

شناخت درمانی مبتنی بر حکمت‌های نهج البلاغه و تاثیر آن بر کاهش رفتارهای بزهکارانه

کیومرث فرح بخش^۱

چکیده

یکی از روشهای رایج درمان مشکلات روحی و روانی شناخت درمانی می‌باشد. در این رویکرد عقیده بر آن است که فرایندهای ذهنی مانند پردازش اطلاعات، طرحواره‌ها، باورها، اعتقادات و نگرشهای غیر منطقی و بیمارگونه فرد موجب اختلال روانی می‌گردد. بر این اساس برای درمان مشکلات رفتاری و روحی مانند افسردگی، اضطراب، بزهکاری و غیر لازم است بر روی فرایندهای شناختی مداخله درمانی صورت گیرد. هدف از این مدخله تغییر باورها و عقاید غلط و اشتباه فرد می‌باشد. یک انتقاد جدی که به این نظریه و روشها می‌توانه وارد کرد این است که چه کسی تعیین می‌کند باورهای درست و سازنده برای جایگزین کردن باورهای غیر منطقی کدامند؟ شناخت درمانگران باورهای خود را به عنوان باور درست و سازنده به خورد مراجعان می‌دهند. درحالی که آنان هیچ مرجع معتبری برای شناخت‌های سازنده ارایه نمی‌دهند. آنان اندیشه‌های و فرایند شناختی را که به نظر خودشان صحیح و سازنده است به خورد مراجعان می‌دهند در حالی که ملاک و معیار معتبری برای آن ارایه نمی‌دهند. در این مقاله حکمت‌های نهج البلاغه به عنوان منبعی برای تغییر شناخت و باورهای مراجعان یزهکار مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان داد آموزش آموزه‌های شناختی حکمت‌های نهج البلاغه می‌تواند رفتار بزهکاران را تغییر دهد. به عبارت دیگر آموزه‌های شناختی ناشی از حکمت‌های نهج البلاغه می‌تواند شناخت‌های معیوب و

مخرب رفتار بزهکارانه را تغییر دهید.

شناخت درمانی یکی از روشهای رایج در مشاوره و روان درمانی برای پیشگیری از مشکلات روحی و روانی و درمان مشکلات روانی می‌باشد (ونزل و همکاران، ۲۰۱۲). بر اساس این رویکرد علت اصلی و اساسی اختلالات روانی همچون اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن، رفتار ضد اجتماعی و بزهکاری مربوط به فرایندهای ذهنی و شناختی می‌باشد (نیل و، جون و داویسون، ۲۰۰۱؛ روبرت سون، ۲۰۱۰). منظور از فرایندهای ذهنی تمام فعالیت هایی است که در ذهن در برخورد با حوادث، رویدادها و مسایل زندگی رخ می‌دهد. این رویدادهای ذهنی هستند که رفتار و عواطف انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند (کلارک و بک، ۲۰۱۰). بر اساس رویکردهای شناختی رفتار و اعمال انسان ناشی تمام فرایندهایی است که در ذهن او رخ می‌دهد. دنیای شناختی ما شامل موضوعات متعددی می‌باشد، اطلاعات، باورها، نگرش ها، ارزش ها، قواعد، انتظارات، خاطرات، حافظه، تفکر، حل مسئله، خلاقیت همگی امور ذهنی هستند که از نظر درمانگران شناختی رفتار، اعمال و عواطف ما را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. از نظر آنان آسیب در هر یک از موارد فوق می‌تواند موجب آشفتگی روحی و روانی گردد و به عبارت دیگر میزان سلامت روانی یا اختلال روانی بستگی به جریانهای مربوط به شناخت در ذهن انسان دارد. (بک و ایمری، ۲۰۰۵؛ هافمن، ۲۰۱۲). برخی از شناخت درمان‌گران عقیده دارند باورها مهمترین بخش دنیای شناختی ما را تشکیل می‌دهند (الیس، میچل، لیدیا، ۲۰۰۸). باورها شناخت هایی هستند که ما به کمک آنها حوادث و رویداد ها را تفسیر می‌کنیم. باورها اطلاعاتی هستند که از درست یا نادرست بودن آنها اطمینان داریم و بر اساس آنها به قضاوت در باره حوادث و رویدادها می‌نشینیم (الیس و درایدن، ۲۰۰۷). باورها اندیشه هایی هستند که بر اساس آنها خوب یا بد بودن، مفید یا غیر مفید بودن، خطرناک یا سودمند بودن حوادث را تعیین می‌کنیم و بر اساس این قضاوت مضطرب می‌شویم، خشمگین، مایوس، امیدوار یا خوشحال می‌گردیم (درایدن، ۲۰۰۵، الیس و کاترین، ۲۰۰۵). البرت الیس یکی از کسانی است که تحت تاثیر رواقیون و سایر فلاسفه اروپایی به اهمیت باورها در سلامت روحی و روانی اشاره کرده است. بر اساس دیدگاه او اختلالات روانی ناشی از باورهای غیر منطقی هستند. باورهای غیر منطقی از نظر او باورهایی هستند که در آنها احساس اجبار، وظیفه، الزام وجود دارد. او باورهای غیر منطقی را شامل باورهای زیر می‌داند:

- ۱- لازم است که همه افراد دیگر جامعه او را دوست بدانند و تعظیم و تکریمش کنند.
- ۲- لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است.
- ۳- اعتقاد فرد به اینکه گروهی از مردم بد، شرور و بدذات هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند.
- ۴- اعتقاد فرد به اینکه اگر وقایع و حوادث آن طوری که او می‌خواهد نباشد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می‌آید و فاجعه‌آمیز خواهد بود. (این باور غلط است زیرا ناکام شدن احساس طبیعی است)
- ۵- اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و عدم خشنودی او به وسیله عوامل بیرونی به وجود آمده است.
- ۶- اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی می‌شود و فرد همواره باید کوشا باشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تاخیر بیندازد.
- ۷- اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی مشکلات زندگی و مسئولیتهای شخص برای فرد آسانتر از مواجه شدن با آنهاست.
- ۸- اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد و بر انسان قویتر دیگری تکیه کند. این تفکر غلط موجب فقدان یا کاهش استقلال فردیت و تجلی نفس می‌شود.
- ۹- اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه زندگی تعیین‌کننده مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در رفتار کنونی به هیچ وجه نمی‌توان نادیده گرفت.
- ۱۰- انسان باید در مقابل مشکلات و اختلالات رفتاری دیگران کاملاً برآشفته و محزون شود.
- ۱۱- اعتقاد فرد به اینکه برای هر مشکلی همیشه فقط یک راه حل درست و کامل وجود دارد، فقط یک راه حل و اگر انسان به آن دست پیدا نکند، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود. (شفیع آبادی، ۱۳۸۵)
- الیس عقیده دارد دنبال کردن این باورها موجب نوعی قضاوت در باره حوادث می‌گردد که آشفتگی هیجانی به بار خواهد آورد.
- بر اساس رویکرد او برای پیشگیری از اختلالات روانی لازم است به افراد کمک شود باورهای منطقی را در خود رشد دهند یا برای درمان اختلالات روحی افسردگی، اضطراب، وسواس، بزهکاری و یا وابستگی به مواد این باورها از حالت غیر منطقی به منطقی تغییر یابد.
- در واقع فرایند درمان تغییر باورهای غیر منطقی به باورهای منطقی می‌باشد.

یکی دیگر از شناخت درمانگران معروف اثرون بک می‌باشد او عقیده دارد اختلالات روانی ناشی از خطای شناختی همچون بزرگنمایی، استدلال احساسی، استقراء انتخابی، تفکر همه یا هیچ، تعمیم بیش از اندازه، برچسب زدن، شخصی سازی و غیره می‌باشد. سایر شناخت درمانگران که بر اساس یافته‌های روان شناسی تجربی و آزمایشگاهی فعالیت می‌کنند بر سوگیری حافظه، پردازش اطلاعات، فرایندهای ادراکی تاکید دارند. به طور کلی هدف شناخت درمانگران آن است که محتوا و فرایندهای ذهنی انسان را به گونه ای شکل دهند که موجب سلامت روانی او گردد.

به عقیده آنان اگر اطلاعات موجود در ذهن فرد نسبت خود، دنیا، هستی و مردم درست باشد و از واقعیت به دور نباشد اختلالات روانی کاهش می‌یابد.

چنانچه باورها و عقاید فرد منطقی باشد فرد از سلامت روان برخوردار خواهد بود. اگر انتظارات فرد منطقی و واقع بینانه باشد او زندگی روانی سالمی خواهد داشت. اگر نحوه قضاوت و استدلال او بدور از خطا باشد آشفته‌گی کمتری خواهد داشت. هدف نهایی درمانگران شناختی تغییر اطلاعات ذهنی، باورها، ارزشها، نگرشها و طرز تفکر فرد به گونه ای است که شخص از ناراحتی روحی نجات یابد و به سلامت روانی برسد. (کری، ۲۰۱۲)

سوال اساسی که در باره شناخت درمانی به طور کلی وجود دارد این است که چه کسی و چه مرجعی است که

می تواند باورهای منطقی از غیر منطقی را تعیین کند؟

ازکجا معلوم است آنچه شناخت درمانگران به عنوان اطلاعات درست، باورها، ارزشها، انتظارات منطقی به خورد مراجع می‌دهند تا درمان شود درست ترین و منطقی ترین و آرامش بخش ترین باورها می‌باشند؟

به عبارت دیگر محتوای شناختی و ذهنی سالم برای مراجع چگونه و بر چه اساسی تعیین می‌گردد؟

در فرهنگ غرب اندیشمندان پست مدرن در پاسخ به سوالات مذکور به یک نسبی گرایی روی آورده و اظهار داشته اند مراجعان نیز به اندازه درمانگران و مشاوره می‌توانند افکار و حوادث منطقی را از غیر منطقی بودن آن تشخیص دهند و هرکس منطق خاص خود را دارد. از منظر آنان حقیقت مطلق وجود ندارد که شناخت درمانگران بتوانند مراجع را به سوی او هدایت کنند. حقیقت مطلق را روایت اجتماعی مراجعان از طریق گفتمان و زبان

می‌سازند. به همین دلیل روایت درمانگران در مقابل کاستی‌های شناخت درمانگران قد علم کردند.

اما بر اساس باورها و نگرش‌های اسلامی حقایقی ورای باورها و اعتقادات ما وجود دارد. ممکن است باورهای ما با آن انطباق داشته یا نداشته باشد. تصور نگارنده آن است که هدف اولیه آموزه‌های اسلامی ایجاد نگرشها، باورها و اعتقاداتی در مردم است که بتوانند با شادابی و سلامت خود را در زندگی دنیایی تامین کنند و خود را برای زندگی پس از مرگ آماده سازند. هدف مکتب اسلام آرایه آموزه‌ها، اندیشه‌ها و باورهایی در انسان است که به او در زندگی معنی و آرامش دهد. باورهایی که او را از انجام رفتارهای مخرب نجات دهد. منابع زیادی برای ایجاد این باورها وجود دارد که شامل آیات قرآن کریم، احادیث و سیره پیامبر اکرم (ص) روایات و سیره ائمه اطهار (ع)، سخنان حضرت علی (ع) در نهج البلاغه که یک بخش آن حکمت‌ها و سخنان پند آموز است، می‌باشد.

نگارنده اعتقاد بر آن دارد که با استفاده از حکمت‌های مطرح شده در کتاب مقدس نهج البلاغه می‌توان شناخت‌های غلط و بیمارگونه افراد دارای مشکلات رفتاری را تغییر داد و از این طریق به آنها کمک نمود باورهای موثرتر و مفیدتری را در زندگی کسب کنند و از طریق آموزش این حکمت‌ها می‌تواند شناخت و باورهایی را در مراجع ایجاد کرد که سلامت روانی و شادابی مراجعان تامین و آنها را از رفتارهای مخرب باز دارد.

بر این اساس حکمت‌های مطرح شده در کتاب نهج البلاغه بررسی و مواردی که در حد فهم و درک نگارنده و بر اساس توان علمی قابل آموزش به منظور تغییر شناختی بوده است انتخاب گردید. حکمت‌های انتخاب شده در زیر و آموزش آنها می‌تواند تغییرات شناختی متعددی ایجاد نماید. هر حکمت و همراه با شماره ذکر شده است و مهمترین باور یا شناختی هر حکمت در فرد ایجاد می‌نماید به صورت عنوان بعد از شماره هر حکمت ذکر شده است. ابتدا حکمت‌های مورد استفاده برای تغییر شناختی آورده خواهد شد در مرحله بعد نحوه بکارگیری آنها برای ایجاد شناخت جدید و تغییر شناخت‌های بیمارگون به شناخت‌های سازنده توضیح داده خواهد شد.

حکمت‌های تغییر دهنده شناخت

حکمت ۲: عوامل خود نازرنده سازی و مقابله با آن
أُزْرَىٰ بِنَفْسِهِ مَنِ اسْتَشْعَرَ الطَّمَعَ وَ رَضِيَ بِالذُّلِّ مَنْ كَشَفَ عَنْ ضُرِّهِ وَ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ
مَنْ أَمَرَ عَلَيْهَا لِسَانَهُ.

آن که جان را با طمع ورزی بیامیزد خود را پست کرده، و آن که راز سختی‌های خود را آشکار سازد خود را خوار کرده، و آن که زبان را بر خود حاکم کند خود را بی ارزش کرده است.

حکمت ۳: مقابله با بخل و ترسویی
الْبُخْلُ عَارٌ وَالْجُبْنُ مَقْصَةٌ
بُخْل ننگ و ترس نقصان است. جبن همان ترسی است که امروزه در متون روانپزشکی و روانشناسی ترس مرضی نامیده می‌شود. ترسی بیمارگون که ناشی از ضعف شدید روانی فرد می‌باشد.

حکمت ۴: عوامل رشد شخصیت: خودپنداره مثبت (صبر، زهد، ورع، رضایت)
الْعَجْزُ أَفَةٌ وَالصَّبْرُ شَجَاعَةٌ وَالزُّهْدُ ثَرَوٌ وَالْوَرَعُ جَنَّةٌ وَ نِعَمَ الْقَرِينُ الرِّضَى.
۱- ناتوانی آفت است ۲- شکیبایی، شجاعت است ۳- زهد، ثروت است ۴- پرهیزکاری، سپر ننگه دارنده است ۵- رضایت بهترین همنشین

حکمت ۶: ارزش‌های رازداری و خوشرویی
صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ سِينُهُ خَرْدَمَنْدُ صَنْدُوقُ رَازِ أَوْسْتٍ
وَالْبَشَاشَةُ حَبَالَةُ الْمَوَدَّةِ وَ خوشرویی وسیله دوست یابی ،
وَالْإِحْتِمَالُ قَبْرُ الْعُيُوبِ صَبْرٌ مَدْفِنُ عِيُوبٍ است
الْمَسْأَلَةُ خِيبَاءُ الْعُيُوبِ سوال کردن و پرسیدن پوشاننده عیب‌ها است
وَمَنْ رَضِيَ عَنْ نَفْسِهِ كَثُرَ السَّخِطُ عَلَيْهِ. و انسان از خود راضی، دشمنان او فراوانند.

حکمت ۱۰: باور مربوط به روش زندگی با مردم
خَالِطُوا النَّاسَ مُحَاطَةً إِنْ مِثْمَ مَعَهَا بَكُوءٌ عَلَيْكُمْ وَ إِنْ عِشْتُمْ حُتُوءًا إِلَيْكُمْ.
با مردم آن گونه معاشرت کنید، که اگر مُردید بر شما اشک ریزند، و اگر زنده ماندید، با اشتیاق سوی شما آیند.

حکمت ۱۱: بخشش عاملی برای رشد شخصیت خود
إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ.

اگر بر دشمنت دست یافتی، بخشیدن او را شکرانه پیروزی قرار ده.

حکمت ۱۲: باور مربوط به دوست یابی
أَعَجَزُ النَّاسُ مَنْ عَجَزَ عَنِ اكْتِسَابِ الْإِخْوَانِ وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ ظَفَرَ بِهِ مِنْهُمْ.
ناتوان ترین مردم کسی است که در دوست یابی ناتوان است، و از او ناتوان تر آن که دوستان خود را از دست بدهد.

حکمت ۱۳: باور مربوط به نقش سپاس در زندگی
إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النِّعَمِ فَلَا تُنْفِرُوا أَفْصَاهَا بِقِلَّةِ الشُّكْرِ.
چون نشانه های نعمت پروردگار آشکار شد، با ناسپاسی نعمت ها را از خود دور نسازید.

حکمت ۱۹: باور مربوط به لذت طلبی آنی و زودگذر و غریزی
مَنْ جَرَى فِي عِنَانِ أَمَلِهِ عَثَرَ بِأَجَلِهِ.

آن کس که در پی آرزوی خویش تازد، مرگ او را از پای در آورد.

حکمت ۲۳: باور مربوط به عمل گرایی
مَنْ أَبْطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ.
کسی که کردارش او را به جایی نرساند، افتخارات خاندانش او را به جایی نخواهد رسانید.

حکمت ۲۴: یک باور دوجانبه برای اصلاح رفتار فرمولی برای استحکام سازی توبه و عدم بازگشت به رفتار خلاق

مِنْ كَفَّارَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ وَ التَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ.
از کفاره گناهان بزرگ، به فریاد مردم رسیدن، و آرام کردن مصیبت دیدگان است.

حکمت ۲۶: آگاهی از زبان بدن
مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئاً إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَاتٍ لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وَجْهِهِ.
کسی که چیزی را در دل پنهان نکرد جز آن که در لغزش های زبان و رنگ رخسارش، آشکار خواهد گشت.

حکمت ۲۷: کنار آمدن با دردهای روحی و امش بدائیک ما مَشَى بِكَ.
با درد خود بساز، چندان که با تو سازگار است.

جسمی روشی برای کنار آمدن با سختی ها و روحی و جسمی. روش مناسبی برای مقابله با دردهای ناشی از ترک اعتیاد. در گشتالت درمانی این فرایند با عنوان ماندن با مشکل و بسر کردن با آن نامیده می شود.

حکمت ۳۵: عامل مدیریت تصویرخود در ذهن دیگران آموزش نحوه پیشگیری از پیشداوری منفی دیگران در باره انسان. روشی برای برجسب زدایی منفی از خود در جامعه.

مَنْ أَسْرَعَ إِلَى النَّاسِ بِمَا يَكْرَهُونَ قَالُوا فِيهِ بِمَا لَا يَعْلَمُونَ.
کسی در انجام کاری که مردم خوش ندارند، شتاب کند، درباره او چیزی خواهند گفت که از آن اطلاعی ندارند.

حکمت ۳۶: آرزوهای طولانی و بزهکاری
مَنْ أَطَالَ الْأَمَلَ أَسَاءَ الْعَمَلَ.

کسی که آرزوهایش طولانی است کردارش نیز ناپسند است.

حکمت ۳۸: ارزش ها و آداب معاشرت با مردم
لِإِنَّهُ الْحَسَنَ [عليه السلام] يَا بُنَيَّ احْفَظْ عَنِّي أَرْبَعًا وَارْبَعًا لَا يَضُرُّكَ مَا عَمِلْتَ مَعَهُنَّ إِنْ أَغْنَى الْغِنَى الْعَقْلُ وَأكْبَرَ الْفَقْرِ الْحُمُقُ وَأَوْحَشَ الْوَحْشَةِ الْعُجْبُ وَأكْرَمَ الْحَسَبِ حُسْنُ الْخُلُقِ يَا بُنَيَّ إِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةُ الْأَحْمَقِ فَإِنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَنْفَعَكَ فَيَضُرُّكَ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةُ الْبَخِيلِ فَإِنَّهُ يَفْعَدُ عَنْكَ أُخُوجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةُ الْفَاجِرِ فَإِنَّهُ يَبِيعُكَ بِالتَّافِهِ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةُ الْكَذَّابِ فَإِنَّهُ كَالسَّرَابِ يُقَرِّبُ عَلَيْكَ الْبُعِيدَ وَ يُبْعَدُ عَلَيْكَ الْقَرِيبَ.

به فرزندش امام حسن [عليه السلام] فرمود: پسر! چهار چیز از من یادگیر (در خوبی ها)، و چهار چیز به خاطر بسیار (هشدارها)، که تا به آن ها عمل می کنی زیان نبینی:

الف - خوبی ها

۱- همانا غنی ترین عنی عقل است. ۲ - و بزرگ ترین فقر بی خردی است. ۳ - و ترسناک ترین تنهایی خود پسندی است. ۴ - گرامی ترین ارزش خانوادگی، اخلاق نیکوست.

ب - هشدار ها در مورد انتخاب دوست و تاثیر آن

۱- پسر! از دوستی با احمق بپرهیز، چرا که می خواهد به تو نفعی رساند اما دچار زیانت می کند.

۲- از دوستی با بخیل بپرهیز، زیرا آنچه را که سخت به آن نیاز داری از تو دریغ می دارد.

۳ - و از دوستی با بدکار بپرهیز، که با اندک بهایی تو را می فروشد.

۴ - و از دوستی با دروغگو بپرهیز که به سراب ماند: دور را به تو نزدیک، و نزدیک را دور می نمایاند.

حکمت ۴۰ : نگرش نسبت به نقش زبان

لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ وَ قَلْبُ الْأَحْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ

و درود خدا بر او، فرمود : زبان عاقل در پشت قلب اوست، و قلب احمق در پشت زبانش قرار دارد

حکمت ۵۰ : باور مربوط به خوشرویی

قُلُوبُ الرِّجَالِ وَحَشِيَّةٌ فَمَنْ تَأَلَّفَهَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ.

دل های مردم گریزان است، به کسی روی آورند که خوشرویی کند.

حکمت ۵۵ : باور مربوط به سرسختی و تاب آوری

الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ.

شکیبایی دو گونه است : شکیبایی بر آنچه خوش نمی داری و شکیبایی در آنچه دوست می داری.

حکمت ۶۰ : باورکنترل زبان

اللِّسَانُ سَبْعٌ إِنْ خُلِيَ عَنْهُ عَقَرَ.

زبان تربیت نشده، درنده ای است که اگر رهایش کنی می گزد.

حکمت ۶۲ : باورهای مربوط به نیاز به تمجید و ستایش و تمجید متقابل از کسی که از

شما به خوبی یاد می کند

إِذَا حُيِّتَ بِحَيَّةٍ فَحَيٌّ بِأَحْسَنَ مِنْهَا

چون تو را ستودند، بهتر از آنان ستایش کن

حکمت ۶۵ : باورهای مربوط به دوستی در زندگی

فَقَدْ الْأَحِبَّةُ غُرْبَةً.

: از دست دادن دوستان غربت است.

حکمت ۶۹ : باور مقابله با شکست و ناکامی

إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ فَلَا تُبَلِّ مَا كُنْتَ.

و درود خدا بر او، فرمود : اگر به آن چه که می خواستی نرسیدی، از آنچه هستی نگران مباش.

حکمت ۷۰ : باور مربوط تعادل در رفتار

لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفَرِّطًا.

نادان را یا تندرو و یا کند رو می بینی.

حکمت ۸۵: باور مربوط به آگاهی از نادانستگی

مَنْ تَرَكَ قَوْلَ لَا أَدْرِي أُصِيبَتْ مَقَاتِلُهُ.

و درود خدا بر او فرمود: کسی که از گفتن "نمی‌دانم" روی گردان است، به هلاکت و نابودی می رسد.

حکمت ۹۱: باور مربوط به ضرورت نشاط روحی و روش ایجاد آن

إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكَمِ.

همانا این دل ها همانند بدن ها افسرده می شوند، پس برای شادابی دل ها، سخنان زیبای حکمت آمیز را بجوید

حکمت ۱۰۱: روش مقابله با نیازها

لَا يَسْتَقِيمُ قَضَاءُ الْحَوَائِجِ إِلَّا بِثَلَاثِ بَاسْتِصْغَارِهَا لِتَعْظُمَ وَبِاسْتِكْتَامِهَا لِتُظْهَرَ وَبِتَعْجِيلِهَا لِتَهْنَأَ.

بر آوردن نیازهای مردم به سه چیز پایدار می گردد، کوچک شمردن آن تا خود بزرگ نماید، پنهان داشتن آن تا خود آشکار شود، و شتاب در بر آوردن آن، تا گوارا باشد

حکمت ۲۰۴: نگرش مربوط به ستایش مردم

لَا يَزِيدُكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ فَقَدْ يَشْكُرُكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمِيعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ وَ قَدْ تَذَرُكَ مَنْ شَكَرَ الشَّاكِرِ أَكْثَرَ مِمَّا أَضَاعَ الْكَافِرُ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

ناسپاسی مردم تو را از کار نیکو باز ندارد، زیرا هستند کسانی، بی آن که از تو سودی برند تو را می ستایند، چه بسا ستایش اندک آنان برای تو، سودمندتر از ناسپاسی ناسپاسان باشد

حکمت ۲۰۵: باور مربوط به یادگیری و دانش

كُلُّ وَعَاءٍ يَضِيقُ بِمَا جُعِلَ فِيهِ إِلَّا وَعَاءَ الْعِلْمِ فَإِنَّهُ يَتَّسِعُ بِهِ.

هر ظرفی با ریختن چیزی در آن پر می شود جز ظرف دانش که هر چه در آن جای دهی وسعتش بیشتر می شود.

حکمت ۲۰۷: باور مربوط به روش یادگیری سرسختی و تاب آوری

إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.

اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بنمای، زیرا اندک است که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید.

حکمت ۲۱۹: نگرش به لذت جویی

أَكْثَرُ مَصَارِعِ الْعُقُولِ تَحْتَ بُرُوقِ الْمَطَامِعِ.

قربانگاه اندیشه ها، زیر برق لذتجویی و آرزوهاست.

حکمت ۲۲۶: نگرش مربوط به رابطه طمع و رزی با خواری
الطَّامِعُ فِي وَثَاقِ الدُّلِّ.

طمعکار همواره زبون و خوار است.

حکمت ۲۲۸: باورهای مربوط به عوامل اندوه و غم و افسردگی

... وَ مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا اتَّاطَ قَلْبُهُ مِنْهَا بِثَلَاثِ هَمٍّ لَا يُعْبَهُ وَ حِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ وَ
أَمَلٍ لَا يَذْرُكُهُ.

و آن کس که قلب او با دنیا پرستی پیوند خورد، همواره جانفش گرفتار سه مشکل است،
اندوهی رها نشدنی، و آرزویی نایافتنی.

حکمت ۲۴۵: باور مربوط به رابطه شهوت و توانایی و اینکه کثرت شهوت نشانه
ضعف است نه قدرت و شجاعت
إِذَا كَثُرَتِ الْمَقْدِرَةُ قَلَّتِ الشَّهْوَةُ.

هنگامی که توانایی فزونی یابد، شهوت کاستی گیرد.

حکمت ۲۴۸: باور مربوط مدیریت ذهن دیگران نسبت به خود
مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ.

چون کسی به تو گمان نیک برد، خوشبینی او را تصدیق کن.

حکمت ۲۵۵: نگرش مربوط رابطه تندخویی و جنون با ضرب و شتم دیگران
الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ.

تندخویی (کتک کاری) نوعی دیوانگی است، زیرا که تندخو پشیمان می شود، و اگر
پشیمان نشد پس دیوانگی او پایدار است.

حکمت ۲۵۶: نگرش مربوط به رابطه حسادت و سلامت
صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ.

سلامت تن در دوری از حسادت است.

حکمت ۲۵۷: باور مربوط به شاد کردن دیگران

لِكَمِيلِ بْنِ زِيَادِ النَّخَعِيِّ يَا كَمِيلُ قَوْلَاذِي وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْذَعَ قَلْبًا
سُرُورًا إِلَّا وَ خَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِي
أَنْجِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تَطْرُدُ غَرِيبَةُ الْإِبِلِ

ای کمیل! سوگند به خدایی که تمام صداها را می شنود، هر کس دلی را شاد کند،

خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزدايد چنان که شتر غریبه را از چراگاه دورسازند.

حکمت ۲۶۷: نگرش مربوط اندوه آینده

يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَحْمِلْ هَمَّ يَوْمِكَ الَّذِي لَمْ يَأْتِكَ عَلَى يَوْمِكَ الَّذِي قَدْ أَتَاكَ فَإِنَّهُ إِنْ يَكُ مِنْ عُمْرِكَ يَأْتِ اللَّهُ فِيهِ بِرِزْقِكَ.

ای فرزند آدم! اندوه روز نیامده را بر امروزت می‌فزا، زیرا اگر روز نرسیده، از عمر تو باشد خدا روزی تو را خواهد رساند.

حکمت ۲۶۸: نگرش تعامل با دوست و دشمن

أَحِبُّ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا وَ أُبْغِضَ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا.

در دوستی با دوست مدارا کن، شاید روزی دشمن تو گردد، و در دشمنی با دشمن نیز مدارا کن، زیرا شاید روزی دوست تو گردد.

حکمت ۲۸۲: بار مربوط به رابطه غرور و پندناپذیری

بَيْنَكُمْ وَ بَيْنَ الْمَوْعِظَةِ حِجَابٌ مِنَ الْغُرَّةِ.

میان شما و پندپذیری، پرده ای از غرور و خود خواهی وجود دارد.

حکمت ۱۳۴: نگرش مربوط به رابطه دوستانه

لَا يَكُونُ الصَّدِيقُ صَدِيقًا حَتَّى يَحْفَظَ أَخَاهُ فِي ثَلَاثٍ فِي نَكْبَتِهِ وَ غَيْبَتِهِ وَ وَفَاتِهِ.

دوست، دوست نیست مگر آن که حقوق برادرش را در سه جایگاه نگهبان باشد: در روزگار گرفتاری، آن هنگام که حضور ندارد، و پس از مرگ.

حکمت ۱۴۲: نگرش به رابطه خرد و دوستی‌ها

التَّوَدُّ نِصْفُ الْعَقْلِ.

درود خدا بر او، فرمود: دوستی کردن نیمی از خردمندی است.

حکمت ۱۴۹: ضرورت خود ارزنده سازی

هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ.

نابود شد کسی که ارزش خود را ندانست.

حکمت ۱۵۸: باور مربوط به عدم مقابله به مثل در باره نزدیکان

عَاتِبَ أَخَاكَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ وَ ارْدُدْ شَرَّهُ بِالْإِنْعَامِ عَلَيْهِ.

برادرت را با احسانی که در حق او می کنی سرزنش کن، و شر او را با بخشش بازگردان.

حکمت ۱۵۹ : مدیریت ذهن دیگران نسبت به خود
مَنْ وَضَعَ نَفْسَهُ مَوَاضِعَ التَّهْمَةِ فَلَا يُلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ.
کسی که خود را در جایگاه تهمت قرار داد، نباید جز خود را نکوهش کند!

حکمت ۱۶۱ : نگرش به استفاده از دانش دیگران
مَنْ اسْتَبَدَّ بِرَأْيِهِ هَلَكَ وَمَنْ شَاوَرَ الرِّجَالَ شَارَكَهَا فِي عُقُولِهَا.
هر کس خود را رأی شد به هلاکت رسید، و هر کس با دیگران مشورت کرد، در عقل
های آنان شریک شد.

حکمت ۱۶۲ : نگرش به شیوه خود افشایی
مَنْ كَتَمَ سِرَّهُ كَانَتْ الْخَيْرَةُ بِيَدِهِ.
آن کس که راز خود را پنهان دارد، اختیار آن در دست اوست.
حکمت ۱۷۰ : نگرش به اینکه عدم انجام یک عمل بد و زشت آسان تر از ترک آن و
زدودن آثار آن از شخصیت است. این مطلب با اصول یادگیری توسط گاتری همسویی
دارد.

تَرَكُ الذَّنْبَ أَهْوَنُ مِنْ طَلَبِ الْمَعُونَةِ.
ترک گناه آسان تر از درخواست توبه است.
حکمت ۱۷۳ : نگرش‌های گشودگی در زندگی و کسب اراء و و نظرات دیگران
مَنْ اسْتَقْبَلَ وُجُوهَ الْأَرَاءِ عَرَفَ مَوَاقِعَ الْخَطَا.
آن کس که از افکار و آراء گوناگون استقبال کند، صحیح را از خطا خوب شناسد.
حکمت ۱۷۵: راه درمان ترس از طریق تماس با آن و به تجربه به در آوردن آن (روشی
که گشتال درمانی نیز آن را تجویز می‌کند
إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَقَعْ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْقِيهِ أَغْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ.
هنگامی که از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از
خود آن سخت تر است.

حکمت ۱۷۸ : باور مربوط به اینکه لازمه اصلاح دیگران این است که این است که اول
ان شر و بدی را از خود دور کنیم
اِخْصِدِ الشَّرَّ مِنْ صَدْرٍ غَيْرِكَ بِقُلْعِهِ مِنْ صَدْرِكَ
بدی را از سینه دیگران، با کندن آن از سینه خود، ریشه کن نما!

حکمت ۱۸۹ : نگرش تاب آوری
مَنْ لَمْ يَنْجِهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ.

کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک گرداند.

حکمت ۱۹۳: نگرش‌های خود انگیزی

إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَهْوَةً وَ إِبْتَالًا وَ إِدْبَارًا فَاتُّوْهَا مِنْ قَبْلِ شَهْوَتِهَا وَ إِبْتَالِهَا فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا أُكْرِهَ عَمِيَ.

دل‌ها را روی آوردن و پشت کردنی است، پس دل‌ها را آنگاه به کار وا دارید که خواهشی دارند و روی آوردنی، زیرا اگر دل را به اجبار به کاری وا داری کور می‌گردد.

حکمت ۳۳۶: باور مهم برای آموزش ابراز وجود، تعهدی که قوعده و قول ایجاد می‌کند

الْمَسْتُوْلُ حُرٌّ حَتَّى يَعِدَ.

کسی که چیزی از او خواسته اند تا وعده (قول) نداده آزاد است.

حکمت ۳۴۲: غنای شخصیت در بی‌نیازی از داشته‌های دیگران و قطع چشم طمع از آن است

الْغِنَى الْأَكْبَرُ الْيَأْسُ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ.

برترین بی‌نیازی و دارایی، نومیدی است از آنچه در دست مردم است.

حکمت ۳۴۷: تفاوت چاپلوسی و حسادت

الْتَّنَاءُ بِأَكْثَرٍ مِنَ الْإِسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ وَ التَّقْصِيرُ عَنِ الْإِسْتِحْقَاقِ عِيٌّ أَوْ حَسَدٌ.

ستودن بیش از آنچه که سزاوار است نوعی چاپلوسی، و کمتر از آن، درماندگی یا حسادت است.

حکمت ۳۴۹: نگرش به پیامد رفتار و اعمال مختلف

مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ وَ مَنْ رَضِيَ بِرِزْقِ اللَّهِ لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا فَاتَهُ وَ مَنْ سَلَ سَيْفَ الْبَغْيِ قُتِلَ بِهِ وَ مَنْ كَابَدَ الْأُمُورَ عَطِبَ وَ مَنْ اقْتَحَمَ اللَّجَجَ غَرِقَ وَ مَنْ دَخَلَ مَدَاحِلَ السُّوءِ أَثَمَ وَ مَنْ كَثَرَ كَلَامُهُ كَثَرَ خَطْوُهُ وَ مَنْ كَثَرَ خَطْوُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَ مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ وَ مَنْ نَظَرَ فِي عُيُوبِ النَّاسِ فَاتَّكَرَّهَا ثُمَّ رَضِيَهَا لِنَفْسِهِ فَذَلِكَ الْأَحْمَقُ بَعِيْنُهُ وَ الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ وَ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْيَسِيرِ وَ مَنْ عَلِمَ أَنَّ كَلَامَهُ مِنْ عَمَلِهِ قَلَّ كَلَامُهُ إِلَّا فِيمَا يَغْنِيهِ.

۱- آن کس که در عیب خود بنگرد از عیب جوئی دیگران باز ماند،

۲- کسی که به روزی خدا خشنود باشد بر آنچه از دست رود اندوهگین نباشد،

- ۳- کسی که شمشیر ستم بر کشد با آن کشته شود
 - ۴- آن کس که در کارها خود را به رنج اندازد خود را هلاک سازد
 - ۵- هر کس خود را در گردابه‌های بلا افکند عرق گردد،
 - ۶- هر کس به جاهای بدنام قدم گذاشت متهم گردید.
 - ۷- کسی که زیاد سخن می گوید: زیاد هم اشتباه دارد، و هر کس که بسیار اشتباه کرد، شرم و حیاء او اندک است،
 - ۸- آن که شرم او اندک، پرهیزکاری او نیز اندک خواهد بود، و کسی که پرهیزکاری او اندک است دلش مرده، و آن که دلش مرده باشد، در آتش جهنم سقوط خواهد کرد.
 - ۹- آن کس که زشتی‌های مردم را بنگرد، و آن را زشت بشمارد سپس همان زشتی‌ها را مرتکب شود، پس او احمق واقعی است.
 - ۱۰- قناعت، مالی است که پایان نیابد،
 - ۱۱- آن کس که فراوان به یاد مرگ باشد در دنیا به اندک چیزی خشنود است،
 - ۱۲- هر کس بداند که گفتار او نیز از اعمال او به حساب می آید جز به ضرورت سخن نگوید.
- حکمت ۳۵۳ : انکار عیب خود و فرافکنی آن به دیگران و یا فراز از خویشان و پرداخت به دیگران
- اَكْبَرُ الْعَيْبِ اَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلُهُ.
- بزرگ ترین عیب آن که چیزی را در خودداری، بر دیگران عیب بشمار
- حکمت ۳۶۰ : خوش بینی
- لَا تَطْنَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سَوْءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا.
- شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، چرا که برای آن برداشت نیکویی می توان داشت.

فنون کاربرد حکمت ها برای تغییر شناخت

بدیهی است صرف ذکر حکمت ها به زبان عربی و یا فارسی و حفظ کردن آن به تنهایی به منظور تغییر نگرشهای و باورهای غلط تاثیر چندانی بر مراجعان نخواهد گذاشت. بنابر این از یک روش گام به گام برای آموزش اثر بخش حکمت ها برای

تغییر شناخت و باورهای غلط و ایجاد باورهای سازنده استفاده گردید.

گام اول: آماده سازی شناختی: در این مرحله محتوای شناختی یک حکمت برای مراجعان توضیح داده می‌شود و سپس از مراجعان درخواست می‌گردد دیدگاه خود را راجع به موضوع شناختی مطرح شده بیان نمایند.

گام دوم: حکمت‌ها ابتدا به زبان عربی و سپس به زبان فارسی قابل فهم قرائت می‌گردد.

گام شوم: از آزمودنی‌ها درخواست می‌شود برداشت و فهم خود را از آن بیان کنند، پیرامون موضوع و مصداقهای آن بحث و گفتگو کنند.

گام چهارم: از آزمودنی‌ها درخواست می‌گردد مصادیق کاربردی و عملی محتوای هر حکمت را با همدیگر بحث نمایند.

گام پنجم: آزمودنی‌ها فواید و نتایج مثبت کاربرد عملی هر حکمت را به بحث می‌گذارند. همچنین نتایج منفی عدم عمل به آن توسط مراجعین بررسی می‌گردد.

گام ششم: هریک از آزمودنی‌ها تجارب خویش را از نحوه کاربست هر حکمت در زندگی قبلی خود برای دیگران بیان می‌کند

گام هفتم: مراجعان زمینه‌های کاربردی هر حکمت را در حیطه‌های مختلف زندگی خود بیان می‌کنند و میزان انگیزه و اراده خود را برای کاربست آن اعلام می‌دارند.

گام هشتم: به منظور رفتاری کردن شناخت‌های ایجاد شده تمرین‌هایی در راستای عملی کردن هر حکمت در زندگی در فاصله جلسات مشاوره از طریق ایفای نقش آموزش داده می‌شود تا در فاصله جلسات و در زندگی واقعی تمرین نمایند. یکی از تمرین‌های مهم آن است که معنی فارسی هر حکمت روزی ۵ مرتبه تکرار گردد به علاوه محتوای آن را برای ۵ نفر از نزدیکان خود بازگو کنند این عمل به منظور ماندگاری محتوای هر حکمت در حافظه فرد انجام می‌شود.

گام نهم: در جلسه بعدی میزان عمل به تمرین‌ها بررسی شده و اثرات مثبت آن گزارش می‌گردد.

گام دهم: بعد از ۵ الی ۶ جلسه مشاوره تغییرات شناختی و تغییرات ایجاد شده در زندگی مراجع بررسی و بازخورد داده خواهد شد.

آیا آموزش این حکمتها بر بهبود رفتار و تغییر نگرشها تاثیر دارد.

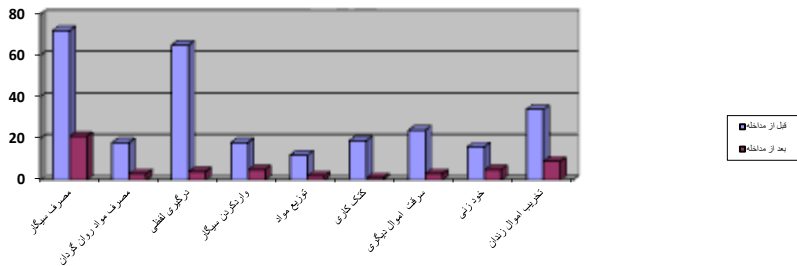
نگارنده به منظور تعیین اثر بخشی کاربرد حکمت‌های نهج البلاغه گام‌های نه گانه فوق را بر روی گروهی از زندانیان اجرا نموده و اثر آن را در تغییر رفتارهای پرخطر زندانیان مورد ارزیابی قرار داد و در کار با مجرمان زندانی در زندان اصفهان در فاصله سالهای ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۸ از این آموزه‌ها برای تغییر نگرش و رفتار استفاده نمود. نزدیک به ۱۵۰ زندانی که به اتهام قتل، درگیری و نزاع، سرقت، آدم ربایی، فروش مواد مخدر در حبس بودند به مدت ۶ ماه در گروههای ۱۰ تا ۸ نفر قرار گرفتند. هر گروه هفته ای دو جلسه برگزار می‌گردید. هر جلسه یک و نیم الی دو ساعت به طول می‌انجامید. برای هر گروه ۳۵ تا ۴۵ جلسه برگزار گردید. جلسات بر اساس فنون مشاوره گروهی برگزار می‌گردید و صرفاً حالت یک کلاس آموزش را در بر نداشت. ابتدا هدف و فواید شرکت در این گروه‌ها برای مددجویان توضیح داده شد تا انگیزه لازم در آنان برای شرکت در جلسات ایجاد گردد. در انتخاب افراد میزان باورهای مذهبی یا میزان مذهبی بودن ملاک انتخاب نبوده و بین آزمودنی‌ها از حیث اعتقاد مذهبی تنوع طبعی برقرار بود. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، توجیه و آماده سازی حکمت‌های فوق با روش گام به گام نه گانه که در فوق توضیح داده شد و به صورت مشاوره گروهی به آنها آموزش داده شد.

در ابتدا میزان فراوانی رفتارهای پرخطر که توسط مدیران بند به طور روزانه ثبت می‌گردیده و تعیین شد. رفتارهای پرخطر شامل: مصرف سیگار، مصرف مواد روان گردان، وارد کردن غیر قانونی سیگار، توزیع مواد روان گردان، تولید و نگهداری تیزی، درگیری لفظی و فیزیکی، کاربرد الفاظ رکیک و زشت به دوستان، سوء استفاده مالی از دیگران، سرقت اموال دیگران، سوء رفتار جنسی با دیگران، خود زنی، نادید گرفتن قوانین زندان مانند بیدار باش و ساعت خواب، بر اساس گزارش مدیران اجرایی هر بند قبل و بعد از مداخله تعیین می‌گردید. همچنین رفتارهای مطلوب اجتماعی مانند رعایت نظم، احترام به هم اتاقی، حمایت از افرادضعیف، شرکت در گروه‌های مطالعه، شرکت در مراسم عبادی مانند نماز جماعت و دعا، افزایش مطالعه، برخورد محترمانه با ماموران، برخورد منتطقی و مودبانه هنگام طرح درخواست‌های خود، مراقبت از دیگران برای جلوگیری از ارتکاب جرم در زندان بررسی گردید.

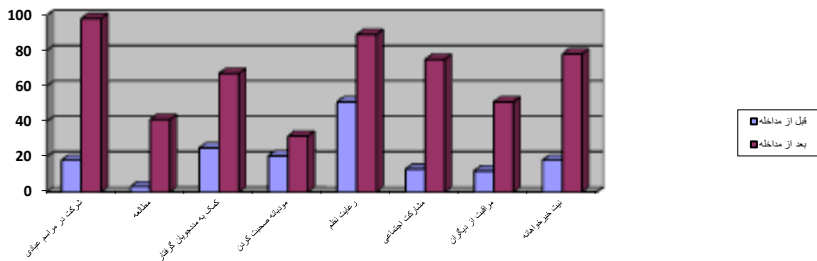
نتایج فراوانی رفتارهای پرخطر و رفتارهای مطلوب اجتماعی در نمودار ۱ و ۲ آمده

است.

نمودار ۱. توزیع فراوانی رفتارهای پرخطر قبل و بعد از مداخله شناختی مبتنی بر حکمت‌های نهج البلاغه



نمودار ۲. توزیع فراوانی رفتارهای مطلوب اجتماعی قبل و بعد از مداخله شناختی مبتنی بر حکمت‌های نهج البلاغه



تحلیل آماری با استفاده از مجذور کای دو نشان داد تفاوت معنی داری بین فراوانی رفتارهای مطلوب اجتماعی نامطلوب قبل و بعد از مداخله به وجود آمده است. به طوری که رفتارهای پرخطر کاهش یافته و رفتارهای مطلوب اجتماعی افزایش یافته است. نکته مهمتر اینکه پیگیری‌های بعدی حکایت از اثر بخشی پایدار این آموزه‌ها تا دوسال پس از مداخله داشته است.

نتیجه‌گیری و کاربرد

بی‌شک آموزه‌های دینی برای هدایت بشر و ایجاد یک زندگی سعادتمندانه برای او آمده اند. سعادت و خوشبختی انسان در داشتن پندار نیک، گفتار نیک و اعمال نیک می‌باشد. افکار، باورها و پندارهایی که به انسان در زندگی معنی بدهند، مسیر کارآمدی را برای

انسان ترسیم کنند، به او امید و آرامش بدهند و روابط درستی بین او سایر انسانها و طبعت و حداوند بزرگ برقرار نمایند. در دنیای امروز روانپزشکان، روان شناسان، مشاوران تصور می‌کنند این فقط شناخت درمانی و فنون مربوط به آن است که می‌تواند باورها و شناخت‌های آسیب دیده را اصلاح کند و در انسان آرامش روحی برقرار کند. شناخت درمانی و شناخت درمانگران به تازگی متوجه شده اند ریشه برخی از مشکلات بشر در باورها و افکار او می‌باشد. اما اینکه چه باورها و شناختی را جایگزین باورهای معیوب او کنند پاسخ روشنی ندارند و فقط باورهایی را از نزد خود برای آرامش روانی ارایه میدهند. این درحالی است که خود شناخت درمانگران باورهای آموزش داده شده به مراجعان را برای خود به کار نمی‌گیرند یا اگر مورد استفاده قرار دهند نتایج چندانی از آن برایشان حاصل نمی‌گردد. علت این امر آن است که شناخت درمانگران نمی‌توانند تنها منبع تعیین باورهای سازنده و درست برای زندگی سادتمندانه باشند. آنان بهتر با مراجعه به آموزه‌های اندیشمندان بزرگ به خصوص اندیشمندانی که دغدغه سعادت بشر را دارند مراجعه نموده و شناخت‌های کارآمد برای زندگی سادتمندانه همراه با سلامت روانی فراهم سازند. آموزه‌های حکمت‌های نهج البلاغه از زبان انسانی جاری شده است که همه اندیشمندان مسلمان و غیر مسلمان اذعان به حکیم بودن، خیرخواه بودن، وارستگی و اراستگی به سالم ترین زندگی بشری بوده است. در تاریخ علم و حکمت کسی را سراغ نداریم با مطالعه اندیشه ای امام (ع) خدشه یا ایرادی بر آموزه‌های هدایب بخش او داشته باشد. یافته و شواهد این گزارش حاکی از آن است چنانچه آموزه‌های نهفته در حکمت ای نهج البلاغه به مردم آموزش داده شود می‌تواند انسان را سادتمند سازد. این آموزه‌ها در عمل نشان انسانهای بزهکاری را که با هیچ روشی قابل تغییر نبودند و سالها تجربه بزهکاری و زندانی شدن داشتند می‌تواند تغییر دهد و مسیر سادتمندانه ای را برای آنان فراهم سازد. بدیهی است فنون آموزش و جا سازی محتوای شناختی نهفته در هر حکمت باید توسط مربی یا مشاور یا درمانگر به گونه ای تدوین و تنظیم گردد که به راحتی بوسیله اذهان مراجعان جذب و با ساختار روحی آنان عجین گردد.

منابع

- نهج البلاغه با ترجمه گویا و شرح فشرده، ترجمه محمد جعفر امامی و محمدرضا آشتیانی (۱۳۷۵)، قم، انتشارات مدرسه امام علی ابن ابی طالب (ع).
- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی (۱۳۷۹) قم، انتشارات مشرقین.
- دانشنامه نهج البلاغه؛ جمعی از نویسندگان (۱۳۹۴) تهران؛ موسسه فرهنگی مدرسه برهان.
- شفیع ابادی عبدالله (۱۳۸۵) نظریه‌های مشاوره و روان درمانی؛ تهران، انتشارات نشر دانشگاهی.
- Albert Ellis & Catharine MacLaren, (2005). Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd ed.); Impact Publishers.
- Albert Ellis & Windy Dryden (2007) the Practice of Rational Emotive Behavior Therapy (2nd ed.); Springer Publishing.
- Albert Ellis and Michael Abrams, PhD, and Lidia Abrams, (2008) Theories of Personality: Critical Perspectives, New York: Sage Press.
- Beck, A. T. , & Emery, G. (with Greenberg, R. L.). (Rev. Ed. 2005). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.
- Clark, D. A. , and Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. the Guilford Press.
- Hofmann SG (2011). An Introduction to Modern CBT: Psychological Solutions to Mental Health Problems. Wiley - Blackwell.
- Neale, John M. ; Davison, Gerald C. (2001). Abnormal psychology (8th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Robertson, D (2010). The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoicism as Rational and Cognitive Psychotherapy. London: Karnac.
- Wenzel, A. , Brown, G. K. , Beck, A. T. (2008). Cognitive Therapy for Suicidal Patients: Scientific and Clinical Applications. American Psychological Association.
- Wenzel, A. , Liese, B. S. , Beck, A. T. , and Friedman-Wheeler, D. G. (2012). Group Cognitive Therapy for Addictions. The Guilford Press.
- Windy Dryde (2005), Rational Emotive Behaviour Therapy in a Nutshell (Counselling in a Nutshell); Sage Publications.
- Windy Dryden, Rational Emotive Behaviour Therapy (2005) Theoretical Developments; Brunner-Routledge.