

بنیان‌های روان‌درمانی مدرن با تأکید بر شناخت‌درمانی و نقد آن بر اساس اندیشه اسلامی

نوید خاکبازان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره). قم. ایران.

Khakbazan90@yahoo.com

چکیده

شناخت‌درمانی با استفاده از مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، برای بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و گستره وسیعی از اختلالات روان‌شناختی به‌کار می‌رود. شناخت‌درمانی به مجموعه‌ای از تکنیک‌ها محدود نمی‌شود، بلکه نظریه‌ای مبتنی بر مبانی فلسفی سازگار با روش‌های علمی است. پیشگامان و محققان شناخت‌درمانی با صراحت از همه بنیان‌های فکری شناخت‌درمانی سخن به‌میان نیاورده‌اند، اما سیرری در مباحث شناخت‌درمان‌نگران گویای تأثیر مبانی هستی‌شناختی است؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی مبانی هستی‌شناختی شناخت‌درمانی و نقد آن بر اساس اندیشه اسلامی صورت گرفته است. پژوهش حاضر به لحاظ هدف، بنیادی و از نظر روش، اسنادی-تحلیلی است. یافته‌های پژوهش حاکی از این است که فلسفه رواقی، آگزیستانسیالیسم و ذن بودیسم به‌مثابه تأثیرگذارترین مکاتب فکری مؤثر در تشکیل بنیان‌های هستی‌شناسانه پیشگامان شناخت‌درمانی هستند. مؤلفه‌های اساسی هستی‌شناختی شناخت‌درمانی شامل دیدگاه‌هایی درباره نفی مبدأ هستی، انکار موجود غیرمادی و مجرد و عدم هدفمندی جهان و آفرینش است. چنین مبانی هستی‌شناسانه‌ای در کنار هم‌نوایی با آگزیستانسیالیسم ناشی از عدم تناسب نگاه الهی با جهت‌گیری آن‌ها برای دستیابی به پلورالیسم

صورت گرفته است. شناخت‌درمانی مبتنی بر چنین هستی‌شناسی نشان از درمانی دارد که با چهارچوب فکری اسلامی، که یک پارادایم الهی است، ناسازگارست و انسان را به سوی حقیقت وجود خود فرامی‌خواند.

کلیدواژه‌ها: شناخت‌درمانی، مبانی هستی‌شناختی، آگزیستانسیالیسم، معنای زندگی، ایس و بک.

بیان مسئله

روان‌درمانی کاربرد آگاهانه و عمدی روش‌های بالینی و مواضع میان‌فردی به‌دست‌آمده از اصول روان‌شناختی تثبیت‌شده است که به افراد کمک می‌کند تا رفتارها، شناخت‌ها، هیجان‌ها و ویژگی‌های شخصی دیگر خود را در مسیری که شرکت‌کنندگان آن را در درمان مطلوب می‌دانند، تغییر دهند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۰). در حال حاضر، بیش از هزار روش روان‌درمانی مختلف وجود دارد که برخی از آن‌ها تغییرات جزئی را به همراه دارد و برخی دیگر از جمله شناخت‌درمانی تغییرات بنیادی‌تری را در افراد ایجاد می‌کنند (جانفلت و دیگران^۱، ۲۰۲۰).

شناخت‌درمانی^۲ از زمان آغاز رشد خود تاکنون موفق به کسب هویت منحصر به فردی در حیطه روان‌شناسی بالینی و رشد شده است (سیموس، ۱۳۸۴: ص ۵). در حال حاضر، مقالات فراوانی درباره این روش درمانی و مدل‌هایی با پیچیدگی‌های متفاوت با موضوع اختلافات مختلف نوشته شده است (سیمونز، ۱۳۸۹: ص ۳۱). شمارگان روزافزون مقاله‌ها، کتاب‌ها و فصل‌های کتاب‌هایی که در خصوص شناخت‌درمانی نوشته شده و می‌شود، نشان می‌دهد که در فاصله سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۵ تعداد ۴۶۷۴ پژوهش با این عنوان فهرست شده است (سیموس، ۱۳۸۴: ص ۵). با حجم عظیم تحقیقات جدید، شناخت‌درمانی به درمان انتخابی برای بسیاری از اختلالات تبدیل شده است، نه تنها به دلیل اینکه ناراحتی و مشکلات مردم را به سرعت کاهش می‌دهد و به سمت بهبودی سوق می‌دهد، به این علت که کمک می‌کند تا آن‌ها به خوبی در حالت بهبودی باقی بمانند (بک،^۳ ۲۰۱۱: ص ۱۵).

1. Järnefelt H, Härmä M, Sallinen M, Virkkala J, Paajanen T, Martimo KP, Hublin C
2. Cognitive Therapy(CT)
3. Beck, Judith S.

برای نخستین بار، در اوایل دهه ۱۹۶۰ در دانشگاه پنسیلوانیا، شناخت‌درمانی توسط بک^۱ به‌عنوان درمانی دارای ساختار، کوتاه‌مدت و متمرکز بر حل مشکلات جاری و تغییر تفکر ناکارآمد شکل گرفت (بک، ۱۳۶۹: ص ۱۷) که بر نقش نظام‌های اعتقادی و تفکر در رفتار و احساس تأکید دارد. گرچه برخی از نظریه‌های روان‌درمانی نیز بر جنبه‌های شناختی درمان تأکید دارند، نام شناخت‌درمانی بر کارهای بک و الیس^۲ گذاشته شده است (شارف، ۱۳۸۱: ص ۳۲۳؛ فروگات،^۳ ۲۰۰۹: ص ۱).

نکته قابل توجه در اینجا این است که شناخت‌درمانی به مجموعه‌ای از تکنیک‌ها محدود نمی‌شود، بلکه نظریه‌ای مبتنی بر مبانی فلسفی سازگار با روش‌های علمی است (باند و درایدن،^۴ ۲۰۰۲: ص ۲)، اما پیشگامان و محققان شناخت‌درمانی با صراحت از همه بنیان‌ها سخن به میان نیاورده‌اند.

الیس در ضمن یکی از پژوهش‌های خود اظهار می‌کند که بخش عمده‌ای از نظریه‌اش از فلسفه (به‌جای روان‌شناسی) نشئت گرفته است (الیس و مک لارن، ۱۳۸۵: ص ۱۶). وی در جای دیگر می‌گوید: «بسیاری از اصول بیان‌شده در نظریه روان‌درمانی من جدید نیستند؛ چراکه برخی از آن‌ها، در واقع مربوط به چند هزار سال پیش است» (رابرتسون،^۵ ۲۰۱۰: ص ۳۵). بک (۱۹۷۹) معتقد است خاستگاه فلسفی شناخت‌درمانی به افکار برخی از فلاسفه رواقی، به‌ویژه زنون،^۶ سیسرو،^۷ اپیکتوس برمی‌گردد. در قلمروی مبانی مذهبی برخی اندیشمندان آیین‌های تائوئیسم و بودیسم نیز پیش‌زمینه فکری شناخت‌درمانی به‌شمار می‌روند که بر دو نکته اصلی از رواقیون تأکید کرده‌اند.

بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد که بنیان‌های فکری شناخت‌درمانی شامل فلسفه هراکلیتوس،^۸

1. Beck, A. T.
2. Ellis, A.
3. Froggatt, W.
4. Bond, W. F. & Dryden, W.
5. Robertson, D.
6. Zeno
7. Cicero
8. Heraclitus

اپیکوری،^۱ بودیسم،^۲ تائوئیسم،^۳ هِدونیسیم، یوگا، اگزستانسیالیسم، اسپینوزا،^۴ کانت^۵ (الیس و هارپر^۶، ۱۹۹۷: ص ۵)، هایدگر، هوسرل (نپ^۷ و بک، ۲۰۰۸: صص ۵۶-۵۷)، دیویی و پوپر (اسکریمالی،^۸ ۲۰۱۲) نیز است. بر این اساس، شاهد یک پیوستار فکری عمیق و درعین حال التقاطی در جریان شناخت‌درمانی هستیم که هر یک به اندازه‌ای در شکل‌گیری و تحول شناخت‌درمانی مؤثر بوده‌اند (رابرتسون، ۲۰۱۰).

شناخت نظریه‌شناخت‌درمانی بدون اینکه به ریشه‌ها و دستگاه اندیشگی از جمله مبانی هستی‌شناختی^۹ آن پرداخته شود، شناختی سطحی و عوامانه است. شناخت محققانه که بتواند به محقق کمک کند تا درباره‌ی قوت و ضعف و صحت و سقم ادعاهای این نظریه داورى کند، مستلزم نگاهی اندیشه‌ورزانه و فلسفی است. افزون بر آن، در پرتو چنین شناختی امکان تولید نظریه‌درمانی اسلامی مبتنی بر اندیشه‌اسلامی ممکن می‌شود (خاکبازان و دیگران، ۱۳۹۸): از این رو، ضروری است پژوهشی به مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی پردازد و ارتباط و تأثیر آن‌ها را در شناخت‌درمانی و دیدگاه‌های پیشگامان شناخت‌درمانی بیان کند.

براساس بررسی‌های محقق، پژوهشگران مسلمان کمتر به مبانی نظری درمان‌های مطرح در زمینه روان‌شناسی پرداخته و آن را براساس اندیشه‌اسلامی نقد کرده‌اند؛ موضوعی که اگر در طراحی یک پروتکل درمانی به مبانی فلسفی آن توجه شود، می‌تواند تعیین‌کننده مسیر طراحی درمان‌های اسلامی باشد.

بنابراین، نگارنده در پژوهش حاضر بر آن است تا با نگاهی به مبانی هستی‌شناختی حاکم بر شناخت‌درمانی و بررسی و نقد آن براساس اندیشه‌اسلامی (آیات، روایات و کلام اندیشمندان مسلمان) به توصیف روشنی از این روش درمانی دست یابد تا استفاده

1. Epicurus
2. Buddhism
3. Taoism
4. Spinoza, B.
5. Kant, I.
6. Harper, R. A
7. Knapp, P.
8. Scrimali, T.
9. ontology

کارآمدتری از شناخت‌درمانی صورت گیرد و پیش‌زمینه‌ای برای طراحی درمان‌ها با مبانی اسلامی شود؛ بنابراین، محقق در پی بررسی پرسش‌های زیر است:

۱. نقش مبانی هستی‌شناسانه در شناخت‌درمانی چیست؟
۲. نقد مبانی هستی‌شناسانه شناخت‌درمانی براساس دیدگاه اسلامی چگونه است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع اسنادی-تحلیلی است و در آن یافته‌های روان‌شناختی و فلسفی از طریق بررسی و تبیین منابع مختلف روان‌شناسی و فلسفی به صورت کتابخانه‌ای جمع‌آوری و تحلیل شده است. محقق در بررسی موضوع براساس اندیشه اسلامی نیز از روش تحلیل محتوا و فهم روان‌شناختی متون اسلامی استفاده کرده است.

این پژوهش طی دو مرحله اجرا شده که به شرح زیر است:

۱. شناسایی مبانی هستی‌شناسانه پیشگامان شناخت‌درمانی؛
۲. نقد مبانی فلسفی پیشگامان شناخت‌درمانی براساس اندیشه اسلامی.

یافته‌های پژوهش

۱. مکاتب فکری تأثیرگذار در شکل‌گیری بنیان‌های هستی‌شناسانه

هستی‌شناسی به بررسی مقولات بنیادی هستی، واقعیت و وجود می‌پردازد (غفاری نسب و ایمان، ۱۳۹۲: ص ۴۸). مباحث هستی‌شناختی به‌مثابه مکمل دیدگاه‌های معرفت‌شناختی به‌شمار می‌رود (حسینی شاهرودی، ۱۳۸۰). هستی‌شناسی و دیدگاه فرد به پدیده‌های هستی به باورهای فرد چهارچوبی می‌دهد که وی را به سمت رفتارهای خاصی هدایت می‌کند (محمدپور، ۱۳۸۹). سخن از مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی زمانی اهمیت می‌یابد که بدانیم الیس یکی از اهداف شناخت‌درمانی را تغییرات جهان‌بینی فلسفی برمی‌شمارد و می‌گوید: «گرچه شناخت‌درمانی به داشتن یک رویکرد تلقینی سطحی و تمرکز بر نشانه‌ها و علائم متهم است، درواقع هدف آن است که به کشف مفروضات اساسی و هستی‌شناسانه فلسفی مراجعان بپردازد و آن‌ها را تغییر اساسی دهد» (الیس، ۱۹۹۴: ص ۲۸۰). الیس معتقد است که چنین تغییر عمیق فلسفی در مراجعان، به تغییر مثبت پاسخ‌های عاطفی و رفتاری آنان کمک می‌کند (الیس، ۱۹۹۴: ص ۲۴۸).

بنابراین، پژوهش حاضر در تلاش است تا توصیف بیشتری از بنیان‌های هستی‌شناسانه شناخت‌درمانی از جمله فلسفه رواقی، اگزیستانسیالیسم، بودیسم و اشتراکات رویکردها تبیین و ارائه کند.

۱-۱. فلسفه رواقی

فلسفه رواقی یکی از مکاتب فلسفی اثرگذار در درمان شناختی رفتاری محسوب می‌شود که توسط هر دو نفر از بنیان‌گذاران درمان عقلانی-عاطفی (الیس، ۱۹۹۴) و شناخت‌درمانی (بک و همکاران، ۱۹۷۹) اذعان شده است. رابرتسون (۲۰۱۰) نیز بر این باور است که درمان شناختی بک و الیس با انگیزه اصلی ارائه‌شده در فلسفه رواقی توسعه یافته است (رابرتسون، ۲۰۱۰: ص ۸). بک در کتاب شناخت‌درمانی و اختلالات عاطفی (۱۹۷۶) این ادعا را مطرح کرده است که شالوده فلسفی شناخت‌درمانی به هزاران سال قبل بازمی‌گردد. زمانی که رواقیون تصورات نادرست انسان‌ها از رویدادها را به جای خود رویدادها، به‌عنوان عامل کلیدی ناراحتی و پریشانی معرفی کردند (بک، ۱۹۷۶: ص ۳). واقعیت این است که در خصوص تشابه بین فلسفه رواقی و شناخت‌درمانی تردیدی نیست (هربرت، ۲۰۰۴). با این حال، نوع و میزان شباهت‌ها هدف دیگری است که باید در پژوهش حاضر مورد توجه قرار بگیرد.

فلسفه رواقی را باید از دیدگاه هستی‌شناختی آنان نیز بررسی کرد. از نظر رواقیون، هستی‌شناسی در واقع همان طبیعت‌شناسی است که شامل جهان و عالم هستی، پیدایش جهان، طبیعت، خدا، چگونگی سیر و حرکت جهان، ماده‌المواد جهان و تقدیر است (صادقی و براز، ۱۳۹۰).

۲-۱. فلسفه اگزیستانسیالیسم

اگزیستانسیالیسم نام یک گرایش یا جهت‌گیری فلسفی است که چند سال پس از جنگ جهانی اول در آلمان ظهور یافت و پس از آن به فرانسه و ایتالیا نیز سرایت کرد و بی‌درنگ پس از جنگ جهانی دوم در مجامع فرهنگی و دانشگاهی مؤثر واقع شد (مردانی نوکنده، ۱۳۸۱). لفظ اگزیستانسیالیسم از کلمه اگزیستانس به معنای وجود گرفته شده است. وجه تسمیه این مکتب این است که بنابر نظر فلاسفه اگزیستانس وجود و هستی هر چیز، بالاتر و متعالی‌تر از ماهیت و چیستی آن چیز است. همه ما حقیقتاً با وجود اشیا سروکار داریم و اگر درست توجه کنیم، خود را در وجود جهان و

موجودات آن غوطه‌ور می‌یابیم؛ بنابراین، اصالت با وجود است (خیری راوری، ۱۳۹۰).
 ایس از فیلسوفان آگزیستانسیالیست مختلفی همچون سارتر،^۱ کی‌یرگارد،^۲ بوبر،^۳ و
 هایدگر^۴ به‌عنوان پیشگامان بنیان‌های فکری خویش نام می‌برد (ایس، ۱۹۹۴: ص ۲۴۲).
 پژوهشگران معتقدند می‌توان آثار هستی‌شناسانه فلسفه وجودی را در شناخت‌درمانی
 مشاهده کرد و حتی می‌توان گفت شناخت‌درمانی رویکردی وجودی به درمان دارد که
 براساس تجویز کار فعال درخصوص مراجع است. ایس معتقد است که اگر ما الگوی
 وجودی خاصی از فرد داشته باشیم، می‌توانیم برای ایجاد تغییرات عمیق و پایدار به شیوه‌ای
 که در مورد خود، دیگران و موقعیت‌هایمان فکر، احساس و عمل می‌کنیم، روش درستی
 انتخاب کنیم (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۶).

۱-۳. فلسفه ذن بودیسم

در مکتب ذن بودیسم نیز، که از جمله مبانی شناخت‌درمانی محسوب می‌شود، دیدگاه طبیعت‌باوران
 درباره معنی زندگی مشاهده می‌شود. ذن شاخه‌ای از بودیسم مه‌ایانه است که به‌طور عمده از
 مکتب طبیعت‌گرای تائوئیسم چینی متأثر بوده است. ذن نیز مانند بودا در هستی‌شناسی خود به
 چرخه زادمرگ باور دارد و مهم‌ترین هدفش رهایی از این رنج مکرر تولد و مرگ است؛ همچنین،
 این مکتب مانند بودا با متافیزیک کاری ندارد. در بودیسم تنها رنج (دوکه)^۵ اصلی‌ترین آموزه
 هستی‌شناسی را تشکیل می‌دهد و سایر مفاهیم و مصادیق را حول خود مطرح می‌کند (چاترجی،
 ۱۳۸۴: ص ۲۶۸، به نقل از خوشقانی و علیزمانی، ۱۳۹۲: ص ۳۰).

ایس و کویی (۱۹۹۸) در پژوهش مفصلی به بیان شباهت‌های رویکرد شناخت‌درمانی با ذن
 بودیسم می‌پردازند. براساس دیدگاه ذن، معنا به خالق بازنمی‌گردد، چون اساساً بودا با خدایان و
 نظام متافیزیکی ایشان کاری ندارد و آنچه می‌گوید با انسان و نجات وی سروکار دارد، ولی این
 بدان معنا نیست که بودیسم هدف و معنایی ارزشمند در زندگی نداشته باشد. معنا، هدف و غایت

1. Sartre
2. Kierkegaard
3. Buber
4. Heidegger
5. dukkha

زندگی در بودیسم نجات از رنج است و تنها کسی که همچون طبیعت خود در مسیر زندگی عادی و بی تکلف حرکت کند، به معنای زندگی دست می‌باید.

۲. مبانی هستی‌شناسی و تأثیرات آن

۱-۲. نفی موجود غیرمادی و انکار خدا

یکی از مبانی هستی‌شناختی رواقیون اعتقاد به جسمانی بودن همه عالم است و بر این باورند که عالم سراسر جسمانی است و چیزی به نام موجود روحانی و مجرد از ماده در این عالم وجود ندارد؛ البته اجسام را به دو دسته تقسیم می‌کردند: جسم فاعل و جسم منفعل. منظور از جسم فاعل جسمی است که قوه و قدرت عالم است که در انسان، روح یا نفس نامیده می‌شود و در مقیاس کلی‌تر، یعنی همه عالم، به آن خدا گفته می‌شود و جسم منفعل چیزی است که در انسان بدن گفته می‌شود و نسبت به همه عالم ماده نامیده می‌شود. این دو امر یعنی «قوه و ماده» یا «روح و بدن» یا «خدا و ماسوا» دارای حقیقت واحدی هستند (ر.ک.: مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ص ۲۵۶) و کاملاً در هم نفوذ کرده‌اند و عمل یا تأثیرگذاری متقابلشان، بستر همه تغییرات و دگرگونی‌هاست (متاجی نیمور، فزلسفلی و پولادی، ۱۳۹۳: ص ۱۱۰)؛ به‌گونه‌ای که وجود یکی در دیگری جریان دارد (ر.ک.: مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ص ۲۵۶).

استیل و درآیدن (۱۹۹۹: ص ۱۴۶) بر این باورند که سازمان نظریه پیشگامان شناخت‌درمانی در ساختاری مشابه با دیدگاه رواقیون است؛ ازاین‌رو، به نظر می‌رسد دیدگاه‌های پیشگامان شناخت‌درمانی مبنی بر نفی موجود روحانی و مجرد ریشه در فلسفه رواقی دارد. الیس تصریح می‌کند که وجود خدا و موجودات غیرمادی مشکوک است و حتی اگر کسی ادعا کند که این موجودات وجود دارند، باز هم بعید است که واقعاً آن‌ها آشفته‌گی ما را کمتر کنند (الیس، ۱۹۹۴: ص ۳۲۲). الیس در جای دیگر می‌گوید: «خدا و حقیقت مطلق "تخیلی بیش تعمیم‌دهی شده" است که از لحاظ تجربی نسبت به اثبات یا رد آن ناتوان هستیم» (الیس، ۱۹۹۴: ص ۱۱۱).

۲-۲. اصالت وجود

یکی از اصول اساسی آگزیستانسیالیسم تقدم وجود بر ماهیت است. انسان نخست به عرصه جهان پا می‌گذارد و سپس تلاش خود را برای ساختن شخصیت و ماهیت خود آغاز می‌کند (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۶).

هنگامی که در شناخت‌درمانی و محتوای آن جست‌جو می‌کنیم، سخنان فیلسوفان اگزیستانسیالیست تداعی می‌شود: «تنها حقیقت مطلق این است که هیچ چیز مطلقاً وجود ندارد» (الیس، ۱۳۸۲ الف). اگزیستانسیالیست می‌گوید هر آنچه در جهان هست، می‌توانست طور دیگری باشد و خود انسان‌ها هستند که دنیای خود و موقعیتشان را در آن می‌سازند و هیچ پیش‌زمینه، قانون و بایسته‌ای جز آنچه خود فرد می‌سازد، وجود ندارد (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۸).

الیس و بکر (۱۳۸۲) می‌گویند اگر فلسفه اصلی شما این است که عنان زندگی‌تان در دست شماست و باوجود تمام مشکلات پیش‌روی خود می‌توانید انتخاب کنید که شاد باشید، فرصت بی‌نظیری به دست خواهید آورد تا حتی در این دنیای مزخرف هم روحیه خود را از دست ندهید و از زندگی لذت ببرید (الیس و بکر، ۱۳۸۲: ص ۱۲). بر همین اساس می‌توان گفت که شناخت‌درمانی با محور اصلی اندیشه‌ورزی فلسفی اگزیستانسیالیسم، که توصیف مبارزه انسان برای میل به ماهیت شخصی خویش از راه انتخاب است و هر فردی مکلف است که هدف زندگانی خویش را بیافریند، مشترک است و از این رو، همه مردم در قبال زندگی و ایجاد ماهیت یا تعریف هویت خویش مسئولیت کامل دارند (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۶).

بک (۱۹۶۷) نیز تصریح می‌کند که یکی از اهداف اصلی شناخت‌درمانی آموختن روش فاصله‌گیری به بیماران است و فرد سالم منافع و اهداف شخصی خود را بیش از هر زمانی در اولویت قرار می‌دهد. این بهترین راه برای رسیدن به وحدت و یکپارچگی فرد است تا با اصل نفع شخصی در جست‌وجوی خوشبختی خود باشد.

۳-۲. مادی‌انگاشتن معنای زندگی

پرسش از معنای زندگی یکی از اصیل‌ترین و پیچیده‌ترین پرسش‌هایی است که تاکنون در اندیشه بشری مطرح شده است (شنبدی، ۱۳۹۳). سؤالات گوناگونی همچون زندگی من قربانی در نهایت به کجا می‌انجامد؟ اساساً از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم؟ چرا هستیم به جای اینکه نباشیم؟ آیا ملالت‌های زندگی را باید تحمل کرد؟ چگونه باوجود اضطراب، پریشانی، خشم و مشکلات این چنینی زندگی معنادار می‌شود؟ آیا ناکامی‌های زندگی بر شیرینی‌ها و زیبایی‌های زندگی غلبه ندارد؟ غایت زندگی چیست و اصلاً چرا باید زندگی کرد؟ (قربانی، ۱۳۸۸: ص ۳۶). آدمی در صورت یافتن پاسخ مناسب در باب چرایی این پرسش‌ها ممکن است زندگی‌اش معنادار شود و از

پوچی و بی‌هدفی‌هایی یابد؛ از این‌رو، معنای زندگی با موضوع‌های متعددی همچون پرسش‌های هستی‌شناختی نظیر هدف خلقت انسان و سرنوشتش پس از مرگ و پوچی و مبانی هستی‌شناختی مانند وجود یا نبود خدا، جهان دیگر و سعادت نهایی مرتبط است (شنبدی، ۱۳۹۳). بر این اساس، برخی از زیست‌انسیالیست‌ها این موضوع را از دیدگاه بی‌هدفی جهان مورد بحث قرار می‌دهند.

رویکردهای کشف معنای زندگی در نخستین تقسیم‌بندی دو گروه را در بر می‌گیرد؛ از یک سو طبیعت‌باوران که برخی از آن‌ها فردگرا و برخی دیگر عین‌گرا هستند و از سوی دیگر، فراطبیعت‌باوران که گروهی از آن‌ها خدا باور و گروه دیگر روح باور هستند. فراطبیعت‌باوری نظریه‌ای است که می‌گوید زندگی یک فرد تنها در صورتی معنا دار است که او نسبت خاص با قلمرویی صرفاً روحانی داشته باشد (متز، ۱۳۸۹، به نقل از شانظری و فرجی، ۱۳۹۵: ص ۶۷). البته گروهی از فراطبیعت‌باوران این عامل معنوی را خدا می‌دانند و گروه دیگر آن را روح می‌پندارند (شانظری و فرجی، ۱۳۹۵: ص ۶۷).

طبیعت‌باوران معتقدند که زندگی حتی بدون خدا و روح می‌تواند معنا دار باشد و اعتقاد دارند که گونه‌های ویژه‌ای از زندگی در عالمی صرفاً مادی می‌تواند برای معناداری بسنده باشد. گروهی از این افراد عین‌گرا هستند و گروه دیگر فردگرا. زندگی معنا دار در نگرش عین‌گرایان عبارت است از همراه شدن قوای ذهنی خاص با ارزش‌های مستقل از ذهن که زندگی معنا دار باید دو معیار به هم مرتبط را برآورده کند: نخست، باید به صورتی فعال درگیر چیزی باشد و دوم اینکه این درگیری مربوط به طرح‌های ارزشمند باشد. زندگی در صورتی که به گونه‌ای فعال درگیر چیزی نباشد، بی‌معنا خواهد بود (متز، ۱۳۸۹، به نقل از شانظری و فرجی، ۱۳۹۵: ص ۶۸).

بر اساس نظریه فردگرایی، آنچه به زندگی معنا می‌دهد وابسته به فرد است که لزومی ندارد روحانی باشد. فردگرایی همچون سارتر بیشتر تابع اصلی هستند که بر اساس آن مسئله معنای زندگی متعلق به خواست انسان است. گروهی نیز عامل معنا بخش را اراده انسان و کشف توانایی‌های فردی و برخی هم انتخاب را عامل معنا بخشی می‌دانند. اما آنچه مهم است، هماهنگی تمامی این افراد در یک پاسخ واحد است که وجود هرگونه عامل ماورایی را در معنا یافتن زندگی ضروری نمی‌دانند (شانظری و فرجی، ۱۳۹۵: ص ۶۸).

با توجه به تبیین دیدگاه‌های طبیعت‌باوران و فراطبیعت‌باوران و انواع هر یک از آن‌ها، به نظر می‌رسد دیدگاه شناخت‌درمانی از نوع طبیعت‌باوران فردگراست؛ چراکه هر دو رویکرد از زیست‌انسیالیسم و شناخت‌درمانی با این فرض سروکار دارند که معنی زندگی هر فرد در گرو انتخاب اوست و هر یک

از ما در انتخاب آزاد است. شناخت‌درمانی بر این باور است که به چالش کشیدن افکار و باورهایی که در کنترل ماست منجر به واکنش مثبت می‌شود و به چالش کشیدن آنچه خارج از کنترل ماست موجب نگرانی و اضطراب می‌شود. انسان می‌تواند انتخاب کند تا شناخت‌های ناسازگار را، که باعث درد و رنج اوست، تغییر دهد (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۷).

الیس نیز تأکید می‌کند که هر گونه معنای شخصی درباره زندگی باید توسط فرد ساخته شود: «درمانگر شناختی، برخلاف برخی از درمانگران مذهبی و معنوی، هیچ معنای خاص به زندگی انسان و جهان نمی‌دهد، اما به شدت توصیه می‌کند که مراجع معنای شخصی را خودش بسازد» (الیس، ۱۹۹۴: ص ۳۲۴).

بک نیز تأکید می‌کند که مراجعاتش می‌توانند معناهای خود را بسازند و شیوه‌هایی را انتخاب کنند که به موقعیت‌هایی که منجر به اضطراب، خشم و یا افسردگی می‌شود نگریسته و براساس آن عمل کنند (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۷).

۳. نقد مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی

مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی حول چند مؤلفه اصلی است که عبارت‌اند از: مبدأ هستی، موجود غیرمادی و مجرد و هدفمندی جهان و آفرینش. مبانی دیگری همچون مادی‌انگاری معنای زندگی و هم‌نوایی با اگزیستانسیالیسم نیز از دیگر مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی محسوب می‌شود که در ضمن مؤلفه‌های یادشده به بررسی و تحلیل آن پرداخته خواهد شد. همان‌گونه که اشاره شد، الیس و بک، علاوه بر تأکید بر فرایندهای شناختی، دارای پیش‌زمینه‌های فلسفی مشترکی هستند، با این تفاوت که بک با صراحت و تأکید از بنیان‌های فلسفی شناخت‌درمانی سخن به میان نیاورده است؛ بنابراین، نقدهای هستی‌شناسانه پژوهش حاضر ناظر به هر دو پیشگام شناخت‌درمانی است.

۳-۱. نقد انکار موجود غیرمادی و مجرد

یکی از مبانی هستی‌شناختی که پیشگامان شناخت‌درمانی به آن معتقدند، انکار موجودات غیرمادی و مجرد و اعتقاد به جسمانی بودن همه عالم است. رواقیون و شناخت‌درمانگران بر این باور بودند که عالم سراسر جسمانی است و چیزی به نام موجود روحانی و مجرد از ماده در این عالم وجود ندارد (الیس، ۱۹۹۴: ص ۱۱۱).

۱-۱-۳. دیدگاه اسلام دربارهٔ موجود مجرد

اندیشمندان مسلمان معتقدند همهٔ موجودات هستی، مادی و محسوس نیستند، بلکه در جهان هستی، موجوداتی فرامادی نیز وجود دارند که اساساً قابل درک حسی نیستند. بر این اساس، عالم هستی به عالم «شهادت» که با حس قابل درک است و به عالم «غیب»، که قابل درک حسی نیست، تقسیم می‌شود. موجودات فرامادی، برخلاف مادیات، قابل ادراک حسی نیستند و امتدادهای زمانی یا مکانی ندارند؛ بنابراین، نمی‌توان با اشاره بخش‌های مختلف وجود آن‌ها را نشان داد یا از یکدیگر متمایز کرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰).

نفی موجودهای غیرمادی و مجرد در برخی اعتقادات دینی مانند خدا، وحی و ملائکه نیز نمود پیدا می‌کند. با عدم پذیرش این حقیقت راه برای اثبات و پذیرفتن برخی از اعتقادات دینی و اسلامی چون عوالم مافوق عالم جسمانی مانند برزخ و قیامت نیز دچار مشکل می‌شود. با انکار روح غیرمادی، همهٔ آن اعتقادات نیز به‌ناچار انکار می‌شوند (مصباح یزدی، ۱۳۹۵: ص ۲۴۸)؛ هرچند پیشگامان شناخت‌درمانی به لوازم منطقی انکار خود توجه نداشته باشند.

به نظر می‌رسد دیدگاه پیشگامان شناخت‌درمانی بر اصول هستی‌شناسانهٔ مادی‌گرایانه مبتنی شده است (ر.ک.: الیس، ۱۹۹۴)؛ درحالی‌که این مبنایی غیرعلمی و نادرست است و هیچ‌گونه برهانی بر نفی ماورای طبیعت نمی‌توان اقامه کرد، به‌ویژه براساس معرفت‌شناسی آنان که بر اصالت حس و تجربه استوار است (ر.ک.: الیس و کویی، ۱۹۹۸). زیرا روشن است که هیچ تجربهٔ حسی نمی‌تواند در ماورای قلمرو خودش، که ماده و مادیات است، سخنی بگوید و چیزی را اثبات یا نفی کند و حداکثر چیزی که براساس منطق حس‌گرایی می‌توان اظهار داشت این است که بر طبق آن نمی‌توان وجود ماورای طبیعت را اثبات کرد؛ پس دست‌کم باید احتمال وجود آن را بپذیرند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ص ۱۱۴). ضمن اینکه انسان بسیاری از امور غیرمادی، که دارای ویژگی‌های ماده و خواص ماده نیستند، و از جمله خود روح را با علم حضوری درک می‌کند و نیز براهین عقلی زیادی بر وجود امور مجرد اقامه شده که در کتب فلسفی به تفصیل آمده است (ر.ک.: مصباح یزدی، ۱۳۹۴: دروس ۴۴ و ۴۹) و از بهترین شواهد بر وجود روح مجرد، رؤیاهای صادقانه و بسیاری از کارهای مرتاضان و نیز معجزات و کرامات انبیا و اولیای خداست (ر.ک.: مصباح یزدی، ۱۳۶۷: درس ۲)؛ بنابراین، در هستی‌شناسی اسلامی، موجودات هستی به مادیات منحصر نمی‌شوند و موجودات فرامادی نیز وجود دارند.

۲-۳. مبدأ هستی

یکی از مبانی هستی‌شناختی که پیشگامان شناخت‌درمانی به آن معتقدند انکار خدا و حقیقت مطلق است. ایس می‌گوید: «خدا و حقیقت مطلق» تخیلی بیش تعمیم‌دهی شده» است که از لحاظ تجربی نسبت به اثبات یا رد آن ناتوان هستیم» (الیس، ۱۹۹۴: ص ۱۱۱).

مسئله وجود خدا و ادله اثبات آن و نقد دیدگاه پیشگامان شناخت‌درمانی بر نفی خداوند از جمله مباحثی است که درباره آن بسیار گفته و نوشته شده است؛ بنابراین، پاسخ تفصیلی آن نیازمند نگارش پژوهش مفصل و متعدد است و طبیعتاً در پژوهش حاضر به اجمال به آن پرداخته خواهد شد. در ابتدا به نقدهای متفکران اسلامی مبنی بر نبود خدا پرداخته خواهد شد و سپس دلایل اثبات وجود خدا از نگاه اسلامی بررسی می‌شود.

۱-۲-۳. دیدگاه اسلام درباره وجود خدا

استدلال به نبود خدا و تخیل‌پنداشتن آن از دو جهت قابل نقد است. ابتدا طرح ناصحیح و غیردقیق موضوع وجود خدا بررسی می‌شود و سپس به نقد آن براساس دیدگاه معرفت‌شناسانه پیشگامان شناخت‌درمانی مبنی بر انحصارگرایی در حس و تجربه اشاره خواهد شد.

نقد اول: عدم درک مفهوم خدا و تصور ناصحیح مسئله

یکی از نقدهای دیدگاه پیشگامان شناخت‌درمانی از دیدگاه متفکران اسلامی به عدم درک مفهوم خدا و جایگاه بحث از آن یا به عبارت دیگر، تصور ناصحیح مسئله مربوط می‌شود. علامه طباطبایی معتقدند راز بسیاری از اشکال‌ها در زمینه خداشناسی به دستگاه ذهن برمی‌گردد؛ به این معنا که اگر ما ذهن را شناسیم، از کارکردهای دقیق آن آگاه نشویم و مفاهیم، به‌ویژه مفهوم «خدا» را درست فهم و ادراک نکنیم و به طرح صحیح مسئله نپردازیم، یا به موضع تعلیق و سکوت و لاادری‌گری سوق می‌یابیم یا به موضع دفع و وازنش و انکار کشیده می‌شویم و یا سر از تشبیه و تجسیم درمی‌آوریم (طباطبایی، ۱۳۶۷).

کسی که در باب خدا بحث می‌کند از ابتدا باید بداند در پی یک موضوع فلسفی است نه علمی؛ نه خدا موجود خاص (پدیده) در میان سایر موجودات و مستقل از آن‌هاست و نه بحث از خدا از نوع بحث درباره عاملی از عوامل مؤثر در عالم است و نه اعتقاد به ماورای طبیعت اعتقاد به عالمی جدا از جهان است، بلکه جهان به یک جانب دیگر هم کشیده شده است که آن جانب را «ماورای طبیعت» می‌خوانیم. میان طبیعت و ماورا رابطه‌ای طولی حاکم است؛ از این رو، بحث از خدا یعنی بحث درباره

کل عالم که به قلمرو فلسفه مربوط است نه قلمرو علوم (باقی، ۱۳۹۰): بر همین اساس، یک قانون علمی و تجربی فقط در مورد پدیده‌های قابل تجربه معتبر است و براساس آن نمی‌توان این مسئله فلسفی را که آیا خدا وجود دارد یا نه، حل کرد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ص ۱۰۸).

اگر مسئله خدا بدین نحو طرح شود، بسیاری از انتقادات و اعتراض‌ها به وجود خدا فرو می‌ریزد؛ زیرا ریشه همه آن اشکال‌ها این است که مسئله خدا و جهان از ابتدا به‌عنوان حقیقتی در کنار حقیقت‌های دیگر طبیعت و در عرض آن‌ها طرح شده است و بعد هم تردیدها متوجه همان تصویری شده که از خدا صورت گرفته است؛ بنابراین، از دیدگاه علامه طباطبایی، اشکال انکار وجود خدا به طرح نادرست و نسنجیده موضوع خدا برمی‌گردد (طباطبایی، ۱۳۶۷: ص ۷۸).

نقد دوم: مادی‌انگاری و انحصار در حس و تجربه

پیشگامان شناخت‌درمانی واقعیت را در حس و تجربه خلاصه می‌کنند (الیس، ۱۹۹۴: ص ۲۷۶): بنابراین، از نگاه آنان وجود و عدم هر امر محتمل باید در علم تجربی مورد مذاقه قرار گیرد؛ حتی اگر آن چیز خدای نامحسوس و مجرد باشد. بر همین اساس، شناخت‌درمانگری همچون الیس منکر وجود خدا می‌شود، چون معتقد است «نمی‌توان به وجود موجودی باورداشت که قابل درک حسی نیست؛ پس خدا تخیلی بیش نیست».

پاسخ ادعای الیس آن است که ادراکات حسی بر اثر ارتباط اندام‌های بدن با اجسام حاصل می‌شود و هرکدام از حواس ما نوعی از پدیده‌های مادی و متناسب با خودش را در شرایط معینی درک می‌کند و همان‌گونه که نمی‌توان توقع داشت که چشم صداها را درک کند یا گوش رنگ‌ها را ببیند، نباید انتظار داشت که مجموع حواس ما هم همه موجودات را درک کند؛ زیرا اولاً، در میان موجودات مادی هم چیزهایی وجود دارد که قابل درک حسی نیست؛ ثانیاً، ما بسیاری از حقایق را از غیر راه حواس ظاهری درک می‌کنیم و با اینکه قابل درک حسی نیستند، به وجود آن‌ها اعتقاد یقینی پیدا می‌کنیم. مثلاً از حالت ترس و محبت یا اراده و تصمیم خودمان آگاه هستیم و به وجود آن‌ها اعتقاد یقینی داریم؛ در صورتی که این پدیده‌های روانی همانند روح، قابل درک حسی نیستند و اساساً «ادراک» امری غیرمادی و نامحسوس است. پس درک نشدن چیزی به‌وسیله حس دلیلی بر وجودنداشتن آن نیست (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: صص ۱۰۶-۱۰۵).

بنابراین، در اندیشه‌های غیرخدا‌باورانه پیشگامان شناخت‌درمانی، نوعی جزئی‌نگری و روحیه مادی‌گری دیده می‌شود؛ به‌گونه‌ای که خدا را بسان یک پدیده خاص در کنار و در عرض سایر پدیده‌ها پنداشته‌اند. علامه طباطبایی معتقد است چنین افرادی چون وجود خدا را مانند سایر

پدیده‌ها ندیده و نیافته‌اند و اثبات آن را در آزمایش‌های علمی ممکن نمی‌دانند، به انکار او روی آورده‌اند (طباطبایی، ۱۳۶۷: ص ۷۸)؛ بنابراین، نقدهای مربوط به انکار موجود مجرد و غیرمادی در اینجا نیز قابل ذکر است.

۳-۲-۲. پیامدهای انکار وجود خدا

در بررسی دیدگاه، علاوه بر درستی یا نادرستی آن شایسته است به پیامدهای آن نیز توجه داشت. زیرا این پیامدها ارزیابی بهتری را درباره آن ارائه می‌کند؛ از این رو، بهتر است آثار انکار خدا را در نظریه شناخت‌درمانی نیز بررسی کرد. البته روشن است که در پژوهش حاضر نمی‌توان به چنین تحقیق گسترده‌ای دست زد. با وجود این، به پیامدهای کلی این دیدگاه اشاره می‌کنیم.

الف- نفی ارزش‌های عینی

طبیعی است که اگر خدا انکار شود و انسان آزاد باشد تا به دلخواه خود ارزش‌ها را تعیین کند، نمی‌توان او را به ارزش‌های خاصی پایبند کرد. به همین جهت، پیشگامان شناخت‌درمانی در مبانی ارزش‌شناسی می‌گویند: «انسان علاقه‌ای به تعیین هرگونه استاندارد مطلق، نهایی و یا خداداده از اخلاق ندارد، اما آن‌ها در هر جامعه‌ای می‌توانند به راحتی به توافق برسند که چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه است؛ بنابراین، می‌تواند افکار، احساسات و رفتار را به عنوان «خوب» یا «بد» ارزیابی و یا اندازه‌گیری کند» (الیس، ۱۹۹۴: ص ۱۸۱). الیس در جای دیگری می‌گوید: «به هیچ وجه نمی‌توان جهان را به «شایستگی» و «عدم شایستگی» تقسیم کرد و از انسان‌ها و اشیاء برای اعمال خویشان بت ساخت و یا آن‌ها را برای رفتار بدشان تکفیر کرد؛ چراکه هیچ معیار مطلق و جهان مشخصی برای رفتار خوب و بد وجود ندارد. بلکه گروهی اعمال و رفتارهای خاصی را خوب می‌داند و کسانی را که آن اعمال و رفتارها را انجام می‌دهند، پاداش می‌دهد و کسانی که رفتارها و اعمال بد را انجام می‌دهند، غالباً مجازات می‌کند» (الیس، ۱۳۸۲: ص ۴۱).

ب- پوچ‌گرایی

بدیهی است با نفی خدا، طرح وانهادگی و تنهایی انسان زمینه مناسبی برای ظهور پوچ‌گرایی فراهم می‌شود (گرامی، ۱۳۸۸). گرچه الیس و بک سعی می‌کنند برای اجتناب از هرج و مرج، مسئولیت انسان را سنگین جلوه دهند، مبانی محکم و معقولی برای توجیه این مسئولیت ندارند.

جمع‌بندی دیدگاه اسلام

برترین حقیقت ماورای طبیعی در اندیشه اسلامی خداست و او در کانون تمام هستی قرار دارد؛ هر آنچه در جهان هست از آن اوست و هر آنچه در آن رخ می‌دهد، تحت نفوذ قدرت و علم او قرار دارد. در منطق اسلامی خلقت انسان (بقره: ۲۱؛ انعام: ۱۰۲)، اعمال و رفتار او (بقره: ۱۱۰ و ۲۳۴؛ آل عمران: ۱۲۰)، دنیای درون او (اسرا: ۲۵)، و نیات و انگیزه‌های آشکار و پنهان او (ق: ۱۶؛ آل عمران: ۱۵۴؛ غافر: ۱۹) همگی تحت سیطره علم و قدرت خداوند قرار دارند و بنا به اظهار اندیشمندان (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۶: ص ۲۴۵)، انسان مانند سایر مخلوقات موجودی است که تحت تربیت الهی قرار گرفته است، به طوری که هیچ شأنی از شئون او از نظر پروردگار دور نیست، همان‌طور که خداوند فرموده است: «هیچ جنبنده‌ای نیست مگر آنکه زمام اختیارش به دست پروردگار است» (هود: ۵۶).

بر این اساس، نظام درمانی نیز باید در جهت شناخت واقعیات و تحقق بخشیدن به کمالات فطری انسان در مسیر رسیدن به قرب الهی باشد. در چنین اندیشه‌ای جوهر هستی و هستی‌بخش خداوند است و محور نظام درمانی نیز خدامحور و هستی خداوندمحور است.

۳-۳. هدفمندی جهان و آفرینش انسان

یکی از مبانی هستی‌شناسانه پیشگامان شناخت درمانی هدفمندبودن جهان است و بر همین اساس با این فرض سروکار دارند که معنی و هدف زندگی در گرو انتخاب‌های هر فرد است (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۷). هدفمندی جهان با موضوع‌های متعددی همچون هدف خلقت انسان و سرنوشتش پس از مرگ و پوچی، وجود یا عدم جهان دیگر و سعادت نهایی مرتبط است (شنبدی، ۱۳۹۳)؛ از این رو، به بحث کوتاهی درباره آن‌ها بسنده می‌کنیم.

هدفمندی جهان و آفرینش و معنای زندگی دو مقوله‌ای است که در شناخت درمانی دیدگاه‌هایی درباره آن‌ها مطرح شده است، اما درباره نسبت بین این دو مقوله باید گفت که مقوله «معنای زندگی» با «هدف آفرینش» متفاوت است؛ زیرا وقتی از هدف زندگی بحث می‌شود، نگرش انسان غایت‌شناختی است، یعنی آدمی در پاسخ به سؤال هدف از آفرینش در پی فلسفه حیات به مثابه علت غایی است و غایتمندی نظام آفرینش، امری عینی و مربوط به عالم خارج و مستقل از ذهنیت فرد نسبت به زندگی است؛ در حالی که معناداری زندگی امری مربوط به روان انسانی است و وابستگی کاملی به نگرش انسان به زندگی دارد و برای آنکه زندگی فرد معنادار شود، وی باید معنای

زندگی را درک کند؛ باین‌حال این دو مسئله با یکدیگر ارتباط دارند، یعنی کشف هر امری به‌عنوان هدف آفرینش در عالم خارج بر روان انسان اثر می‌گذارد و نگاه او را به زندگی متصف به ساختار خاصی می‌کند. ارتباط بین آن دو چنان شدت دارد که تفسیر درست یا نادرست از هستی و انسان و آگاهی نسبت به «هدف از آفرینش»، زندگی را معنادار یا بی‌معنا می‌کند (سلیمانی امیری، ۱۳۸۲). با توجه به ارتباط این دو مقوله است که پیشگامان شناخت‌درمانی با گم‌کردن و یا عدم توجه به هدفمندی جهان و آفرینش، منکر معناداری زندگی شدند (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۷)؛ ازاین‌رو، در این بخش به نقد بی‌هدفی جهان و آفرینش پرداخته خواهد شد.

۳-۱. دیدگاه اسلام درباره هدفمندی جهان

نگرش اسلامی به‌هیچ‌وجه هدفمندنبودن جهان، خلقت و زندگی را نمی‌پذیرد؛ چنان‌که در قرآن کریم آمده است: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون: ۱۱۵): «آیا پنداشتید که شما را بی‌هدفه آفریده‌ایم و شما به‌سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟»؛ بنابراین، اسلام به هدف و غایت در زندگی اهمیت می‌دهد و انسان را به سمت کمال در حرکت می‌داند، چراکه مقصود بالذات و هدف نهایی انسان در آموزه‌های اسلام «فلاح» است (مصباح یزدی، ۱۳۸۸: ص ۳۳) و فلاح انسان در رسیدن به کمال مطلق یعنی لقاءالله است (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ج ۲: ص ۲۱۰).

آنچه در هستی‌شناسی اسلامی مطرح است، هدفمندبودن جهان آفرینش است. خداوندی که آفریدگار این جهان گسترده و عالم است، «حکیم» است. حکمت او اقتضا می‌کند که از آفرینش جهان و هستی هدفی داشته باشد. قرآن کریم می‌فرماید: «خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ» (تغابن: ۳): «(خدایی که) آسمان‌ها و زمین را به حق آفریده است». آفرینش جهان هدفدار است و هیچ‌گونه بطلان و عبث در آن نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۶).

معناداری زندگی انسان در ارتباط با اعتقاد به وجود خدا و تدبیر هدفمندانه عالم و انتخاب راه صحیح زندگی در امتداد با هدف الهی روشن می‌شود؛ بنابراین، نتیجه طبیعی انکار هدفمندی جهان انکار آفریدگار است و طبعاً با اثبات وجود خدای حکیم (که در قسمت قبلی بیان شد)، این اصل هم ابطال می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ص ۱۱۵).

۲-۳-۳. نقد هدفمند نبودن آفرینش

از آنجاکه پیشگامان شناخت‌درمانی دایره معرفت را در حس و تجربه خلاصه می‌کنند و اعتقادی به مبدأ هستی ندارند، می‌توان چنین انتظار داشت که هدف از خلقت جهان و آفرینش و معنای زندگی نیز برایشان قابل اثبات نباشد. اما باید توجه داشت که فلسفه خلقت امری تجربی نیست که از چرایی آن در آزمایشگاه مطلع شد، حیطة بررسی آن عقل و وحی و دایره مطالعه آن وسیع است. هرچند که هدفمندی آفرینش نباید با داده‌های حسی در تناقض باشد، در دیدگاه اسلامی هدف از خلقت به مثابه یک فرضیه که درستی اش باید به کمک داده‌های حسی اثبات شود، پذیرفته نیست. یکی از پیامدهای هدفمند نبودن آفرینش را می‌توان در پیدایش تفکر اومانیسم در پیشگامان شناخت‌درمانی دانست. آنجایی که الیس بعد از اشاره به بی‌هدفی جهان و معنا در زندگی معتقد است معنی و هدف زندگی در گرو انتخاب‌های هر فرد است (مارگیا و دیاز، ۲۰۱۵: ص ۴۷)؛ اومانیسم به هر نوع فلسفه‌ای اطلاق می‌شود که منزلت ویژه‌ای برای انسان قائل است و او را مقیاس همه چیز قرار می‌دهد. در این دیدگاه، این انسان است که حقوق خویش را تعیین می‌کند، نه آنکه تکلیفی از مافوق برای او تعیین شود. خود انسان مرجع همه هدف‌های خود است و چون بدون داشتن هیچ تکلیفی صاحب حق است برای هر عمل ناشایست خود نیز توجیهی می‌یابد (رجبی و بستان، ۱۳۸۹).

یکی دیگر از نتایج هدفمند نبودن آفرینش را می‌توان بلا تکلیفی در زندگی و سرگردانی دانست. آنجاکه براساس اندیشه شناخت‌درمانگری همچون الیس، هیچ معنایی برای زندگی وجود ندارد و خود فرد باید دست به انتخاب بزند، نتیجه این می‌شود که فرد زندگی را از آرمان یا ارزش‌های اخلاقی مطلق خالی می‌بیند و در نتیجه دچار سرگردانی در زندگی می‌شود. راه نجات از این دیدگاه، داشتن یک بینش دقیق دینی و فلسفی به هدف آفرینش است (نصری، ۱۳۸۸) که در ادامه بدان اشاره خواهد شد.

۲-۳-۳. دیدگاه اسلام درباره هدفمندی آفرینش

در رویکرد اسلامی برای آفرینش انسان هدف‌های معقولی مطرح می‌شود و بی‌معنی بودن زندگی را نمی‌پذیرد. از آنجاکه انسان دارای دو بعد روح و جسم است، تعیین هدف خلقت باید ناظر به هر دو بعد وجودی او باشد؛ زیرا در نظر نگرفتن هریک از این دو، نقصان قابل توجهی بر دریافت ما وارد می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴). بر این اساس و به دلیل ناتوانی ابزارهای متعارف شناخت،

برای درک صحیح هدف خلقت انسان به آیات قرآن کریم مراجعه و هدف خلقت انسان را بررسی می‌کنیم.

هدفمندبودن خلقت عالم و خلقت انسان در آیات فراوانی بیان شده است. در آیه ۱۶ سوره انبیا آمده است: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ»: «ما آسمان و زمین را برای تفریح و سرگرمی نیافریده‌ایم (بلکه در خلقت آن‌ها هدفی معین داریم)». خداوند در آیه دیگری می‌فرماید: «أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى» (قیامت: ۳۶): «آیا انسان گمان برده است که بدون هیچ منظوری آفریده شده و در این عالم رها شده است؟».

اکنون با توجه به هدفمندبودن خلقت جهان و انسان، این پرسش مطرح می‌شود که هدف از خلقت انسان چیست؟ آیات قرآن کریم هدف از خلقت انسان را به شکل‌های گوناگونی بیان کرده است. در برخی از آیات قرآنی، هدف خلقت انسان عبادت و پرستش دانسته شده است (ذاریات: ۵۶). در برخی دیگر از آیات قرآن کریم، هدف خلقت انسان آزمایش انسان معرفی شده است (هود: ۷). در برخی دیگر از آیات قرآن کریم، هدف خلقت انسان بازگشت به سوی حق تعالی، قرب به او و منزل‌گزیدن در جوار خداوند معرفی شده است (مؤمنون: ۱۱۵) و بالأخره، در آیات بسیاری، هدف خلقت انسان جانشینی خدا بر روی زمین بیان شده است (بقره: ۳۰).

به نظر می‌رسد که می‌توان تمام آیات مطرح‌شده در بحث هدف خلقت انسان را به هدفی واحد برگرداند. شخص عابد این عبادت را برای هدفی والا تر انجام می‌دهد که همانا رسیدن به قرب الهی است. آنجا که آزمایش هدف خلقت معرفی شده است نیز هدف، کشف قابلیت‌های انسان و به فعلیت رساندن آن‌هاست؛ زیرا ابتلا و آزمایش از یک سو باعث عیان‌شدن عیار خلوص انسان است و از سوی دیگر، نردبان ترقی او به سوی انسان کامل شدن و قرب الهی است (سعیدی مهر، ۱۳۷۷). در بحث خلیفه الهی نیز هدف خلیفه‌شدن است، اما چه کسی خلیفه خدا می‌شود؟ کسی که انسان حقیقی شده باشد و به قرب الهی رسیده باشد؛ بنابراین، از مجموع آیات قرآن کریم در باب هدف خلقت انسان به دست می‌آید که رسیدن به مقام قرب الهی هدف غایی خلق اوست (مصباح یزدی، ۱۳۸۹).

بدیهی است کسی که زندگی را در قالب چنین نگرشی لحاظ می‌کند، معنای خاصی از زندگی را اراده کرده است. از طرفی خداباوری و اعتقاد به وجود خدا و آگاهی از هدفمندی جهان و آفرینش، عاملی است تا آدمی معنای زندگی را در پرتو این باور و هماهنگ با طرح کلی عالم و در جهت سیر به سوی هدفی الهی ببیند.

نتیجه‌گیری

روشن است که شناخت‌درمانی دیدگاهی مبتنی بر مبانی و اصولی است که نه تنها به‌عنوان شاکله اصلی نظریه قلمداد می‌شوند، بلکه راه را برای فهم و نیز شناسایی و ارزیابی نقاط قوت و ضعف آن دیدگاه هموار می‌کنند. مبانی هستی‌شناختی که پیشگامان شناخت‌درمانی به آن معتقدند، مسیر را برای شناخت کاملی از این نظریه درمانی مهیا می‌کند. بر همین اساس، در این پژوهش به استخراج و نقد و بررسی مبانی هستی‌شناسانه پیشگامان شناخت‌درمانی پرداخته شد.

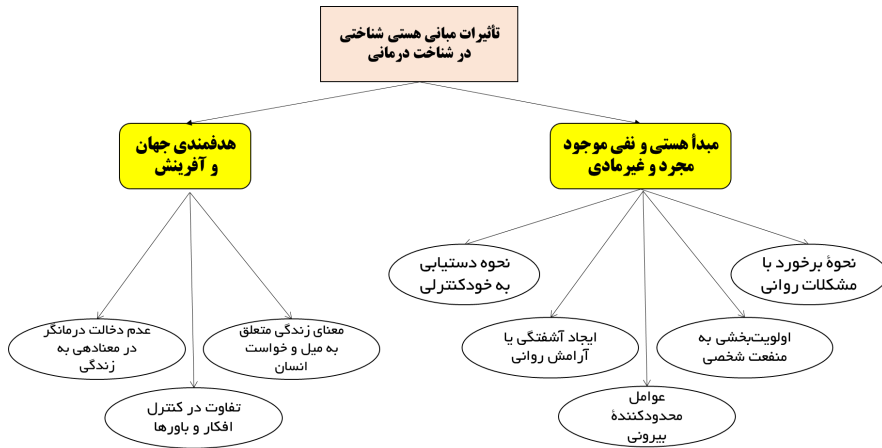
فلسفه رواقی، اگزیستانسیالیسم و بودیسم تأثیرگذارترین مکاتب فکری در راستای تشکیل بنیان‌های هستی‌شناسانه پیشگامان شناخت‌درمانی به‌شمار می‌روند. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مؤلفه‌های اساسی هستی‌شناختی شناخت‌درمانی شامل دیدگاه‌هایی درباره مبدا هستی، موجود غیرمادی و مجرد و هدفمندی جهان و آفرینش است. مادی‌انگاری معنای زندگی نیز از دیگر مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی محسوب می‌شود که در ضمن مؤلفه‌های یادشده به بررسی و تحلیل آن پرداخته شد. هم‌نوایی با شاخه الحادی اگزیستانسیالیسم و نفی متافیزیک به‌وسیله صاحب‌نظران این نظریه درمانی ناشی از عدم تناسب نگاه الهی با جهت‌گیری آن‌ها برای دستیابی به چندگانگی و پلورالیسم صورت گرفته است.

ساختار حاکم بر هستی که در آن خداوند به‌عنوان خالق و مبدأ هستی در نظر گرفته می‌شود در میان متفکران شناخت‌درمانی دچار تزلزل بنیادینی شده است؛ از این‌رو، پایه‌گذاری چنین نگاه هستی‌شناسانه‌ای در تفکر شناخت‌درمانی را می‌توان در جایگاه انسان در مبانی انسان‌شناختی مشاهده کرد که انسان محور تمام امور است. ازسوی دیگر، اعتقاد به خدا با اعتقاد به آزادی نیز منافی است؛ اعتقاد به خدا مستلزم ایمان به خداست و ایمان به خدا یعنی تعلق و وابستگی به خدا و حال آنکه ایمان و وابستگی به هر حقیقتی - به هر شکل که می‌خواهد باشد - بر ضد آزادی انسان است، به‌ویژه اگر این اعتقاد و وابستگی اعتقاد و وابستگی به خدا باشد.

جدول ۱. مقایسه مبانی هستی‌شناختی پیشگامان شناخت‌درمانی و دیدگاه اسلامی

مؤلفه‌ها	دیدگاه شناخت‌درمانی	مهم‌ترین نقدها	دیدگاه اسلامی
موجود غیرمادی و مجرد	عالم سراسر جسمانی است و چیزی به نام موجود روحانی و مجرد از ماده در این عالم وجود ندارد.	۱. فقدان برهانی بر نفی ماورای طبیعت به‌ویژه براساس معرفت‌شناسی مبتنی بر اصالت حس و تجربه. ۲. علم حضوری به درک بسیاری از امور غیرمادی. ۳. وجود رؤیاهای صادق و بسیاری از کارهای مرتاضان و نیز معجزات و کرامات انبیا و اولیای خدا.	همه موجودات هستی مادی و محسوس نیستند، بلکه در جهان هستی موجوداتی فرامادی نیز وجود دارند.
مبدا هستی	خدا و حقیقت مطلق تخیلی بیش تعمیم‌دهی شده است که از لحاظ تجربی در اثبات یا رد آن ناتوان هستیم.	نقدهای انکار وجود خدا ۱. عدم درک مفهوم خدا و تصور نادرست از مسئله ۲. انکار وجود خدا ناشی از مادی‌انگاری و انحصار ابزار کسب معرفت در حس و تجربه دلایل اثبات خدا ۱. مشاهده آثار و آیات الهی در جهان ۲. نیازمندی جهان مانند برهان حدوث ۳. دلایل فلسفی خالص مانند برهان امکان و برهان صدیقین پیامدهای انکار خدا ۱. نفی ارزش‌های عینی ۲. نفی طرح کلی برای زندگی ۳. پوچ‌گرایی	برترین حقیقت ماورای طبیعتی خداست. جوهر هستی خداوند است و خداوند در رأس یا کانون هستی قرار دارد.
هدفمندی جهان و آفرینش	جهان و آفرینش هدفمند نیست و بر همین اساس، معنی و هدف زندگی در گرو انتخاب‌های خود انسان است.	۱. هدفمندی جهان و آفرینش مقتضای حکمت الهی ۲. انکار خدا پیامد انکار هدفمندی جهان ۳. نقدهای مربوط به حس‌گرایی و تجربه‌گرایی ۴. پیدایش تفکر اومانیزم در سایه باور به هدفمند نبودن آفرینش ۵. سردرگمی و بلاتکلیفی در زندگی و سرگردانی و نفی نظام ارزشی جامع و آرمانی	خدا باوری و اعتقاد به وجود خدا و آگاهی از هدفمندی جهان و آفرینش عاملی است تا آدمی معنای زندگی را در پرتو این باور و هماهنگ با طرح کلی عالم و در جهت سیر به‌سوی هدفی الهی ببیند.

در پژوهش حاضر تلاش شد تا براینده تفکرات پیشگامان شناخت‌درمانی در زمینه مبانی هستی‌شناسی در نظریه شناخت‌درمانی به تصویر کشیده شود. گوشه‌ای از تأثیرات مبانی هستی‌شناسانه آنان را می‌توان در نمودار ۱ مشاهده کرد.



نمودار ۱. تأثیرات مبانی هستی‌شناختی در شناخت درمانی

کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ایس، آلبرت. ۱۳۸۲ الف. احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.
۳. _____ ۱۳۸۲ ب. هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده؛ آره هیچ چیز! ترجمه فیروزبخت و عرفانی. تهران: انتشارات رسا.
۴. ایس، آلبرت؛ بکر، ایروینگ. ۱۳۸۲. زندگی شادمانه. ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی. تهران: رسا.
۵. ایس، آلبرت؛ مک لارن، کاترین. ۱۳۸۵. درمان عقلانی، هیجانی، رفتاری (راهنمای درمانگران). ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رشد.
۶. باقی، عبدالرضا. ۱۳۹۰. «بررسی جایگاه تصور و تصدیق در ادراک خدا از دیدگاه علامه طباطبایی». معرفت. شماره ۱۶۶.
۷. بک، آرون. ۱۳۶۹. شناخت‌درمانی و مشکلات روانی. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: نشر ویس.
۸. پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان سی. ۱۳۹۰. نظام‌های روان‌درمانی. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر رشد.
۹. جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۸۳. «از فلسفه ارسطویی تا فلسفه اسلامی». معرفت فلسفی. شماره ۳.

۱۰. _____ . ۱۳۸۶ . سرچشمه اندیشه . جلد ۴ . قم : نشر اسراء .
- ۱۱ . حسینی شاهرودی ، سید مرتضی . ۱۳۸۰ . «بررسی تطبیقی هستی‌شناسی از منظر کانت و سهروردی» . مطالعات اسلامی . شماره ۵۳ و ۵۴ .
- ۱۲ . خاکبازان ، نوید ؛ مصباح ، علی ؛ رفیعی هنر ، حمید . ۱۳۹۸ . «تأثیرات نسبی‌گرایی معرفتی و اخلاقی در شناخت‌درمانی و نقد آن براساس اندیشه اسلامی» . معرفت فلسفی . شماره ۶۳ .
- ۱۳ . خوشقانی ، ندا ؛ علیزمانی ، امیرعباس . ۱۳۹۲ . «زندگی به‌مثابه معنا (بررسی معنای زندگی در آیین ذن و مقایسه آن با ادیان خداپاوار)» . الهیات تطبیقی . شماره ۹ .
- ۱۴ . خیری راوری ، مهدیه . ۱۳۹۰ . «آثار و مبانی فلسفه آگزیستانسیالیسم در آثار نجیب محفوظ با تکیه بر رمان «أولاد حارتنا»» . پایان‌نامه کارشناسی ارشد . تهران : دانشگاه تربیت مدرس .
- ۱۵ . رجبی ، محمود ؛ بستان ، حسین . ۱۳۸۹ . «مبانی ارزش‌شناختی جامعه‌شناسی اسلامی» . اسلام و علوم اجتماعی . شماره ۳ .
- ۱۶ . سعیدی مهر ، محمد . ۱۳۷۷ . آموزش کلام اسلامی . جلد ۱ . قم : کتاب طه .
- ۱۷ . سلیمانی امیری ، عسکری . ۱۳۸۲ . «خدا و معنای زندگی» . نقد و نظر . شماره ۳۱ و ۳۲ .
- ۱۸ . سیموس ، گریگوریس . ۱۳۸۴ . درمان رفتاری شناختی . ترجمه احمد جلالی ، مریم پورامینی و آریو روحانی . تهران : پادرا .
- ۱۹ . سیمونز ، جین . ۱۳۸۹ . راهنمای درمان شناختی رفتاری . ترجمه احمد برجلی و فرخ حق رنجبر . تهران : دانژه .
- ۲۰ . شارف ، ریچارد . ۱۳۸۱ . نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره . ترجمه مهرداد فیروزبخت . تهران : خدمات فرهنگی رسا .
- ۲۱ . شانظری ، جعفر ؛ فرجی ، علیرضا . ۱۳۹۵ . «بررسی و تطبیق جعل یا کشف معنای زندگی در اندیشه کی‌یرکگور و سارتر» . الهیات تطبیقی . شماره ۱۵ .
- ۲۲ . شنبدی ، هدیه . ۱۳۹۳ . «بررسی تحلیلی مبانی نظری مفهوم معنای زندگی و تبیین نقش تعلیم و تربیت در راستای درک آن» . پایان‌نامه کارشناسی ارشد ، اهواز : دانشگاه شهید چمران .
- ۲۳ . صادقی ، افلاطون ؛ براز ، فرنگیس . ۱۳۹۰ . «نسبت اخلاق رواقی با دیدگاه طبیعت‌گرایانه» . فصلنامه اخلاق . شماره ۲۳ .
- ۲۴ . طباطبایی ، سید محمد حسین . ۱۳۶۷ . اصول فلسفه و روش رئالیسم . پاورقی مرتضی مطهری . تهران : صدرا .

۲۵. _____ ۱۳۷۴. المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین.
۲۶. غفاری‌نسب، اسفندیار؛ ایمان، محمدتقی. ۱۳۹۲. «مبانی فلسفی نظریه سیستم‌های پیچیده». روش‌شناسی علوم انسانی. شماره ۷۶.
۲۷. قربانی، هاشم. ۱۳۸۸. «معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل». تأملات فلسفی. شماره ۳.
۲۸. گرامی، غلامحسین. ۱۳۸۸. «بررسی و نقد دیدگاه سارتر درباره ماهیت انسان». فصلنامه اندیشه نوین دینی. شماره ۱۶.
۲۹. متاجی‌نیمور، عمار؛ قزلسفلی، محمدتقی؛ پولادی، کمال. ۱۳۹۳. «جایگاه مفهوم لوگوس در اندیشه برابری و نظام جهانی رواقی». جستارهایی در فلسفه و کلام. شماره ۱۳.
۳۰. محمدپور، احمد. ۱۳۸۹. «طرح‌های تحقیق با روش‌های ترکیبی: اصول پارادایمی و روش‌های فنی». مجله مطالعات اجتماعی ایران. شماره ۲.
۳۱. مردانی‌نوکنده، محمد حسین. ۱۳۸۱. «مبانی آگزیستانسیالیسم». کیهان فرهنگی. شماره ۱۹۵.
۳۲. مصباح‌یزدی، محمدتقی. ۱۳۶۷. نقدی فشرده بر اصول مارکسیسم. قم: انتشارات مؤسسه در راه حق.
۳۳. _____ ۱۳۸۴. آموزش عقاید. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل سازمان تبلیغات اسلامی.
۳۴. _____ ۱۳۸۸. نگاهی گذرا به حقوق بشر از دیدگاه اسلام. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۵. _____ ۱۳۸۹. خداشناسی. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۶. _____ ۱۳۹۰. فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی. تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان.
۳۷. _____ ۱۳۹۱. آموزش فلسفه. جلد ۲. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۸. _____ ۱۳۹۴. آموزش فلسفه. جلد ۱. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۹. _____ ۱۳۹۵. راه و راهنماشناسی. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۴۰. _____ . ۱۳۷۹ . کاوش‌ها و چالش‌ها (گفتارهایی از استاد محمدتقی مصباح یزدی در کانون بسیج اساتید دانشگاه علم و صنعت ایران). قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۴۱. نصری، عبدالله. ۱۳۸۸. فلسفه آفرینش. تهران: دفتر نشر معارف.
42. Beck, A. 1976. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International Universities press.
43. Beck, A.T., A.J.Rush, B.F.Shaw, & G.Emery 1979. **Cognitive Therapy of Depression**. New York: Guilford Press.
44. Beck, Judith S 2011. **Cognitive Behavior Therapy (Basics and Beyond)**. Foreword by Aaron T.Beck. New York: The Guilford Press.
45. Bond, W.Frank & Dryden, Windy. 2002. **Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy: Definition and Scientific**. John Wiley & Sons, Ltd.
46. Ellis, A. & Kwee, M. 1998. "The Interface between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) And Zen". Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy. v 16.
47. Ellis, A. & R.A.Harper. 1997. **A Guide to Rational Living**. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
48. Ellis, A. 1994. **Reason and Emotion in Psychotherapy (revised edition)** .New York: Carol Publishing Group.
49. Froggatt, Wayne. 2009. **A Brief Introduction to Cognitive-Behaviour Therapy**. New Zealand Centre for Cognitive Behaviour Therapy Ltd.
50. Herbert, J. 2004. "Connections Between Ancient Philosophies and Modern Psychotherapies: Correlation Doesn't Necessarily Prove Causation". Journal of Behavior Therapy. V 27, No. 3.
51. Järnefelt H, Härmä M, Sallinen M, Virkkala J, Paajanen T, Martimo KP, Hublin C. 2020. **Cognitive behavioural therapy interventions for insomnia among shift workers: RCT in an occupational health setting**. *Int Arch Occup Environ Health*. V 93(5):551.
52. Knapp, Paulo & Beck, Aaron T. 2008. "Cognitive Therapy: Foundations, Conceptual Models, Applications and Research Fundamentos". *Rev Bras Psiquiatr*. No: 30 (Suppl II): PP 54-64.

53. Murgia, E & Diaz, K. 2015. "The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: Stoicism, Buddhism, Taoism, and Existentialism" Journal of Evidence-Based Psychotherapies. Vol. 15, No. 1. PP 37-50.
54. Robertson, Donald. 2010. **The Philosophy of Cognitive- Behavioural Therapy (CBT)**. Karnac Books Ltd.
55. Scrimali, Tullio. 2012. **Neuroscience-based Cognitive Therapy: New Methods for Assessment, Treatment, and Self-Regulation**. JohnWiley & Sons, Ltd.
56. Still, Arthur & Dryden, Windy. 1999. "The Place of Rationality in Stoicism and REBT", Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. V 17, (3).