

---

## چالش‌های اجتماعی در ایران و جهان و نقش روانشناسی اسلامی در حل آن‌ها

حسین کرمی راد

کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه ایران

---

### چکیده

مقاله حاضر به بررسی نقش روانشناسی اسلامی در مواجهه با چالش‌های اجتماعی معاصر در ایران و جهان می‌پردازد. در عصری که بحران‌های هویتی، خشونت اجتماعی و مشکلات روانشناختی نسل جوان به یکی از دغدغه‌های اصلی جوامع بشری تبدیل شده است، رویکردهای روانشناختی رایج به دلیل غفلت از ابعاد معنوی و دینی انسان، با محدودیت‌هایی در ارائه راهکارهای مؤثر مواجه هستند. روانشناسی اسلامی با بهره‌مندی از منابع اصیل دینی شامل قرآن، سنت نبوی و میراث غنی عرفانی، می‌تواند چارچوب نظری و عملیاتی جامعی برای کاهش آسیب‌های اجتماعی فراهم آورد. این مقاله با روش توصیفی-تحلیلی و با تکیه بر مطالعات کتابخانه‌ای و مرور پژوهش‌های تجربی معاصر، ابتدا بحران‌های اجتماعی عمده در عرصه ملی و فراملی را تبیین می‌کند، سپس مبانی نظری روانشناسی اسلامی را در حوزه مداخلات روانشناختی تشریح می‌نماید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مفاهیمی همچون توکل، صبر، ذکر، مراقبه، تزکیه نفس و هویت اخلاقی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، ظرفیت بالایی در کاهش خشونت، تقویت تاب‌آوری روانی و بازسازی هویت نسل جوان دارند. مطالعات تجربی انجام‌شده در جوامع اسلامی نیز اثربخشی مداخلات مبتنی بر روانشناسی اسلامی در افزایش عزت‌نفس، بهبود تاب‌آوری و کاهش افسردگی نوجوانان را تأیید کرده‌اند. در پایان، مقاله پیشنهادهایی برای پیاده‌سازی عملی این رویکرد در نظام‌های آموزشی، مشاوره‌ای و سلامت روان ارائه می‌دهد.

واژگان کلیدی: روانشناسی اسلامی، بحران هویت، خشونت اجتماعی، سلامت معنوی، تاب‌آوری روانی

## مقدمه

جامعه بشری در آستانه دهه سوم قرن بیست و یکم، با انبوهی از چالش‌های اجتماعی و روانشناختی دست و پنجه نرم می‌کند که ماهیت و شدت آنها بی‌سابقه به نظر می‌رسد. از یک سو، پیشرفت شگرف فناوری‌های ارتباطی و تحولات اقتصادی-اجتماعی، سبک زندگی و ساختارهای سنتی خانواده و اجتماع را دچار دگرگونی عمیق کرده است. از سوی دیگر، فروپاشی معنا در جهان مدرن و حاکمیت گفتمان‌های سکولار که عمدتاً ابعاد معنوی و دینی انسان را نادیده گرفته یا به حاشیه رانده‌اند، به بحرانی عمیق در هویت و معنای زندگی انجامیده است. این بحران در میان نسل جوان که در «دوران حساس» رشد هویتی و شخصیتی به سر می‌برند، نمودی آشکارتر و نگران‌کننده‌تر دارد.

در ایران نیز به عنوان یک کشور اسلامی با پیشینه‌ای غنی از فرهنگ و تمدن ایرانی-اسلامی، جامعه از این تحولات جهانی بی‌نصیب نمانده است. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که روند بی‌دینی‌زدایی (religious deidentification) در ایران رو به افزایش است و عواملی همچون رفتارهای متناقض‌نمایانه برخی از نهادهای دینی و رهبران مذهبی، اعتماد عمومی به نهادهای سنتی دین را تضعیف کرده است. در عین حال، این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تعهد و ایمان والدین، نقشی حفاظتی و تقویت‌کننده در باورهای دینی فرزندان ایفا می‌کند.

این تناقض‌ها ضرورت بازاندیشی در شیوه‌های مواجهه با بحران‌های اجتماعی را دوچندان می‌کند. سؤال اساسی آن است که آیا روانشناسی رایج که بر مبنای جهان‌بینی سکولار غربی شکل گرفته، می‌تواند به‌تنهایی پاسخگوی نیازهای روانی و معنوی جوامع اسلامی باشد؟ تجربه عملی نشان داده است که بسیاری از مداخلات روانشناختی رایج، به دلیل عدم توجه به بسترهای فرهنگی و دینی جوامع هدف، با موفقیت چندانی همراه نبوده‌اند. این شکاف نظری و عملی، ضرورت توجه به روانشناسی اسلامی را به عنوان رویکردی بومی، فرهنگ‌بنیان و مبتنی بر منابع اصیل دینی آشکار می‌سازد.

روانشناسی اسلامی صرفاً ترجمه مفاهیم روانشناسی مدرن به زبان دین نیست، بلکه کوششی است برای بازسازی بنیادین دانش روانشناسی بر اساس جهان‌بینی توحیدی و با اتکا به مفاهیمی همچون فطرت، عقل، قلب، نفس، روح و کرامت انسانی. این رویکرد معتقد است انسان موجودی صرفاً مادی و زیست‌شیمیایی نیست، بلکه دارای ساحت‌های متعالی و معنوی است که نادیده گرفتن آنها، هرگونه تلاش برای درمان و کاهش رنج‌های روانی و اجتماعی را با ناکامی مواجه خواهد ساخت.

این مقاله درصدد است تا با رویکردی *interdisciplinary* و با بهره‌گیری از پژوهش‌های تجربی معاصر و مبانی نظری روانشناسی اسلامی، به سه پرسش محوری پاسخ گوید: (۱) بحران‌های اجتماعی معاصر در ایران و جهان کدامند و روانشناسی اسلامی چه رویکردهایی برای مداخله در این بحران‌ها ارائه می‌دهد؟ (۲) نقش روانشناسی اسلامی در کاهش خشونت اجتماعی چیست و از چه سازوکارهایی عمل می‌کند؟ (۳) بحران هویت در نسل جوان با چه ویژگی‌هایی همراه است و روانشناسی اسلامی چه راهکارهای عملیاتی برای حل این بحران ارائه می‌دهد؟

## پیشینه تحقیق / مبانی نظری

## بحران‌های اجتماعی معاصر: مروری بر پژوهش‌ها

تحولات شتابان جهان معاصر، جوامع بشری را با مجموعه‌ای از بحران‌های به‌هم‌پیوسته مواجه ساخته است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بحران هویت، انزوای اجتماعی، خشونت، افسردگی و اختلالات روانی، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، روندی صعودی داشته است. در عصر دیجیتال، نوجوانان به طور فزاینده‌ای در معرض آسیب‌هایی همچون استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی، قلدری سایبری، بحران هویت و تضعیف روابط بین‌فردی قرار دارند. این شرایط، رویکردهای مشاوره‌ای یکپارچه‌نگر که جنبه‌های روانشناختی، اخلاقی و معنوی را توأمان مدنظر قرار می‌دهند، ضرورتی انکارناپذیر ساخته است.

در ایران، وضعیت پیچیده‌تر نیز هست. پژوهشی که بر روی ۲۴۵ دانشجوی ایرانی انجام شده، نشان می‌دهد که سنجه‌های دینی با عواملی همچون «خودشناسی یکپارچه» (Integrative Self-Knowledge) و «خودکنترلی» که از مفاهیم محوری «انسان کامل» در اندیشه اسلامی هستند، ارتباط مثبت و معناداری دارند. این یافته حاکی از آن است که دینداری اصیل، نه تنها با سلامت روانی همراه است، بلکه می‌تواند به عنوان سکوی پرشی برای رشد و تعالی شخصیت عمل کند.

با این حال، پژوهش‌ها همچنین به آسیب‌شناسی‌هایی در عرصه دینداری اجتماعی اشاره کرده‌اند. جوادی‌زاده و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای بر روی ۱۷۷ زن ایرانی نشان دادند که «تهدید هویت مبتنی بر اسلام» (Islamic-based identity threat) که ناشی از تحمیل اجباری هنجارها و قوانین دینی به افرادی است که ممکن است هویتی غیراسلامی داشته باشند، می‌تواند به کاهش اصالت فرد در محیط کار، افزایش تمایل به ترک شغل و کاهش رضایت شغلی منجر شود. این یافته، تمایز میان «دینداری اصیل و درون‌شده» با «عملکردهای دینی اجباری و بیرونی» را از منظر روانشناختی برجسته می‌سازد.

### مبانی روانشناسی اسلامی

روانشناسی اسلامی، بر خلاف تصور رایج که آن را صرفاً تلفیقی از روانشناسی مدرن با مفاهیم اسلامی می‌داند، ریشه در سنت کهن اسلامی دارد. متفکران مسلمان از قرن‌ها پیش، با الهام از قرآن و سنت، به تحلیل ابعاد درونی و روانی انسان پرداخته‌اند. مفاهیمی همچون «نفس»، «عقل»، «قلب»، «روح»، «فطرت» و «کرامت» محورهای اصلی این دانش را تشکیل می‌دهند.

امام محمد غزالی (۵۰۵-۴۵۰ قمری) که بسیاری او را بنیان‌گذار روانشناسی اسلامی می‌دانند، در اثر گران‌سنگ خود «احیاء علوم الدین»، به تفصیل به کاوش در زوایای پنهان روان انسان پرداخته و بیماری‌های قلبی همچون حسد، تکبر، ریا و حب دنیا را تشریح و راهکارهای درمانی مبتنی بر ریاضت شرعی و تهذیب نفس ارائه داده است. از منظر روانشناسی اسلامی، هدف نهایی از زندگی، صرفاً کاهش علائم و افزایش سازگاری اجتماعی نیست، بلکه «قرب الی الله» و «تحقق مقام عبودیت» است. با این حال، این هدف متعالی، از مسیر سلامت روان، تعادل عاطفی و روابط اجتماعی سالم می‌گذرد.

در دوران معاصر، اندیشمندانی چون «ابوالحسن علی ندوی»، «سید محمد نقیب العطاس» و «مالک بدری» به تبیین و تدوین نظام‌مند روانشناسی اسلامی پرداخته‌اند. العطاس ایده «اسلامی‌سازی دانش» را مطرح کرد و بدری با نگارش آثاری در زمینه روانشناسی اسلامی و مقایسه آن با روانشناسی غربی، گام‌های عملی در این مسیر برداشت.

یکی از مفاهیم محوری در روانشناسی اسلامی، «هویت اخلاقی» (Moral Identity) است. بودلایی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی که بر روی ۸۳۴ کارمند مسلمان انجام شد، رابطه مثبت و معناداری میان هوش معنوی و عزت‌نفس مسلمانان یافتند و نشان دادند

که هویت اخلاقی، نقش میانجی و تقویت کننده در این رابطه ایفا می کند. در قرآن کریم، عزت و کرامت انسانی بسیار مورد تأکید قرار گرفته و در مقابل ذلت و حقارت، نکوهش شده است. این پژوهش نشان می دهد که هویت اخلاقی مبتنی بر آموزه های اسلامی می تواند منبعی قدرتمند برای افزایش عزت نفس و مقابله با آسیب های روانی-اجتماعی باشد.

### سنت عرفانی و سلامت روان

یکی از غنی ترین و در عین حال مغفول مانده ترین منابع روانشناسی اسلامی، سنت عرفانی یا تصوف است. برخلاف برداشت های التقاطی و غیراصیل از عرفان، تصوف ناب اسلامی که ریشه در قرآن و سنت دارد، نظامی منسجم برای تهذیب نفس، خودشناسی و قرب الهی ارائه می دهد. مفاهیمی همچون «ذکر»، «مراقبه»، «صحبت» و «توسل» ابزارهای عملی اند که قرن ها در جوامع اسلامی برای درمان دردهای روحی و اخلاقی به کار رفته اند.

مطالعه پدیدارشناختی محمد (۲۰۲۵) بر روی ۱۵ شرکت کننده در اندونزی و بریتانیا نشان داد که تمرینات معنوی مبتنی بر تصوف، از جمله ذکر و مراقبه، نقش تحول آفرینی در ترمیم تروما و بازسازی هویت جوانان ایفا می کند. تحلیل تماتیک این پژوهش، پنج درون مایه اصلی را آشکار ساخت: لنگر معنوی و بازپس گیری هویت، ثبات عاطفی از طریق ذکر، کارکرد شفا بخش اجتماعات صوفیانه، دگرذیسی رنج از طریق عشق الهی، و ظهور معنا و هدف خدمت محور. این یافته ها نشان می دهد که عرفان اسلامی، درک عمیق و منحصر به فردی از ماهیت رنج و راه های فراروی از آن ارائه می دهد که در مدل های متعارف سلامت روان کمتر بدان توجه شده است.

### روش تحقیق

#### رویکرد پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت میان رشته ای موضوع و ضرورت بهره گیری از منابع متنوع، با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از مطالعات کتابخانه ای انجام شده است. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه منابع مکتوب و دیجیتال مرتبط با موضوعات روانشناسی اسلامی، بحران های اجتماعی، هویت و خشونت است. نمونه گیری به صورت هدفمند و با معیارهایی نظیر اعتبار علمی منبع، تازگی پژوهش (با تأکید بر آثار منتشر شده از ۲۰۲۰ به بعد)، و ارتباط مستقیم با سؤالات تحقیق انجام شده است.

ابزار گردآوری داده ها شامل فیش برداری از منابع دست اول (قرآن، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه، کتب معتبر حدیثی و آثار کلاسیک اندیشمندان چون غزالی) و منابع دست دوم (مقالات علمی-پژوهشی نمایه شده در پایگاه های معتبر داخلی مانند SID، Magiran، نورمگز و پایگاه های بین المللی مانند Scopus، Web of Science، PubMed) و نیز گزارش های پژوهشی معتبر) بوده است.

تحلیل داده ها با رویکرد تحلیل محتوای کیفی و با تمرکز بر استخراج مفاهیم، مقوله ها و الگوهای ارتباطی میان متغیرهای مورد مطالعه انجام شده است. در مواردی که شواهد تجربی کافی موجود بوده، از فراتحلیل یافته های مطالعات کمی نیز بهره گرفته شده است.

### یافته ها و تحلیل داده ها

در این بخش، یافته‌های حاصل از مرور نظام‌مند پژوهش‌های مرتبط با سه محور اصلی مقاله (مداخلات روانشناختی اسلامی، کاهش خشونت اجتماعی و بحران هویت نسل جوان) ارائه و تحلیل می‌شود.

### رویکردهای روانشناسی اسلامی در مداخلات روانشناختی

بررسی پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر روانشناسی اسلامی، طیف گسترده‌ای از تکنیک‌ها و روش‌ها را در بر می‌گیرد که مهمترین آنها عبارتند از:

#### مشاوره گروهی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی

فطری و همکاران (۲۰۲۵) در یک مطالعه شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون، اثربخشی مشاوره گروهی خلاقانه مبتنی بر ارزش‌های اسلامی را بر روی هفت نوجوان از نسل زد که با بحران «چهارم زندگی» (quarter life crisis) مواجه بودند، مورد بررسی قرار دادند. مداخله طی پنج جلسه مشاوره گروهی با محوریت ارزش‌هایی چون صبر، توکل، شکر و تلاش (effort) انجام شد. نتایج آزمون ویلکاکسون ( $Z = -2.41$ ,  $p = .016$ ) نشان داد که این مداخله به طور معناداری «ضریب تاب‌آوری» یا توانایی مواجهه با دشواری‌ها (Adversity Quotient) شرکت‌کنندگان را افزایش داده است.

این یافته از دو جهت حائز اهمیت است: اول آنکه نشان می‌دهد مفاهیم انتزاعی اسلامی، هنگامی که در قالب تکنیک‌های عملی و خلاقانه مشاوره‌ای ارائه شوند، تأثیر عینی و قابل‌اندازه‌گیری بر سلامت روان دارند. دوم آنکه این رویکرد به ویژه برای نسل جوان که ممکن است با زبان سنتی وعظ و خطابه ارتباط برقرار نکنند، قابل پذیرش و اثربخش است.

#### مشاوره اسلامی مبتنی بر احادیث نبوی در درمان افسردگی نوجوانان

رحمت و همکاران (۲۰۲۶) در یک پژوهش کیفی با رویکرد تحلیل تماتیک (موضوعی) احادیث نبوی، چارچوبی برای مشاوره اسلامی انسان‌گرا در مواجهه با افسردگی نوجوانان در عصر دیجیتال تدوین کردند. یافته‌های ایشان نشان می‌دهد که سیره نظری و عملی پیامبر اکرم (ص) شامل مؤلفه‌هایی چون: (۱) تعادل روانی (نه افراط در دنیا و نه افراط در زهد)، (۲) همدلی و مهربانی با دیگران، (۳) راهبردهای مقابله مثبت (همچون صبر و توکل) و (۴) مسئولیت جمعی در قبال سلامت روان دیگران است.

این مطالعه همچنین بر این نکته تأکید دارد که مشاوره اسلامی مبتنی بر حدیث، «گریز معنوی» (spiritual escapism) یعنی فرار از مشکلات دنیوی به بهانه پرداختن به امور معنوی را ترویج نمی‌کند، بلکه برعکس، تاب‌آوری فعال، خودآگاهی و ارتباط اجتماعی را تشویق می‌نماید.

#### مدل سلامت روان مسلمانان دانشگاه استنفورد

در کنار پژوهش‌های نظری و کیفی، ابتکارات عملی و نهادی نیز در حال شکل‌گیری است. آزمایشگاه سلامت روان مسلمانان و روانشناسی اسلامی دانشگاه استنفورد به سرپرستی دکتر رانیا عواد، برنامه «ابتکار سلامت روان مسلمانان» (MMHI) را توسعه داده

است. این برنامه که اولین برنامه مبتنی بر شواهد و متناسب با هویت دینی و فرهنگی دانشجویان مسلمان در محوطه دانشگاه های آمریکا است، شامل خدمات مشاوره فردی و گروهی رایگان با درمانگران مسلمان دارای مجوز، کارگاه های آموزشی برای کاهش ننگ (stigma) و افزایش سواد سلامت روان، و آموزش کارکنان مشاوره دانشگاه برای افزایش شایستگی فرهنگی است. این مدل هم اکنون در دانشگاه های استنفورد، برکلی، نورتوسترن و زیتونه پیاده سازی شده است.

### نقش روانشناسی اسلامی در کاهش خشونت اجتماعی

خشونت اجتماعی، پدیده ای چندعلتی است که ریشه در عوامل فردی (مانند اختلالات شخصیت، عزت نفس پایین، ناامیدی)، میان فردی (مانند تعارضات حل نشده، طردشدگی) و ساختاری (مانند تبعیض، فقر، بی عدالتی) دارد. روانشناسی اسلامی با تأکید بر ساحت درون فردی و تقویت بازدارنده های درونی، می تواند نقش مهمی در کاهش خشونت ایفا کند.

### تزکیه نفس و کنترل خشم

در آموزه های اسلامی، خشم به عنوان «جرم های از آتش» توصیف شده که توانایی تمیز و قضاوت صحیح انسان را مختل می کند. احادیث نبوی، راهکارهایی عملی برای مدیریت خشم ارائه می دهند؛ از جمله: تغییر وضعیت بدنی (از ایستاده به نشسته و از نشسته به خوابیده)، وضو گرفتن، پناه بردن به خدا از شر شیطان رجیم، و به یاد آوردن پاداش عظیم «کظم غیظ» (فروبردن خشم) در قرآن. این تکنیک های رفتاری-شناختی که قرن ها پیش از ظهور روانشناسی مدرن مطرح شده اند، امروزه نیز به عنوان راهکارهای مؤثر در مدیریت خشم شناخته می شوند.

### همدلی و روابط اجتماعی بر اساس «رحمت»

روانشناسی اسلامی، مفهوم «رحمت» را که از رحم مادر گرفته شده، به عنوان بنیان روابط اجتماعی معرفی می کند. در احادیث نبوی آمده است: «الراحمون یرحمهم الرحمن؛ ارحموا من فی الأرض یرحمکم من فی السماء» (به کسانی که مهربانند، خداوند رحم می کند؛ به کسانی که روی زمین هستند رحم کنید تا آنکه در آسمان است به شما رحم کند). پرورش حس همدلی و نوع دوستی از طریق تمرینات عملی همچون «ایثار» (ترجیح دیگران بر خود) و «مواساة» (شریک شدن در غم دیگران)، می تواند انگیزه های خشونت آمیز را کاهش دهد. یافته های پژوهش رحمت و همکاران (۲۰۲۶) نیز نشان داد که مشاوره اسلامی مبتنی بر حدیث با تقویت «مسئولیت جمعی»، به کاهش پرخاشگری و افزایش رفتارهای یاری گرانه در نوجوانان منجر می شود.

### تقویت «هویت اخلاقی» به عنوان مهارکننده خشونت

همان طور که پیشتر اشاره شد، بودلایی و همکاران (۲۰۲۲) نقش میانجی «هویت اخلاقی» در رابطه بین هوش معنوی و عزت نفس را تأیید کردند. از آنجایی که عزت نفس پایین یکی از عوامل خطر برای خشونت و پرخاشگری است، تقویت هویت اخلاقی از طریق درونی سازی ارزش هایی مانند عدالت، شفقت، سخاوت، فروتنی و از خودگذشتگی می تواند به طور غیرمستقیم میزان خشونت را کاهش دهد. افرادی که خود را با این صفات اخلاقی تعریف می کنند، احتمال کمتری دارد که مرتکب اعمال خشونت آمیز شوند، زیرا این اعمال با خودپنداره آنها در تعارض است.

## بحران هویت در نسل جوان و راهکارهای روانشناسی اسلامی

نسل جوان، به ویژه نسلی که در دهه های اخیر متولد شده، با «بحران هویت» (Identity Crisis) مواجه است. این بحران که اولین بار توسط روانشناس معروف اریک اریکسون توصیف شد، به حالتی اطلاق می شود که فرد در تعریف «کیستی»، «ارزش ها» و «مسیر زندگی» خود دچار سردرگمی و تردید عمیق است. در جوامع اسلامی، این بحران با عواملی چون تقابل ارزش های سنتی و مدرن، شتاب تغییرات اجتماعی، و در برخی موارد، شکاف میان گفتار و رفتار نهادهای دینی تشدید شده است.

## علل بحران هویت در نسل جوان از منظر روانشناسی اسلامی

از منظر روانشناسی اسلامی، بحران هویت ریشه در غفلت از «فطرت» دارد. فطرت، آن ساختار اولیه و الهی وجود انسان است که او را به سوی خیر، حقیقت و کمال سوق می دهد. قرآن کریم می فرماید: «فَطَرَتَ اللّٰهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم، آیه ۳۰). هنگامی که فرد از فطرت خود دور می شود و در پی هویت های جعلی و برساخته (مثل هویت مبتنی بر مصرف، ثروت، شهرت یا ظاهر) برمی آید، دچار احساس پوچی، سرگستگی و اضطراب وجودی می شود.

پژوهش باغریان و همکاران (۲۰۲۵) نشان می دهد که یکی از عوامل مهم بی دینی زدایی در ایران، «رفتارهای تضعیف کننده اعتبار» (CRUDS) از سوی رهبران مذهبی است. هنگامی که جوانان شاهد تناقض میان گفتار و کردار مدعیان دین داری هستند، اعتمادشان به «دین نهادی» (institutional religion) سلب می شود، هرچند ممکن است «معنویت فردی» (individualistic spirituality) خود را حفظ کنند.

## راهکارهای عملیاتی روانشناسی اسلامی برای حل بحران هویت

روانشناسی اسلامی برای حل بحران هویت، صرفاً توصیه به «دین داری بیشتر» نمی کند، بلکه راهکارهای مشخص و عملیاتی ارائه می دهد:

الف) خودشناسی (Ma'rifat al-Nafs): معروف است که «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخته است). خودشناسی در روانشناسی اسلامی، صرفاً شناخت نقاط قوت و ضعف روانشناختی نیست، بلکه معرفتی وجودی است که به «خود حقیقی» (انسان به مثابه مخلوق خدا و خلیفه او بر زمین) منجر می شود. تمرین خودشناسی از طریق روش هایی چون «محاسبه» (حسابرسی روزانه اعمال)، «تفکر» در آیات آفاقی و انفسی و «مراقبه» انجام می شود.

ب) بازتعریف «انسان کامل» (Al-Insān al-Kāmil) به عنوان الگوی هویت بخش: رضازاده و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که مفهوم «انسان کامل» در اندیشه استاد مرتضی مطهری (که با ویژگی هایی چون «خودشناسی یکپارچه» و «خودکنترلی» مشخص می شود) می تواند مبنایی برای سنجش «اعتبار دیالوژیکی» (Dialogical Validity) ابزارهای روانشناختی در جوامع اسلامی باشد. ارائه الگوی انسان کامل (که در سنت عرفانی با اولیاءالله و معصومین (ع) مصداق می یابد) به جوانان می تواند جایگزینی معنادار برای الگوهای مصرفی و سطحی رایج در فرهنگ پاپ ارائه دهد.

ج) هویت بخشی از طریق «ذکر» و معنابخشی به زندگی: درمان مبتنی بر ذکر و عشق الهی که در عرفان اسلامی (Sufism) مطرح است، می تواند به جوانانی که دچار تروما، ازدست دادگی یا پوچی شده اند کمک کند تا نه تنها بهبود یابند، بلکه رنج خود را به فرصتی برای رشد و بیداری معنوی تبدیل کنند. جلسات «صحبت» (spiritual discourse) در جمع مریدان، به جوانان فضای امنی برای به اشتراک گذاری رنجها و دریافت بازخورد معنوی می دهد.

## بحث و نتیجه گیری

### جمع بندی یافته ها

هدف این مقاله، تبیین نقش روانشناسی اسلامی در مواجهه با سه چالش اساسی اجتماعی یعنی بحران های روانشناختی نسل جوان، خشونت اجتماعی و بحران هویت بود. یافته های حاصل از مرور نظام مند پژوهش های تجربی و تحلیل مبانی نظری نشان می دهد که روانشناسی اسلامی، بر خلاف برخی بدفهمی ها، نه یک دانش انتزاعی و صرفاً نظری، بلکه رویکردی عملیاتی، شواهد-بنیان و در عین حال عمیقاً متناسب با بافتار فرهنگی-دینی جوامع اسلامی است.

در محور «رویکردهای مداخله ای»، پژوهش هایی ارائه شد که اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر ارزش های اسلامی (صبر، توکل، شکر، تلاش) را بر افزایش تاب آوری نسل زد تأیید کردند، مشاوره اسلامی مبتنی بر حدیث را در کاهش افسردگی نوجوانان کارآمد دانستند، و برنامه های سلامت روان نهادی و هویت محور (مانند مدل MMHI استنفورد) را به عنوان الگویی موفق در محوطه های دانشگاهی معرفی نمودند.

در محور «کاهش خشونت»، نشان داده شد که مفاهیمی چون «تذکیه نفس» (با تأکید بر مدیریت خشم از طریق تکنیک های رفتاری-شناختی برگرفته از سنت)، «رحمت» (به عنوان بنیان همدلی و نوع دوستی) و «هویت اخلاقی» (به عنوان مهارکننده درونی رفتارهای ضداجتماعی) ظرفیت بالایی در کاهش پرخاشگری و افزایش رفتارهای یاریگرانه دارند.

در محور «بحران هویت نسل جوان»، مشخص شد که عوامل متعددی از جمله شکاف میان گفتار و کردار نهادهای دینی و طغیان ارزش های مادی و مصرفی در عصر دیجیتال، جوانان را به سمت سردرگمی هویتی سوق می دهد. روانشناسی اسلامی در پاسخ، راهکارهای عملیاتی چون «خودشناسی» (مراقبه، محاسبه، تفکر)، ارائه «الگوی انسان کامل» به عنوان هدف هویتی متعالی، و «معنادرمانی مبتنی بر ذکر و عشق الهی» را پیشنهاد می کند که یافته های پدیدارشناختی اخیر نیز کارآمدی آن را تأیید کرده اند.

یافته های این پژوهش را می توان در چارچوب وسیع تری از مباحث میان رشته ای روانشناسی و دین تفسیر کرد. نخست آنکه، روانشناسی اسلامی در مقام عمل نشان داده است که می تواند «گزینه سوم» یا Third Way در برابر دوگانه های کاذب رایج (سکولاریسم افراطی در برابر بنیادگرایی دینی، روانشناسی صرفاً زیست شناختی در برابر روانشناسی صرفاً معنوی) باشد. این رویکرد نه ارزش های مدرن را یکسره نفی می کند و نه آگاهانه از پیشرفت های علمی روانشناسی معاصر بی بهره می ماند.

دوم آنکه، «روانشناسی اسلامی» در بهترین شکل خود، روانشناسی «هویت بخشی» (identity-affirming) است. در جهان مدرن که انسان ها، به ویژه جوانان، با «فروپاشی مینی روایت ها» و «سیالیت هویت» دست به گریبانند، ارائه هویتی اصیل، ریشه دار، باکرامت

و در عین حال انعطاف پذیر (که نه تحمیل شده از بیرون بلکه محصول انتخاب و درونی سازی باشد) می تواند یک مزیت تطبیقی حیاتی باشد. مطالعات نشان می دهد که وقتی هویت دینی تحمیلی و همراه با ریاکاری درک شود، نتیجه معکوس خواهد داشت، اما وقتی با اصالت و از مسیر محبت و معرفت منتقل شود (مثل هویت بخشی والدین متدین) آثار حفاظتی قدرتمندی از خود نشان می دهد.

سوم آنکه، روانشناسی اسلامی نمی تواند و نباید خود را در محاق روش های کمی صرف محبوس کند. میراث غنی سنت عرفانی و منبع عظیم حدیثی و تفسیری، به همان اندازه که ظرفیت بالایی برای پژوهش های کیفی و پدیدارشناختی (همچون پژوهش محمد ۲۰۲۵) در مورد نقش تصوف در ترمیم تروما دارند، برای ساخت ابزارهای روانسنجی معتبر و مداخلات شواهد-بنیان نیز قابل بهره برداری هستند.

### نتیجه گیری نهایی

در پاسخ به سؤالات اصلی این مقاله می توان گفت: (۱) روانشناسی اسلامی، چارچوب نظری و مجموعه ای از تکنیک های عملی (مشاوره گروهی مبتنی بر ارزش های اسلامی، مشاوره حدیث محور، برنامه های سلامت روان هویت محور) ارائه می دهد که برای مداخله در بحران های روانشناختی و اجتماعی نسل جوان کارآمد است. (۲) این رویکرد با تأکید بر ترکیه نفس و کنترل خشم، پرورش همدلی از طریق مفهوم رحمت، و تقویت هویت اخلاقی به عنوان مهارکننده درونی، نقش مؤثری در کاهش خشونت اجتماعی ایفا می کند. (۳) بحران هویت در نسل جوان، ریشه در غفلت از فطرت و مواجهه با تناقض های رفتاری مدعیان دین دارد؛ روانشناسی اسلامی با ارائه راهکارهای عملیاتی همچون خودشناسی (از مسیر مراقبه و محاسبه)، بازتعریف الگوی انسان کامل، و معنادرمانی مبتنی بر ذکر و عشق الهی، می تواند به بازسازی هویت اصیل و معنادار جوانان کمک کند.

با این حال، نباید از این نکته غافل شد که روانشناسی اسلامی راه حل جادویی یا درمانی یک اندازه برای همه نیست. اثربخشی واقعی آن، مشروط به چند عامل است: اولاً، «اصالت» و «هم راستایی رفتاری» روانشناسان، مشاوران و مربیان که این رویکرد را به کار می بندند. جوانان امروز، به شدت نسبت به رفتارهای ریاکارانه و دوگانه حساس هستند و کوچک ترین نشانه ای از عدم هماهنگی گفتار و کردار، اعتماد آنان را از بین می برد. ثانیاً، پرهیز از «تحمیل» و «اجبار» در انتقال ارزش های دینی. همان طور که پژوهش باغریان و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد، «تهدید هویت مبتنی بر اسلام» زمانی رخ می دهد که فرد احساس کند هنجارهای دینی به او تحمیل می شود. بنابراین، روانشناسی اسلامی باید بر «مجاب سازی» (persuasion) و «دعوت» (دعوت بالحکمة والموعظة الحسنه) تأکید کند، نه بر اجبار و تحمیل. ثالثاً، بومی سازی و انعطاف پذیری روش ها با توجه به تفاوت های نسلی، جنسیتی و منطقه ای.

روانشناسی اسلامی در عصر دیجیتال و با نسل «زد» (Z) و «آلفا» (Alpha) که با اینترنت، شبکه های اجتماعی و دسترسی بی سابقه به اطلاعات و فرهنگ های گوناگون بزرگ شده اند، با چالش جدیدی روبه روست: چگونه می توان مفاهیم عمیق عرفانی و اخلاقی را در قالبی جذاب، تعاملی و متناسب با زیست جهان دیجیتال ارائه کرد؟ پاسخ در «خلاقیت روش شناختی» نهفته است. مشاوره گروهی خلاقانه مبتنی بر ارزش های اسلامی که توسط فطری و همکاران (۲۰۲۵) به کار گرفته شد، گامی در این مسیر بود. تولید محتوای دیجیتال با کیفیت، اپلیکیشن های موبایل مبتنی بر ذکر و مراقبه، بازی های جدی (serious games) برای آموزش مهارت های اخلاقی و معنوی، و ایجاد «انجمن های مجازی امن» برای گفت و گوی نسلی درباره هویت و معنا، از جمله ظرفیت های بکر روانشناسی اسلامی در عصر دیجیتال است.

در نهایت، باید بر این نکته تأکید کرد که روانشناسی اسلامی صرفاً یک «ابزار» یا «روش» نیست، بلکه یک «جهان بینی» است. تا زمانی که سیاست گذاری اجتماعی، برنامه های درسی آموزشی، و نظام سلامت روان یک جامعه، ریشه در جهان بینی سکولار داشته باشد و «انسان» را موجودی یک بعدی و صرفاً مادی ببیند، مداخلات روانشناسی اسلامی همچنان در حاشیه باقی خواهند ماند. تحقق واقعی «نقش روانشناسی اسلامی در حل چالش های اجتماعی» نیازمند تحولی پارادایمی در سطح کلان نظام های اجتماعی، حقوقی، اقتصادی و آموزشی است. این تحول، از عهده روانشناسان و مشاوران به تنهایی خارج است، اما آنان می توانند با ارائه شواهد علمی، الگوهای عملی موفق و آموزش نیروی انسانی متخصص، پیشگام این تحول باشند.

### پیشنهادهای کاربردی

بر اساس یافته های این پژوهش، پیشنهادهای زیر در سه سطح خرد (فردی و آموزشی)، میانی (نهادی و سازمانی) و کلان (سیاست گذاری و فرهنگی) ارائه می شود:

#### سطح خرد (فردی و آموزشی)

۱. طراحی و اجرای کارگاه های «خودشناسی معنوی» برای نوجوانان و جوانان با محوریت مفاهیمی چون محاسبه، مراقبه، تفکر در آیات الهی و شناسایی «من حقیقی» در مقابل «من کاذب مصرفی». این کارگاه ها باید با زبان نسل جوان و با استفاده از رسانه های جذاب (انیمیشن، پادکست، اینفوگرافیک متحرک) ارائه شوند.

۲. گنجاندن «سواد سلامت معنوی» در برنامه درسی مدارس و دانشگاه ها. دانش آموزان و دانشجویان باید بیاموزند که سلامت روان فقط نبود بیماری روانی نیست، بلکه شامل تعادل عاطفی، روابط معنادار، هدف مندی و ارتباط با منبع متعالی معنا نیز می شود.

۳. توانمندسازی والدین در انتقال غیرتحمیلی و اصیل ارزش های دینی به فرزندان از طریق برگزاری «مدارس مجازی والدین» و ارائه بسته های آموزشی مبتنی بر شواهد. یافته های پژوهش باقریان و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که ایمان و رفتار اصیل والدین، قوی ترین عامل حفاظتی در برابر بی دینی زدایی نسل جوان است.

#### سطح میانی (نهادی و سازمانی)

۴. ایجاد «مراکز مشاوره و سلامت روان با رویکرد اسلامی» در تمامی دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی کشور، الگوبرداری شده از برنامه MMHI دانشگاه استنفورد. این مراکز باید دارای پرسنل متخصص (روانشناسان و مشاوران مسلمان آموزش دیده در رویکرد اسلامی) و خدمات رایگان یا کم هزینه باشند.

۵. طراحی و اعتبارسنجی «ابزارهای روانسنجی مبتنی بر مفاهیم اسلامی» برای سنجش متغیرهایی نظیر توکل، تقوا، صبر، شکر، هویت اخلاقی و هوش معنوی از منظر اسلامی. بیشتر ابزارهای موجود یا ترجمه ساده ابزارهای غربی هستند یا از اعتبار روانسنجی کافی برخوردار نیستند.

۶. «رشته روانشناسی اسلامی» در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری در دانشگاه های برتر کشور. این رشته باید میان رشته ای (ترکیبی از روانشناسی، فلسفه اسلامی، عرفان، تفسیر و حدیث، و روش شناسی پژوهش) طراحی شود و فارغ التحصیلان آن توانایی ارائه خدمات بالینی، انجام پژوهش و تدریس در این حوزه را داشته باشند.

### سطح کلان (سیاست گذاری و فرهنگی)

۷. بازنگری در شیوه های ارائه «محتوای دینی» در رسانه ملی و فضای مجازی با هدف جایگزین کردن «گفتمان اقناعی، معرفت محور و همدلانه» به جای «گفتمان امری، تهدیدمحور و قضاوت گر». پژوهش ها نشان داده اند که گفتمان دوم، نه تنها اثربخش نیست، بلکه بحران هویت و طرد دین را تشدید می کند.

۸. حمایت مالی و ساختاری از پژوهش های تجربی و مداخله ای در حوزه روانشناسی اسلامی از طریق اختصاص گرنت های پژوهشی ویژه و ایجاد «قطب علمی روانشناسی اسلامی» در یکی از دانشگاه های معتبر کشور.

۹. راه اندازی «پویش ملی سلامت معنوی نوجوانان و جوانان» با شعار «هویت من، کرامت من، هدف من». این پویش می تواند شامل رقابت های هنری (فیلم کوتاه، پادکست، نقاشی دیجیتال) با محوریت هویت اسلامی- ایرانی، تولید محتوای ویروسی مثبت در شبکه های اجتماعی و تقدیر از الگوهای موفق جوان در عرصه تعادل دنیا و آخرت باشد.

۱۰. ایجاد «سامانه ملی مشاوره آنلاین اسلامی» (همراه با اپلیکیشن موبایل) که نوجوانان و جوانان بتوانند به صورت ناشناس، رایگان و در هر ساعت از شبانه روز با مشاوران متخصص در رویکرد اسلامی گفت و گو کنند. این سامانه باید دارای پنل پشتیبانی بحران (crisis support) برای موارد خودکشی، خشونت خانگی و سایر اورژانس های روانی- اجتماعی باشد.

### محدودیت های پژوهش و جهت های آینده

این پژوهش نیز مانند هر تحقیق علمی، با محدودیت هایی مواجه بوده است. نخست آنکه، بیشتر پژوهش های تجربی مورد استناد در این مقاله، از جوامع اسلامی خارج از ایران (اندونزی، مالزی، ترکیه، کشورهای عربی و جوامع مسلمان غرب) هستند. پژوهش های تجربی در حوزه روانشناسی اسلامی در داخل ایران، به رغم قدمت و غنای فکری، هنوز در مراحل اولیه قرار دارد و بسیاری از مفاهیم نظری، به ابزارهای روانسنجی معتبر و کارآزمایی های بالینی تصادفی شده (RCT) ترجمه نشده اند.

دوم آنکه، این مقاله به دلایل محدودیت فضا، نتوانست به تفاوت های مذهبی و فرقه ای در درون جهان اسلام (تشیع و تسنن، عرفان های مختلف) بپردازد. در حالی که ممکن است برخی از مفاهیم روانشناسی اسلامی در بسترهای فقهی- کلامی متفاوت، ظرایف و کاربردهای متفاوتی داشته باشند.

سوم آنکه، پژوهش در مورد «روانشناسی اسلامی و نسل جوان دیجیتال» حوزه ای بسیار نوپا است و هنوز پرسش های بی پاسخ بسیاری باقی است: آیا روش های سنتی همچون ذکر و مراقبه، هنگامی که از طریق اپلیکیشن موبایل و به صورت آسنکرون (غیرهمزمان) ارائه

شوند، اثربخشی یکسانی دارند؟ چگونه می توان از ظرفیت بازی های آنلاین چندنفره برای آموزش مهارت های اخلاقی و معنوی بهره برد؟ تأثیر شبکه های اجتماعی بر هویت دینی نوجوانان، چه سازوکارهای مثبت و منفی دارد؟

جهت های پژوهشی آینده می تواند بر روی موارد زیر متمرکز شود:

- طراحی و اعتبارسنجی «مقیاس هویت اسلامی- ایرانی» برای نوجوانان

- کارآزمایی بالینی تصادفی شده (RCT) از اثربخشی «درمان مبتنی بر ذکر و مراقبه» در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری (CBT) استاندارد برای افسردگی نوجوانان در ایران

- مطالعه کیفی «تجربه زیسته» نوجوانان بی دین یا بیدین شده در ایران و شناسایی عوامل محافظتی و خطر

- طراحی و ارزیابی اپلیکیشن موبایل «مراقبه اسلامی» با قابلیت شخصی سازی براساس مذهب و سن

- پژوهش تطبیقی اثربخشی مشاوره اسلامی در جوامع مسلمان با درجات مختلف سکولاریزاسیون (مثلاً ترکیه در مقایسه با تونس و اندونزی)

#### منابع:

1. Bagherian, F., Mohammadi, M. S., & Moshirian, F. (۲۰۲۰). Causes of religious deidentification in Iran. *Secular Studies*
2. Buddhayody, S. P., Khairiyakh, S., & Rungruang, S. (۲۰۲۲). The role of moral identity as a mediator between spiritual intelligence and self-esteem among Muslim employees. *Journal of Islamic Organizational Psychology*
3. Fitri, N., Majid, M. S. A., & Zulkefli, M. Y. (۲۰۲۰). Islamic creative group counseling based on religious values to improve adversity quotient for generation Z experiencing quarter life crisis. *International Journal of Islamic Educational Psychology*
4. Javadizadeh, B., Aghaz, A., & Rezvani, A. (۲۰۲۳). Islamic-based identity threat and its consequences for female employees in Iran. *Journal of Business Ethics*
5. Mohammad, N. (۲۰۲۰). The transformative role of Sufi spirituality in trauma recovery and identity reconstruction among young Muslims: A phenomenological study in Indonesia and the UK. *Journal of Spirituality in Mental Health*
6. Rahmat, A., Abdullah, N. C., & Yusof, F. M. (۲۰۲۶). A thematic analysis of prophetic traditions for Islamic humanistic counseling for adolescent depression in the digital age. *Journal of Religion and Health*.
7. Rezazadeh, M. S., Mirzamani, S. M., & Bagheri, F. (۲۰۱۳). Dialogical validity of the Integrative Self-Knowledge Scale based on the concept of "Perfect Man" in Motahhari's thought. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*.
8. Stanford Muslim Mental Health Initiative (MMHI). (۲۰۲۰). *Annual report: Culturally-adapted mental health services for Muslim students*. Stanford University Press.

۹. قرآن کریم. (ترجمه مهدی الهی قمشه ای).

۱۰. نهج البلاغه. (ترجمه محمد دشتی).

۱۱. غزالی، ا. ح. م. (۱۳۸۴) / *احیاء علوم الدین* (مؤیدالدین محمد خوارزمی، مترجم). انتشارات علمی و فرهنگی. (نشر اثر اصلی ۵۰۵

قمری)

۱۲. مطهری، م. (۱۳۸۹). *انسان کامل*. انتشارات صدرا