

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

ساختار استعاری قرآن و رویکرد تعهد و پذیرش در سلامت روان

زهرا دلخوش*: کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی
آیدا موسوی: کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم تربیتی تبریز

چکیده

یکی از دیدگاه‌های رایج در حوزه علوم شناختی و روانشناسی، نظریه "بازنمایی معنایی یا استعاره معنایی" است. این نظریه در بسیاری از حوزه‌ها از جمله مطالعات دینی، تأثیرات فراوانی را بر جا گذاشته است. طبق این دیدگاه، استعاره در درجه نخست نه به زبان بلکه به نحوه‌ی اندیشیدن مرتبط است و تفکر انسان اساساً ماهیت استعاری دارد؛ بدین معنا که فهم یک معنا بر اساس مفاهیم متعلق به معناهای دیگر بازنمایی می‌گردد. نگارنده، نخست به تبیین اهمیت این نظریه در بازسازی شناخت که یکی از فرایندهای اصلی ارتقای سلامت روان است می‌پردازد و در ادامه با بیان تأثیر گزاره‌های قرآنی و دینی از این منظر نظری، به هم‌پوشی قرآن با رویکرد نوین پذیرش و تعهد در این حیطه از سلامت اشاره می‌نماید.

کلید واژه: ساختار استعاری، پذیرش و تعهد، سلامت روان

Abstract

A common standpoint in the field of cognitive science and psychology, the theory of "Representation of Religious Studies", has exerted great influences. According to this view, metaphor is primarily related not to language but to the way of thinking, and human mind is fundamentally metaphorical in nature. In other words, understanding one meaning is represented as based on concepts belonging to other meanings. The author first explains the significance of this theory in cognitive restructuring, which is one of the main processes of mental health improvement and, subsequently, by explicating the effect of Quranic and theological statements from this theoretical perspective, proceeds to refer to the overlap of Quran with the new acceptance and commitment approach in this field of health.

Key words: Metaphorical structure, Acceptance and commitment, Mental health

مقدمه

سلامت روان جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامت است و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی در درون، همان توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی - روانی، جسمی در غیاب وجود بیماری و عقب ماندگی است (گنجی، ۱۳۸۷). از منظر تعاریف کلی، سلامت روان عبارت است از قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی خود (عنبری، ۱۳۹۲، ۴۹۷).

سلامت روان افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع متأثر از یکدیگر هستند. عکس‌العمل‌های فردی در شرایط مختلف چرخه زندگی، استرس‌ها و موانع بافتی، زمینه‌ساز سلامت روان هستند و از سویی می‌توانند بر این مولفه تأثیرگذار هم باشند (میرکمالی، ۱۳۸۸) از آنجاییکه تبیین این مولفه با دید سیستمی ساهاست در حوزه‌های مختلف، تئوری‌ها و پژوهش‌های زیادی را موجب شده، در حیطه روانشناختی خارج از بعد بیرونی و بافتی، از بعد درونی مورد بررسی قرار گرفته و یکی از عمده‌ترین مولفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روان شناخت می‌باشد.

بر اساس تفکر دینی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می‌گذارد و اصلی‌ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین این سلامت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان او می‌داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به «تزکیه» تعبیر می‌فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می‌کنند.

در حوزه دینی، قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین سلامت روانی ارائه داده است. که شامل دو بعد شناخت و رفتار می‌باشد.

راهکارهای شناختی: آموزه‌های اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان بینی بشر به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر می‌گذارد و با ایجاد ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت‌اندیشی و امیدواری به زندگی، زمینه سلامت روانی را در مومنان فراهم می‌آورد.

راهکارهای رفتاری: اصلاح و هدایت تفکر به سمت جهان‌بینی الهی باعث اصلاح رفتار شخص می‌گردد که این رفتارهای صحیح در خانواده، روابط بین فردی، روابط اقتصادی می‌تواند سلامت روانی افراد را تأمین نماید (طباطبائی، ۱۳۸۷، ۳۹۰).

بحث

در حوزه روانشناختی، رویکرد شناختی تمام مشکلات عاطفی و رفتاری افراد را از باورهای ناکارآمد (غیر منطقی)، خطاهای فکری و تحریف‌های شناختی ناشی می‌داند. اولین و مهمترین گام برای بهبود روان یا سلامت روان از این دیدگاه، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر وقایع به مراجعین است. مراجعین باید متقاعد شوند که باورها و شیوه‌ی فکری‌شان با مشکلات و رفتارهای کنونی‌شان رابطه تنگاتنگ دارد. امروزه برای تعریف و توضیح و در نهایت بازسازی هر خطا یا تحریف شناختی و یا باورهای ناکارآمدی که مراجعین از خود نشان می‌دهند، کاربرد استعاره یا تمثیل نقش تسریع‌کننده‌ای را در مداخله درمانی دارا می‌باشد. بدین وسیله مراجع خطای مورد نظر را در متن یک رفتار بیرونی یا واکنش هیجانی عینی مشاهده می‌کند و از آنجائی که این رفتار و واکنش مستقیماً به او مربوط نمی‌شود، بهتر قادر می‌شود تا به زوایای پنهان و آشکار و مضامین نهفته در تمثیل توجه نشان داده و آن را درون‌سازی نماید. (قائمی‌نیا، ۱۳۸۸، ۱۴). بهترین الگو و راهنمای چگونگی به کارگیری استعاره در فرایند مداخله، در رویکرد درمانی اکت نمودار است. در رویکرد پذیرش و تعهد برخلاف درمان‌های رایج شناختی رفتاری محتوای افکار، احساسات و حس‌های بدنی بررسی نمی‌شود، بلکه شیوه‌هایی که افراد بدان وسیله به تجارب خویش می‌پردازند مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این رویکرد تأکید می‌شود که باید چالش و درگیری با باورها را کم کرد این نکته بر این فرض مبتنی است که فرآیند تقلا با افکار یا هیجانات مشکلات را بدتر می‌کند (قاسم‌زاده، ۱۳۹۲). پذیرش و تعهد به سلامت روانشناختی از طریق تضعیف اثرات اغراق آمیز شناخت‌ها و زبان ارزشیابانه، می‌پردازد و توانسته نتایج پژوهش‌های بنیادی و کاربردی موفقیت آمیزی را ارائه نماید (صاحبی، ۱۳۸۷). این رویکرد درمانی پیشنهاد می‌کند که خود همسان‌پنداری بیش از حد با تولیدات زبانی منجر به انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی می‌شود و این انعطاف‌ناپذیری در مرکز رنج انسان قرار دارد.

راه ACT به سمت بهزیستی روانی شامل حرکت به سوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق تضعیف شرطی‌سازی‌های زبانی در ذهن افراد با تکنیک‌هایی است که ساختار استعاری دارند و از سویی دیگر استعاره به صورت بارزی در قرآن به کار رفته است. به نحوی که معارف حیات بخش قرآن کریم در شیوه تربیتی خود، ضمن بهره‌برداری از سایر شیوه‌ها، از مثال‌های نغز و شیرین نیز استفاده کرده است تا احساسات شونده را برانگیزد و باوری را اصلاح کند. زبان قرآن ساختار استعاری دارد که این بازنمایی معنایی از چند جهت در فهم و تجربه‌ی مخاطب تأثیر می‌گذارد:

این استعاره‌ها فضای دیگر آیات و نحوه‌ی فهم مخاطب از آن‌ها را نیز دگرگون می‌کنند. به عبارت دیگر، آن‌ها در فهم دیگر آیات نیز تأثیر می‌گذارند.

این استعاره‌ها در نحوه‌ی نگرش مخاطب به عالم و دیگر موجودات تأثیر می‌گذارند.

این استعاره‌ها در رفتارهای مخاطب تأثیر می‌گذارند.

این استعاره‌ها در حوزه‌ی اجتماعی و فهم روابط دیگران تأثیر می‌گذارند.

نتیجه‌گیری

استعاره‌های قرآنی فراتر از صنایع ادبی، صنایع فکری هستند که اندیشه‌ی انسانی را دگرگون می‌سازند، و کلیتی از هستی، طبیعت و انسانیت را پرده‌نمایی می‌کنند و جهان بینی را به بار می‌آورند که سالیان متمادی در حوزه‌های روانشناختی هدف درمان رویکردهای مختلف به منظور کاهش آسیب‌پذیری و ارتقای سلامت روان افراد بوده و هست. به گونه‌ای که در موج سوم درمان‌های رفتاری اخیر به ویژه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد استعاره‌ها و تمرین در بازبایی معنایی موثر نقشی اساسی دارند و این ابزارهای قدرتمند کمک می‌کنند که افراد از طریق تماس با ارزش‌های خود، برای تغییر و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی متعهد گردند. در حقیقت تبیین نحوه فرایندی شکل‌گیری جهان‌بینی اسلامی توسط قرآن نشان می‌دهد چگونه زبان استعاری قرآن به افق‌های دور دست امتداد می‌یابد و همه مفاهیم و اندیشه‌های بیرون از خودش را تحت تأثیر می‌گذارد و بازسازی روانشناختی را ارمغان می‌آورد که ره آورد سلامت روان است.

منابع

- صاحبی، علی (۱۳۸۷). تمثیل درمانگری، کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی، تهران: انتشارات سمت.
- عنبری، زهره؛ رفیعی، محمد و مسلمی، زهرا (۱۳۹۲). رابطه‌ی رضایت از رشته تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک، مجل ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳ (۶)، ص ۴۸۹-۴۹۷.
- قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۹۲). استعاره و شناخت، تهران: انتشارات ارجمند.
- قائمی‌نیا، علیرضا (۱۳۸۸). معرفت دینی و استعاره‌ها، مجله قیستان، ص ۱۴.
- گنجی، حمزه (۱۳۷۸). بهداشت روانی، تهران: ارسباران، بهار.
- میرکمالی، س.م (۱۳۸۸). روابط انسانی در آموزشگاه، چاپ هشتم، تهران: انتشارات یسپرون.

delkhoshzahra0@gmail.com