ارزش‌ها.	فلجی در عمل	۵

جدول ۱: راهبردهای عملیاتی شده در اکت و اسلام برای مدیریت رنج

۸. نتیجه‌گیری

پس از افول حاکمیت کلیسا در اروپای قرون وسطی و در پی رفتارهای نادرست و ضدعلمی آن، اعتماد جامعه اروپایی به نهاد دین کاهش یافت. از این رهگذر بود که علم‌زدگی به عنوان عمده‌ترین عامل تعارض علم و دین شکل گرفت و دین را دشمن درجه یک علم و دانش معرفی کرد. همزمان، دانش نوپای روانشناسی در قرن هجدهم از غرب سر برآورد و با نگاهی عمدتاً عمل‌گرا و کم‌رنگ کردن مبانی فلسفی، جایگزین «علم‌النفس» گردید که قرن‌ها پیش‌تر، بستری برای شناخت جامع انسان و ابعاد وجودی او، به‌ویژه در میان اندیشمندان مسلمان، فراهم کرده بود.

اگرچه از آغاز انقلاب علمی تلاش‌های بسیاری برای تقریب بین دو حوزه علم و دین صورت گرفته است لکن تحولات و یافته‌های جدید در عرصه‌های گوناگون، این فرضیه را تقویت می‌کند که روانشناسی به‌طور خودجوش در حال همسو شدن با آموزه‌های معنوی و دینی، به‌ویژه آموزه‌های اسلامی است. رویکرد پذیرش و تعهد، به عنوان یکی از نوین‌ترین این رویکردها، بیش از پیشینیان خود به مفاهیم بنیادین ادیان نزدیک شده است. این رویکرد که از پشتوانه علمی و پژوهشی مستحکمی برخوردار است، کارایی چشمگیری در کمک به مراجعان با مشکلات متنوع داشته و به همین دلیل، در میان روانشناسان سراسر جهان شهرت گسترده‌ای یافته است.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از لحاظ شواهد تجربی و قابلیت کاربرد بالینی، رشدی فزاینده و رواج روزافزونی دارد. در کانون این رویکرد، به جای مقابله مستقیم با افکار و احساسات ناخوشایند، بر پذیرش تجارب درونی تأکید می‌شود. اکت، همسو با دیگر

رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی، بر این باور است که «تلاش برای کنترل تجارب درونی» نه تنها راه‌حلی کارآمد نیست، بلکه خود به مشکلی بنیادین بدل می‌شود. بنابراین، به مراجعان کمک می‌کند تا به وضوح درک کنند که چگونه این راهبرد، اقدامی ناکارآمد و منجر به ناکامی مضاعف است.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که رویکرد پذیرش و تعهد و آموزه‌های اسلام شیعی، به‌ویژه با تأکید بر سیره و تعالیم امام رضا علیه‌السلام، از شباهت‌های ساختاری و کاربردی قابل توجهی برخوردارند. فرآیندهای محوری اکت، نظیر پذیرش، گسلش شناختی، و عمل متعهدانه، با مفاهیم ارزشمند اسلامی همچون صبر، توکل بر قضا و قدر الهی، و عمل صالح هم‌خوانی عمیقی دارند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین مانند که بر اشتراکات اکت و اسلام تأکید کرده‌اند، هم‌سو است؛ با این تمایز که تمرکز ویژه این مطالعه بر منابع اصیل شیعی و گنجینه معارف اهل بیت علیهم‌السلام، به‌ویژه امام رضا علیه‌السلام، غنای بیشتر و ابعاد جدیدی به این مقایسه افزوده است. بر این اساس، می‌توان دریافت که رویکرد اسلامی نیز همانند اکت، در پی انعطاف‌بخشی به نگرش انسان نسبت به زندگی و رویدادهای آن است و از رهگذر ایمان مذهبی، ایجاد پذیرش اصیل را دنبال کرده و از طریق تأکید بر عمل صالح، افراد را به اقدام آگاهانه و متعهدانه در جهت امور قابل تغییر ترغیب می‌نماید. این اشتراکات، هم‌پوشانی گسترده‌ای را در بنیان‌ها، اهداف و روش‌های این دو نظام فکری آشکار می‌سازد. با این حال، در کنار این شباهت‌ها، تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. برای نمونه، هنگامی که اکت از منظر «بافتارگرایی کارکردی» به کنش‌ها می‌نگرد، آن‌ها را صرفاً بر اساس کارکردشان و بدون ارجاع به یک نظام ارزشی ثابت و ازپیش‌تعیین‌شده ارزیابی می‌کند. این در حالی است که ادیان الهی، با تأکید بر محدودیت دانش نسبی بشری در تشخیص خیر و شر نهایی اعمال و افکار، یک چارچوب ارزشی ثابت را بنیان می‌نهند. البته این چارچوب در اسلام شیعی از انعطاف‌پذیری و ملاحظه شرایط برخوردار است. با توجه به پیشینه تاریخی اسلام که به ۱۴ قرن بازمی‌گردد و عمر کمتر از یک قرن رویکرد اکت، شایسته است تأکید گردد که این رویکرد روان‌شناختی است که به آموزه‌های اسلامی نزدیک شده است و نه بالعکس.

بر اساس زمینه‌های فراهم شده در این پژوهش، مطالعات آتی می‌توانند با مقایسه دقیق‌تر تفاوت‌های فلسفی بین بافتارگرایی کارکردی در اکت و مبانی معرفت‌شناختی اسلام شیعی، به درکی عمیق‌تر از دامنه این همگرایی دست یابند. همچنین، توسعه و اعتبارسنجی مدل‌های بومی‌سازی‌شده اکت، مبتنی بر فرهنگ اسلامی-ایرانی، می‌تواند کاربرد و اثربخشی این رویکرد را در جامعه مسلمانان تقویت نماید.

منابع و مآخذ

- قرآن کریم، (۱۳۸۹ش)، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، قم، علی ابن ابی طالب علیه السلام.
- ابدالی، اعظم و همکاران، (۱۳۹۵ش)، اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه (پایان نامه کارشناسی ارشد)، کرمانشاه، دانشگاه رازی.
- ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبه الله، (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی.
- ابن بابویه، محمد، (۱۳۷۳ش)، عیون اخبار الرضا علیه السلام، مترجم: حمیدرضا مستفید و علی اکبر غفاری، تهران، صدوق.
- ابن بابویه، محمد، (۱۳۷۴ش)، امالی، تهران، کتابچی.
- ابن حیون، نعمان، (۱۳۸۳ش)، دعائم الاسلام، قم، آل البيت عليهم السلام.
- ابن طاووس، علی، (۱۳۴۸ش)، اللهوف علی قتلی الطفوف، تهران، جهان.
- ابن قولویه، جعفر، (۱۳۵۶ق)، کامل الزیارات، نجف، دار المرتضویه.
- انصاریان، حسین، (۱۳۹۳ش)، توبه آغوش رحمت، قم، دارالعرفان.
- آمدی، عبدالواحد، (۱۳۶۶ش)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، مترجم: مصطفی درایتی، قم، مرکز النشر التابع لمکتب الاعلام الاسلامی.
- بن سلیمان غازی، داوود، (۱۳۷۶ش)، مسند الرضا علیه السلام، مترجم: محمد جواد حسینی جلالی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- بنت، ریچارد و اولیور، جوزف، (۱۳۹۹ش)، درمان پذیرش و تعهد: (ACT) ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک، مترجم: عمران حشمتی، تهران، ارجمند.
- بنی جمالی، شکوه السادات و احدی، حسن، (۱۳۹۰ش)، علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روانشناسی جدید، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۹۴ش)، حالات دل مثل فصول چهارگانه است، اقبال و ادبار دل را رهبری کنید. (بازیابی از خبرگزاری مهر).
- حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۱۸ق)، الفصول المهمه فی اصول الأئمه (تکمله الوسائل)، قم، معارف اسلامی امام رضا علیه السلام.
- حرانی، احمد، (۱۳۹۲ش)، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه وآله، مترجم: صادق حسن زاده، قم، آل علی علیه السلام.
- خداایاری فرد، محمد و همکاران، (۱۴۰۰ش)، مبانی نظری و روش شناسی سنجش دینداری، تهران، دانشگاه تهران.

دلخوش، زهرا و موسوی، آیدا، (۱۳۹۵ش)، **ساختار استعاری قرآن و رویکرد تعهد و پذیرش در سلامت روان**، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم، بجنورد، جهاد دانشگاهی.

دوستی، پیمان و همکاران، (۱۳۹۷ش)، **راهنمای درمان گروهی بر اساس پذیرش و تعهد درمانی**، تهران، امین نگار.

دیلمی، حسن بن محمد، (۱۲۱۴ق)، **ارشاد القلوب**، قم، الشریف الرضی.

رضوی دوست، غلامرضا و همکاران، (۱۳۹۴ش)، **نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی**، تاریخ پزشکی، ۲۵، ۱۶۰-۱۲۹.

صادقی فسایی، سهیلا و عرفان منش، ایمان، (۱۳۹۴ش)، **مبانی روش شناختی پژوهش اسنادی در علوم اجتماعی**، **مورد مطالعه: تأثیرات مدرن شدن بر خانواده ایرانی**، راهبرد فرهنگ، ۸(۲۹)، ۹۱-۶۱.

طبرسی، حسن، (۱۳۷۰ش)، **مکارم الاخلاق**، قم، شریف رضی.

کجباف، محمدباقر و همکاران، (۱۴۰۱ش)، **طراحی الگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اسلام**، پژوهش در دین و سلامت، ۸(۴)، ۵۸-۵۰.

کریمی، عبدالقاسم، (۱۳۸۴ش)، **اسباب و زمینه های توهم تعارض علم و دین**، کلام اسلامی، (۵۳)، ۱۵۹-۱۴۵.

کشاوری افشار، حسین و همکاران، (۱۳۹۷ش)، **اثر بخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) بر اضطراب فراگیر**، پایش، ۱۷، ۲۹۶-۲۸۹.

کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۳ش)، **الکافی**، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۴ش)، **روضة کافی**، مترجم: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، علمیه اسلامی.

کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۷۵ش)، **الاصول من الکافی**، مترجم: محمد آخوندی و علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق)، **الفروع من الکافی**، مترجم: محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

لطف آبادی، حسین و همکاران، (۱۳۸۶ش)، **بررسی آموزش روش شناسی پژوهش در روان شناسی و علوم تربیتی در ایران**، نوآوری‌های آموزشی، ۱۴۰-۱۰۹.

مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، **بحار الانوار**، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

محدثی، جواد، (۱۳۸۸ش)، **عمل، معیار ایمان**، فرهنگ کوثر، (۷۸)، ۱۷-۸.

محمدپور، محمد و همکاران، (۱۳۹۹ش)، **مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بهبود مؤلفه‌های کیفیت زندگی در**

بیماران مبتلا به صرع کانونی، پژوهش‌های نوین روانشناختی، (۵۷)، ۱-۱۸.

محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۸ش)، **گزیده دانشنامه امام حسین علیه‌السلام**، مترجم: عبدالهادی مسعودی، قم، دارالحديث.

- مطهری، مرتضی، (۱۳۹۴ش)، **مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی: انسان و ایمان**، قم، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۴۰۱)، **استفتائات جدید**، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه‌السلام.
- منتظر، عباس و همکاران، (۱۳۹۵ش)، **غنی سازی روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) با استفاده از آموزه‌های اسلامی و عرفان اسلامی**، دومین همایش ملی تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- نوری، ربابه، (۱۳۹۴ش)، **اثربخشی روان درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در بیماران تحت درمان نگه دارنده با متادون** (پایان نامه دکتری)، دانشگاه خوارزمی.
- نوری، محمدتقی، (۱۴۰۸ق)، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، بیروت، موسسه آل البيت لاحیا التراث.
- نیازی، محسن و همکاران، (۱۳۹۸ش)، **دین و سلامت: فراتحلیلی بر مطالعات و پژوهش های دین داری و سلامت روان در ایران (مورد مطالعه: پژوهش های انجام شده در دهه ۸۰ و نیمه اول دهه ۹۰)**، روانشناسی سلامت، ۱۶۸-۱۹۳.
- هریس، راس، (۱۳۹۴ش)، **در جستجوی شادی**، مترجم: مریم فاتحی زاده و شیرین عظیمی فر، تهران، دانژه.
- هریس، راس، (۲۰۲۱م)، **مبانی نظری درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش به زبانی ساده** (قسمت اول)، علی فیضی. (بازیابی از مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره زندگی)
- هیز، استیون سی، (۱۳۹۶)، **انتخاب شما کدام است؟ دامهای ذهن یا راه زندگی**، مترجم: بهاره دهقانی و همکاران، اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011) Empirically based psychology of Islam: summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14 2, 93-115.

Akter, N. (2020). *Acceptance and Commitment Therapy Protocol for the Treatment of Substance Abuse Among Muslims*. Widener University. ProQuest Dissertations Publishing: ProQuest Publishing No. 28089641.

Binzaqr, H. (2017). *A multiple regression analysis of locus of control and psychological flexibility regarding the total mental well-being of Muslims*. St. Mary's University of Texas: ProQuest.

Dousti, P., Ghodrati, G., & Ebrahimi, M. (2015). The effect of Acceptance and Commitment Therapy on the reduction of anxious thoughts in students. *Environment conservation journal*(16), 327-333.

Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). *Religiosity and Mental Health: A meta*

- analysis of recent studies. *Journal for scientific studies of religion*(42), 43-45.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, Strosahl & Wilson (2012), *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*.
- Kettani ,H .(2019) .*The World Muslim Population* .Boca Raton :Jenny Stanford Publishing.
- Klerman ,G .L & ,Weissman ,M .M .(1989) .Increasing Rates of Depression. *JAMA*.2229-2235 ,
- Nieuwsma ,J .A .,Walser ,R .D & ,Hayes ,S .C .(2016) .*ACT for Clergy and Pastoral Counselors* .Oakland ,CA :New Harbinger.
- Novac Consulting Group .(2017) .*City of Lawrence Strategic Planning Process*. Lawrence.
- Rosenbaum ,P .R .(2010) .*Design of Observational Studies* .Philadelphia :Springer.
- Sawatzky ,R ,.Ratner ,P .A & ,Chiu ,L .(2005) .A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life .*Social Indicators Research*153- ,(2)72 , .188
- Tanhan ,A .(2019) .*Acceptance and Commitment Therapy with Ecological Systems Theory :Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing* .*Positive Psychology & Wellbeing*.197-219 ,
- York Al-Karam ,C .(2018) .*Islamic Psychology :Towards a21 st Century* .*Journal of Islamic Ethics*.97-109 ,

References

- The Holy Quran. (2010). Translation by Nasser Makarem Shirazi. Qom: Ali Ibn Abi Talib (A.S.) Publications.
- Therapy on Test Anxiety and Academic Resilience of Female High School Students) Master's Thesis .(Kermanshah :Razi University.
- Abu-Raiya ,H & .,Pargament ,K .I 2011 .Empirically based psychology of Islam: summary and critique of the literature .Mental Health ,Religion & Culture,2 14 , .93-115
- Akter ,N .(2020) .Acceptance and Commitment Therapy Protocol for the Treatment of Substance Abuse Among Muslims .Widener University .ProQuest Dissertations Publishing :ProQuest Publishing No.28089641 .
- Āmidī, ‘Abd al-Wāhid. (1987). Taṣnīf Gharar al-Ḥikam wa Durar al-Kalim. Translator: Moṣṭafā Darāyātī. Qom: Markaz al-Nashr al-Tābi‘ li-Maktab al-I‘lām al-Islāmī.
- Anṣāriyān, Ḥusayn. (2014). Tawbah, Āghūsh-e Raḥmat. Qom: Dār al-‘Irfān.
- Banī Jamālī, Shokūh al-Sādāt, & Aḥādī, Ḥasan. (2011). ‘Ilm al-Nafs from the Perspective of Islamic Scholars and its Comparison with Modern Psychology. Tehran: ‘Allāmeḥ Ṭabāṭabā‘ī University.
- Bennett, R., & Oliver, J. (2020). Acceptance and Commitment Therapy: 100 Key Points and Techniques. Translator: ‘Omran Ḥashmatī. Tehran: Arjmand.
- Binzaqr, H. (2017). A multiple regression analysis of locus of control and psychological flexibility regarding the total mental well-being of Muslims. St. Mary’s University of Texas: ProQuest.
- Delkhosh, Z., & Mousavī, Āydā. (2016). The Metaphorical Structure of the Quran and the Commitment and Acceptance Approach in Mental Health. National Conference on Health from the Perspective of the Holy Quran. Bojnourd: Jihād-e Dānishgāhī.
- Deylamī, Ḥasan ibn Muḥammad. (19th Century). Irshād al-Qulūb. Qom: Al-Sharīf Reza.
- Dousti, P., Ghodrati, G., & Ebrahimi, M. (2015). The effect of Acceptance and Commitment Therapy on the reduction of anxious thoughts in students. Environment conservation journal(16), 327-333.
- Dūstī, P., et al. (2018). Guide to Group Therapy Based on Acceptance and Commitment Therapy. Tehran: Amīn Negār.

- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A meta analysis of recent studies. *Journal for scientific studies of religion*(42), 43-45.
- Harris, R. (2015). *The Happiness Trap*. Translators: Maryam Fātiḥi Zādeh & Shīrīn 'Azīmī Far. Tehran: Danjeh.
- Harris, R. (2021). *The Theoretical Foundations of Acceptance and Commitment Therapy in Simple Terms (Part 1)*. Translator: 'Alī Feyzī. Retrieved from Mr. M.Z. Psychology and Counseling Services Center: www.mrmz.ir
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, Steven C. (2017). *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Translators: Bahāreh Dehqānī, Amrollāh Ibrāhīmī, & Muḥammad Ḥasan Anwarī Taftī. Isfahan: Isfahan University of Medical Sciences.
- Hayes, Strosahl & Wilson (2012), *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*.
- Ḥurr al-'Āmilī, Muḥammad ibn al-Ḥasan. (1997). *Al-Fuṣūl al-Muhimmah fī Uṣūl al-A'imma (Takmilat al-Wasā'il)*. Qom: Ma'ārif-e Islāmī Imām Reḍā (A.S.).
- Ḥurrānī, Aḥmad. (2013). *Tuḥaf al-'Uqūl 'an Āl al-Rasūl (Ṣallā Allāhu 'Alayhi wa Ālih)*. Translator: Ṣādiq Ḥasan Zādeh. Qom: Āl 'Alī (A.S.).
- Ibn Abi al-Ḥadīd, Fakhr al-Dīn Abū Ḥāmid 'Abd al-Ḥamīd. (1984). *Sharḥ Nahj al-Balāghah*. Qom: Maktabat Āyatullāh al-'Uzmā al-Mar'ashī al-Najafī.
- Ibn Bābawayh, Muḥammad. (1994). *Translation and Text of 'Uyūn Akhbār Reza (A.S.)*. Translators: Hamid Reza Mostafid & Ali Akbar Ghaffari. Tehran: Saduq.
- Ibn Bābawayh, Muḥammad. (1995). *Amālī al-Shaykh al-Ṣadūq*. Tehran: Ketabchi.
- Ibn Ḥayyūn, Nu'mān. (2004). *Da'ā'im al-Islām*. Qom: Āl al-Bayt (A.S.).
- Ibn Qūlawayh, Ja'far. (1937). *Kāmil al-Ziyārāt*. Najaf: Dār al-Murtaḍawīyah.
- Ibn Sulaymān Ghāzī, Dāwūd. (1997). *Musnad Reza (A.S.)*. Translator: Muḥammad Jawād Ḥusaynī Jalālī. Qom: Daftar-e Tabliḡhāt-e Islāmī Ḥawzah 'Ilmiyyeh Qom.
- Ibn Ṭāwūs, 'Alī. (1969). *Al-Luhūf 'alā Qatlay al-Ṭufūf*. Tehran: Jahān.
- Jawādī Āmulī, 'Abdullāh. (2015). *The States of the Heart are Like the Four Seasons; Guide the Inclination and Disinclination of the Heart*. Retrieved from Mehr News Agency: <https://www.mehrnews.com/news/2911601>
- Kajbāf, M. B., et al. (2022). Designing an Acceptance and Commitment Therapy Model Based on Islam. *Research in Religion and Health*, 8(4), 50-58.

- Karīmī, ‘Abd al-Qāsim. (2005). Causes and Contexts of the Illusion of Conflict Between Science and Religion. *Kalām-e Eslāmī*, (53), 145-159.
- Keshāvarz Afshār, H., et al. (2018). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Generalized Anxiety. *Pāyesh*, (17), 289-296.
- Kettani, H. (2019). *The World Muslim Population*. Boca Raton: Jenny Stanford Publishing.
- Khodāyarī Fard, M., et al. (2021). *Theoretical Foundations and Methodology for Measuring Religiosity*. Tehran: University of Tehran Publications.
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1989). Increasing Rates of Depression. *JAMA*, 2229-2235.
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb. (1984). *Al-Kāfi*. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb. (1985). *Rawḍah Kāfi*. Translator: Sayyid Hāshim Rasūlī Maḥallātī. Tehran: ‘Ilmiyyah Islāmiyyah.
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb. (1987). *Al-Furū‘ min al-Kāfi*. Translator: Muḥammad Ākhūndī. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Kulaynī, Muḥammad ibn Ya‘qūb. (1996). *Al-Uṣūl min al-Kāfi*. Translators: Muḥammad Ākhūndī & ‘Alī Akbar Ghaffārī. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Lotfābādī, H., et al. (2007). A Study of Research Methodology Education in Psychology and Educational Sciences in Iran. *NowĀvarīhā-ye Āmūzeshī*, (), 109-140.
- Majlisī, Muḥammad Bāqir. (1983). *Bihār al-Anwār*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
- Makārim Shīrāzī, Nāṣir. (2022). *New Inquiries (Istiftā’āt)*. Qom: Madrasat al-Imām ‘Alī ibn Abī Ṭālib (A.S.).
- Montazer, ‘A., et al. (2016). Enriching the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Method Using Islamic Teachings and Islamic Mysticism. *The Second National Conference on New Research in the Field of Educational Sciences and Psychology of Iran*. Center for Islamic Studies and Research, Soroush-e Hekmat Mortazavi.
- Muḥaddithī, Jawād. (2009). Action, the Criterion of Faith. *Farhang-e Kowsar*, (78), 8-17.
- Muḥammadī Rīshahrī, Muḥammad. (2009). *Selections from the Encyclopedia of Imam Husayn (A.S.)*. Translator: ‘Abd al-Hādī Mas‘ūdī. Qom: Dār al-Ḥadīth.
- Muḥammadpūr, M., et al. (2020). Comparing the Effectiveness of Mindful-

- ness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Improving Quality of Life Components in Patients with Focal Epilepsy. *Modern Psychological Research*, (57), 1-18.
- Muṭahharī, Murtaḍā. (2015). *An Introduction to the Islamic Worldview: Man and Faith*. Qom: Ṣadrā.
- Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., & Hayes, S. C. (2016). *ACT for Clergy and Pastoral Counselors*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Niyāzī, M., et al. (2019). Religion and Health: A Meta-Analysis of Studies and Research on Religiosity and Mental Health in Iran (Case Study: Research Conducted in the 2000s and First Half of the 2010s). *Salāmat-e Ravānī*, (), 168-193.
- Novac Consulting Group. (2017). *City of Lawrence Strategic Planning Process*. Lawrence.
- Nūrī, Muḥammad Taqī. (1988). *Mustadrak al-Wasā'il wa Mustanbaṭ al-Masā'il*. Beirut: Mu'assasat Āl al-Bayt li-Iḥyā' al-Turāth.
- Nūrī, Rabābah. (2015). *The Effectiveness of Psychotherapy Based on Acceptance and Commitment on Craving and Cognitive Emotion Regulation in Patients Undergoing Maintenance Treatment with Methadone (Doctoral Dissertation)*. Kharazmi University.
- Razavī Dūst, G., et al. (2015). The Role of Patience in Human Serenity and Spiritual Health from the Perspective of the Quran and Islamic Narrations. *Tārīkh-e Pezeshkī*, (25), 129-160.
- Rosenbaum, P. R. (2010). *Design of Observational Studies*. Philadelphia: Springer.
- Ṣādeqī Fasā'ī, S., & 'Irfānmanesh, Īmān. (2015). *Methodological Foundations of Documentary Research in Social Sciences: A Case Study of the Effects of Modernization on the Iranian Family*. *Rāhburd-e Farhang*, 8(29), 61-91.
- Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research*, 72(2), 153-188.
- Ṭabrisī, Ḥasan. (1991). *Makārim al-Akhlāq*. Qom: Al-Sharīf Reza.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy with Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing. *Positive Psychology & Wellbeing*, 197-219.
- York Al-Karam, C. (2018). Islamic Psychology: Towards a 21st Century. *Journal of Islamic Ethics*, 97-109.