

متن پرسش

عرض سلام و احترام خدمت استاد گرامی: عذرخواهی می‌کنم که مصدع اوقات‌تون میشم. یکی از راهبردهایی که در علم روان شناسی برای درمان اختلالات اضطرابی مطرحه، رویکرد درمان شناختی رفتاری (CBT) هست. یکی از بخش های این رویکرد شامل مواجهه مکرر فرد با یک موقعیت اضطراب زا است که فرد طی مواجهه های پی در پی با یک موقعیت متوجه میشه که بسیاری از پیش بینی ها و تفاسیر اضطراب‌زایی که در مورد اون موقعیت داشته نادرست بوده. به عبارت دیگر، فرد متوجه میشه که شناختش از یک موقعیت خاص غلط بوده. فرد در این رویکرد می‌تونه شناخت های نادرستی که در ذهنش وجود داره رو شناسایی و برطرف کنه. من فکر می‌کنم این همون چیزی هست که امیرالمومنین (ع) فرمودند: إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَفَقِّعْ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ. یعنی هر وقت از یه کاری ترسیدی خودت رو بنداز داخل اون کار. برداشت من اینه که رویکرد درمانی شناختی رفتاری یا همون CBT اگر منجر به اصلاح شناخت های نادرست بشه و ترس های بی‌مورد رو از بین بیره، می‌تونه حتی بر اساس تعالیم اسلامی هم مفید باشه. با این عرایضی که خدمتتون داشتم، آیا شما با این رویکرد درمانی که علم روانشناسی داره پیشنهاد میده مخالفتی؟ به نظر شما باز هم چنین رویکردی در درمان اختلالات روانی با چیزی که اسلام گفته در تضاده؟ ضمناً من نظرات قبلی شما در مورد فرق روان شناسی و معرفت نفس رو خوندم، خواهشمندم در مورد همین موضوع خاص نظرتون رو بفرمایید.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: عنایت داشته باشید که در هر حال، روان‌شناسی با همه شبکه‌هایی که دارد در زمره علوم انسانی است که در صدد است مسائل پیش‌آمده برای بشر جدید را به نحوی مرتفع و یا تقلیل دهد. و امثال بنده در این موارد تخصصی نداریم. آنچه را که بنده می‌توانم نظر بدهم در مورد معرفت نفس است که در حوزه علم حضوری و فلسفه می‌باشد. موفق باشید