جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

پژوهش‌نامه علوم حدیث تطبیقی ، سال یازدهم، شماره ۲۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص: ۲۵۹-۲۸۶
Journal of Comparative Hadith Sciences, Autumn and Winter ۲۰۲۵, ۱۱ (۲۱), P:۲۵۹-۲۸۶

An Analysis of Behavioral Change Methods in the Narrations of Imam Ali (AS) in Comparison with Psychology *

Javad Faramarzi [۱]

Abstract

The narrations of Imam Ali (AS) contain numerous instructions regarding methods of behavioral change. On the other hand, psychology is the study of behavior, with behavioral change being one of its most important topics. In contemporary psychology, various methods for changing behavior are discussed. The question of this research is how the behavioral change methods in the narrations of Imam Ali (AS) can be compared and analyzed in light of psychology. Imam Ali (AS) uses methods such as flooding for treating fear, stress management for reducing stress, and avoidance techniques for treating depression. Additionally, for controlling anger, Imam Ali (AS) recommends anger management techniques. Imam Ali (AS) also emphasizes self-reflection, where individuals, through daily self-assessment of their faults, take steps to improve undesirable behaviors. Another method advocated by Imam Ali (AS) is modeling, in which the Prophet, the Ahlul Bayt, and other individuals are introduced as behavioral role models. Another method is differential reinforcement, where desirable behaviors are reinforced with encouragement, and the observation of such encouragement by those who exhibit undesirable behaviors leads to a reduction in these undesirable behaviors. The research method is descriptive-analytical, with data collected through library research.

Keywords: Imam Ali (AS), Narrations, Behavioral Change Methods, Psychology.

*. **Date of receiving:** ۳۱ January ۲۰۲۳, **Date of modification:** ۱۵ August ۲۰۲۳, **Date of approval:** ۱٤ December ۲۰۲۳.

۱. Assistant Professor, Department of Quranic Sciences and Hadith, University of Quranic Sciences and Knowledge, Faculty of Quranic Sciences, Amol, Iran; (faramarzi@quran.ac.ir).

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

پژوهش‌نامه علوم حدیث تطبیقی ، سال یازدهم، شماره ۲۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص: ۲۵۹-۲۸۶
Journal of Comparative Hadith Sciences, Autumn and Winter ۲۰۲۵, ۱۱ (۲۱), P:۲۵۹-۲۸۶

مقاله علمی ـ پژوهشی

تحلیل شیوه‌های تغییر رفتار در روایات امام علی ع در تطبیق با علم روانشناسی *

جواد فرامرزی [۱]

چکیده

روایات امام علی× حاوی د ستورالعمل‌های متعددی در خ صوص شیوه‌های تغییر رفتار ا ست. از سوی دیگر، روان‌شنا سی به مطالعه رفتار می‌پردازد و تغییر رفتار یکی از مهم‌ترین مباحث آن ا ست. در روانشناسی معاصر، شیوه‌های مختلفی برای تغییر رفتار مطرح شده است. پرسش این پژوهش این است که چگونه می‌توان شیوه‌های تغییر رفتار در روایات امام علی× را با علم روانشناسی مقایسه و تحلیل کرد؟ امام علی× برای درمان ترس از روش غرقه سازی، برای کاهش استرس از مدیریت استرس و برای درمان اف سردگی از شیوه دوری و اجتناب ا ستفاده می‌کند. همچنین، برای فرو ن شاندن غ ضب، کنترل خشم را توصیه می‌نماید. امام علی× به خودبازنگری نیز اشاره دارد که بر اساس آن فرد با بررسی و محاسبه روزانه عیوب خود، در جهت بهبود رفتارهای ناهنجار اقدام می‌کند. یکی دیگر از روش‌های امام علی×، الگودهی است که در آن پیامبر، اهل بیت و سایر افراد به عنوان الگوهای رفتاری معرفی می‌شوند. روش دیگر، تقویت افتراقی است که در آن رفتارهای مطلوب با تشویق تقویت می‌شوند و مشاهده این تشویق ها توسط افرادی که رفتارهای نامطلوب دارند، موجب کاهش این رفتارهای نامطلوب می‌گردد. روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی-تحلیلی بوده و داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای جمع‌آوری شده‌اند.

واژگان کلیدی: امام علی× روایات، شیوه‌های تغییر رفتار، روانشناسی.

---

*. **تاریخ دریافت:** ۱۴۰۱/۱۱/۱۱، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۲/۰۵/۲۴ و **تاریخ تأیید:** ۱۴۰۲/۰۹/۲۳.

۱. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم قرآنی آمل، آمل، ایران؛ (faramarzi@quran.ac.ir).

پژوهش‌نامه علوم حدیث تطبیقی ، سال یازدهم، شماره ۲۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص: ۲۵۹-۲۸۶
تحلیل شیوه‌های تغییر رفتار در روایات امام علی ع در تطبیق با علم روانشناسی
جواد فرامرزی

مقدمه

واژه «روان شنا سی» معادل کلمه «پ سیکولوژی» ا ست. پ سیکولوژی از دو کلمه پ سیك و لوگوس تشکیل شده است. پسیك به معنای روح یا ذهن است و لوگوس به معنای دانش و مطالعه (اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۹۰: ۹/۱). از این رو، در ابتدا روان شنا سی را مطالعه ذهن یا روان دان سته‌اند (پی شین، ص ۱۰). اما این تعریف مورد مناقشه روانشناسان قرار گرفته است. نقطه مشترک در تمامی این تعاریف این است که روانشناسی را علم مطالعه رفتار می‌دانند و رفتار عبارت است از «آنچه افراد انجام می‌دهند و یا بیان می‌نمایند» (میلتن برگر، ۱۳۹۳: ۱۱).

تغییر رفتار،[1] حوزه‌ای مهم در روانشناسی است که به طور رسمی از اواسط قرن بیستم میلادی جایگاه مستقل خود را در این رشته به دست آورده است (سیف، ۱۳۹۶: ۵۸). براساس دیدگاه روانشناسان، «تغییر رفتار حوزه‌ای از روانشناسی است که به تحلیل و تغییر رفتار انسان می‌پردازد» (میلتن برگر، همان: ۱۸). هدف آن نیز «تغییر افراط یا نارسایی در رفتار و بازگرداندن آن‌ها به حالت اعتدال و بهنجار است» (همان). تاریخچه شیوه‌های تغییر رفتار به طور علمی تا عهد باستان قابل بررسی است (سیف، همان: ۵۸).

در دوره معاصر، روانشناسان روش‌های گوناگونی برای تربیت و تغییر رفتارهای ناهنجار ارائه کرده‌اند. نقطه شروع این بحث را می‌توان در تحقیقات واتسون با نظریه رفتارگرایی و تحقیقات اسکینر با نظریه شرطی‌سازی کنشگر دانست (همان: ص ۵۹-۶۰). در کنار این دو، نظریه شرطی‌سازی کلاسیک ایوان پاولف، روانشناس روس، نیز نقش موثری در پیشبرد تغییر رفتار داشته است (همان: ۶۱). علاوه بر این، عوامل دیگری نیز در تحول شیوه‌های تغییر رفتار دخیل بوده‌اند که موجب پیشرفت در این زمینه شده‌اند.

محققان درباره تعریف رفتار گفته‌اند: «آنچه افراد انجام می‌دهند و یا بیان می‌نمایند، رفتار نام دارد» (میلتن برگر، ۱۱). در نگاه قرآن و روایات به موضوع رفتارشناسی، می‌توان واژه «عمل» را معادل واژه «رفتار» در نظر گرفت (اسراء/ ۸۴؛ ابن‌بابویه، ۱۳۹۵: ۱۱۵/۲؛ دیلمی، ۱۴۰۸: ۲۵۱).

در روایات امام علی× نیز با توجه به ماهیت انسان‌شناسانه و جایگاه روح و به تبع آن موضوع شخصیت و رفتار انسان، مبحث تغییر رفتار مورد توجه قرار گرفته ا ست. با توجه به روش‌های تربیتی-

---

۱. نوعا دو اصطلاح تغییر رفتار و رفتار درمانی، در مباحث مربوط به رفتارشناسی به‌صورت مترادف به‌کار می‌روند؛ اما آنگونه که برخی از رفتاردرمانگران بیان نموده‌اند، تغییر رفتار، مربوط به حوزه روانشناسی و رفتار درمانی که نوعا همراه با دارودرمانی و در موقعیت‌های بالینی از جمله کلینیک‌ها است، مربوط به روانپزشکان است (ر.ک. سیف، ۱۳۹۶: ۴۰).

اصلاحی و نگاه ویژه ایشان به رفتارهای عامه مردم، بسیاری از مطالب آن در خصوص تغییر رفتارهای ناهنجار است[1] (فرامرزی، ۱۳۹۸: ۱۰۸).

مسئله مورد پژوهش این است که از دیدگاه امام علی×، شیوه‌های تربیتی تغییر رفتار در تطبیق با علم روانشناسی چگونه می‌باشد؟ روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی و جمع‌آوری داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای است.

پیشینهٔ پژوهش: در خصوص تغییر رفتار در رشته روانشناسی، کتاب‌های متعددی نوشته شده است. از جمله این کتاب‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کتاب «شیوه‌های تغییر رفتار» نوشته ریموند میلتن برگر، ترجمه علی فتحی آشتیانی و هادی عظیمی آشتیانی؛
- کتاب «تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها» نوشته علی اکبر سیف؛
- کتاب «فنون رفتار درمانی» نوشته شهربانو قهاری همچنین، کتاب‌های دیگری نیز در زمینه روانشناسی به نگارش درآمده‌اند.

اما در خصوص شیوه‌های تغییر رفتار از دیدگاه امام علی×، اثر مستقلی به نگارش در نیامده است. تنها در کتاب «روانشناسی در نهج‌البلاغه»، نگارش مسعود آذربایجانی و محمد صادق شجاعی، به صورت کلی به جایگاه روانشناسی در نهج‌البلاغه پرداخته شده است. همچنین، تحقیقاتی به صورت پایان‌نامه و مقالات نیز در حوزه نهج‌البلاغه انجام شده‌اند، از جمله:

- مقاله «تعیین اهداف تغییر رفتار و روان انسان در سخنان امام علی×: پژوهشی با روش تحلیل محتوا» نوشته فریبرز باقری و همکاران
- مقاله «مطالعه تطبیقی شیوه‌های تغییر نگرش در روانشناسی اجتماعی و روایات معصومین» نوشته محمدرضا آکار و همکاران
- مقاله «مقایسه روش‌های تغییر رفتار در قرآن با تاکید بر آیات قرآن و رویکرد رفتارگرایی» نوشته ستاره فیروزی و همکاران
- مقاله «تغییر رفتار در اسلام و روان‌شناسی» نوشته محمدعارف صداقت

---

۱. رفتاردرمانگران، رفتار را به دو دسته رفتار بهنجار و ناهنجار تقسیم می‌کنند. رفتار ناهنجار، رفتارهایی هستند که مانع از دستیابی فرد به اهداف می‌شوند و برای او مشکلاتی را به بار می‌آورند. در این میان می‌توان عبارت «اساء العمل» در روایت «من اطال الامل، اساء العمل»؛ هر که آرزو را دراز گردانید کردار را بد نمود (سید رضی، بی‌تا، حکمت ۳٦) را ناظر بر رفتار ناهنجار دانست.

این مقالات بیشتر به صورت کلی به جایگاه روانشناسی در قرآن، روایات امام علی× و نهج‌البلاغه پرداخته‌اند و یا تنها به برخی از موضوعات روانشناسی به صورت جزئی اشاره کرده‌اند. اما در این مقاله به صورت تخصصی و جامع تنها به شیوه‌های تغییر رفتار در احادیث امام علی× پرداخته شده که تحقیقات فوق شامل بسیاری از مباحث و سرفصل‌های آن نمی‌گردد.

۱. شیوهٔ غرقه‌سازی

«غرقه سازی» به تعدادی روش گفته می شود که هدف تمامی آن‌ها ایجاد خامو شی به‌طور اجباری است. ویژگی مشترک همه این روش‌ها این است که شخص را برای مدتی نسبتاً طولانی در معرض محرک ترس‌آور یا اضطراب‌زا (محرک شرطی) با شدت تمام قرار می‌دهند» (سیف، ۱۳۹۶: ۲۱۸).

ترس یکی از مشکلاتی است که افراد برای معالجه آن به روانشناسان مراجعه می‌کنند. «ترس از جمله اختلالاتی است که با شدت‌های متفاوتی می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در زندگی فردی و اجتماعی انسان گردد» (هادی‌زاده و همکاران، ۲۸). «ترس شامل رفتار کنشی است؛ به‌طور نمونه، فرد از محرک خاص یا موقعیت محرک می‌ترسد» (میلتن برگر، ۱۳۹۳: ۲۷۰).

روانشناسان شیوه‌های گوناگونی را برای درمان انواع ترس و هراس در نظر گرفته‌اند (قهاری، فصل‌های ۵، ۶، ۷، ۸ و ۹؛ میلتن برگر، ۱۳۹۳: ۲۶۷؛ سیف، ۱۳۹۶، فصل‌های ۹ و ۱۰).

امام علی× در موارد متعدد از ترس و مذمت آن سخن گفته ا ست که بخ شی از آن مربوط به شیوه تغییر ترس می‌باشد. ایشان در خصوص درمان ترس بیان می‌دارد: «**إِذَا هِبْتَ أَمْراً فَقَعْ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقِّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ**»؛ هنگامی که از چیزی می‌ترسی خود را در آن بیفکن، زیرا که سختی پرهیز از آن، از آنچه می‌ترسی بیشتر ا ست (سید ر ضی، بی‌تا، حکمت ۱۶۶). این حکمت به دو صورت دیگر نیز نقل شده است: «**اذا هبت امرا فان شده توقیه، اشد من الوقوع فیه**» (خطیب، بی‌تا، ۱۴۴/۴) و «اذا هبت امرا فقع فیه، فان وقوعک فیه اهون من توقیه» (پیشین). در روایت، امام از فعل «هبت» از ماده «هیبه» استفاده نموده که به معنی پرهیز از هر چیزی است (ابن‌منظور، ۱۴۰۸: ۷۸۹/۱). این معنای عام از واژه «امر» نیز فهم می‌گردد زیرا واژه «امر» هم برای افعال و هظم گفتار کاربرد دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۸۸).

نکته مهمی که در این روایت برای درمان ترس وجود دارد، مواجهه با محرک ترس است؛ زیرا تمامی ترس‌ها دارای محرک یکسان و همچنین واقعی نمی‌باشند. این نکته خود بازگشت به انواع ترس دارد، زیرا برخی از ترس ها منطقی بوده و وجود آنها برای ادامه زندگی مفید است و پاسخ ترس در آن با

موقعیت مناسب است. یقینا سخن امام شامل اینگونه از ترس‌ها نمی‌شود و نمونه‌هایی از این نوع ترس در کلام امام علی× نیز بازتاب یافته است (آمدی، ۱۳۹۲: ۱، باب الخوف).

اما ترس‌هایی وجود دارند که صرفا یک رفتار کنشی بدون رفتار پاسخگر یا مولفه ترس است. برای مثال، کودکی که جیغ می‌زند و گریه می‌کند و از رفتن به مدرسه می‌ترسد، ممکن است مدرسه‌هراسی داشته باشد یا صرفا رفتار کنشی‌ای را بروز دهد که به‌طور مثبت تقویت شده است (میلتن برگر، ۱۳۹۴: ۲۷۳). افزون بر این، بسیاری از رفتارهای دیگر، از جمله ترس از صحبت کردن در میان جمع، ترس از ارتفاع، ترس از تاریکی، ترس از برخی از حیوانات و جانوران کم‌خطر از جمله موش، عنکبوت و ... را می‌توان از زمره ترس‌های شایع قرار داد.

در اینگونه ترس‌ها، پاسخ ترس با خطر موجود در موقعیت، مناسب نیست. روانشناسان برای هر یک از انواع ترس‌ها شیوه‌های گوناگونی در نظر گرفته‌اند که مهمترین آنها عبارتند از: خاموشی تدریجی، غرقه‌سازی، حساسیت‌زدایی واقعی، حساسیت‌زدایی منظم (سیف، ۱۳۹۶: فصل‌های ۹ و ۱۰).

علیرغم تعدد شیوه‌های تغییر رفتار، محور و تأکید هر یک از این درمان‌ها بر از بین بردن حساسیت ترس غیرمنطقی است. اگر روایت امام علی× در دو بخش مورد بررسی قرار گیرد، بخش نخست آن «اذا هبت امرا فقع فیه»، دلالت بر از بین بردن این حساسیت کاذب و ترس غیرمنطقی به صورت مواجهه و رویارویی با موقعیت ترس دارد. در واقع «امام ترغیب کرده است که باید وارد کار شد؛ با قیاس مضمری که صغرایش عبارت «فَإِنَّ » است و کبرای مقدر نیز چنین است که هرگاه ترس از ورود به کار دشوارتر است، پس باید از آن پرهیز کرد و بر انجام کار روآورد. نتیجه این می‌شود که سزاوار آن است که به جای بیم، یکباره وارد صحنه کار شویم» (ابن‌میثم، ۱۳۸۸: ۵۷۰/۵).

آنگونه که گفته شد، روایت امام نسبت به هر یک از انواع ترس عام بوده و قابل تطبیق بر آنها است و با تقسیم‌بندی انواع ترس در بین روانشناسان منافاتی ندارد. در این شرایط، گذشته از موقعیت محرک، برحسب وضعیت درمانجو، درمانگر می‌تواند هر یک از انواع رویارویی را بکار گیرد. هر چند از عبارت «فقع فیه» در کلام امام، می‌شود شیوه‌ی غرقه‌سازی را استنباط کرد. «غرقه‌سازی به تعدادی روش گفته می‌شود که هدف تمامی آنها ایجاد خاموشی به‌طور اجباری است» (سیف، ۱۳۹۶: ۲۱۸). غرقه‌سازی خود نیز بر چند نوع است: غرقه سازی واقعی و غرقه سازی خیالی یا تجسمی. برای مثال، اگر فردی از تاریکی می‌ترسد، می‌توان او را به صورت یکباره وارد تاریکی نمود تا حساسیت او نسبت به تاریکی از بین رود که این شیوه، غرقه‌سازی مستقیم است.

اما در برخی موارد، امکان اجرای غرقه‌سازی مستقیم با توجه به شرایط درمانجو وجود ندارد. در چنین شرایطی می‌توان از شیوه غرقه‌سازی خیالی یا تجسمی استفاده کرد. «در این روش، از مراجع خوا سته می شود تا به جای روبرو شدن با محرک ا ضطراب‌آور به‌طور واقعی، آن را در پیش خود به‌طور خیالی تجسم کند» (سیف، ۱۳۹۶: ۲۲۱). هر چند هر دو شیوه با توجه به عام بودن کلام امام و شرایط مختلف، قابلیت اجرایی دارند اما با توجه به ریشه فعل «وقع یقع» که لغویین آن را معادل «سقط» در نظر گرفته‌اند (ابن منظور، ۱۴۰۸: ۸ / ۴۰۲؛ زبیدی، ۱۳۰۶ق: ۱۱ / ۵۲۲؛ ابن‌فارس، بی‌تا، ۶ / ۱۳۴)، دلالت بر افتادن یکباره دارد و براساس قاعده «فالمطلق منصرف الی الفرد الکامل» یعنی مطلق ناظر بر مصداق کامل است (حائری، ۱۴۳۳: ۸۹)، وقوع در شکل ظاهری خود بر این معنا دلالت دارد و استنباط افتادن و غرقه‌سازی تدریجی، نیازمند به قرینه‌ای دیگر است.

نکته مهمی که در بوجود آمدن ترس‌های غیرمنطقی وجود دارد و روانشناسان نیز در مشاوره‌ها درصدد رفع آن هستند، غیرواقعی بودن محرک و موقعیت ترس است. این مطلب در یکی از کلمات امام علی× به این صورت بازتاب یافته ا ست: «**النّاسُ أَعْدَاءُ مَا جَهِلُوا**» یعنی: مردم د شمنند آنچه را که نمی‌دانند (سید رضی، بی‌تا، حکمت ۱۶۳). زیرا آنچه باعث بوجود آمدن ترس‌های کاذب می‌شود، در واقع جهل و عدم علم به نبود خطر در موقعیت و محرک ترس است که باعث بوجود آمدن افکار منفی در درمانجو می‌شود. زیرا «جهل همچون ظلمات است و انسان هنگامی که در ظلمات متراکم قرار گیرد، هر شبحی از دور می‌بیند - به گفته اکثر شارحان نهج‌البلاغه - آن را حیوانی درنده یا گرگی خطرناک می‌پندارد و هر آوازی را که می شنود آن را ن شانه حمله د شمنی می شمرد» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۱۳ / ۳۸۱).

بر این اساس، وظیفه عمده درمانگر، ریشه‌یابی ترس و آگاهی‌رسانی نسبت به موقعیت ترس غیرمنطقی است. زیرا علم و آگاهی نسبت به موقعیت و محرک ترس، باعث از بین رفتن انگیزه ترس می‌شود. در این بخش، مصاحبه می‌تواند در تشخیص منشأ ترس مفید باشد.

بخش دوم روایت امام علی× «**فان وقوعک فیه اهون من توقیه**»، ناظر به تأثیرات روانی احساس ترس است و اینکه ضرر و زیان ناشی از احساس ترس، از افتادن در موقعیت ترس نیز بیشتر است و در واقع «هر کار خیر و شری، شنیدن آن، از دیدنش بزرگتر می‌باشد» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۲۸ق: ۱۸ / ۴۰۹). زیرا در بسیاری از مواقع، انسان با درک موقعیت ترس، آن را آن‌گونه که گمان می‌کرده، ترسناک نمی‌یابد؛ حال آنکه پیش از آن، بی‌جهت خود را در اضطراب و نگرانی نگه داشته است.

۲. شیوه مدیریت استرس

«استرس» عبارت است از فشارها یا الزام‌هایی که به انسان‌ها تحمیل می‌شود تا آن‌ها خودشان را با محیط اطراف سازگار سازند (اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۹۰: ۳۲۲/۲). امروزه، گذشته از عوامل ناخوشایند و منفی، عوامل مثبت نیز در صورتی که از جریان طبیعی خود خارج شوند، استرس‌زا دانسته می شوند (قهاری، ۱۳۹۳: ۲۷۱). استرس نشانه‌های جسمی و روانی گوناگونی را از جمله بی‌خوابی، مشکلات گوارشی، پرخاشگری، اضطراب و ... به همراه دارد (همان، ۲۷۲).

استرس را می‌توان در کلام امام علی× به‌صورت عام، ذیل فشارهای روحی‌ای که به علت عوامل گوناگون به انسان روی می‌آورد، مورد بررسی قرار داد. این عوامل می‌تواند مربوط به سازگاری فرد با محیط زندگی، فقدان ها، تغییر و تحولات محیطی طبیعی و اجتماعی و مربوط به عملکرد و رفتار شخصی باشد (آذربایجانی و شجاعی، ۱۳۹۶: صص ۲۳۷-۲۴۰). نکته حائز اهمیت در درمان استرس، تنوع این درمان‌ها است که گستره‌ای از فنون شناختی و رفتاری را در بر می‌گیرد.

در روایات امام علی× نیز با توجه به فراوانی توجه ایشان به استرس، از انواع این فنون استفاده شده است. از جمله در بعد شناختی، امام با طرح موضوع دنیا و مذمت آن، سعی در تغییر نگرش مردم نسبت به عوامل استرس‌زا دارد. زیرا براساس تحقیقات روانشناسان، نگرش‌ها بر رفتار اثر می‌کنند (کریمی، ۱۳۹۶: ۵۲).

۲-۱. شیوه‌شناختی درمان استرس

از جمله، امام علی× در یکی از خطبه‌ها، پس از سخن گفتن از ناپایداری دنیا، توصیه می‌نماید که برای دستیابی به عزت و فخر آن با یکدیگر به رقابت نپردازید و گرفتار زینت‌ها و نعمت‌های آن نشوید و نسبت به ضرر و زیان‌های آن جزع نکنید. علت این توصیه از دیدگاه ایشان به زوال‌پذیری و دوام نداشتن دنیا باز می‌گردد:

«**فَإِنَّ عِزَّهَا وَ فَخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعٍ وَ إِنَّ زِينَتَهَا وَ نَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ وَ ضَرَّاءَهَا وَ بُؤْسَهَا إِلَى‌نَفَادٍ وَ كُلُّ مُدَّةٍ فِيهَا إِلَى انْتِهَاءٍ وَ كُلُّ حَيٍّ فِيهَا إِلَى فَنَاء**»؛ ترجمه: «ارجمندی در دنیا و فخر کردن به آن از میان می‌رود، و زیور و نعمت آن فانی می‌گردد و سختی و رنج آن تمام می‌شود، و هر مدّت و زمانی در آن (چه خوش گذرد چه بد) پایان خواهد داشت، و هر زنده‌ای در آن نابود خواهد شد.» (سید رضی، خطبه ۹۸)

امام× این مطلب را به عنوان یک قانون کلی بیان می‌کند و از این طریق می‌خواهد نشان دهد که دنیا ارزش غوغاها و بی‌تابی‌ها را ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۳۴۴/۴). این امر برای انسان مدرن نیز مصداق دارد؛ زیرا زندگی در عصر مدرن، نیاز به تهیه امکانات متعدد دارد و ناتوانی در تهیه بسیاری از آنها می‌تواند به استرس منجر شود.

بُعد دیگر در مان های شـــناختی ا مام علی× برای اســـترس، ایجاد نگرش های خوش‌بینا نه و مثبت‌اندیشی ا ست. تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که مردان و زنان سالمندی که نگاه مثبتی به زندگی دارند، کمتر از مردان و زنان سالمندی که نگاه منفی دارند، دچار حمله قلبی می‌شوند (سانتراک، ۱۳۸۳: ۳۰۹/۲). امام علی× همواره به باطن و حقیقت اشـــیا می‌نگریســـت و در ورای حوادث تلخ و دردناک زندگی نیز، جوانبی می‌دید که به سود فرد است:

«**فَإِنَّ الْمَرَضَ لَا أَجْرَ فِيهِ وَلَكِنَّهُ يَحُطُّ السَّـــيِّئَاتِ**»؛ ترجمه: «بیماری پاداشـــی ندارد، ولی گناهان را می‌ریزد.» (سید رضی، حکمت ۴۰)

این نگرش نافذ و توحیدی به مسائل گوناگون از جمله بیماری‌ها، ناشی از شناخت افراد از رویدادها و پدیده‌ها ا ست و زمانی که برای هر یک از آن‌ها فلسفه‌ای همچون آمرزش گناهان در نظر گرفته شود، تأثیر مثبتی خواهد داشت (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۲۷۹/۱۲).

۲-۲. شیوه رفتاری درمان استرس

بخ شی دیگر از جنبه‌های درمانی ا سترس از نظر امام علی× در حیطه ا صلاح روش‌های رفتاری قرار دارد. امروزه برنامه‌های گوناگونی برای مدیریت فشـــار روانی وجود دارد و روانشـــناســـان برای این کار فنون مختلفی ابداع کرده‌اند که قابل آموزش هستند (سانتراک، ۱۳۸۳: ۳۱۸/۲). یکی از این موارد که با توجه به دنیای مدرن و پیشرفت‌گرای فعلی در روانشناسی مورد توجه قرار گرفته، حمایت اجتماعی است.

امام علی× نیز در این راستا بر نقش حمایتی بستگان و عشیره در هنگام سختی‌ها تأکید دارد: «**ايها النّاسُ إِنَّهُ لَا يسْـــتَغْنِى الرّجُلُ وَ إِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ عَشِـــيرَتِهِ وَ دِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيدِيهِمْ وَ أَلْسِـــنَتِهِمْ وَ هُمْ أَعْظَمُ النّاسِ حِيطَةً مَنْ وَرَائِهِ وَ أَلَمُّهُمْ لِشَـــعَثِهِ وَ أَعْطَفُهُمْ عَلَيهِ عِنْدَ نَازِلَةٍ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ**»؛ ترجمه: «ای مردم! هیچ کس از طایفه و خویشان خود بی‌نیاز نیست، هر چند صاحب مال و دارایی باشد. به دست و زبان آن‌ها که از او دفاع و یاری می‌نمایند، نیازمند ا ست و نزدیکان شخص برای حفظ او مهم‌ترین افراد هستند و بهتر می‌توانند پراکندگی و گرفتاری او را مرتفع سازند. در هنگام سختی و پیشامدهای ناگوار اگر برای او پیش آید، بر او از بیگانگان مهربان‌ترند» (سید رضی، بی‌تا، خطبه ۲۳).

در این روایت، کلمه «نازله» به معنای ســـختی و پیشـــامدهای ناگوار (فیض‌الاســـلام، بی‌تا، ۸۶) و حوادث سخت (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۵۷/۲) ا ست. واژه «عشیره» نیز به معنای طایفه و خویشان (فیض‌الاسلام، پیشین) می‌باشد. در برخی نسخه‌های نهج‌البلاغه به جای عشیره، واژه «عترت» آمده که آن نیز به معنای اقوام و بستگان است (مکارم شیرازی، پیشین). نکره بودن واژه «نازله» در روایت، ناظر بر عام بودن آن است و اینکه می‌تواند بر هر نوع مشکلی دلالت داشته باشد.

دلیل دیگر بر این عمومیت، دو واژه «أیدی» و «ألسنه» است که حاکی از دو نوع دفاع و حمایت زبانی و بدنی است. این معنا به نوعی از عبارت «أَلَمُّهُمْ لِشَعَثِهِ» نیز برمی‌آید؛ زیرا «شعث» به معنای پراکندگی و پریشانی است که در این جایگاه به نوعی در راستای معنای نازله در عبارت پیشین است و می‌تواند شامل پریشانی فکری نیز باشد. «أَلَمُّهُمْ» نیز به معنای جمع کردن و اصلاح کردن است؛ بنابراین، معنای این عبارت، مرتفع کردن گرفتاری می‌باشد.

نکته ظریف این روایت این است که امام علی× کار رفع مشکلات، گرفتاری‌ها و استرس‌ها را از وظایف عشیره و عترت می‌داند و آن را به عموم مردم احاله نمی‌دهد؛ زیرا بستگان و افراد سببی و نسبی، به دلیل نزدیکی و اشتراک در تیره، دارای تعصب و دل‌سوزی بیشتری نسبت به سایر افراد هستند که هیچ‌گونه علقه و نسبتی ندارند تا انگیزه‌ای برای رفع استرس و گرفتاری‌های فرد داشته باشند.

۳. شیوه دوری و اجتناب

افسردگی از زمره اختلالات خُلقی است و شایع‌ترین بیماری انسان مدرن به شمار می‌آید، که در بسیاری از موارد ناشی از سبک زندگی افراد می‌باشد. براساس پاره‌ای از تحقیقات، ۱۳ درصد از مردم در طول زندگی خود افسردگی شدید را تجربه می‌کنند (اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۹۰: ٤۲۷/۲). عوامل بوجودآورنده افسردگی می‌توانند غم و ناراحتی ناشی از دست دادن نزدیکان، فقر، عدم موفقیت، اعتیاد به مواد مخدر و ... باشند که عوارض گوناگون هیجانی، شناختی و جسمی را در پی دارند (همان).

در قرآن و روایات، واژگان همّ، غم، کرب، حزن و غصه دلالت بر افسردگی دارند (الانبیاء: ۸۸؛ المزمل: ۱۳؛ الانعام: ٦٤۸). هرچند بیشتر کتب لغت، واژگان همّ، غم و حزن را مترادف در نظر گرفته‌اند، اما در اصل همّ حالتی است که پیش از وقوع به انسان دست می‌دهد و مربوط به آینده می‌باشد و باعث بی‌خوابی می‌گردد، در حالی‌که غم بعد از وقوع عامل آن به وجود می‌آید و مربوط به گذشته است و باعث انزوا و میل به خواب می‌شود (طریحی، ۱۳۹۵: ۱۸۹/۵). این وجه ارتباط و تطبیق بین اندوه و غم با افسردگی در فرهنگ‌های فارسی نیز به وضوح آمده است (خلف تبریزی، ۸۰؛ معین، ۳۱٦/۱، دهخدا، ۱۹۸/۱).

در چگونگی دلالت واژگان موجود در متون دینی بر افسردگی، می‌توان اینگونه استدلال کرد که غم و اندوه، مشخصه اصلی افسردگی می‌باشند، تا آنجا که فرد افسرده به مدت طولانی در غم و اندوه به سر می‌برد و در طی این مدت از جامعه و فعالیت‌های اجتماعی دوری می‌کند و به همین جهت زندگی او دچار اختلال می‌شود.

امام علی× در چند روایت در خصوص افسردگی صحبت نموده‌است. واژگان مورد استفاده ایشان که ناظر بر افسردگی هستند، همّ و غم می‌باشند. شیوه امام در مورد چگونگی درمان افسردگی، در وصیت‌نامه ایشان به امام حسن× آمده است: «**إِطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينَ**».

ترجمه: «اندوه‌هایی که به تو رو آورد، با اندیشه‌های شکیبایی و نیک‌باوری (به خداوند) از خود دور کن» (سید رضی، بی‌تا، نامه ۳۱).

در روایت امام علی×، واژه «همّ» به صورت جمع و با الف و لام بکار رفته است، که نشان می‌دهد امام علی× نگاهی به انواع گوناگون اندوه‌های منجر به افسردگی داشته است. یقیناً مصداق بارز این اندوه‌ها، فقدان اعضای خانواده، دوستان و شکست‌های اقتصادی می‌باشد که هم در دوره گذشته و هم در دوره معاصر، از عوامل افسردگی به شمار می‌روند. کارکرد برخی از این اندوه‌ها، بیشتر در حس ناامیدی است که در نگرش انسان به آینده به وجود می‌آورد.

نکته مهمی که در این روایت وجود دارد، فعل «إِطْرَحْ» می‌باشد. «طرح» به معنای دور کردن است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۵۱۸). دور کردن می‌تواند هم شامل امور مادی و هم معنوی باشد. اما آنچه که در مورد افسردگی حائز اهمیت می‌باشد این است که، براساس تحقیقات پاره‌ای از روانشناسان شناختی، افسردگی از جمله مشکلات شناختی انسان است و حتی به نوعی افسردگی، نقطه تمرکز نظریه‌های شناختی نیز می‌باشد (اتکینسون، ۱۳۹۰: ۴۳۴/۲).

براساس نظریه‌های شناختی، افکار منفی نقش مهمی در افسردگی ایفا می‌کنند. این افکار می‌توانند ریشه در اندوه‌ها و ناراحتی‌های گذشته و حتی آینده افراد داشته باشند؛ لذا می‌توان، نمود بارز «طرح» را در روایت فوق، شامل دور کردن افکار منفی‌ای که زمینه‌ساز غم و افسردگی است، در نظر گرفت. عبارت «وَارِدَاتِ الْهُمُومِ» که در اصل «الهموم الواردات» بوده، به‌واسطه جنبه فاعلی «واردات»، دلالت بر غم‌هایی دارد که خود فرد در بوجود آوردن آن دخالت دارد. به عبارت دیگر، سفارش امام بیشتر ناظر به این است که فرد خود، مسبب غم و اندوه خویش می‌باشد.

دلالت واژه «همّ» بر افکار منفیِ برآمده از اندوه، در روایتی دیگر از امام علی× نمود بیشتری دارد: «**يابْنَ آدَمَ، لاَ تَحْمِلْ هَمَّ يوْمِكَ الَّذِى لَمْ يأْتِكَ عَلَى يوْمِكَ الَّذِى قَدْ أَتَاكَ، فَإِنَّهُ إِنْ يكُ مِنْ عُمُرِكَ يأْتِ اللهُ فِيهِ بِرِزْقِكَ**»؛ ترجمه: «ای پسر آدم، امروز برای (روز) فردا اندوهگین مشو، زیرا اگر فردا از عمر تو باشد، خدا روزی تو را در آن می‌رساند» (سید رضی، بی‌تا، حکمت ۲۶۷).

این جمله امام که مربوط به آینده است و مشابه آن در یکی دیگر از حکمت‌ها آمده است (سید

رضی، حکمت ۳۷۹)، دلالت بر واقع‌بینی نیز دارد؛ زیرا در بسیاری از موارد، افسردگی از تفکر در امور مربوط به آینده می‌باشد. در اینگونه موارد، ذهن فرد درگیر مسائل گوناگون اعم از اقتصادی، عاطفی و... مربوط به آینده بوده تا آنجا که ممکن است در تحلیل این افکار، با دیدی انتقادی و منفی به آن‌ها بنگرد و به این واسطه، شکست را برای خود پیش‌بینی کند و در نتیجه در غم و افسردگی قرار گیرد. حال آنکه ممکن است چنین چیزی اصلاً وقوع پیدا نکند و بدین جهت نباید شتاب‌زده، غم و اندوه را به خود راه داد (مغنیه، ۱۴۲۵: ۳۴۰).

بخش دیگر روایت امام، ناظر به چگونگی درمان افسردگی است و آن استفاده از صبر و یقین است. عبارت «عزائم الصبر» مورد تفسیرهای گوناگونی قرار گرفته است و آن را معادل نیروی صبر (مکارم شیرازی)، اندیشه‌های شکیبایی (فیض‌الاسلام)، صبری استوار (ناظم‌زاده قمی، ۱۳۷۵: ۳۳۶) دانسته‌اند. «عزائم» جمع عزیمه می‌باشد و کاربرد آن به‌صورت جمع می‌تواند ناظر به تأکید بر تصمیم جدی بر صبر باشد. در هر صورت، این عبارت تأکید بر یک نوع خاصی از صبر دارد که می‌تواند درمانی برای افسردگی باشد. «حسن الیقین» نیز به مانند صبر تأکید بر نوعی خاص از یقین دارد که غالباً به «یقین نیکو» ترجمه و تفسیر می‌شود.

این نوع خاص از یقین از تعبیر «حُسن یقین» نیز فهم می‌گردد، زیرا واژه «حُسن» در این ترکیب مصدر می‌باشد و امام علی با کاربرد واژه «حُسن» درصدد بیان این است که یقینی که در درمان افسردگی باید به کار رود نه یقینی معمولی و حتی احسن، بلکه باید یقینی باشد که عین حُسن باشد؛ زیرا کاربرد واژه به‌صورت مصدر، دلالت بر عینیت دارد نه سلسله مراتب در شدت و ضعف. کاربردهای اینگونه در زبان عربی رایج می‌باشد، مانند کاربرد «علی عدل» که تأکید بیشتری بر عبارت «علی عادل» دارد، زیرا کاربرد عدل در عبارت اول (که از نوع تشبیه بلیغ می‌باشد) گویای این است که علی نه تنها فردی عادل، بلکه عین عدالت می‌باشد.

این شیوه از روان‌درمانی افسردگی، بخشی از درمان‌های جدید در روانشناسی نیز به شمار می‌آید؛ زیرا در افسردگی، بیمار بیشتر گرفتار افکار منفی می‌باشد که موجب ناامیدی در او شده و سرتاسر زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در اینگونه موارد، تغییر نگرش نسبت به زندگی و الگوهای فکری، باورها و عقاید – که در واقع تغییر سبک زندگی می‌باشد – مورد تأکید درمانگران شناختی است (سیف، ص ۳۷۴).

لذا بر پایه روایت امام علی×، صبر و یقین در این تغییر نگرش، نقش اصلی ایفا می‌کند. این درمان

به‌ویژه برای کسانی که غم و افسردگی ناشی از ضایعات جانی و مالی را تجربه می‌کنند، می‌تواند کارآیی داشته باشد، زیرا «انسان بداند چه صبر کند چه صبر نکند، اینگونه حوادث – که از اختیار او بیرون است – اگر بر اثر سهل‌انگاری و ندانم‌کاری دامن او را گرفته باشد، مسیر خود را طی می‌کند» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۶۷۳/۹).

زیرا در غیر این صورت، ادامه تفکر در گرفتاری باعث اخلال و بازداشتن از ادامه زندگی و کار و تلاش می‌گردد (ر. ک. مغنیه، ۱۴۲۵ق: ۲۶۴/۵). اینگونه نگرش توحیدی به حوادث و پیشامدهای زندگی، باعث می‌شود فرد با خروج از انزوا، به زندگی اجتماعی روی بیاورد؛ زیرا آنگونه که روانشناسان نیز بیان نموده‌اند، «روابط و پیوندهای اجتماعی حاصل از فعالیت‌های دینی، جلوی افسردگی و اضطراب را می‌گیرد و از تنهایی و انزوای انسان ممانعت می‌کنند» (سانتراک، ۱۳۸۳: ۳۱۷/۲).

در هر صورت، با احتساب این شیوه از تغییر افسردگی، پاره‌ای از عوامل بوجودآورنده افسردگی، اختصاص به دوران مدرنیته و زندگی شهری دارد و روایت امام علی× – که با توجه به فضای عصر صدور آن بیان شده است – منافاتی با راهکارهای گوناگونی که روانشناسان برای عوامل جدید افسردگی ذکر نموده‌اند، ندارد.

٤. شیوه مهارت کنترل خشم

«خشم هیجانی طبیعی است که در بسیاری از جانوران و انسان‌ها وجود دارد» (قهاری، ۱۳۹۳: ۲۸۹). براساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، سالانه ۱/۵ میلیون نفر بر اثر خشونت جان خود را از دست می‌دهند (زیبایی، اعظم و همکاران، ۷۸۴). خشم، بیشترین علت مراجعه دختران و زنان به مراکز مشاوره نیز می‌باشد (پیشین). راه‌های نادرست برای کنترل خشم، عوارض گوناگون جسمی و اجتماعی را به دنبال دارد. فرو بردن و سرکوبی خشم ممکن است فرد را دچار مشکلات جسمی همچون فشار خون بالا، مشکلات گوارشی (مانند زخم معده) و همچنین افسردگی کند (قهاری، پیشین). مشکلات بیرونی خشم زمانی بروز پیدا می‌کند که ابراز آن به‌صورت پرخاشگری باشد که در آن صورت، منجر به مشکلات خانوادگی و اجتماعی می‌گردد (پیشین). بدین جهت، آموزش کنترل خشم یکی از راهکارهای توصیه شده سازمان بهداشت جهانی برای کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌باشد (زیبایی و همکاران، ۷۸۵).

در روایات امام علی× نیز فراوان در خصوص خشم، ضرر و زیان‌های آن و همچنین درمان آن سخن

رفته است. واژگان به کار رفته توسط امام در خصوص هیجان خشم، «غضب» و «غیظ» می‌باشند. لغویون اغلب، غضب را ضد رضا دانسته (ابن‌منظور، ۶۴۸/۱؛ زبیدی، ۲۸۹/۲) و آن را جوشش خون در قلب به قصد گرفتن انتقام معنی نموده‌اند (راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۶۰۸). اما غیظ را نوعاً به معنی غضب یا شدیدتر از غضب گرفته‌اند (فیروزآبادی، ۲۰۱۳: ۶۰۰/۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۶۱۹) و یا برخی، غیظ را غضبی دانسته‌اند که محیط بر کبد باشد (فیومی، بی‌تا، ۴۵۹/۲). گذشته از این، برخی تفاوت غضب و غیظ را در این دانسته‌اند که غضب، خشمگین شدن از دیگری بوده و در آن حس انتقام‌جویی و ضررررسانی وجود دارد و فرد سعی دارد از دیگری انتقام بگیرد ولی غیظ، خشمگینی انسان از خود می‌باشد و جایز نیست که انسان به خود آسیب برساند (ابوهلال عسکری، ۱۴۲۲: ۱۲۳).

امام علی× برای درمان خشم، بر دو عنصر حلم و سکوت تأکید می‌ورزد.

«وَ احلُمْ عندَ الغَضَبِ» (سید رضی، بی‌تا، نامه ۶۹) «**ضَادُّوا الْغَضَبَ بِالْحِلْمِ**» ترجمه: «خشم را با بردباری فرو نشانید» (آمدی، ۱۳۹۲: ۲۴۶/۲). «**ردوا الغضب بالحلم**»؛ ترجمه: «خشم را با بردباری دور کنید» (پیشین). «**دَاوُوا اَلْغَضَبَ بِالصَّمْتِ وَ اَلشَّهْوَةَ بِالْعَقْلِ**»؛ ترجمه: «خشم را با سکوت درمان کنید و شهوت را با خرد» (پیشین).

قرشی حلم را بردباری دانسته (قرشی، ۱۳۸۶: ۱۶۷/۲)، راغب اصفهانی آن را نگهداری نفس از هیجان خشم و غضب معنا نموده است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۲۵۳). اما معنای ظریفی که در حلم وجود دارد و مورد تأکید برخی از لغویون قرار گرفته، عدم عجله می‌باشد (ابن‌فارس، بی‌تا، ۹۳/۲؛ طریحی، ۱۳۹۵: ۳۶۱/۳). این عدم عجله، خود مورد تأکید صریح امام علی× نیز قرار گرفته است: «**لاتسرعن الی الغضب فیتسلط علیك بالعادة**»؛ ترجمه: «به سوی خشم شتاب مگیر، که بر تو همواره مسلّط خواهد شد» (آمدی، ۱۳۹۲: ۲۴۹/۲). توصیه به عدم عجله در خشمگین شدن، می‌تواند ناظر به بازداشتن از تفسیر نادرست از برانگیزنده نیز باشد؛ زیرا بسیاری از خشم‌ها ناشی از برداشت و قضاوتی عجولانه است که افراد از وقایع گوناگون دارند؛ در حالی‌که فرد با کنترل خود و تحقیق پیرامون برانگیزنده، می‌تواند بر نادرستی تفسیر و برداشت خود واقف گردد و خشم را مدیریت نماید.

مسئله دیگری که در برخی از روایات امام× پیرامون خشم وجود دارد و از مسائل مورد تأکید روانشناسان نیز می‌باشد، کنترل برانگیزنده است. فائده کنترل برانگیزنده این است که می‌توان از فراوانی و دفعات خشمگین شدن کاست (قهاری، ۱۳۹۳: ۲۹۱). این نکته در این جمله از امام نمود بیشتری دارد:

«**اغتفر ما اغضبک لما ارضاک**»؛ ترجمه: «درگذر از آنچه تو را به خشم آورد، به خاطر آنچه تو را خشنود سازد» (آمدی، ۱۳۹۲: ۲۴۴/۲).

«ما» در عبارت «ما اغ ضبک» برانگیزندهِ خ شم می‌با شد. نوعاً در برخورد نخ ستین با برانگیزنده، انتظار واکنشـی که معمولاً با تندی همراه اسـت، وجود دارد؛ اما با درگذشـتن و مدیریت برانگیزنده، می‌توان از دفعات خ شم کا ست. نمود بارز کنترل برانگیزنده را می‌توان در خطبه شِقشِقیّه و در برخورد امام× با مسئله جانشینی پیامبر| مشاهده کرد که در طی آن، امام به صراحت بیان می‌دارد که میراث خود را به تاراج رفته می‌بیند (سـید رضـی، بی‌تا، خطبه ۳). در این موقعیت، غصـب ارث، برانگیزنده خشـم می‌با شد و در خصوص جانشینی پس از پیامبر، انتظار نخستینی که وجود دارد، واکنش در جهت اعاده حق می‌باشـد. ولی امام× براسـاس گفته خود و پس از آنکه بر سـر دو راهی واکنش تند و صـبر قرار می‌گیرد، با کنترل برانگیزنده، صـبر را انتخاب نموده تا از عوارض اجتماعی و سـیاسـی آن جلوگیری نماید.

۵. شیوه خودبازنگری

خودبازنگری یکی از شیوه‌های تغییر رفتار ا ست که نقش درمانجو در آن برج سته و نمایان ا ست؛ زیرا در آن «از بیمار خوا سته می شود که به رفتار آ شکار و نهان (افکار و اح سا سات خود) توجه کند و آنها را یادداشت کند» (قهاری، ۱۳۹۳: ۶۵). خودبازنگری، گستره وسیعی از رفتارها را شامل می‌شود و آنگونه که برخی از رواند شنا سان بیان نمودند، خودبازنگری انگیزه بیمار را افزایش می‌دهد و باعث توجه بیش از پیش بیمار به علائم می‌شود (ر. ک. همان: ۶۶).

روایات امام علی× در خصـوص خودبازنگری، نوعاً با بکار بردن هم‌خانواده‌های واژه «محاسـبه» می‌باشد و شامل بیان ضرورت و فواید آن است. امام علی× محاسبه و خودبازنگری را باعث سعادت و امنیت از سهل‌انگاری نفس می‌داند:

«**مَن حاسَـبَ نفسَـه، سَـعِدَ**» (آمدی، ۱۳۹۲: ۵۰۵/۲)؛ «**مَن تعاهَد نفسَـه بالمحاسَـبة، أَمِنَ فیها المداهمة**» (همان).

از نظر ایشـان، خودبازنگری باعث می‌شـود انسـان بر عیوب خود اطلاع یابد و به اصـلاح آن اقدام نماید. این مطلب به‌وضوح در روایت دیگری از امام وارد شده‌است: «**مَن حاسَبَ نَفسَه، وَقَفَ علی عُیوبه وأَحاطَ بذُنوبه واستقالَ الذنوبَ وأصلَحَ العیوبَ**»؛ ترجمه: «هر کس که به حساب نفس خود رسیدگی کند، بر عیوب و نقایص خویش آگاه می‌شود و به گناهانش احاطه می‌یابد» (آمدی، پیشین: ۵۰۴/۲).

این روایت شـامل اولین مرحله از خودبازنگری یعنی منطق خودبازنگری می‌گردد، زیرا «اولین گام در خودبازنگری، ذکر دلیل و منطق انجام آن توسـط درمانگر اسـت» (قهاری، ۱۳۹۳: ۶۹). یقیناً

درمانجو با دانستن چرایی خودبازنگری و فواید آن، انگیزه بیشتری برای درمان به دست می‌آورد و می‌تواند به واسطه آن، اطلاعات جزئی‌تری از رفتارهای ناهنجار به دست آورد که در سیر درمان به کار او می‌آید.

نکته مهم دیگری که در خودبازنگری وجود دارد، شناسایی رفتار آماج است. این مطلب نیز به‌وضوح در روایت فوق وارد شده‌است. در این روایت، تعبیر «وَقَفَ علی عُیوبه» رساننده این معناست. «عیوب» در اینجا رفتارهای آماجی محسوب می‌شوند که باید مورد اصلاح قرار گیرند. از آنجایی که واژه «عیوب» اسم جمع مضاف می‌باشد، دلالت بر عمومیت دارد و این عمومیت می‌تواند تمام زوایای رفتار آماج را اعم از فزونی، کمبود، زمان و مکان در برگیرد. نکته دیگر، دلالت دو فعل «وَقَفَ» و «أَحَاطَ» بر آگاهی کامل از رفتار آماج است، زیرا «افزایش آگاهی از یک رفتار خاص، مقدمه‌ای برای تغییر آن رفتار به شمار می‌رود» (قهاری، ۱۳۹۳: ۷۳).

مطلب دیگر امام، مربوط به زمان خودبازنگری است. راهکار امام× در این خصوص اینگونه است: «**ما أَحَقَّ الإنسانَ أن تکونَ له ساعةٌ لا یشغلُهُ شاغلٌ، یحاسبُ فیها نفسه، فینظرُ فیما اکتسبَ لها وعلیها فی لیلها ونهارها**»؛ ترجمه: «چه سزاوار است که انسان ساعتی از روز را فقط به حسابرسی نفس خود اختصاص دهد و ببیند که در شبانه روز چه کارهایی به سود یا زیان خود انجام داده است» (آمدی، ۱۳۹۲: ۵۰۵/۲).

در این کلام، دو فعل «یحاسِبُ» و «فینظرُ» ناظر بر خودبازنگری است و عبارت «فیما اکتسبَ» به‌صورت مطلق، دلالت بر اعمال و رفتار دارد.

نکته مهم این روایت، اختصاص زمانی خاص برای خودبازنگری است؛ این زمان، امروزه به عنوان اوقات فراغت شناخته می‌شود. در اینکه این زمان چه موقعی از ایام هفته را شامل می‌شود، روایت به‌صراحت چیزی بیان نمی‌کند؛ اما براساس شواهد، می‌توان احتمال داد که منظور امام، بازنگری به صورت روزانه است؛ زیرا ضمیر «ها» در دو کلمه «لیل» و «نهار»، بازگشت به « ساعه» دارد که در نتیجه دلالت بر شب و روز آن ساعه دارد که یک روز را شامل می‌گردد.

نکته دیگر، مربوط به ساعت بازنگری است. هر چند روایت امام علی× ساعت خاصی را مشخص نکرده، اما با توجه به برخی از عبارات آن از جمله «لا یشغلُهُ شاغلٌ» احتمالاً ساعت مورد نظر امام، شب هنگام می‌باشد، زیرا در طول روز انسان مشغول به امور روزمره خود است و نوعاً اوقات فراغت مورد نیاز برای بازنگری در کارهای روزانه، در شب به دست می‌آید. گذشته از این، روایت شامل دو عبارت «لیل» و «نهار» می‌باشد و یقیناً در طول روز فعالیت و به تبع آن، رفتارهایی باید از فرد صادر

گردد تا او بتواند در شب، بازنگری از رفتارهای روزانه خود داشته باشد. ضمن آنکه نوعاً، محاسبه و بازنگری در امور گوناگون، در پایان و انتهای هر چیزی صورت می‌گیرد. در هر صورت، کلام امام× در خصوص خودبازنگری، انواع رفتارها اعم از آشکار و نهان را در برمی‌گیرد؛ هرچند نمود آن در رفتارهای آشکار بیشتر می‌باشد.

٦. شیوه الگوبرداری

یکی از شیوه‌های تغییر رفتار، روش الگوبرداری است. «الگوبرداری یا سرمشق‌گیری به فرایند یادگیری گفته می‌شود که به واسطه آن، فرد در نتیجه مشاهده، شنیدن یا خواندن درباره رفتار یک فرد دیگر (الگو یا سرمشق)، رفتارش تغییر می‌کند» (سیف، ۱۳۹۶: ۳۶۰).

در روانشنا سی، روش الگوبرداری با نام آلبرت بندورا همراه ا ست؛ زیرا این روش، برآمده از نظریه یادگیری اجتماعی او می باشد. این روش تغییر رفتار از مشهورترین روش هایی است که در منابع ا سلامی نیز بر آن تأکید شده ا ست. نمونه بارز آن را می‌توان در آیه Π**لَقَد کانَ لَکُم فی رَسولِ اللَّهِ أُسوَةٌ حَسَنَةٌ**O مشاهده نمود: «مسلّماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود» (الاحزاب: ۲۱).

امام علی× نیز در این راستا، اصناف مختلف الگوها را از جمله اهل بیت و افراد غیر معصوم معرفی می‌کند. نکته جالب توجه در این بخش، الگوهای غیر معصومی هستند که امام با تعریف از شخصیت و کارهایشان، آنان را به عنوان الگو معرفی می‌نماید. این کار امام، مطابق با دیدگاه روانشناسان در روش الگوپذیری است؛ زیرا از دیدگاه روانشناسی، الگوها در اصناف مختلف والدین، آموزگاران، همسالان، رهبران مذهبی، هنرمندان و ورزشکاران قرار می‌گیرند (قهاری، ۱۳۹۳: ۴۳۷).

صریح‌ترین مطلب امام علی× در این خ صوص، ا شاره به الگوبودن پیامبر| ا ست: «**وَ لَقَدْ کَانَ فِي رَسُولِ اللّهِ | کَافٍ لَکَ فِي الأُسْوَةِ، وَ دَلِیلٌ لَکَ عَلَی ذَمِّ الدُّنْیَا وَ عَیْبِهَا، وَ کَثْرَةِ مَخَازِیهَا وَ مَسَاوِیهَا**»؛ ترجمه: «برای تو بسنده است که رسول خدا را مقتدا گردانی و راهنمای شناخت بدی و عیب‌های دنیا و خوارمایگی و زشتی‌های فراوانش بدانی» (سید رضی، خطبه ۱۶۰).

اهمیت الگو بودن پیامبر در تمامی شئون زندگی از ابتدا مورد توجه و تأکید همه پیروان ایشان قرار گرفته بود که بازتاب آن را می‌توان در کتب نگارشی ذیل سیره‌النبی مشاهده نمود. یکی از مواردی که در الگوپذیری مهم است و مورد تأکید روانشناسان قرار گرفته، ویژگی‌های الگو است. الگو هر چه از جذابیت بیشتری در شئون مختلف از جمله جسمانی، شخصیتی، شهرت، نبوغ و... برخوردار با شد، در مشاهده‌گران رغبت بیشتری برای الگوپذیری ایجاد می‌کند (قهاری، ۱۳۹۳: ۴۳۶).

در این زمینه، مشاهده‌گر به‌صورت مستقیم یا با مشاوره رفتار درمانگر، می‌تواند با آگاهی از زوایای زندگی پیامبر| نسبت به ایجاد و افزایش رفتار مطلوب و کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب اقدام نماید. اینگونه الگوبرداری از نوع الگوبرداری نمادی می‌باشد. در این راستا، سخنانی نیز در مورد شأن و منزلت اهل بیت پیامبر^ وجود دارد که دلالت بر قابلیت الگوبرداری از آنان نیز دارد (سید رضی، خطبه ۱۹۲) که این امر با توجه به موضوع عصمت امام و اهل بیت پیامبر، پذیرفتنی است.

گذشته از الگودهی پیامبر و اهل بیت، نمونه‌های دیگری از الگوهای سایر افراد نیز در نهج‌البلاغه وارد شده است که خطبه متقین از جمله آنها ست. در این خطبه، امام در پی درخواست یکی از یاران، اوصاف متقین را به عنوان افرادی کامل بیان می‌کند. برخی از شارحان نهج‌البلاغه نیز اذعان نموده‌اند که این خطبه از آنجا که کلیه زوایای زندگی فردی و اجتماعی انسان را در بر می‌گیرد، نسخه کاملی برای طالبان سیر و سلوک محسوب می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۵۹۴/۷).

الگوی دیگری که امام معرفی می‌نماید، خَبّاب بن اَرَتّ می‌باشد. امام علی×، خباب بن الارت را با صفاتی همچون راغبا، طائعا، قناعت، خشنودی از خداوند و زندگی مجاهدانه ستوده است (سید رضی، حکمت ۴۳). هر یک از این صفات برجسته به عنوان مشخصه‌ای از خباب بن ارت می‌تواند توسط مشاهده‌گر مورد تقلید قرار گیرد. گذشته از این، منابع تاریخی اقدام برجسته و شاخص دیگری نیز از خباب بن ارت نقل نموده‌اند و آن این است که خباب برخلاف رسم زمان خود که اموات را در خانه و یا ورودی خانه دفن می‌نمودند، وصیت کرد که پس از مرگ او را در خارج از شهر دفن نمایند (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۲۸۵/۱۲). این کار خباب که مورد تمجید امام علی قرار گرفت و زمینه صدور جملات فوق از امام در مورد او بوده، پس از او خصوصاً در دوره معاصر، مورد الگوپذیری قرار گرفته است، زیرا دفن اموات در منطقه مسکونی، احتمال شیوع بیماری را افزایش می‌دهد و مغایر با اصول بهداشتی می‌باشد.

نکته مهمی که در خصوص الگوپذیری نمادی وجود دارد، بررسی تمام زوایای زندگی فردی و اجتماعی الگو و ارائه آن در بافتی مناسب است، زیرا «رفتار باید در موقعیت واقعی یا در بافت ایفای نقش موقعیت واقعی، الگو داده شود» (میلتن برگر، ۱۳۹۳: ۹۶). این امر در خصوص الگوهای ارائه شده توسط امام علی×، مستلزم تحقیق در منابع گوناگون اعم از روایی، تاریخی و... می‌باشد تا تصویر روشنی از الگو دهنده به دست آید.

۷. شیوهٔ تقویت افتراقی

یکی دیگر از روش‌های تغییر رفتار که بخش قابل توجهی از کتب تغییر رفتار را به خود اختصاص داده، تقویت افتراقی است. «تقویت افتراقی، شیوه‌ای رفتاری است که در آن تلاش می‌شود فراوانی رفتارهای مطلوب افزایش و فراوانی رفتارهای نامطلوب کاهش یابد» (میلتن برگر، ۱۳۹۳: ۳۷).

تقویت افتراقی در طیف وسیعی از رفتارها در سطوح و افراد مختلف از جمله دانش‌آموزان، کودکان عقب‌مانده ذهنی، کارگران کارخانه‌ها و... به کار می‌رود. تقویت افتراقی از دو اصل تقویت و افتراق (خاموشی) تشکیل شده است. تقویت مربوط به رفتار هنجاری است که مورد تشویق قرار می‌گیرد و افتراق در ارتباط با رفتار ناهنجاری است که مورد تقویت قرار نگرفته، به این امید که به خاموشی گراید. نکته حائز اهمیت این است که در این افتراق و خاموشی، تقویت – که عبارت است از انواع مشوق‌ها و پاداش‌ها – نقش اساسی دارد. به این صورت که فردِ دارای رفتار ناهنجار، با مشاهده رفتاری که مورد تقویت (تشویق و پاداش) قرار گرفته، به امید دریافت تشویق و پاداش، از رفتار ناهنجار خود تا به توقف کامل می‌کاهد.

امام علی× در روایتی اشاره به این روش تغییر رفتار دارد: «**أُزْجُرِ الْمُسِيءَ بِثَوَابِ الْمُحْسِنِ**»؛ ترجمه: «گنهکار را با پاداش دادن به نیکوکار (تنبیه کن و) از گناه بازدار» (سید رضی، بی‌تا، حکمت ۱۷۷).

این روایت در منابع غیر از نهج‌البلاغه با پاره‌ای از تغییرات نقل شده است. از جمله زمخشری آن را با تغییر فعل ازجر به ازدجر آورده است: «**اِزدَجِرِ الْمُسِيءَ بِثَوَابِ الْمُحْسِنِ**» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۴۰۷/۱۳).

همچنین طرطوشی در کتاب صراط السلوک، این روایت را همراه با حکمت ۱۷۸ به عنوان یک روایت و با اندک تغییراتی نقل کرده است: «**اِقْطَعِ الشَّرَّ مِنْ صَدْرِ غَيْرِكَ بِقَطْعِهِ مِنْ صَدْرِكَ وَازْجُرِ الْمُسِيءَ بِإِثَابَةِ الْمُحْسِنِ لِكَيْ يَرْغَبَ فِي الْإِحْسَانِ**».

گفتار امام علی× از دو بخش تشکیل شده است. در بخش نخست، عبارت «أُزْجُرِ الْمُسِيءَ» قرار دارد. فعل «أُزْجُر» از ماده زجر به معنای راندن با صدا می‌باشد (راغب اصفهانی، ۱۴۲۵: ۳۷۸). همچنین برخی آن را به معنی منع و نهی گرفته‌اند (فیروزآبادی، ۲۰۱۳: ۹۸/۲).

اما در روایت – آنگونه که برخی از شارحان نیز گفته‌اند – «أُزْجُر» استعاره از تنبیه و ادب است (ابن میثم، ۱۳۸۸: ۳۳۸/۵). «مُسِيءَ» اسم فاعل از ماده «سوء» که به مکروه و هر چیز قبیح اطلاق می‌گردد (الطراز الأول، ۱۴۲۵: ۱۰۵/۱). این بخش از کلام ناظر به خاموشی رفتار نامطلوب است؛ زیرا فردِ دارای رفتار نامطلوب – الْمُسِيءَ – به واسطه بخش دوم کلام «بِثَوَابِ الْمُحْسِنِ» باید رفتار ناهنجار خود را ترک کند که این شامل فرایند افتراق و خاموشی است. بخش دوم کلام «بِثَوَابِ الْمُحْسِنِ» که انگیزه‌ای

برای افتراق رفتار نامطلوب است، در واقع تقویت محسوب می‌شود.



در کلام امام×، واژه «ثواب» مصدر است و به معنای تشویق کردن می‌باشد. مصدر دلالت بر ایجاد و به‌وجود آوردن کار و حالت دارد؛ برخلاف اسم مصدر که ناظر بر حاصل و نتیجه مصدر است (طباطبایی، ۱۳۷۲: ۱۲۷ و ۱۳۱). بر این اساس، روایت گویای این است که تشویق باید به‌صورت عینی و عملی صورت گیرد تا مورد مشاهده قرار گیرد، نه اینکه تنها به‌صورت وعده و گفتاری باشد.

در عبارت «أُزْجُرِ الْمُسِيءَ»، رفتار نامطلوب بدون تقویت می‌ماند و در نتیجه، فراوانی آن کاهش می‌یابد؛ زیرا «خاموشی به فرآیندی گفته می‌شود که در آن وقوع رفتار، بدون تقویت می‌ماند و تکرار بدون تقویت، سرانجام منجر به توقف کامل آن می‌شود» (سیف، ۳۳۶). آنچه که در این عدم تقویت و خاموشی مؤثر است، تشویق رفتار مطلوب در طرف مقابل می‌باشد.

دو طرف تقویت افتراقی می‌تواند بر دو گونه باشد؛ هم می‌تواند دو فرد جدا از یکدیگر باشند که در این صورت، رفتار یکی از آنان – الْمُسِيءَ – با عدم تقویت روبرو می‌گردد و در طرف مقابل، فرد دارای رفتار مطلوب – الْمُحْسِنِ – قرار دارد که رفتار او مورد تشویق قرار گرفته و تقویت می‌شود. ظاهر روایت امام علی× نیز به نظر می‌رسد که دلالت بر جدا بودن افرادِ دارای رفتار نامطلوب و مطلوب دارد. از طرف دیگر، تقویت افتراقی قابلیت آن را دارد که رفتار نامطلوب و مطلوب – الْمُسِيءَ و الْمُحْسِنِ – ناظر بر دو رفتار یک فرد در دو مقطع باشد؛ بدین صورت که وقتی فردی رفتار نامطلوب از خود بروز داده، رفتار او با عدم تقویت و خاموشی روبرو گردد و در زمان انجام رفتار مطلوب، مورد تشویق قرار گرفته و تقویت گردد.

نکته دیگر مربوط به فعل «أُزْجُر» می‌باشد. فعل «أُزْجُر»، ثلاثی مجرد بر وزن فَعَل يَفعُل می‌باشد. کاربرد فعل زجر در این وزن، بدین معنی است که فردی که مورد تنبیه قرار می‌گیرد، تحت تأثیر اجبار قرار دارد و قلباً اعتقادی به این شیوه از تربیت ندارد و در نهایت موضع او عدم پذیرش می‌باشد. به مانند دانش‌آموزی که از روی ترس از معلم، تحت تعلیم و تربیت قرار می‌گیرد، در حالی‌که علاقه‌ای به آن ندارد و این شیوه نیز بر او تأثیری ندارد و با برطرف شدن زور و اجبار، به حالت اول خود بازگشت می‌کند.

در نهایت، این شیوه، عاری از جنبه‌های تربیتی بوده و عملاً مفید نمی‌باشد. اما کاربرد فعل به صورت

پژوهش‌نامه علوم حدیث تطبیقی ، سال یازدهم، شماره ۲۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص: ۲۵۹-۲۸۶
تحلیل شیوه‌های تغییر رفتار در روایات امام علی ع در تطبیق با علم روانشناسی
جواد فرامرزی

«اِزدَجِر» این خلاء تربیتی و عدم پذیرش را برطرف می‌نماید؛ زیرا «ازدجر» بر وزن افتعال می‌باشد و این وزن، دلالت بر مطاوعه و پذیرش با میل و اراده دارد. بدینگونه که فردِ دارای رفتار نامطلوب – الْمُسِیءَ – در فرآیند تقویت افتراقی، قلباً به این شیوه اعتماد دارد و در نتیجه، احتمال تأثیرگذاری در او بیشتر می‌باشد. در این صورت، کلام امام علی× دلالت بر این دارد که در صورتی که احتمال عدم پذیرش این شیوه از سوی فردِ دارای رفتار ناهنجار وجود دارد، تقویت افتراقی نباید اجرا گردد.

با لحاظ این نکته تربیتی، احتمال در ستی نقل «اِزدَجِر» بر فعل «اُزْجُر» بی‌شتر می‌با شد و این نکته جدیدی است که می‌تواند مورد توجه روانشناسان قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

۱. بخشی از رفتارها، در حوزه رفتارهایی است که شامل بیماری‌های فکری و روحی می‌باشد. امام علی× با رویکردی شناختی، انواع شیوه‌ها را برای تغییر رفتار در نظر گرفته است. ایشان برای درمان ترس از شیوه غرقه‌سازی مستقیم استفاده می‌کند. در این شیوه، فرد به‌صورت مستقیم در معرض ترس قرار می‌گیرد تا ترس‌های کاذب او از بین برود.

۲. مدیریت استرس، شیوه‌ای است که امام علی× برای درمان استرس از آن استفاده می‌نماید. این شیوه بر مبنای تغییر نگرش در زندگی و حمایت اجتماعی استوار است که در بخش مربوط به حمایت اجتماعی، امام علی× آن را از وظایف اقوام و بستگان نزدیک می‌داند.

۳. ایشان برای تغییر افسردگی از شیوه دوری و اجتناب استفاده می‌نماید. در این شیوه، همانند برخی دیگر از سایر شیوه‌ها، نقش عوامل شناختی برجسته می‌باشد؛ زیرا درمانجو باید افکار منفی برآمده از غم را، با صبر استوار و یقین نیکو برطرف نماید.

٤. رفتار ناهنجار دیگر، خشم است که امام علی× شیوه مهارت کنترل خشم را با بهره‌گیری از حلم و سکوت، برای درمان آن در نظر می‌گیرد.

۵. شیوه دیگری که امام علی× برای تغییر برخی از رفتارها توصیه نموده است، خودبازنگری می‌باشد. در خودبازنگری -که نقش درمانجو در آن برجسته است- فرد ابتدا بر عیب‌های خود مطلع می‌شود و سپس با محاسبه آن در ساعات پایانی روز، درصدد تغییر آن بر می‌آید.

٦. شیوه الگودهی از شیوه‌های دیگری است که در درمان طیف وسیعی از رفتارهای ناهنجار به کار می‌رود. امام علی× در رأس تمام افراد، پیامبر بزرگ اسلام| را به عنوان الگو معرفی می‌نماید و سپس اهل بیت پیامبر و سایر الگوهای غیر معصوم را معرفی می‌نماید.

۷. امام علی× برای برخی از رفتارهای ناهنجار، تقویت افتراقی را توصیه می‌نماید که امروزه برای اصناف مختلف دانش‌آموزان، کارمندان و... کاربرد دارد.

فهرست منابع

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عزالدین؛ شرح نهج البلاغه؛ تحقیق محمد ابراهیم، بغداد: دارالکتب الاسلامیه، ۱٤۲۸ق.

۲. ابن‌بابویه، محمد بن علی؛ کمال الدین و تمام النعمه؛ مصحح: علی الکبر غفاری؛ تهران: اسلامیه، ۱۳۹۵ق.

۳. ابن‌فارس، احمد بن فارس؛ معجم مقاییس اللغه؛ قم: دارالکتب العلمیه اسماعیایان نجفی، بی‌تا.

٤. ابن‌معصوم المدنی؛ الطراز الاول و الکناز لما علیه من لغه العرب المعول؛ مشهد: موسسه آل-البیت لاحیاء التراث، ۱٤۲٦ق.

۵. ابن‌میثم، کمال الدین میثم بن علی؛ شرح نهج‌البلاغه؛ مترجمین: قربانعلی محمدی مقدم، علی اصغر نوایی یحیی زاده، چاپ سوم، تهران: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۸۸ش.

٦. ابن‌منظور؛ لسان العرب، بیروت: داراحیاء التراث العربی للطباعه و النشر، ۱٤۰۸ق.

۷. اتکینسون و هیلگارد؛ زمینه روانشناسی، چاپ اول، تهران: نشر ساوالان، ۱۳۹۰ش.

۸. اصفهانی، راغب؛ المفردات، الطبعه الخامسه، بیروت: دارالمعرفه، ۱٤۲۵ق.

۹. آلوسی، محمود بن عبدالله؛ روح‌المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، منشورات محمد علی بیضون، ۱٤۱۵ق.

۱۰. آمدی، غررالحکم و دررالکلم؛ ترجمه: رسولی محلاتی، سید هاشم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲ش.

۱۱. تبریزی، محمدحسین بن خلف؛ فرهنگ فارسی برهان قاطع، تهران: انتشارات نیما، ۱۳۸۰ش.

۱۲. حائری، سید کاظم؛ مباحث الاصول: القسم الاول: الجزء الرابع، دارالبشیر، قم: الطبعه الاولی، ۱٤۳۳ش.

۱۳. خطیب، سید عبدالزهراء الحسینی؛ مصادر نهج البلاغه و اسانیده، بیروت: دارالزهراء، بی‌تا.

۱٤. دهخدا، علی اکبر؛ لغتنامه دهخدا، زیر نظر سید جعفر شهیدی، تهران: موسسه لغتنامه دهخدا، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵ش.

۱۵. دیلمی، حسن بن محمد؛ اعلام الدین فی صفات المومنین؛ قم: موسسه آل‌البیت^، ۱٤۰۸ق.

۱٦. زبیدی، محمد تقی؛ تاج العروس من جواهر القاموس، الطبعه الاولی، بیروت: منشورات دارمکنیه الحیاه، ۱۳۰٦ق.
۱۷. زیبایی، اعظم و همکاران، «تأثیر آموزش مبتنی بر وب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد»، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۳، شماره ۱۰.
۱۸. سانتراک، جان؛ زمینه روانشناسی، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، نوبت چاپ دهم، تهران: رسا، ۱۳۹۷ش.
۱۹. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه و شرح فیض الاسلام، بی‌جا، بی‌تا.
۲۰. سیف، علی اکبر؛ تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه‌ها و روشها، چاپ ششم، تهران: نشر دوران، ۱۳۹٦ش.
۲۱. طریحی، فخرالدین(۱۳۹۵)، مجمع البحرین، الطبعه المحققه الثانیه، طهران: بین الحرمین.
۲۲. عسکری، ابوهلال، الفروق اللغویه، بیروت: موسسه الرساله، ۱٤۲۲ق.
۲۳. فرامرزی، جواد؛ «مفهوم شناسی حماقت در نهج البلاغه»، پژوهشنامه قرآن و حدیث، شماره ۲٤، بهار و تابستان، ۱۳۹۸ش.
۲٤. فیروزآبادی، مجدالدین، القاموس المحیط، قاهره: دارالحدیث، ۲۰۱۳م.
۲۵. فیض‌الاسلام، علینقی؛ ترجمه و شرح نهج البلاغه، تهران: ناشر:موسسه چاپ و نشر تالیفات فیض الاسلام، ۱۳۹۷ش.
۲٦. فیومی، أحمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، بیروت: المکتبة العصریة، بی‌تا.
۲۷. قرشی، علی اکبر؛ قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸٦ش.
۲۸. قهاری، شهربانو؛ فنون رفتار درمانی، چاپ دوم، تهران: نشر دانژه، ۱۳۹۳ش.
۲۹. کریمی، یوسف؛ نگرش و تغییر نگرش، چاپ سیزدهم، تهران: موسسه نشر ویرایش، ۱۳۹٦ش.
۳۰. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۱ش.
۳۱. مغنیه، محمد جواد، فی ظلال نهج البلاغه: محاوله لفهم جدید، موسسه دارالکتاب الاسلامی، ۱٤۲۵ق.
۳۲. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیام امام امیرالمومنین×، قم: انتشارات امام علی بن ابی‌طالب×، ۱۳۹۰ش.

۳۳. میلتن برگر، ریموند، شیوه‌های تغییر رفتار، ترجمه: علی فتحی آشتیانی، هادی عظیمی، چاپ پانزدهم، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۳ش.
۳٤. ناظم‌زاده قمی، اصغر؛ جلوه های حکمت: گزیده موضوعی کلمات امیرالمومنین علی× در ۲۲۵ موضوع، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۵ش.
۳۵. هادی‌زاده، محبوبه و همکاران؛ «مقایسه اثر خوراکی کوتاه مدت ریتالین بر رفتارهای هیجانی (ترس و اضطراب) موش صحرایی نر سالم و دیابتی شده با استرپتوزوتوسین»، مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، ۱۳۹۵ش.

Bibliography

١. ‘Askarī, Abū Hilāl, *Al-Furūq al-Lughawīyah (Linguistic Differences)*, Beirut: Mu’assasat al-Risālah, ١٤٢٢ AH (٢٠٠٢ CE).
٢. Al-Ālūsī, Maḥmūd bin ‘Abdullāh, *Rūḥ al-Ma‘ānī fī Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm wa al-Sab‘ al-Mathānī (The Spirit of Meanings in the Great Quranic Exegesis and the Seven Repeated Verses)*, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah, Mušarafāt Moḥammad ‘Alī Bayḍūn, ١٤١٥ AH (١٩٩٥ CE).
٣. Amadī, *Ghurar al-Ḥikam wa Durar al-Kalim (The Pearls of Wisdom and Precious Words)*, Translated by Rasūlī Maḥallātī, Seyyed Hāshim, Tehran: Daftar Nashr Farhang Islāmī, ١٣٩٢ SH (٢٠١٣ CE).
٤. Asfahānī, Rāghib, *Al-Mufradāt (The Vocabulary)*, ٥th Edition, Beirut: Dār al-Ma‘rifah, ١٤٢٥ AH (٢٠٠٤ CE).
٥. Atkinson and Hilgard, *Zamīnah-yi Rāvān-shināsī (Introduction to Psychology)*, ١st Edition, Tehran: Nashr Sāwālān, ١٣٩٠ SH (٢٠١١ CE).
٦. Dehkhodā, ‘Alī Akbar, *Lughatnāmah Dehkhodā (Dehkhodā Dictionary)*, under the supervision of Seyyed Ja‘far Shihādī, Tehran: Mu’assasat Lughatnāmah Dehkhodā, University of Tehran Printing and Publishing Institute, ١٣٨٥ SH (٢٠٠٦ CE).
٧. Dīlmī, Ḥassan bin Moḥammad, *A‘lām al-Dīn fī Ṣifāt al-Mu’minīn (Notable Figures of Religion in the Characteristics of Believers)*, Qom: Mu’assasat Āl al-Bayt (a.s.), ١٤٠٨ AH (١٩٨٧ CE).
٨. Farāmarzī, Jawād, *“Mafhūm Shanāsī-yi Ḥamāqat dar Nahj al-Balāghah” (Conceptualizing Foolishness in Nahj al-Balāghah)*, Pajūhishnāmah Qur’ān wa Ḥadīth (Journal of Quranic and Hadith Research), No. ٢٤, Spring and Summer ١٣٩٨ SH (٢٠١٩ CE).
٩. Fayd al-Islām, ‘Alī Naqī, *Tarjumah wa Sharḥ Nahj al-Balāghah (Translation and Commentary on Nahj al-Balāghah)*, Tehran: Institute for the Printing and Publication of Fayd al-Islām, ١٣٩٧ SH (٢٠١٨ CE).
١٠. Fayyūmī, Aḥmad bin Moḥammad, *Al-Miṣbāḥ al-Munīr fī Gharīb al-Šarḥ al-Kabīr (The Illuminating Lamp on the Strange Words of al-Šarḥ al-Kabīr)*, Beirut: Al-Maktabah al-‘Aṣrīyah, n.d.
١١. Fīrūzābādī, Majd al-Dīn, *Al-Qāmūs al-Muḥīṭ (The Comprehensive Dictionary)*, Cairo: Dār al-Ḥadīth, ٢٠١٣ CE.
١٢. Ḥā’irī, Seyyed Kāẓim, *Mabāḥith al-Usūl: Al-Qism al-Awwal: Al-Juz’ al-Rābi‘ (Discussions on Principles: First Part: Fourth Volume)*, Dār al-Bashīr, Qom: ١st Edition, ١٤٣٣ SH (٢٠١٤ CE).
١٣. Hādīzādah, Mahbūbah and colleagues, *“Muqāyisah Asar Khurākī Kūṭāh Muddat Rītālīn bar Raftārhā-yi Ḥayājānī (Tars wa Izdirāb) Mūsḥ Ṣaḥrā’ī Nār Salīm wa Dīābītī Shudah bā Istrāptozotūsīn*,” Majallah-yi Dāneshkādah-yi ‘Ulūm Pizishkī-yi Nīshābūr (Journal of the Faculty of Medical Sciences of Nishapur), ١٣٩٥ SH (٢٠١٦ CE).
١٤. Ibn Abī al-Ḥadīd, ‘Izz al-Dīn, *Sharḥ Nahj al-Balāghah (Commentary on Nahj al-Balāghah)*, Edited by Moḥammad Ibrāhīm, Baghdad: Dār al-Kutub al-Islāmīyah, ١٤٢٨ AH (٢٠٠٧ CE).

١٥. Ibn Bābawayh, Moḥammad bin ‘Alī, *Kāmāl al-Dīn wa Tamām al-Ni‘mah (Perfection of Religion and Completeness of Blessings)*, Edited by ‘Alī al-Kabīr Ghaffārī, Tehran: Islāmiya, ١٣٩٥ AH (٢٠١٥ CE).
١٦. Ibn Fārīs, Aḥmad bin Fārīs, *Mu‘jam Maqāyīs al-Lughah (Dictionary of the Measures of Language)*, Qom: Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah Ismā‘īlīyān Najafī, n.d.
١٧. Ibn Ma‘ṣūm al-Madanī, *Al-Ṭarāz al-Awwal wa al-Kanāz limā ‘alayhī min Lughah al-‘Arab al-Mu‘awwāl (The First Brocade and the Treasure of the Arabic Language)*, Mashhad: Mu’assasat Āl al-Bayt li-Iḥyā’ al-Turāth, ١٤٢٦ AH (٢٠٠٥ CE).
١٨. Ibn Manẓūr, *Lisān al-‘Arab (The Tongue of the Arabs)*, Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī li-al-Ṭab‘ah wa al-Našr, ١٤٠٨ AH (١٩٨٨ CE).
١٩. Ibn Maytham, Kāmāl al-Dīn Maytham bin ‘Alī, *Sharḥ Nahj al-Balāghah (Commentary on Nahj al-Balāghah)*, Translated by Qurbān ‘Alī Moḥammadī Muqaddam, ‘Alī Asghar Nawā’ī Yaḥyīzādah, ٣rd Edition, Tehran: Bonyād Pizhūhishhā-yi Islāmī Āstān Quds Raẓawī, ١٣٨٨ SH (٢٠٠٩ CE).
٢٠. Karīmī, Yūsuf, *Nigarish wa Taghyīr Nigarish (Attitude and Attitude Change)*, ١٣th Edition, Tehran: Mu’assasat Nashr wa Irāyah, ١٣٩٦ SH (٢٠١٧ CE).
٢١. Khaṭīb, Seyyed ‘Abd al-Zahrā’ al-Ḥusaynī, *Māṣādir Nahj al-Balāghah wa Asānīdih (The Sources of Nahj al-Balāghah and Its Chains of Narration)*, Beirut: Dār al-Zahrā’, n.d.
٢٢. Makārim Shīrāzī, Nāṣir, *Payām-i Imām Amīr al-Mu’minīn (ʿAlī) (a.s.) (The Message of Imam Ali (a.s.))*, Qom: Intishārāt Imām ‘Alī bin Abī Ṭālib (a.s.), ١٣٩٠ SH (٢٠١١ CE).
٢٣. Miltenberger, Raymond, *Shīwah-hāyi Taghyīr Raftar (Methods of Behavior Change)*, Translated by ‘Alī Fathī Ashtīānī and Hādī ‘Azīmī, ١٥th Edition, Tehran: Intishārāt Samt, ١٣٩٣ SH (٢٠١٤ CE).
٢٤. Mu‘īn, Moḥammad, *Farhang Fārsī (Persian Dictionary)*, Tehran: Amīr Kabīr, ١٣٧١ SH (١٩٩٢ CE).
٢٥. Mughniyah, Moḥammad Jawād, *Fī Ẓilāl Nahj al-Balāghah: Muḥāwalat li-Fahm Jadīd (In the Shade of Nahj al-Balāghah: An Attempt for New Understanding)*, Mu’assasat Dār al-Kitāb al-Islāmī, ١٤٢٥ AH (٢٠٠٤ CE).
٢٦. Nāẓimzādah Qumī, Aṣghar, *Jalwah-hā-yi Ḥikmah: Guzīdah-yi Mavzū‘ī Kalimāt Amīr al-Mu’minīn ʿAlī (a.s.) dar 225 Mavzū‘ (Aspects of Wisdom: A Thematic Selection of the Words of Imam Ali (a.s.) in 225 Topics)*, Qom: Daftar-i Tablīghāt Islāmī Ḥawzah ‘Ilmīyah Qom, ١٣٧٥ SH (١٩٩٦ CE).
٢٧. Qahārī, Shahrebānū, *Funūn-i Raftār-ṭerī (Techniques of Behavioral Therapy)*, ٢nd Edition, Tehran: Nashr Danjeh, ١٣٩٣ SH (٢٠١٤ CE).
٢٨. Qurashī, ‘Alī Akbar, *Qāmūs al-Qur’ān (Dictionary of the Qur’ān)*, Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah, ١٣٨٦ SH (٢٠٠٧ CE).
٢٩. Santrāk, Jān, *Zamīnah-yi Rāvān-shināsī (Introduction to Psychology)*, Translated by Mehrdād Fīrūzbakht, ١٠th Edition, Tehran: Rasā, ١٣٩٧ SH (٢٠١٨ CE).
٣٠. Sayf, ‘Alī Akbar, *Taghyīr-i Raftar wa Raftar-ṭerī (Behavior Change and Behavioral Therapy: Theories and Methods)*, ٦th Edition, Tehran: Nashr Dawrān, ١٣٩٦ SH (٢٠١٧ CE).

۳۱. Seyyed Razi, *Nahj al-Balāghah (The Peak of Eloquence)*, Translated and Commented by Fayd al-Islām, N.p., n.d.
۳۲. Tabrīzī, Moḥammad Ḥusayn bin Khalaf, *Farhang Fārsī Burhān Qāṭ‘ (Persian Dictionary: The Definite Proof)*, Tehran: Intishārāt Nīmā, ۱۳۸۰ SH (۲۰۰۱ CE).
۳۳. Ṭurayḥī, Fakhr al-Dīn, *Majma‘ al-Baḥrayn (The Confluence of Two Seas)*, ۲nd Verified Edition, Tehran: Bayn al-Ḥaramayn, ۱۳۹۵ AH (۱۹۷۵ CE).
۳٤. Zabadī, Moḥammad Taqī, *Tāj al-‘Arūs min Jawāhir al-Qāmūs (The Crown of the Bride from the Jewels of the Dictionary)*, ۱st Edition, Beirut: Munašarāt Dār Maknīyah al-Ḥayāh, ۱۳۰٦ AH (۱۸۸۸ CE).
۳۵. Zībā’ī, A‘zam and colleagues, *“Tāthīr Āmūzish-i Mobtānī bar Wib bar Kontrol Khāshm-ī Nūjavānān dar Madāris Rāhnamā’ī-yi Dukhtārānah Mashhad*,” Majallah-yi Irānī Āmūzish dar ‘Ulūm Pizishkī (Iranian Journal of Medical Sciences Education), ۱۳th Volume, No. ۱۰.