

الگوی مقدماتی

درمان شناختی-رفتاری دنیاپرستی در قرآن

محمد رضا امین *

چکیده

دنیاپرستی به عنوان یک وابستگی ساختاری و معرفت شناختی به مواهب فانی دنیا، زمینه ساز اضطراب وجودی و ناامنی درونی انسان است. این پژوهش با هدف استخراج الگو و ساختار درونی فرایند تغییر و اصلاح دنیاپرستی بر اساس تحلیل متن شناختی آیات قرآن کریم انجام شده است. روش پژوهش، تحلیل محتوای کیفی هدایت شده است که در آن، سازه های نظام شناختی (باورهای بنیادین، قواعد شرطی و پاسخ های رفتاری) به عنوان مقولات پیشینی جهت نظم دهی به داده های متنی اتخاذ شده اند. یافته های پژوهش نشان می دهد که قرآن کریم آسیب دنیاپرستی را در سه لایه ساختار بندی می کند: در لایه بنیادین، «خطای محاسباتی فریب (غرور)» در قالب مطلق انگاری امور فانی، و باور به «اطمینان به مال»، منبع ناامنی هستند؛ در لایه واسط، قاعده شرطی «إِخْلَادٌ إِلَى الْأَرْضِ» موجب کاهلی عملی می شود و در لایه سطحی، پاسخ های رفتاری «تکاثر» (انباشت اجباری) و «شُحٌّ» (اجتناب از انفاق) چرخه را تکمیل می کنند. الگوی فرایندی مستخرج از متن، یک مدل سه مرحله ای (ارزیابی معرفتی، بازسازی شناختی و فعال سازی توحیدی) را پیشنهاد می دهد که در آن، تثبیت یقین به معاد و اصالت روح، باورهای جایگزین بوده و رفتارهای ایثارگرانه (انفاق و قناعت) چرخه های رفتاری ناسازگار را می شکنند. این الگو می تواند به عنوان مبنایی بومی برای درمانگران مذهبی در روان درمانی های ساختاریافته مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: قرآن، دنیاپرستی، درمان شناختی- رفتاری، فعال سازی رفتاری، بومی سازی مدل.

۱. مقدمه

۱-۱. بیان مسئله و ضرورت پژوهش

دنیاپرستی، یعنی گرایش شدید و ساختاریافته‌ای که انسان را به طور کامل به سوی دنیا و زینت‌های آن می‌کشانند، طبق جهان‌بینی توحیدی نه فقط یک ضعف اخلاقی ساده، بلکه عمیق‌ترین ناراستی در فهم جایگاه وجودی انسان به شمار می‌رود. این وضعیت، در مواردی پدید می‌آید که هدف اصلی زندگی - یعنی تقرب به خداوند و آماده شدن برای جهان پس از مرگ - با چیزهایی ذاتاً گذرا و فانی جایگزین می‌شود؛ ثروت، مقام اجتماعی، و لذت‌های زودگذر. این حالت در قرآن کریم با تعبیری مانند ﴿ظَمَأْنُوْا بِهَا؛ بر آن تکیه کردند﴾ (یونس، ۷) و ﴿اَخْلَدْ اِلَى الْاَرْضِ؛ به پستی گرایید﴾ (اعراف، ۱۷۶) آمده و مذمت شده است (نک، طباطبایی، ۱۳۵۲: ۱۶۱/۱۹؛ زمخشری، ۱۴۰۷: ۴/۴۷۸).

برای درک نظام‌مند این آسیب، مؤلفه‌های قرآنی آن نیازمند یک بررسی عمیق، لایه‌به‌لایه و ساختاری است؛ بررسی‌ای نه فقط محدود به سطح ظاهری آیات، بلکه جاری در لایه‌های روان‌شناختی و معرفتی آنها. متن وحیانی قرآن این مشکل وجودی را در سه حوزه درهم‌تنیده لحاظ می‌کند:

حوزه نخست، حوزه شناختی یا معرفتی است. مفهوم «غرور» در آیه ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ؛ و زندگی دنیا چیزی جز مایه فریب نیست﴾ (آل عمران، ۱۸۵)، فراتر از فریبی سطحی، نشان‌دهنده یک خطای ساختاری و سیستماتیک در فرایند محاسبات ذهنی انسان است (نک، بیضاوی، ۱۴۱۸: ۵۳/۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۹: ۸۰/۱۳). انسان دنیاپرست دچار غفلت بنیادین می‌شود (نک، راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۰۳؛ طباطبایی، ۱۳۵۲: ۲۳۸/۱۶)؛ و ارزش مادیات را چنان به طور مطلق بالا می‌برد و بقای آنها را چنان حتمی می‌پندارد

که از فناپذیری شان غافل می ماند. آیه ﴿فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ آنها (کافران) به زندگی دنیا، شاد و خوشحال شدند؛ درحالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، جز متاع ناچیزی نیست﴾ (رعد، ۲۶) بر این اشتباه محاسباتی گواهی می دهد (نک. طباطبایی، ۱۳۵۲: ۳۴۸/۱۱). این گرایش شدید که ناشی از خطای بینشی است، تا جایی پیش می رود که رابطه انسان با پروردگار را تخریب می کند؛ چنان که در روایت آمده است: ﴿مَنْ أَصْبَحَ عَلَى الدُّنْيَا حَزِينًا فَقَدْ أَصْبَحَ عَلَى اللَّهِ سَاطِئًا؛ هر کس برای دنیا اندوهگین شود، بر خدا خشم گرفته است﴾ (ابن شعبه الحرانی، ۱۳۶۳: ۸). این کلام، تأییدی بر ناامنی درونی ناشی از شناخت نادرست منبع واقعی امنیت است.

دومین حوزه، حوزه هیجانی و انگیزشی است. مفاهیمی مانند «شُحّ» یا بخل مرضی در آیه ﴿وَمَنْ يُوقْ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ؛ و کسانی که از بخل و حرص نفس خویش بازداشته شده اند رستگارانند﴾ (حشر، ۹) و «جَزَع» در آیات ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلُقٌ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا؛ به یقین انسان حریص و کم طاقت آفریده شده است * هنگامی که بدی به او رسد بی تاب می کند * و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می شود (و بخل می ورزد)﴾ (معارج، ۱۹-۲۱) تصویری دقیق از اضطراب ناامنی وجودی و دل بستگی به منابع مادی ترسیم می کنند. در این لایه، قواعد عملی زندگی فرد بر این پایه شکل می گیرد که رهایی از دارایی برابر با نابودی امنیت است؛ باوری که آرامش واقعی را مضمحل می کند.

سومین حوزه، حوزه رفتاری است. «تکاثُر» یا افزون خواهی رقابتی در آیات ﴿الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ * حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ؛ افزون طلبی و تفاخر شما را به خود مشغول داشته است * تا آن جا که به دیدار قبرها رفتید (و به افزونی قبور مردگانتان افتخار کردید)﴾ (تکاثُر، ۲-۱) پاسخی رفتاری، اجباری و ناکارآمد به آن اضطراب درونی است که فرد را تا لحظه

مرگ در چرخه انباشت مادی نگاه می‌دارد و به عنوان راهبردی برای جبران بیش از حد^۱ ضعف‌های درونی عمل می‌کند.

اگرچه درمان شناختی- رفتاری^۲ با ساختار منظم خود ابزار قدرتمندی برای تغییر الگوهای فکری و رفتاری است، اما مدل‌های استاندارد و سکولار آن در مواجهه با مسائل وجودی و معنایی، فاقد محتوای لازم برای پرکردن جای خالی باورهای توحیدی هستند؛ چراکه موفقیت فرایند تغییر، کاملاً به کیفیت و عمق محتوای جایگزین وابسته است. پژوهش‌های دین‌درمانی نیز مؤید آن است که افزودن مؤلفه‌های مذهبی، پایداری به درمان را به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌دهد.

ضرورت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که باوجود توضیحات غنی و ساختارمند قرآنی درباره دنیاپرستی، هنوز یک الگوی فرایندی، گام‌به‌گام و مدون که هم‌زمان از قدرت ساختاری و انتظام‌بخشی مدل‌های شناختی و عمق معرفتی قرآن بهره‌برد، تدوین نشده است. مقاله پیشرو با استخراج این نظام درونی از متن قرآن، راهبردی کاربردی برای درمانگران میان‌رشته‌ای و روان‌شناسان بالینی می‌گشاید تا با «آیات تذکر»، «خطای محاسباتی فریب (غرور)» را بزدايند و با «انفاق و قناعت»، چرخه رفتاری «شُخ و تکاثر» را بشکنند.

۱-۲. پیشینه و نوآوری

غیر از آثار جدیدی که باروش تفسیر موضوعی به استخراج درمان‌های شناختی- رفتاری قرآن بنیان پرداخته‌اند (مانند امین، ۱۴۰۴، ۹۶-۱۱۸)، بررسی آثار پیشین، سه جریان اصلی را آشکار می‌کند. جریان اول، مطالعات سنتی اخلاق اسلامی و تفسیری مانند المیزان فی تفسیر القرآن و تفسیر نمونه است که به مناسبت آیات مختلف، دنیاپرستی را تفصیلاً

1. Overcompensation.

2. Cognitive-Behavioral Therapy.

بررسی کرده‌اند؛ اما این آثار بیشتر بر تبیین‌های مفهومی و کلامی متمرکزند و فاقد چارچوب بالینی عملیاتی برای تبدیل مستقیم به برنامه درمانی هستند (نک، طباطبایی، ۱۳۵۲: ۱۶۴/۱۹؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۴۶۳/۲۹؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۰۲/۳؛ فیض کاشانی، ۱۳۷۳: ۱۳۵/۵). بااین حال، تحلیل‌های آنان درباره غایت‌انگاری دنیا (نک، طبرسی، ۱۴۰۸: ۹۰۲/۱) بنیانی استوار برای آسیب‌شناسی شناختی مدنظر این پژوهش بنا می‌نهد.

جریان دوم، تلاش‌هایی به منظور تطبیق کلی میان روان‌شناسی و دین است؛ آثاری مانند روان‌شناسی و دین، اثر کارل گوستاو یونگ یا نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن که بر اساس آیات، به بررسی کلی سلامت روان می‌پردازند (نک، محمدی بختیاری، ۱۳۹۱: یونگ، ۱۳۹۰)؛ اما هیچ‌یک از این آثار، به استخراج نظام‌مند و کدگذاری شده مؤلفه‌های فرایندی یک مشکل ساختاری خاص مانند دنیاپرستی نپرداخته‌اند.

جریان سوم، کتابچه‌ها و راهنماهای درمان شناختی-رفتاری کم‌شدت غربی هستند که صرفاً به اختلالات رایج محوریک (مانند افسردگی و اضطراب) می‌پردازند و مسائل وجودی و معنایی در آنها کاملاً مغفول است (نک. فراند، ۲۰۱۰؛ ویلز، ۲۰۱۵).

تمایز و نوآوری اصلی پژوهش حاضر در این است که برخلاف جریان‌های پیشین، از روش تحلیل محتوای کیفی هدایت‌شده^۱ نه برای تطبیق سطحی، بلکه برای کشف ساختار فرایند تغییر در خود متن قرآن استفاده می‌کند. در اینجا، مؤلفه‌های شناختی و رفتاری مستقیماً از نظام معنایی آیات استخراج می‌شوند و ثمره آن، تدوین یک الگوی فرایندی بومی و ساختاریافته است که برای محیط‌های بالینی و درمانی مذهبی کاملاً قابل اجراست.

۱. Directed Content Analysis: یکی از رویکردهای تحلیل محتوای کیفی که در آن فرایند تحلیل با استفاده از چارچوب نظری یا تحقیقات پیشین هدایت می‌شود، و هدف اصلی آن، اعتبارسنجی یا گسترش یک نظریه یا چارچوب مفهومی از طریق داده‌های تجربی است.

۲. مبانی نظری و روش‌شناسی

۲-۱. تبیین نظری «دنیاپرستی» در چارچوب نظام شناختی

دنیاپرستی از نگاه آیات قرآن، نه فقط یک گرایش اخلاقی ناپسند، بلکه یک اختلال و انحراف ساختاری در لایه‌های معرفتی و وجودی انسان است. برای تحلیل منظم این سازه، می‌توان هندسه درونی ذهن انسان را به عنوان یک دستگاه لایه‌دار فرض کرد که گزاره‌های آن در سه سطح عمق، واسط و سطح با یکدیگر پیوند ارگانیک دارند. در عمیق‌ترین لایه، «باورهای هسته‌ای»^۱ یا بنیادین قرار دارند؛ عمیق‌ترین و غیرقابل بحث‌ترین عقاید فرد درباره خودش، جهان و هستی که مبنای تفسیر تمام رویدادهاست. در لایه میانی، «باورهای شرطی»^۲ یا قواعد زندگی قرار دارند که به شکل قضایای شرطی «اگر...، پس...» به عنوان دستورالعمل‌های رفتاری عمل می‌کنند. در لایه سطحی نیز «افکار خودآیند»^۳ و پاسخ‌های رفتاری قرار دارند که به صورت لحظه‌ای، خودکار و بدون تأمل در مواجهه با پدیده‌ها ظاهر می‌شوند. دنیاپرستی بانفوذ تدریجی در عمیق‌ترین لایه (باورهای هسته‌ای)، نظام تفسیر فرد از مفهوم امنیت و رفاه را دگرگون ساخته و در نتیجه، قواعد میانی و رفتارهای سطحی او را دچار چرخه‌ای معیوب و اضطرابی می‌سازد.

۲-۲. تبیین درمان شناختی-رفتاری و راهبرد بومی‌سازی الگو

درمان شناختی-رفتاری یک روش درمانی ساختاریافته، کوتاه‌مدت و مبتنی بر همکاری^۴ علمی میان درمانگر و مراجع است که بر یک اصل اساسی تکیه دارد: نوع تفسیر ما از رویدادها، تعیین‌کننده هیجانات و رفتارهای ماست (نک، بک، ۲۰۱۱؛

1. Core Beliefs.

2. Conditional Assumptions.

3. Automatic Thoughts.

4. Collaborative Empiricism.



بک و همکاران، ۱۹۷۹). دو رکن اصلی این الگو عبارت‌اند از: «بازسازی شناختی»^۱ که باورهای ناسالم را از طریق ارزیابی شواهد به چالش می‌کشد، و «فعال‌سازی رفتاری»^۲ که رفتارهای سازگار و ارزش‌محور را برای شکستن چرخه‌های اجتنابی افزایش می‌دهد. آرون بک در مدل شناختی خود، ریشه اختلالات را در باورهای هسته‌ای نایمی می‌داند (نک، بک، ۲۰۱۱: ۵۶). همچنین جفری یونگ در توسعه این دیدگاه، «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه»^۳ (الگوهای ریشه‌دار و پایدار از باورهای دوران کودکی) به‌ویژه طرح‌واره آسیب‌پذیری در برابر ضرر یا فقدان را معرفی می‌کند که در آن، فرد می‌پندارد بدون تکیه بر منابع مادی و بیرونی، احساس امنیت نخواهد داشت (نک، یونگ و همکاران، ۲۰۰۳: ۱۴). بر اساس نظریه دلبستگی^۴ جان بالبی نیز، انسان گاهی اشیای مادی را به‌عنوان یک «پایگاه امن کاذب» جایگزین روابط امن اصیل می‌کند (نک، بالبی، ۱۹۸۸: ۱۲۷).

در روان‌درمانی دینی، چالش بزرگ این است که چگونه این ساختار فرایندی و تجربی را با محتوای متون اسلامی هماهنگ کنیم. این پژوهش از راهبرد «بومی‌سازی فرایندی» استفاده می‌کند. در این راهبرد دو محور پیگیری می‌شود: (۱) حفظ انتظام ساختاری: توالی گام‌به‌گام بازسازی باورهای عمیق و قواعد شرطی، و فعال‌سازی رفتاری برای شکستن اجتناب‌ها (نظیر بخل و تکاثر) بدون تغییر باقی می‌ماند تا قوت بالینی الگو حفظ شود؛ (۲) تزریق محتوای وحیانی: به‌جای شواهد روزمره و مادی سکولار، از محتوای هستی‌شناختی قرآنی ناظر به تذکر، یقین به معاد، توکل و اصالت روح، به‌عنوان «شواهد نقض بنیادین» بهره گرفته می‌شود تا تغییر مراجع، عمیق، درونی و مبتنی بر ایمان باشد (نک، رضوی، ۱۳۹۴: ۸۸/۱؛ پدسکای و گرینبرگر، ۱۹۹۵: ۲۱۰).

1. Cognitive Restructuring.

2. Behavioral Activation.

3. Early Maladaptive Schema.

4. Attachment Theory.

۲-۳. روش پژوهش

این پژوهش، بنیادی-کاربردی با رویکرد متنی-تحلیلی است. جامعه پژوهش شامل آیات قرآن کریم و تفاسیر معتبر اعم از شیعه و اهل سنت (نظیر المیزان، نمونه، مجمع البیان، التبیان، انوارالتنزیل و روح المعانی) و روایات معصومین به عنوان قرائن تفسیری است. روش اصلی، تحلیل محتوای کیفی هدایت شده است که در آن، سازه‌های نظام شناختی به عنوان مقولات پیشینی جهت نظم‌دهی به داده‌های متنی اتخاذ شده‌اند (نک، هسیه و شانون، ۲۰۰۵: ۱۲۷۷).

تذکر روش شناختی: در این فرایند، چارچوب روان‌شناسی به هیچ وجه به عنوان معیار صحت یا الگوی تحمیلی بر آیات قرآن کریم به کار نرفته است؛ چراکه متن وحیانی از سیادت و استقلال مطلق برخوردار است. هدف از اتخاذ این چارچوب، صرفاً بهره‌گیری از یک «زبان مشترک علمی» و «ابزار طبقه‌بندی ساختاری» جهت انتظام بخشی به گزاره‌های روان‌شناختی مندرج در متن قرآن است. به بیان دیگر، این روش به پژوهشگر کمک می‌کند تا نظام ارزشی و فرایند تغییر رفتاری را که خود قرآن کریم به صورت درونی برای مقابله با دنیاپرستی طراحی کرده است، در قالب سازه‌های استاندارد علمی (شناخت، قاعده شرطی و فعال سازی رفتاری) بازتعریف کند، تا برای جامعه درمانگران بالینی قابل فهم و قابل کاربرد باشد. در این مسیر، با رعایت قواعد تفسیری، از هرگونه تفسیر به رأی یا تطبیق‌گرایی سطحی پرهیز شده است.

۳. استخراج مؤلفه‌های دنیاپرستی و فرایند تغییر بر اساس متن قرآن

تحلیل محتوای کیفی هدایت شده که مبانی آن در بخش روش شناسی تبیین گردید، آیات قرآن کریم را به عنوان منبع اصلی و مستقل قرار می‌دهد تا مؤلفه‌های ساختاری دنیاپرستی از لایه‌های درونی متن استخراج شوند. این مؤلفه‌ها، فراتر از یک توصیف اخلاقی صرف، یک نظام متّسق آسیب‌شناختی و درعین حال، نقشه‌ای ساختارمند

برای فرایند تغییر و اصلاح ارائه می دهند. در فرایند بومی سازی فرایندی، این مؤلفه ها بر اساس دلالت های متنی به دو ساخت اصلی شناختی (باورهای بنیادین و واسط) و رفتاری (پاسخ های سطحی) تقسیم شده اند تا هندسه درونی این آسیب و مکانیزم اصلاح آن به روشنی آشکار گردد.

۳-۱. مؤلفه های تغییر شناختی: بازسازی باورهای بنیادین توحیدی

این مؤلفه ها عمیق ترین لایه های معرفتی انسان را هدف قرار می دهند؛ جایی که تحریف های شناختی و باورهای هسته ای ناسازگار، منبع امنیت وجودی انسان را به مواهب فانی گره می زنند. از منظر قرآن، ریشه این آسیب یک خطای معرفتی درونی است، نه یک واکنش انفعالی به تروماهای محیطی. بررسی فرایندی گزاره های فوق گویای آن است که سازه های شناختی یادشده، قطعات مجزای اخلاقی نیستند، بلکه نظمی اندام وار و زنجیره ای بر آنها حاکم است که در آن، هر خطا در لایه عمیق تر، خاستگاه پیدایش سوگیری در لایه سطحی می شود. این پیوستگی درونی به ترتیب زیر قابل ردیابی است:

۱. غرور و غفلت (به عنوان تحریف شناختی^۱ بنیادین)

مفهوم «غرور» طبق آیه ۱۸۵ سوره آل عمران: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ و زندگی دنیا چیزی جز مایه فریب نیست^۲، نشان دهنده یک خطای محاسباتی عمیق در ذهن است که از آن به عنوان «خطای محاسباتی فریب (غرور)» یاد می شود؛ تبیین این نکته ضروری است که واژه «غرور» در بافتار قرآنی، برخلاف معنای رایج آن در زبان فارسی که بر تکبر دلالت دارد، به معنای فریب خوردگی و غفلت سیستماتیک است که در روان شناسی ساختاری با تحریف «مطلق انگاری»^۲ هم پوشانی دارد. در این

1. Cognitive Distortion.

2. Absolutizing.

حالت، فرد امور مادی را مطلق، و بقای آنها را حتمی می‌پندارد و در نتیجه دچار غفلت سیستماتیک از زنجیره علیّ آفرینش و فناپذیری جهان می‌شود (نک، طباطبایی، ۱۳۵۲: ۲۳۸/۱۶؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۰۳). فحوای این گزاره نشان می‌دهد که فریبندگی دنیا، پدیده‌ای عینی در اعیان بیرونی نیست، بلکه محصول سوگیری در نظام ارزش‌گذاری ذهن است؛ ذهن دنیاپرست به دلیل غلبه نقدخواهی، امتداد زمانی یک پدیده موقت را با ثبات حقیقی اشتباه می‌گیرد.

پیوند ارتباطی این لایه با ساحت رفتاری در آیه ۲۶ سوره رعد آشکار می‌شود: ﴿فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ آنها (کافران) به زندگی دنیا، شاد و خوشحال شدند؛ درحالی‌که زندگی دنیا در برابر آخرت، جز متاع ناچیزی نیست. تحلیل متنی این آیه گواهی می‌دهد که «شادی بی‌قیدوشرط و سرمستانه» (فرح)، معلول مستقیم یک اشتباه محاسباتی در وزن‌کشی میان دنیا و آخرت است؛ این حالت روانی، حلقه وصل فرایندی میان‌لایه فکری و پاسخ هیجانی است؛ هنگامی که ارزش موقت دنیا در بافتار ذهن به غایتی مطلق تبدیل می‌شود، دستگاه انگیزشی فرد دچار سوء محاسبه شده و وابستگی عاطفی شدیدی به یک امر فانی پیدا می‌کند؛ چراکه ظاهر و باطن دنیا تطابق ندارند و این مگار فانی عاری از حقیقت، دوامی ندارد و سرانجام نابود می‌شود (نک، آلوسی، ۱۴۱۵: ۳۵۸/۲؛ فضل‌الله، ۱۴۳۹: ۵۱۸/۲). قرآن کریم برای تصحیح این بینش، بلافاصله باور جایگزین را در آیه ۱۷ سوره اعلی معرفی می‌کند: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾؛ درحالی‌که آخرت بهتر و پایدارتر است. تا باتکیه بر این شاهد نقض متنی، اثرات «خطای محاسباتی فریب (غرور)» و بزرگ‌نمایی^۱ دنیا خنثی شده، تکیه‌گاه فکری این دلبستگی مفرط فرو بریزد و یقین به معاد، جایگزین غفلت گردد (نک، حقی بروسوی، بی‌تا: ۴۱۱.۴۱۰/۱۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۰۲/۳).



۲. إخلاد إلى الأرض و تثاقل (به عنوان باورهای شرطی و قواعد واسطه)

این مؤلفه به عنوان یک قاعده عملی ناسالم در لایه میانی ذهن عمل می کند و دستورالعمل اجرایی آن به صورت قضیه شرطی «اگر... پس...» ظاهر می شود: «اگر آسایش نقد دنیوی را رها کنم و به تکالیفی از جنس معامله با خدا (مانند جهاد یا انفاق) بپردازم، پس منافع فعلی ام از دست خواهد رفت». این قاعده در کوتاه بینی شناختی یا «استعجال» ریشه دارد و فرد را به چسبندگی به زمین و کاهلی در وظایف وجودی می کشاند (نک، مصباح یزدی، ۱۳۹۷، سخنرانی). سیر تکوینی مفهوم در متن نشان می دهد که چسبندگی به زمین، پیامد مستقیم همان مطلق انگاری بنیادین است. آیه ۳۸ سوره توبه این موضوع را به نقد می کشد: ﴿مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ؛ چرا هنگامی که به شما گفته می شود: «در راه خدا به سوی میدان جهاد حرکت کنید». بر زمین سنگینی می کنید (و سستی به خرج می دهید)؟!﴾. تحلیل متنی نشان می دهد این «تثاقل»، معلول اولویت بخشیدن به حیات گذرا در برابر حیات ابدی است که باعث پروبال دادن به بُعد مادی انسان در برابر بُعد روحی می گردد (نک، طبرسی، ۱۴۰۸: ۴۷/۵؛ همان: ۷۷۰/۴). در این بافتار، سنگینی رفتاری یا تثاقل، معلول انسدادی است که به دلیل تفاوت در ترجیح پاداش فوری بر پاداش غایی رخ می دهد؛ ذهن به دلیل غلبه نظام مادی، ظرفیت حرکت در مسیر تکالیف معنوی را موقتاً از دست می دهد و این چرخه، کاهلی عملی را بازتولید می کند.

قرآن برای درمان این چسبندگی، اصالت روح را یادآوری می کند: ﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ؛ و اگر ببینی کافران را هنگامی که فرشتگان (مرگ)، جانشان را می گیرند﴾ (انفال، ۵۰). تا آشفتگی ناشی از ترس زوال نعمت ها را رفع کند (نک، قرآنی، ۱۳۸۸: ۳۳۵/۳؛ ثعلبی، ۱۴۲۲: ۳۶۶/۴). ثمره این اصلاح معرفتی تا جایی پیش می رود که فرد، آمادگی دل کندن کامل از جان را در راه ارزش ها کسب می کند: ﴿يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ؛ در راه خدا پیکار می کنند، می کشند و کشته می شوند﴾ (توبه، ۱۱۱).

۳. اطمینان به مال (به عنوان باور هسته‌ای نایمنی)

در این لایه، فرد جهان را ناامن دیده و به این باور بنیادین می‌رسد که: «امنیت و ارزشمندی من تنها در تملک و انباشت دارایی‌های بیرونی است». این سازه، نقطه انجماد نهایی در هندسه معرفتی دنیاپرستی است؛ ذهن برای مهار اضطراب برخاسته از ناپایداری جهان، به تملک بیرونی پناه می‌برد تا یک پایگاه امن کاذب^۱ بسازد. آیه ۳۷ سورة سبأ این فرضیه غلط را ابطال می‌کند: ﴿مَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُقَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَىٰ؛ اموال و فرزندان هرگز شما را نزد ما مقرب نمی‌سازد﴾ (نک. امین، بی‌تا: ۳۰/۱۸۰). این باور هسته‌ای نایمن، اضطراب فقدان^۲ را به هیجانی دائمی تبدیل کرده و به «جَزَع» یا ناآرامی مرضی منجر می‌شود: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا؛ به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است * هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند * و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود (و بخل می‌ورزد)﴾ (معارج، ۱۹-۲۱). روابط درونی این لایه‌ها عیان می‌سازد که اطمینان به مال به دلیل ماهیت متزلزل دنیا، اضطراب فقدان را به یک هیجان مزمن تبدیل می‌کند که در سطح، به صورت بی‌تابی بازتولید می‌شود.

این ناامنی در کلام امام علی علیه السلام تبیین علی شده است: «مَنْ أَصْبَحَ عَلَى الدُّنْيَا حَزِينًا فَقَدْ أَصْبَحَ عَلَى رَبِّهِ سَاحِطًا؛ هر کس برای دنیا اندوهگین شود، بر خدا خشم گرفته است» (طوسی، ۱۴۱۴: ۲۲۹، ح ۴۰۴-۵۴)؛ چراکه شخص، مغلوب احساس عدم امنیت شده و نظم هستی را تحت اراده تکوینی حق نمی‌بیند. این برآشفتگی درونی (سَخَط)، حالتی معلول است که از جست‌وجوی امنیت در منشأ ناپایدار مایه می‌گیرد؛ ساختار روانی فرد، تکیه‌گاه خود را بر مال استوار کرده و با آشکارشدن زوال آن، تعادل روانی‌اش یکباره فرومی‌ریزد. قرآن برای درمان، باور «توکل» را جایگزین می‌کند: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَىٰ

1. False Secure Base.

2. Loss Anxiety.

اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ و هر کس بر خدا توکل کند، خدا امر او را کفایت می‌کند» (طلاق، ۳)؛ زیرا خواست الهی، قطعی و حاکم بر تکوین است و فرد را در آنچه موجب اندوهش شده، کفایت می‌کند. سازوکار اصلاح در این گام، بر اساس پیوند ذهن با سنت اراده تکوینی حق استوار است؛ بازتعریف منبع امنیت و اتصال آن به منشأ نامحدود، موازنه شناختی را تغییر داده و آرامش توحیدی را جایگزین اضطراب فقدان می‌سازد (نک، حموش، ۱۴۲۸: ۹۵/۸؛ بروجردی، ۱۳۹۷: ۵۷۱/۹؛ مدرس، ۱۴۳۵: ۲۵۳/۷).

۳-۲. مؤلفه‌های تغییر رفتاری: فعال‌سازی رفتارهای سازگار توحیدی

این مؤلفه‌ها تجلی ساختار رفتاری دنیاپرستی هستند؛ پاسخ‌هایی سطحی و ناکارآمد که اضطراب را موقتاً کاهش می‌دهند، اما در بلندمدت چرخه را تقویت می‌کنند. فرایند تغییر در این ساحت، بر «فعال‌سازی رفتاری» جهت شکستن چرخه‌های اجتناب و اجبار استوار است. در تبیین فرایندی این ساحت باید توجه داشت که رفتارهای بیرونی فرد دنیاپرست، صرفاً پیامدهای بی‌خاصیت خطاهای شناختی نیستند، بلکه خود به عنوان عوامل تقویت‌کننده عمل می‌کنند؛ یعنی هر بار اجرای این پاسخ‌های ناکارآمد، هراس درونی از فقدان را در ناخودآگاه فرد، موجه‌تر جلوه داده و بندهای وابستگی مادی را محکم‌تر می‌سازد. سازوکار این بازخورد رفتاری به شرح زیر است:

۱. تکاثر (به عنوان پاسخ رفتاری اجباری)

طبق آیات ۱-۲ سورة تکاثر: ﴿الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ * حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ﴾ افزون طلبی و تفاخر شما را به خود مشغول داشته است * تا آن جا که به دیدار قبرها رفتید (و به فزونی قبور مردگانتان افتخار کردید)، افزون‌خواهی رقابتی یک پاسخ رفتاری اجباری است که هدفش رفع نیاز واقعی نیست، بلکه تلاش برای اثبات برتری اجتماعی و جبران بیش از حد ناامنی وجودی است که فرد را تا لحظه مرگ به خود مشغول می‌سازد (نک، طباطبایی، ۱۳۵۲: ۳۵۱/۲۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۷/۲۷ و ۲۸؛ قرآنی، ۱۳۸۸: ۵۸۲/۱۰).

جایگاه کلیدی مفهوم تکاثر در هندسه اخطارهای رفتاری قرآن، نشان دهنده ماهیت اعتیادگونه این رفتار است؛ مراجع به دلیل ناامنی درونی، ارزش وجودی خود را به موازنه کمی دارایی‌ها پیوند می‌زند و برای فرار از احساس حقارت فرضی، در تله انباشت پایان‌ناپذیر گرفتار می‌آید. درمان رفتاری این سازه، تمرین عملی قناعت و کفاف جهت بازتعریف استقلال و ارزشمندی درونی است.

۲. شُخ (به عنوان اجتناب رفتاری)^۱

مفهوم «شُخ» در آیه ۹ سوره حشر: ﴿وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾؛ و کسانی که از بخل و حرص نفس خویش بازداشته شده‌اند، رستگارانند^۲، انطباق ساختاری با «اجتناب رفتاری»^۳ دارد؛ یعنی پرهیز عامدانه از انفاق به دلیل ترس از فقر. این پاسخ گرچه اضطراب فقدان را موقتاً تسکین می‌دهد، اما چرخه حرص را به یک عادت مرضی تبدیل می‌کند (نک، مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۵۲۰/۲۳). سازوکار روانی این پدیده بر این منوال است که امساک مالی، فرد را از مواجهه با ترس خیالی فقر دور نگاه می‌دارد و در نتیجه، ذهن او هیچ‌گاه فرصت نمی‌یابد تا کذب بودن باور نایمینی خود را تجربه کند. درمان متنی آن، فعال‌سازی اقدامات ایثارگرانه و انفاق تدریجی است. آیه ۱۱ سوره حدید با ایجاد انگیزش ایمنی، این چرخه را می‌شکند: ﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفُهُ لَهُ﴾؛ کیست که به خدا وام نیکو دهد و از اموالی که به او ارزانی داشته انفاق کند تا خداوند آن را برای او چندین برابر کند؟^۴. تحلیل ارتباطی آیه نشان می‌دهد که چون قرض‌گیرنده خداست، مال از بین نمی‌رود، بلکه مضاعف می‌شود و این تجربه عملی، بطلان باور نایمینی را اثبات می‌کند (نک، حسینی همدانی، ۱۳۸۰: ۱۷۲/۱۶؛ صادقی تهرانی، ۱۳۸۰: ۲۲۰/۵؛ قرائتی، ۱۳۸۸: ۴۶۳/۹). این اقدام رفتاری، در واقع نوعی مواجهه بالینی با منبع اضطراب است؛ جایی که فرد با بخشش تدریجی مال، به صورت

1. Avoidance Behavior.

2. Avoidance Behavior.

تجربی و عینی درمی یابد که انفاق نه تنها پایگاه ایمنی او را منهدم نمی کند، بلکه برکت را به ارمغان می آورد.

۳. هَمَز و لَمَز (به عنوان پاسخ اجتماعی ناسالم)

آیات ۱-۲ سوره همزه: ﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ * الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَ عَدَدَهُ؛ وای بر هر عیب جوی مسخره کننده ای! * همان کس که مال فراوانی جمع آوری و آماده ساخته (بی آنکه حلال و حرام آن را حساب کند)﴾، تحقیر دیگران بر اساس برخورداری های مادی را به عنوان یک پاسخ اجتماعی ناسالم ناشی از برتری جویی مادی تبیین می کند (نک، شنقیطی، ۱۴۲۷: ۲۸۲/۹؛ زحیلی، ۱۴۲۲: ۲۹۳۲/۳). تلازم معنایی میان ﴿جَمَعَ مَالًا﴾ و ﴿هُمَزَةٌ لُّمَزَةٌ﴾ در بافتار آیه عیان می سازد که عیب جویی و قضاوت ارزشی دیگران، راهبردی روبنایی برای فرافکنی برتری مادی و تثبیت کرامت خود ساخته است؛ فرد دنیاپرست، نظام ارزش گذاری منزلت انسان ها را در قالب سنجش معیارهای مادی و چرتکه اندازی های مالی بازتعریف می کند.

قرآن برای شکستن این رفتار، هم مداخلات خاص مانند نهی از تجسس و تبیین ماهیت کریه غیبت را مطرح می سازد: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا؛ و هرگز در کار دیگران تجسس نکنید؛ و هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند﴾ (حجرات، ۱۲؛ نک، حسینی همدانی، ۱۳۸۰: ۳۹۹/۱۵؛ طبرانی، ۲۰۰۸: ۸۴/۶) و هم مداخلات رفتاری عام مانند تواضع عملی: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا؛ و بندگان خاص خداوند رحمان، کسانی هستند که آرام و بی تکبر بر زمین راه می روند﴾ (فرقان، ۶۳) و بازتعریف کرامت بر اساس ملاک درونی تقوا را ارائه می دهد: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ؛ گرامی ترین شما نزد خداوند باتقواترین شماست﴾ (حجرات، ۱۳؛ نک. رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷: ۲۸۱/۱۹؛ ابن ابی جامع، ۱۴۱۳: ۲۳۰/۳). هدف فرایندی این گام، گسستن پیوند میان پندار ارزشمندی با ظواهر بیرونی، و نشان دادن فضیلت درونی در کانون هویت مراجع است.

۴. تثاقل در رفتار (به عنوان کاهش فعالیت های ارزش محور)

این رفتار که روبنای رفتاری قاعدة «إخلاق إلى الأرض» است، موجب فلج شدن کارکردهای معنوی فرد می گردد (نک، قرائتی، ۱۳۸۸: ۳/۴۲۱). رابطه فرایندی این سازه با لایه های پیشین نشان می دهد که تثاقل، نتیجه نهایی غلبه ساختار مادی بر نظام حرکتی انسان است؛ جایی که سنگینی گرایش به زمین، فرد را در برابر تکالیف خطیر سست می کند. درمان رفتاری آن در متن قرآن، روی آوردن هدفمند و بدون مانع تراشی به رفتارهای ارزش محور است: «انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا» (همگی) به سوی میدان جهاد حرکت کنید؛ سبک بار یا سنگین بار» (توبه، ۴۱؛ نک. طباطبایی، ۱۳۵۲: ۹/۲۸۳؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۱۶/۵۵). این منطق در راهکار رفتاری امام علی علیه السلام نیز منعکس است: «إِذَا هَبَّتْ أَمْرَاقُ فِيهِ؛ هرگاه از کاری ترسیدی، خود را در آن انداز» (شریف رضی، ۱۴۱۴: ۵۰۱، حکمت ۱۷۵). این راهبرد رفتاری علوی، دقیقاً مبتنی بر شکستن سریع چرخه اجتناب است؛ چراکه تعلل و انتظار برای ایده آل شدن شرایط، هراس درونی را تشدید می کند.

همچنین در مورد تثاقل مادی، قرآن بر استمرار رفتاری بدون قید زمان و مکان تأکید می کند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً؛ کسانی که اموال خود را، شب یا روز، پنهان یا آشکار، انفاق می کنند» (بقره، ۲۷۴). تا رفتار معنوی، منوط به تحقق شرایط موهوم مادی نگردد و بدین سان، انسداد رفتاری مراجع از طریق مداخله در زمان ها و موقعیت های گوناگون شکسته شود.

۴. الگوی درمانی شناختی- رفتاری دنیاپرستی

این الگو، ساختار فرایندی و گام به گام مدل های شناختی را حفظ می کند، اما محتوای فرایند تغییر را کاملاً از هستی شناسی توحیدی قرآن کریم اقتباس می نماید. پایه اصلی این مدل ترکیبی، اصل قرآنی فناپذیری ما سوای خداوند و بقای واقعی در آخرت است: «كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ؛ همه کسانی

که روی آن (زمین) هستند فانی می‌شوند و تنها ذات صاحب جلال و گرامی پروردگارت باقی می‌ماند» (الرحمن، ۲۶-۲۷). این اصل بنیادین، ناامنی وجودی را به امنیت پایدار تبدیل می‌کند (نک، خطیب، ۱۴۲۴: ۶۷۵/۱۴؛ قرائتی، ۱۳۸۸: ۳۹۲/۹). در این چارچوب، دنیاپرستی به عنوان یک چرخه ناسازگار^۱ تبیین می‌شود که از «خطای محاسباتی فریب (غرور)» آغاز شده و به رفتارهای «تکاثر و شُخ» ختم می‌گردد. با مداخلات ساختاری، این چرخه، شکسته و به چرخه‌ای توحیدی تبدیل می‌شود.

۴-۱. ترسیم مدل مفهومی و مکانیزم عمل

ذهن انسان درگیر این آسیب را می‌توان به سان چرخ دنده‌ای متأثر از سه عامل تصور کرد: «خطای محاسباتی فریب (غرور)» به عنوان محور محرک، بخل مرضی (شُخ) به عنوان ترمز رفتاری در برابر انفاق، و فزون‌خواهی (تکاثر) به عنوان شتاب‌دهنده رقابت مادی. پیامد این پویایی، اضطراب دائمی و بحران معناست. تحلیل هندسه این آسیب نشان می‌دهد که تا محور محرک (غرور) با ابزارهای معرفتی از کار نیفتد، اهرم‌های رفتاری همچنان در خدمت انباشت مادی خواهند بود؛ ازسوی دیگر، تازمانی که ترمزهای رفتاری (شُخ) با اقدامات عملی آزاد نشوند، ذهن مراجع، شواهد جدیدی برای تغییر باورهای خود دریافت نخواهد کرد. ازاین‌رو، مکانیزم عمل الگو بر دو فرایند موازی استوار است:

نخست، بازسازی شناختی قرآنی برای مقابله با «خطای محاسباتی فریب (غرور)» و نایمنی؛ این فرایند با ارائه شواهد نقض متنی، بزرگ‌نمایی دنیا را خنثی می‌کند و ناچیز بودن آن را نمایان می‌سازد (نک، امین، ۱۴۰۳: ۲۲/۱۳). این فرایند در پی آن است که با مواجهه مراجع با آیات فناپذیری، محاسبات ذهنی او را از مطلق‌انگاری دنیا بازدارد و بن‌بست فکری او را که ناشی از پایگاه امن کاذب مادی است، بگشاید.

1. Maladaptive Cycle.

دوم، فعال سازی رفتاری توحیدی برای مقابله با شُخ و تکاثر؛ در اینجا تکالیف تدریجی اتفاق و قناعت جایگزین رفتارهای اجتنابی می شوند تا فرد به طور تجربی، کفایت الهی را احساس کند (نک، لاهی، ۲۰۰۳: ۴۵-۶۵؛ لاهی، ۲۰۰۲: ۹۱-۱۳۸ و ۱۳۹-۱۹۰؛ هیز و همکاران، ۲۰۱۲: ۱۷۲). این گام عملیاتی به عنوان مکمل فرایند اول عمل می کند؛ چراکه تغییر فکری صرف، بدون آزمون تجربی در میدان عمل، ناپایدار خواهد بود. مراجع با اتفاق عملی، خط بطلانی بر فرضیه نایمینی مالی خود می کشد و با ادراک برکت، باور توکل را در عمیق ترین لایه های ساختار روانی خود تثبیت می نماید. این دو بازو در تعاملی دوجانبه، چرخه ناسازگار مادی را به چرخه ای پویا و توحیدی تبدیل می کنند.

۲-۴. مراحل گام به گام الگوی درمانی

این دستورالعمل در سه مرحله و شش گام متوالی برای کاربرد درمانگران بالینی و مشاوران، ساختار یافته و تدوین شده است:

الف) مرحله ارزیابی و تشخیص شناختی- معرفتی

- گام اول) شناسایی تحریف های شناختی و افکار خودآیند: درمانگر با پرسش گری سقراطی، 'افکار خودآیند مراجع (مانند: «اگر مال کم شود، نابود می شوم») را مستند می کند. مؤلفه قرآنی کلیدی در این گام، تشخیص میزان «إخلاق الی الارض» و کوتاه بینی شناختی (استعجال) در قالب الگوهای «لهو» (سرگرمی بی هدف) و «تسویف» (به تعویق انداختن وظایف معنوی) است (توبه، ۳۸). هدف فرایندی در این گام، ردیابی رخنه های نفوذ مادیات در گفتار روزمره مراجع است؛ درمانگر با رصد نشانه های سستی عملی یا همان تسویف، گستره سیطره مادی گرایی را در محاسبات آنی ذهن او

نقشه برداری می‌کند.

- گام دوم) کشف باور هسته‌ای ناایمنی و غایت‌انگاری: درمانگر فرضیه‌های غلط هستی‌شناختی مراجع نظیر «اطمینان به مال» و مطلق‌انگاری دنیا که آیه ۱۸۵ سوره آل عمران به آن اشاره دارد، را آشکار می‌سازد و از مراجع می‌خواهد شواهد شخصی خود را برای این فرضیه که «آیا مال امنیت دائمی می‌آورد؟» ارزیابی کند. در این فضا، درمانگر، مراجع را به سمتی سوق می‌دهد تا دریابد چگونه تکیه بر منابع متزلزل بیرونی، او را در ترسی مداوم نگاه داشته است؛ این کار مقدمه سست کردن وفاداری مراجع به این پایگاه امن کاذب است.

ب) مرحله بازسازی شناختی

- گام سوم) ابطال باورهای ناسالم با آیات تذکر و یقین: هدف، ابطال منطقی «خطای محاسباتی فریب (غرور)» با شواهد وحیانی است. آیات فناپذیری (الرحمن، ۲۶-۲۷) به عنوان شواهد نقض ساختاری برای مقابله با فریب دنیا ارائه می‌شوند. همچنین به منظور چاره‌اندیشی برای ناایمنی مالی، باور شرطی توکل جایگزین می‌شود: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾؛ و هر کس بر خدا توکل کند، خدا امر او را کفایت می‌کند (طلاق، ۳)، تا کفایت الهی تبیین گردد. سازوکار اثر در این گام، تقابل فرایندی مفهوم زوال دنیا با مفهوم ثبات الهی است؛ مراجع از طریق مواجهه با آیات تذکر، ناپایداری مادیات را پذیرفته و با نشان دادن مفهوم کفایت، چرخ دنده محرک ناایمنی را در ذهن خود قفل می‌کند.

- گام چهارم) تبیین هدف‌گذاری بلندمدت و معنابخشی: این گام با تکیه بر آیه ۲۰ سوره حدید، واقعیت تکاثر را به عنوان یک چرخه بی‌معنی (لعب و لهو) می‌نمایاند و رضوان الهی را به عنوان غایت معرفی می‌نماید. تبیین آیه: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾؛ درحالی که آخرت بهتر و پایدارتر است (اعلی، ۱۷) دیدگاه زمانی مراجع را از کوتاه‌مدت به

بلندمدت تغییر داده و معنا را به زندگی بازمی گردانند. درمانگر در این مرحله چشم انداز زمانی فرد را بسط می دهد؛ افشای ماهیت فرساینده تکاثر، به مراجع کمک می کند تا از تله رفتارهای واکنشی رها شده و دستگاه انگیزشی خود را بر مدار اهداف پایدار اخروی بازتنظیم نماید.

ج) مرحله فعال سازی و تثبیت رفتاری

- گام پنجم) شکستن چرخه اجتناب (درمان شُح با انفاق تدریجی): با توجه به آیه ۹ سوره حشر، درمانگر تکالیف رفتاری^۱ انفاق را از مقادیر کوچک و روزانه آغاز می کند. مراجع در عمل تجربه می کند که با بخشش مال، امنیت او نابود نمی شود. آیه ۱۱ از سوره حدید: ﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا﴾ کیست که به خدا وام نیکو دهد و از اموالی که به او ارزانی داشته انفاق کند تا خداوند آن را برای او چندین برابر کند؟^۲ به عنوان مشوق رفتاری تبیین می شود تا مراجع به برکت افزایی مالی یقین یابد. این تکلیف، یک مواجهه تجربی در میدان عمل است؛ مراجع با رها کردن تدریجی مال، با ترس بنیادین خود روبرو می شود و بر اساس تضمین متن وحی، جریان واقعی برکت را در زندگی لمس می کند که همین امر، بطلان فرضیه فقر را به صورت عینی اثبات می نماید.

- گام ششم) جایگزینی رفتارهای اجتماعی و تثبیت الگو: تکاثر با قناعت (تکاثر، ۱)، همز و لَمَز، با تواضع عملی در روابط (فرقان، ۶۳)، و تفاقل، با پایبندی منظم به عبادات جایگزین می شود. پایش پیشرفت به صورت هفتگی انجام می گیرد تا کرامت مراجع بر اساس تقوا بازتعریف شود (حجرات، ۱۳). در این گام نهایی، درمانگر رفتارهای نوین را در بافتار زیست مراجع، مستقر می سازد؛ ارزیابی های هفتگی مانع از بازگشت خودکار چرخه های رفتاری پیشین شده و هویت جدید مراجع را بر پایه فضیلت درونی تثبیت می نماید.

۵. نتیجه و پیشنهادها

۵-۱. نتیجه

این پژوهش باهدف تدوین یک الگوی درمانی برای دنیاپرستی بر پایه دلالت‌های متنی قرآن کریم و ساختار فرایندی مدل‌های شناختی-رفتاری سامان یافت. تحلیل محتوای کیفی هدایت‌شده آشکار ساخت که قرآن کریم آسیب دنیاپرستی را یک اختلال بنیادین در ساختار معرفتی و علل درونی انسان تبیین می‌کند. خطای محاسباتی فریب (غرور)، دنیا را در ذهن مراجع، غایت مطلق می‌سازد و «اطمینان به مال» به عنوان یک باور بنیادین ناایمن، اضطراب فقدان را دائمی کرده و به جَزَع می‌انجامد. الگوی استخراج‌شده، مسیری سه مرحله‌ای و شش‌گامی ارائه می‌دهد که در آن، بازسازی شناختی از طریق آیات تذکر و یقین، «خطای محاسباتی فریب (غرور)» را ابطال، و توکل را جایگزین ناایمنی می‌کند. در ساحت رفتاری نیز، چرخه اجتنابی «شُخ» با انفاق تدریجی شکسته شده و «تکاثر»، جای خود را به رفتارهای ارزش‌محور می‌دهد. این مدل نشان داد که با حفظ سیادت متن قرآن، می‌توان نظام دگرگونی رفتاری و حیانی را در قالب سازه‌های استاندارد علمی بازتعریف کرد تا تغییراتی عمیق، پایدار و مبتنی بر ایمان ایجاد شود. در نهایت، بر اساس کلان‌نگری قرآنی، غایت درمان تثاقل، «هجرت» از خود مادی به خود الهی است که با سرعت گرفتن در خیرات و یاد سفر ابدی محقق می‌شود.

۵-۲. پیشنهادها

۱. **اعتبارسنجی بالینی و ابزارسازی بومی:** اجرای پروتکل شش‌گامی حاضر در یک کارآزمایی بالینی کنترل‌شده^۱ جهت سنجش کمی میزان کاهش نمرات شُخ و تکاثر پیشنهاد می‌شود. همچنین تدوین یک پرسش‌نامه روان‌سنجی بومی براساس مؤلفه‌های

متنی استخراج شده ضرورت دارد.

۲. مطالعات تطبیقی و تعمیق نظری: انجام پژوهش‌های تطبیقی میان مؤلفه‌های قرآنی دنیاپرستی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (مانند بی‌ثباتی/ناامنی) جهت تعمیق ادبیات نظری حوزه روان‌درمانی دینی توصیه می‌گردد.

۳. کاربرد عملی و راهنمای بالینی: تدوین یک راهنمای عمل^۱ بالینی شامل جلسات نمونه و تکالیف خانگی قرآنی برای استفاده درمانگران در کلینیک‌های مشاوره خانواده و مراکز روان‌درمانی اسلامی پیشنهاد می‌شود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی
۱. ابن ابی جامع، علی بن حسین (۱۴۱۳ق)، *الوجیز فی تفسیر القرآن العزیز*، چ ۱، تحقیق: محمودی، مالک، قم، دارالقرآن الکریم.
۲. ابن شعبه الحرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، *تحف العقول*، چ ۲، تصحیح: علی اکبر غفاری، قم، جماعة المدرسين في الحوزة العلمية بقم. مؤسسة النشر الإسلامي.
۳. ابن عاشور، محمد طاهر (۱۴۲۰ق)، *التحرير والتنوير من التفسير*، چ ۱، بیروت، مؤسسة التاريخ العربي.
۴. آلوسی، محمود بن عبد الله (۱۴۱۵ق)، *روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني*، چ ۱، تصحیح: عبد الباری عطیه، علی، گردآورنده: شمس الدین، ابراهیم، و شمس الدین، سناء بزيع، بیروت، دار الکتب العلمیة.
۵. امین، محمد رضا، «الگوی شناختی- رفتاری قرآنی مواجهه با اضطراب مرگ، با رویکرد مبتنی بر CBT»، آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث، دوره ۱۱، شماره ۱، شهریور ۱۴۰۴، ۱۱۸-۹۶.
۶. امین، نصرت بیگم، (۱۴۰۳ق)، *مخزن العرفان در تفسیر قرآن*، چ ۱، انجمن حمایت از خانواده های بی سرپرست اصفهان، اصفهان.
۷. بروجرودی، مصطفی (۱۳۹۷)، *تفسیر شمس*، چ ۱، قم، موسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).
۸. بیضاوی، عبد الله بن عمر (۱۴۱۸ق)، *انوار التنزیل و اسرار التأویل*، چ ۱، گردآورنده: محمد عبد الرحمن مرعشلی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۹. تی. بک، آرون، فریمن، آرتور، دی. دیویس، دنیس، و همکاران (۱۳۹۷)، *شناخت درمانی برای اختلال های شخصیت*، بی چا، مترجم: کربلایی، داود، میگوئی، محمد، فروغی، علی اکبر، تهران، انتشارات ارجمند.
۱۰. حسینی همدانی، محمد (۱۳۸۰ق)، *انوار درخشان در تفسیر قرآن*، چ ۱، تحقیق: محمد باقر بهبودی، تهران، لطفی.
۱۱. حقی بروسوی، اسماعیل بن مصطفی (بی تا)، *تفسیر روح البیان*، چ ۱، بیروت، دار الفکر.
۱۲. حموش، مأمون (۱۴۲۸ق)، *التفسیر المأمون علی منهج التنزیل و الصحیح المسنون*، چ ۱، دمشق، بی نا.
۱۳. خطیب، عبد الکریم (۱۴۲۴ق)، *التفسیر القرآنی للقرآن*، چ ۲، قاهره، دارالفکر العربی.
۱۴. راغب الاصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *مفردات الفاظ القرآن*، چ ۱، تصحیح: صفوان عدنان داوودی، بیروت، دار الشامیة.

۱۵. رضایی اصفهانی، محمد علی (۱۳۸۷)، تفسیر قرآن مهر، چ ۱، جمعی از پژوهشگران قرآنی، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۱۶. زحیلی، وهبه (۱۴۲۲ق)، التفسیر الوسیط، چ ۱، بیروت، دار الفکر المعاصر.
۱۷. زمخشری، محمود بن عمر (۱۴۰۷ق)، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، تصحیح: مصطفی حسین احمد، بیروت، دار الکتاب العربی.
۱۸. شحاته، عبدالله محمود (۱۴۲۱ق)، تفسیر القرآن الکریم، چ ۱، قاهره، دار غریب.
۱۹. شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، نهج البلاغه (صبحی الصالح)، چ ۱، قم، مؤسسة دارالهجرة.
۲۰. شنقیطی، محمد امین (۱۴۲۷ق)، أضواء البیان فی ایضاح القرآن بالقرآن، چ ۳، تصحیح: خالدی، محمد عبد العزیز، بیروت، دار الکتب العلمیة.
۲۱. صادقی تهرانی، محمد (۱۳۸۸)، ترجمان فرقان، قم، شکرانه.
۲۲. طباطبایی، محمد حسین (۱۳۵۲)، المیزان فی تفسیر القرآن، چ ۳، بیروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۲۳. طبرانی، سلیمان بن احمد (۲۰۰۸)، التفسیر الکبیر، چ ۱، ارید، دار الکتاب الثقافی.
۲۴. طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۸ق)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چ ۲، تصحیح: فضل الله یزدی طباطبایی، هاشم رسولی، بیروت، دار المعرفة.
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ق)، تفسیر جوامع الجامع، چ ۱، تصحیح: ابوالقاسم گرجی، قم، حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت.
۲۶. طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، الأمالی، چ ۱، قم، دارالثقافة.
۲۷. فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، التفسیر الکبیر، چ ۳، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
۲۸. فضل الله، محمد حسین (۱۴۳۹ق)، تفسیر من وحي القرآن، چ ۳، بیروت، دار الملائک للطباعة والنشر والتوزيع.
۲۹. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۳)، تفسیر الصافی، چ ۲، تصحیح: حسین اعلمی، تهران، مکتبه الصدر.
۳۰. قرائتی، محسن (۱۳۸۸)، تفسیر نور، چ ۱، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۱. محمدی بختیاری، مصطفی (۱۳۹۱)، نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، بی‌چا، قم، آستانه مقدسه قم، انتشارات زائر.
۳۲. مدرس، عبد الکریم (۱۴۳۵ق)، موهب الرحمن فی تفسیر القرآن، چ ۱، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
۳۳. مدرسی، محمد تقی (۱۴۱۹ق)، من هدی القرآن، چ ۱، تهران، دار محبی الحسین.

۳۴. مصباح یزدی، محمد تقی، (۱۳۹۷)، سخنرانی (<https://mesbahyazdi.ir/node/8307>).
۳۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*، چ ۳۲، با همکاری محمد رضا آشتیانی، تهران، دار الکتب الإسلامية.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۹)، *الأمثل في تفسیر کتاب الله المنزل*، چ ۱، قم، مدرسة الإمام علي بن أبي طالب.
۳۷. نجارزادگان، فتح الله (۱۳۹۶)، *تذکار وحی*، چ ۲، با همکاری محمد رضا صفوی، قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه.
۳۸. یونگ، کارل گوستاو (۱۳۹۰)، *روان شناسی و دین*، چ ۷، ترجمه: فؤاد روحانی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
39. A. Padesky, Christine & Greenberger, Dennis, *Clinician's Guide to Mind Over Mood*, Guilford Press, New York, 1995.
40. Bowlby, John, *A secure base: Parent child attachment and healthy human development*, New York: Basic Books, 1988.
41. C. Hayes, Steven, D. Strosahl, Kirk, and G. Wilson, Kelly, *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, Guilford Press, New York, 2012.
42. L. Leahy, Robert, *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*, Guilford Press, New York, 2003.
43. L. Leahy, Robert, *Psychology and the Economic Mind: Cognitive Processes & Conceptualization*, Springer Publishing Company, New York, 2002.
44. S. Beck, Judith, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, Guilford Press, New York, 2011.
45. T. Beck, Aaron, Rush, A. John, F. Shaw, Brian, & Gary Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York, 1979.
46. Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S., Weishaar, Marjorie E., *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Guilford Press, New York, 2003.