



بازسازی دینی

نگاهی روان شناختی به توبه

www.ketab.ir

محمدتقی تبیک

سرسنانه:	تبیك، محمّد تقی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور:	بازسازی دینی: نگاهی روان‌شناختی به توبه / محمّد تقی تبیک.
مشخصات نشر:	مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی؛ قم: پژوهشگاه قرآن و حدیث، پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی شماره ۱۴۰۰، ۳۸.
مشخصات ظاهری:	۲۳۴ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۶۳-۹
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا.
یادداشت:	کتابنامه، ص ۲۲۷-۲۳۳.
عنوان دیگر:	نگاهی روان‌شناختی به توبه.
موضوع:	توبه (اسلام).
موضوع:	توبه (اسلام) -- جنبه‌های روان‌شناسی.
شناسه افزوده:	بنیاد پژوهشهای اسلامی.
شناسه افزوده:	پژوهشگاه قرآن و حدیث.
رده‌بندی دیویی:	۸۹۲/۴۶۴.
رده‌بندی کنگره:	BP ۲۲۵/۷.
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۶۲۱۴۸۶۸.

www.ketab.ir



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه قرآن و حدیث



بنیاد پژوهشهای اسلامی
آستان قدس رضوی

بازسازی دینی (نگاهی روان‌شناختی به توبه)

محمّد تقی تبیک

ویراستار: محمّد رضا نجفی

حروف نگار: محمود رسولی

طراح جلد: نیما نقوی

چاپ اول: ۱۴۰۰ / ۲۰۰ نسخه، رقعی / بها: ۴۸۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد: صندوق پستی ۳۶۶-۹۱۷۳۵

تلفن و دورنگار واحد فروش بنیاد پژوهشهای اسلامی: ۰۵۱-۳۲۲۳۰۸۰۳

www.islamic-rf.ir

info@islamic-rf.ir

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷.....	سخن ناشر
۱۱.....	مقدمه
۱۱.....	نگاهی اجمالی به توبه در دین و روان‌شناسی
۱۹.....	بخش اول: توبه در منابع روان‌شناسی
۲۳.....	فصل اول: تبدیل در روان‌شناسی دین
۲۵.....	پارادایم‌های کلاسیک و معاصر تبدیل
۲۶.....	انواع تبدیل
۲۸.....	الگوهای تبدیل
۲۹.....	الف. الگوی انسجامی تبدیل
۳۴.....	ب. الگوی معناسازی
۴۲.....	فصل دوم: الگوهای تغییر رفتار در روان‌شناسی
۴۲.....	الف. الگوی فرانتظری پروچاسکا و همکاران
۴۹.....	ب. الگوی تغییر رفتار روتمان و همکاران
۵۳.....	فصل سوم: توبه و احساس گناه و شرم
۵۵.....	احساس گناه در سنت روان‌پویشی
۶۱.....	احساس گناه در سنت اگزیستانسیالیسم
۶۳.....	احساس گناه و شرم در روان‌شناسی اخلاق
۶۷.....	احساس گناه در روان‌شناسی دین

۶۹.....	احساس گناه: پدیده‌ای وابسته به فرهنگ
۷۴.....	احساس گناه: تسهیل‌گر روابط اجتماعی
۷۷.....	احساس گناه ناسالم: عامل تعارض و کشمکش دینی
۸۵.....	بخش دوم: توبه در منابع اسلامی
۸۹.....	فصل چهارم: تعریف و تحلیل ماهیت توبه
۹۰.....	واژه‌شناسی و تحلیل حقیقت توبه
۹۴.....	توبه در آیات قرآن و احادیث پیشوایان دین
۹۷.....	تحلیل روان‌شناختی حقیقت توبه
۱۰۷.....	انواع توبه
۱۱۱.....	رابطه توبه با مفاهیم همبسته
۱۱۱.....	رابطه توبه با اعتزاف و اقرار
۱۱۳.....	رابطه توبه و استغفار
۱۱۴.....	رابطه توبه و تسلیم
۱۱۷.....	فصل پنجم: مبانی روان‌شناختی توبه
۱۱۷.....	۱. گرایش انسان به سعادت
۱۱۸.....	۲. ترکیب دوگانه انسان
۱۲۰.....	۳. اختیار انسان
۱۲۰.....	۴. مطلوب نهایی؛ نقطه تعالی انسان
۱۲۳.....	۵. قاعده‌مندی رسیدن به هدف
۱۲۵.....	۶. امکان بازگشت و جبران!
۱۲۷.....	توبه، سازوکار بازگشت به سعادت
۱۳۳.....	فصل ششم: توبه و تغییر شخصیت
۱۳۶.....	نظریه انسجامی شخصیت
۱۴۰.....	نظریه انسجامی شخصیت و تبدل
۱۴۱.....	تأثیر توبه بر ساحت‌های شخصیت با توجه به متون دینی

فصل هفتم: پیامدهای فردی و اجتماعی توبه ۱۴۸

۱. بهره‌مندی از زندگی نیکوی دنیوی (متاع حسن) ۱۴۹
۲. احساس خودارزشمندی ۱۵۱
۳. نزدیکی به نقطه مطلوب (فلاح و رستگاری) ۱۵۲
۴. امیدواری ۱۵۴
۵. پدیدایی هیجانات مثبت ۱۵۶

فصل هشتم: نقش زمان در فرآیند تحقق توبه ۱۵۸

- شرایط تحقق عجله ممدوح ۱۶۱
- دلایل امر به تعجیل در توبه ۱۶۵

فصل نهم: عوامل تسهیل‌گر توبه ۱۷۱

۱. خودتأمل‌گری ۱۷۲
۲. خودکارآمدی مثبتی بر توفیق الهی ۱۷۶
۳. خوش‌بینی به خدا ۱۸۰
۴. خشیت ۱۸۵
۵. حیا و شرمساری ۱۸۸
۶. داشتن روحیه خویش‌داری ۱۹۰
۷. بافت فرهنگی و اجتماعی ۱۹۴
۸. ابتلای الهی ۱۹۷

فصل دهم: عوامل بازدارنده توبه ۱۹۹

۱. تکبر (تعصب شخصیتی) ۱۹۹
۲. قساوت قلب (زنگار دل) ۲۰۵
۳. ناهمخوانی هدف- توان عملکرد (آرزوی دراز) ۲۰۶
۴. فرهنگ و محیط بازدارنده ۲۰۸

بخش سوم: نتیجه گیری ۲۰۹

الگوی پیشنهادی بازسازی دینی ۲۱۱

مقایسه با الگوهای تبدل دینی ۲۱۵

مقایسه با الگوهای تغییر رفتار ۲۱۹

منابع ۲۲۷

سخن ناشر

عن عبد السلام بن صالح الهروي قال: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا عليه السلام يقول: رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا. فَقُلْتُ لَهُ: وَكَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ؟ قَالَ: يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ، فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا^۱.

حمد و سپاس بی حد خداوند بزرگ و دانا را سرزد که غایت آفرینش انسان را معرفت و عبودیت ذات مقدس خود قرار داد و فرمود: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾.^۲ درود بر پیامبران الهی به ویژه حضرت خاتم انبیاء محمد مصطفی صلی الله علیه و آله که با تزکیه و تعلیم کتاب و حکمت، زمینه ساز تحقق این هدف متعالی شدند و سلام بر امامان معصوم علیهم السلام، به خصوص عالم آل محمد صلی الله علیه و آله، حضرت امام علی بن موسی الرضا علیه السلام که ستارگان پرفروغ آسمان معرفت و عبودیت اند و راهنمایان بشر در صراط مستقیم معرفت و بندگی، و رحمت خدا بر عالمان و پژوهشگرانی که در طول تاریخ

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۳۰۷؛ از امام رضا علیه السلام شنیدم که می فرمود: خدا رحمت کند

کسی که امر ما را زنده کند. عرض کردم: امر شما را چگونه زنده کند؟ فرمود: علوم ما را فراگیرد و به مردم بیاموزد، که اگر مردم زیبایی های کلام ما را بدانند از ما پیروی خواهند کرد.

۲. ذاریات / ۵۶: «و جن و انس را نیافریدم مگر برای آنکه مرا پرستند».

با فراگیری و نشر علوم و معارف اسلامی به احیای امر امامت و ولایت پرداخته و مردم را با زیباییهای فرهنگ اصیل اهل بیت (علیهم السلام) آشنا ساخته‌اند.

بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی بر اساس نگاه ژرف تولیت فقید این آستان ملک پاسبان در سال ۱۳۶۳ به دستور معظم له تأسیس شد و با الهام از منویات رهبر کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره) و دیدگاه‌های حکیمانه خلف صالح ایشان، مقام معظم رهبری، حضرت آیه الله العظمی خامنه‌ای مدظله العالی، و رهنمودهای تولیت معزز با تشکیل گروه‌های پژوهشی و استفاده از نخبگان حوزه و دانشگاه، در راستای تأمین نیازهای فرهنگی جامعه و نظام اسلامی و نسل جوان و زائران بارگاه منور رضوی، به پژوهش و نشر علوم و معارف اسلامی نبوی و سیره اهل بیت عصمت (علیهم السلام) پرداخته و به فضل الهی به توفیقات ارزنده‌ای دست یافته است.

فهم چگونگی فرآیند تغییر و دگرگونی انسان و ایجاد روش‌هایی کارا برای تغییر ساخت‌های وجودی وی، از جمله مسائلی است که از دیرباز ذهن اندیشمندان و پژوهشگران علوم مختلف را به خود مشغول کرده است. «توبه» مهم‌ترین و پرکاربردترین واژه‌ای است که در متون دینی گویای ضرورت بازسازی و دگرگونی انسان است. در این کتاب کوشیدیم تا الگوی بازسازی دینی (با محوریت مفهوم توبه) را با بهره‌گیری از متون دینی، علوم روان‌شناختی و میراث علمی مسلمانان صورت‌بندی نماییم.