

طراحی مدل روان درمانی دینی بومی - ایرانی با تاکید بر اسلام برای پیشگیری و درمان آسیب‌ها و اختلالات روانی - اجتماعی

ابوالقاسم عیسی مراد^۱

مقدمه

رویکرد روان درمانی دینی بومی - اسلامی براساس مولفه‌های دین اسلام برای برون رفت و پیشگیری و درمان انسان‌ها از آسیب‌ها و اختلالات موجود در دنیای بشری طراحی شده است که مولف بدان پرداخته است.

اهداف، ضرورت و اهمیت و مساله شناسی در روان درمانی جامع دینی هدف: مقاله حاضر تبیین رویکرد روان درمانی جامع دینی با تاکید به دین اسلام برای پیشگیری و درمان آسیب‌ها، اختلالات روان شناختی، معنوی، روانی - اجتماعی و سایر مشکلات می‌باشد.

ضرورت: بدهت اهمیت و ضرورت رویکرد حاضر به دلیل شدت وضوح بر کسی پوشیده نیست. پاسخ گویی از طرف نظریه پردازان به انواع خلاء روانی و معنوی امری بی بدیل است که بی توجهی به آن وضعیت نگران کننده‌ای را متصور خواهد کرد. بنابراین توجه به شناخت منطبق بر مفاهیم دین اسلام و فرا شناخت نسبت به آن، اهمیت موضوع را مضاعف می‌کند و یافتن راه هایی برای حل مسائل بشر برای برون رفت از دغدغه‌های موجود ضروری است.

بیان مسأله: (مساله چیست؟): محقق مدعی است؛ خلاء معنایی، پریشانی، اختلال روانی،

۱. متخصص روان شناسی، عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، روان شناسی بالینی. A_isamorad_s@yahoo.com

دینی، معنوی، تنش‌های بشریت، بی‌اخلاقی، بی‌خدایی و انواع دلبستگی‌های دنیایی، بی‌نگاه به آخرت دچار مشکل شده است که دین قادر است آن را حل کند. امروزه بشریت در دام تجارب تلخی از عوارض طبیعی دنیای مدرن و ماشینی در سبک زندگی خویش شده و نگرانی‌هایی را دریافت کرده است و برای رها شدن از آن تلاش می‌کند که گاه بی‌نتیجه می‌ماند؛ بنابر این منطقی است، به دین متمسک شوند و با توجه به اقبال بشر به اخلاق و معنویت به منظور خستگی از خلاء روان شناختی و ابهام، به دنبال پاسخ‌گیری چرایی‌های خود می‌باشند. سوال اساسی چیست؟ آیا بشر امروزی نیازمند انسجام مبانی اصیل درونی و کاربردی شدن آن برای برون رفت از وضعیت موجود نیست؟ آیا دین اسلام نمی‌تواند براساس مبانی قوی و براساس دانش دینی پاسخ بدهد؟ مشخصات رویکرد چگونه باشد بهتر خواهد بود؟ ۱- اگر رویکردی در حوزه شناخت و اندیشه، هیجان و احساس و رفتار و عملکرد، اصالت دهی به انسان، خدامحوری، اخلاق محوری، دین‌گرایی، معنویت جویی، عدالت محوری و نگرش مثبت ملحوظ گردد، موفق‌تر خواهد بود. ۲- توجه به گذشته به عنوان بخشی از وجود انسان، زندگی در حال و برنامه ریزی و افق‌نگری برای آینده مورد توجه قرار گیرد چرا که انسان محدود نیست و گستره او وسیع می‌باشد. ۳- نگاه بنیادی و کاربردی به حل مشکلات بشری داشته باشد. ۴- توجه به علوم بین رشته‌ای مانند روان‌شناسی، فلسفه، جامعه‌شناسی، عرفان، علم اخلاق و... با محوریت مدل‌های پیشگیرانه و درمانی متناسب روان شناختی با نگاه به دین در حل مشکلات انسان‌ها. ۵- توجه به فرهنگ و دین در ملاحظات رویکردهای درمانی بومی.

خلاء رویکردی چیست که محقق به آن می‌پردازد؟ چرا از رویکردهای دیگر دنیا به جای این رویکرد بهره‌برداری نمی‌شود؟ الف - کم رنگی خدا در رویکردها. ب - بی‌توجهی و کم توجهی به جهان پس از مرگ. ج - عدم انسجام رویکردها در دیدن تمام جوانب و ابعاد انسان. د - نگاه مادی، دنیایی بدون نگاه معنوی به صورت توأمان. س - کم توجهی به ملاحظات فرهنگی - دینی. ش - توجه حداقلی به تجارب دینی انسان. ص - نگاه تقلیل‌گرایانه به ابعاد خودشناسی و فرا شناخت. ط - دانش دینی در رویکردها رنگ کمی دارد یا اصلاً رنگی ندارد.

مروری بر رویکردهای دنیا و نقد و تحلیل آن

فروید، به عنوان بزرگ‌ترین و پیش‌کسوت‌ترین تئوری پرداز در تمامی عرصه‌های

روان شناسی، شخصیت، آسیب شناسی و درمان، نگاهش به دین و روان درمانی چگونه است؟ ۱- نگاه جبرگرایانه به انسان و حبس در گذشته (نظراغلب رویکردها). ۲- نگرش منفی نسبت به انسان (نظراغلب رویکردها). ۳- عدم اثبات تجربی پس از ۱۰۰ سال و عدم توجه به بینش (رویکرد رفتاری، پروچاسکا). ۴- ذهن گرایانه بودن و غیر علمی و غیرعینی (رویکرد رفتاری). ۵- انعطاف ناپذیری، هزینه بالای درمان، عدم اخذ امتیاز بالا (یکپارچه نگرها). ۶- خنثی بودن درمانگر (یالوم، وجودگرا، ۲۰۰۳).

رفتارگرایی (اسکینر، ولپی و غیره): ۱- رفتار گراها انسان را در حد حیوان تنزل داده‌اند (اغلب رویکردها). ۲- درمان رفتاری مشکل بیمار را به صورت ریشه‌ای حل نمی‌کند و گاه عودت دارد (روان کاوی). ۳- ارزش انسانی دیده نشده است و انسان را به صورت ماشین می‌بینند (انسان گراها). ۴- سردرگمی را بیشتر می‌کند و نوعی التقاط گرایی است و نظریه وحدت بخش نیست (یکپارچه نگرها). ۵- نگاه جبر گرایانه انسان که توهین به انسان محسوب می‌کنند. ۶- به جای علت نشانه‌ها را درمان می‌کنند. ۷- در رفتار درمانی بینش ایجاد نمی‌شود. وجودگراها: توجه به فلسفه روان درمانی را به جای فقط روان درمانی معتقد هستند، ولی برای منتقدان از جمله رفتاری‌ها و روان تحلیلی‌ها مورد پذیرش نیستند. شناختی: نگاه فلسفی به روان درمانی و تغییر شناخت و توجه به عواطف انسانی دارند، اما برخی از جمله روان کاوی آن را بازی با کلمات، نوعی شستشوی مغزی و فلسفه مشکوک می‌داند و رفتاری‌ها آن را به دلیل تجربی نبودن و درمان پذیری اندک مراجعان رد می‌کنند و انسان گراها معتقدند: عصر ما مشکلش بیگانگی است نه مشکل عاطفی: گشتالت درمانی (پرلز، ۱۹۷۰-۱۸۹۳). کل نگر، تاکید بر این جا و اکنون و توجه به حال نه گذشته و پذیرش مسئولیت هر کس با خودش و تمرکز بر افکار و احساسات فرد اهمیت دارند ولی رفتاری‌ها آن را نوعی هرج و مرج، مسئولیت والدین چگونه پاسخ داده می‌شود. روان کاوی آنان را به عدم پذیرش مسئولیت و توجه به مهم بوده گذشته را تاکید کردند. یکپارچه نگرها توجه بیشتر به ذهن از بدن و ضد اندیشه ورزی است.

گذری بر درمان‌های دنیا:

درمان راجرزی در انسان گرایی: توجه به انسان و توجه به رابطه و درک همدلانه و پذیرش نامشروط و توجه به صداقت و مراجع محوری را طرح کرد ولی اینان، متهم به عدم بهره برداری از آزمون مناسب، روش آماری نامناسب و توجه به خودسنجی

هستند. درمان چند وجهی لازاروس، ۲۰۰۰: درمان جامع که به حوزه‌های فرهنگی و اجتماعی توجه شده است. ولی برخی معتقدند از این که از رویکردهای قدیمی تر گرفته است مورد انتقاد هستند. معنا درمانی ویکتور فرانکل: که توجه به انسان با معنا دادن به زندگی و نیز توجه به رنج انسان‌ها توجه دارد. معنویت درمانی ریچاردز و برگین: که توجه به امور معنوی را لحاظ کرده است ولی با دین و معنویت در اسلام متفاوت است. سایر رویکردها به طریقی دیگر و دیگر... به هر حال با توجه به رویکردهای مختلف که به حدود ۴۰۰ رویکرد در دنیا می‌رسد به عنوان: «جنگل روان درمانی و آشوب بیمارگون» طرح و یاد شده است که هر کدام قسمت‌هایی از درمان را بر عهده می‌گیرند و شاید از بقیه غافلند. (شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

در فلسفه و مبانی زیر بنایی رویکرد روان درمانی جامع دینی و نیز فرایند آن به اشکالاتی که در رویکردهای دیگر آمده است و یا در این جا نیاورده ایم، توجه ویژه شده است که توجه به شان انسان‌ها، نگاه به بعد جسمانی و معنوی انسان‌ها، توجه به علت‌ها و سبب شناسی قبل پرداختن به نشانه‌ها، توجه به انسان به طور ابعادی و چند وجهی به جای محدود نگری و برخی موارد دیگر با استلال آن که متعاقبا در جای خود ارائه می‌شود.

مباحث مربوط به روان درمانی جامع دینی در سه بخش به شرح ذیل اشاره و بدان پرداخته می‌شود:

بخش الف: دین شناسی: مقدمه مدل درمان دینی در حل مشکلات، آسیب‌ها، دغدغه‌ها و اختلالات بشریت است. اصولا چرا انسان‌ها به دنبال دین می‌روند؟ علل گرایش آن‌ها به دین در چیست؟ نیاز بشریت به دین یک واقعیت غیر قابل اجتناب است. نقد و انتقاد بسیاری از دیدگاه‌ها خود دلیل اهمیت آن است. بیان استدلال‌های له و علیه در مورد دین قوت دین است. روی آوردن دنیا به اموری غیر مادی و معنوی و رفع خلاء. بیان دیدگاه‌های متفاوت و نوپدید است. بیان ادیان مختلف مانند زرتشت، یهودیت، مسیحیت و اسلام در موضوع خدا، انسان و زندگی گستردگی بسیار دارد که دلیل توجه بشر به دین است. همه نشانه‌ی گرایش به امور دینی و معنوی می‌باشد

عطشناکی ام بهر سیرابی است غم اندرونم ز بی تابی است

مرا رنج غربت هلاکم کند همه فرقم درد بی آبی است

عیسی مراد (سائل) ۱۳۹۰

دین چیست؟ زراره به نقل از امام باقر(ع) می‌گوید: دین ارجاع امور تکوینی و طبیعی می‌باشد که همان فطرت است. همچنین مجموعه‌ی عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی که برای اداره‌ی امور جامعه و پرورش انسان هاست (جوادی آملی، ۱۳۸۴). حوزه‌های دینی موثر در درمان و تغییر:

۱- حوزه‌ی شناختی. ۲- حوزه‌ی عاطفی. ۳- حوزه‌ی رفتاری.

برخی فوائد دین داری: الف) سطح فردی: ۱- آرامش روان ۲- خشنودی و رضایت از زندگی ۳- تفسیر خوش بینانه از مرگ ۴- سلامت جسمانی ۵- رضایت درونی ۶- رهایی از تحیر و سرگردانی. ب) سطح اجتماعی: ۱- انسجام و وحدت اجتماعی ۲- کاهش جرم و جنایت و انحراف ۳- نوع دوستی و کمک به دیگران ۴- تقویت روابط فردی با خود، بین فردی و اجتماعی ۵- تقویت و دوام خانواده

چارچوب تئوریک و نظری روان درمانی دینی

چرا و چگونه، دیدگاه اسلام در مورد پذیرش دین و آثار آن برای انسان‌ها با توجه به استنادات عقلی و نقلی با توجه به منابع معتبر دین اسلام تبیین می‌کند تا مدل مربوط جای خود را پیدا کند؟ ذیلاً به استنادات از استدلال‌های آن می‌پردازیم که از منابع معتبر اسلام مانند قرآن، نهج البلاغه و فلاسفه اسلامی استفاده شده است:

۱- فطری گرایي: سعادت انسان‌ها در گرو گرایش به فطرت است و دوری از آن منجر به آسیب، بیماری و اختلال می‌شود. فطره الله التي فطر الناس.. (سوره روم، آیه ۳۰).
۲- جلوه‌ی ذات: صفات خداوند در انسان تجلی می‌کند و انسان برای همرنگی با حقیقت خود رنگ و صبغه‌ی ذات خود می‌گیرد. آن چنان که قطره جلوه‌ی دریاست. «ابن عربی» می‌گوید: خلق الله آدم علی صورته. خدا آدم را بر صورت خویش خلق کرد. ۳- فرهنگ: انسان در فرهنگ رشد می‌کند و بیمار می‌شود بنا براین درمان هم باید از جنس همان فرهنگ باشد تا بهبودی حاصل شود. امروزه مکاتب دنیا بر فرهنگ اقبال می‌کنند. حضرت علی علیه السلام فرمود: اگر درد در توست درمان نیز در توست. یعنی درمان در یک فرهنگ را باید در همان فرهنگ جستجو کرد. ۴- اختیار نه جبر: از دید اسلام انسان درانتخاب مختار است نه مجبور، بنابراین برای درمان خود می‌تواند از توان مندی‌های دینی و فطری خود استفاده کند. اگر اختیار باشد انسان رفتار درونی شده‌اش بیشتر می‌شود. قرآن کریم فرمود: انا هدیناه السبیل، اما شاکرا و اما کفورا. ۵- خودسازی و خودشناسی: این روش مناسب‌ترین مسیر برای واکسینه شدن انسان‌ها از آسیب‌ها

واختلالات می‌باشد لذا با تدوین این الگو بخشی از آن میسور خواهد شد. دوری بشر امروز از خود آسیب زا شده است. عدم فراشناخت نوعی گم گشتگی را پیام می‌دهد. علی علیه السلام فرمود: من عرف نفسه فقد عرف ربه. آن کس که خود را بشناسد خدایش را خواهد شناخت. ۶- عبادات و مناسک: انسان با انجام عبادات و مناسک و ابراز عشق به معبود بامعرفت، انگیزه، باور درست و عمل به آن قربت ایجاد شده و در نتیجه سلامت آفرین است. ایاک نعبد و ایاک نستعین. قرآن می‌فرماید: وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون. انسان‌ها و جن‌ها با هدف عبادت آفریده شدند. ۷- مثبت اندیشی: اندیشه‌ی مثبت و مثبت گرایی در اسلام نقش این الگو را ملموس تر می‌کند. نگاه مثبت در مؤلفه‌های دینی برای درمان بسیار تأکید شده است و به وفور در قرآن، احادیث و سنت و سیره‌ی ائمه یافت می‌شود. تأکید اسلام مرتب اصل را بر برائت و صحت و مثبت می‌گذارد. ۸- جهان شمولی اسلام: تأکید بر "ناس" ۲۴۰ بار در قرآن و ۶۵ بار "الانسان" گوشه‌ای از دلیل جهان شمولی اسلام است. دین پیامبر اسلام دینی جهانی و ماندگار است او خاتم ادیان همه انبیاست. چرا که لازمه‌ی جهان شمولی خاتمیت است که دین پیامبر چنین می‌باشد. در قرآن آمده است « ان الدین عند الله الاسلام » دین مستجمع ادیان نزد خدا دین اسلام است. ۹- معنا دهی به زندگی: دین به زندگی معنا می‌دهد لذا بامعنا دهی مرز انسان و سایر موجودات روش می‌شود و یقیناً دردها التیام می‌یابند و میزان صبوری انسان قوی تر می‌شود. قرآن می‌فرماید: ما انسان‌ها را عبث و بیهوده خلق نکردیم. ۱۰- تجارب اوج: حس و لمس تجارب عرفانی دریچه‌های به سوی کمال و سعادت را می‌گشاید. انسان‌ها در درون حس خداجویی را دارند. ۱۱- بصیرت و معرفت درونی: انسان‌ها با بصیرت به سوی خدا سوق پیدا می‌کنند. لذا این الگو، بخشی از آن را متبلور می‌نماید. دیدن درونی را بصیرت گویند که برگرفته از صفات خداست برای خلق. ۱۲- دین برنامه‌ی زندگی است: برای دنیا آن چنان زندگی کن که گویی تا ابد زنده هستی (امام رضا) و برای آخرت آن چنان کار کن که گویی فردا از دنیا می‌روی. نگاه دین اسلام به انسان الدنیا مزرعه الآخره می‌باشد. رهبانیت مردود است. ۱۳- رقت قلب و احساس عشق به سرچشمه‌ی هستی: توجه‌ی درونی شده آموزه‌های دینی منجر به رقت قلب و در نتیجه گرایش به عمل و رفتار سالم می‌شود که در این الگو به آن پرداخته شده و مورد توجه قرار گرفته است. رافت منطقی و حمایت از دیگران و... برون داد آن است. ۱۴- انواع ارتباط انسان: نوع ارتباط انسان با خدا، خود، دیگران و طبیعت زیر بنای تفکر انسان‌ها را می‌رساند و در رفتار و

سلامت آن‌ها مفید است که دانشمندانی چون امام محمد غزالی، آیت ا... . صدر، علامه محمد تقی جعفری و دیگران اشاره کرده‌اند. معرفت چهار گانه منجر به ارتباط چهارگانه سالم می‌شود که سلامت را تامین می‌کند. ۱۵- کمال جویی و سعادت طلبی انسان‌ها: انسان به دنبال کمال و سعادت است بنابراین آن را در دین جستجو می‌کند تا سیراب شود. هدف غایی انسان از دیدگاه اسلام مقام قرب است که خدا در اندیشه بشر به تناسب درک حضور ایجاد می‌شود. ۱۶- لا مؤثر فی الوجود الا الله: براساس باورهای دینی همهٔ اثرها به واجب الوجود بر می‌گردد، بنابر این برای تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب باید به منبع اثر توجه کرد. ۱۷- اسلام دین تسلیم: تسلیم در مقابل خدا و بندگی او راز خلقت است، بنابراین تسلیم او شدن منشا صلح و آرامش است، و سلام و سلامت در زندگی بشر نوعی الهام الهی را پیام می‌دهد. السلام هو التسليم و التسليم هو اليقين و... ۱۸- دین پاسخ گوی نیاز بشری: چون دین پاسخ گوی نیازهای بشری است لذا نیاز به سوی بی نیاز را باید در دین جستجو کرد. علاوه بر نیازهای اولیه، نیازهای معنوی و متعالی قطعاً با مؤلفه‌های دینی پاسخ داده می‌شود. ۱۹- دین پناهگاه رهایی از امکار نفس: دین سکینه آفرین است و به عنوان ملجأ و مامن ایمن از هر گونه شر و انحراف می‌باشد. انسان‌ها همه به دنبال خدا به عنوان مامن هستند ولی گاه اشتباه انتخاب می‌کنند ولی پیام دین لا اله الا الله می‌باشد. ۲۰- اهمیت و جایگاه تفکر: اندیشه و باور در دین برکسی پوشیده نیست و تفکر و اندیشه مقدمه‌ای برای درک درست از نادرست و تفکیک قائل شدن برای افکار و باورهای غلط است و ملاک تشخیص مناسب که انواع تغییر و تحول در رفتار آدمی را به وجود می‌آورد. الذی یتفکرون فی آیات الله (قرآن کریم). قسمت اعظم پیام قرآنی تفکر و اندیشه کردن انسان‌ها است. فلاسفه اسلامی مانند فارابی، ابن سینا و ابن رشد از روش عقلی استفاده کردند. ۲۱- شدت ظهور جلوات دین: موضوع امری بدیهی می‌نماید (توجه به فراشناخت). ماهی در آب رقصان دایماً پرسیان ز آب. انسان‌ها از شدت ظهور جلوات الهی ممکن است از او غافل شوند که این رویکرد به هشيارسازی آدمی می‌پردازد. ۲۲- پناه بردن به خدا: انسان‌ها در هنگام سختی و بحران به خدا پناه می‌برند که معنایش همان طلب اوست و انسان‌ها با طلب واقعی به مقصود می‌رسند. ۲۳- جامعیت و خاتمیت و اکمال دین اسلام: قرآن می‌فرماید: الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت لکم نعمتی. ان الدین عندالله الاسلام (قرآن کریم)، که تاکید بر جامعیت مؤلفه‌های دین اسلام دارد. ۲۴- خلوت با معشوق: رابطه و نجوای درونی با منشا هستی رمز معما است. انسان‌ها با نجوای درونی

به آرامش می‌رسند و مستعد بسیاری از کمالات می‌شوند که در درون انسان تعریف شده است. چرا که انسان گاه در بحران فقط او را طلب می‌کند. ۲۵- دیالوگ جدی بین خدا و انسان: سخن گفتن خدا با انسان (قرآن) انسان با خدا (دعا) خدا و انسان با هم (نماز) تقویت کننده رابطه‌ی معنوی و کاهش دهنده افکار و باورهای منفی در بشر می‌شود. ادعونی استجب لکم. ۲۶- امور بنیادی و کاربردی: امور دینی در برگرفته‌ی امور بنیادی و کاربردی در تمامی زمینه‌های افکار و رفتار آدمی باشد. ۲۷- نقش دین در زندگی فردی و اجتماعی بشر: نقش اساسی دین در زندگی و پیشگیری از اختلالات برکسی قابل توجه است، لذا انسان را هشیار می‌کند. ان الله شاهد هو الحاكم؛ هو الاول و الآخر و الظهر و الباطن و... ۲۸- شدت ظهور خدا در عالم هستی: آفتاب آمد دلیل آفتاب، بسیاری از امور دینی به دلیل شدت وضوح و نیز بدیهی بودن دلیلی بر اقامه‌ی استدلال فلسفی احساس نمی‌شود و انسان‌ها مرتب به این درک، شهود و عرفان می‌رسند و خدا از رگ گرد به آن‌ها نزدیک ترند نحن اقرب من جبل الوريد (قرآن کریم، سوره آیه). ۲۹- وحدت در کثرت: دین نشانه‌های تجمع در تنوع آرا و مصادیق که آیات و حجج الهی هستند- را در مسیر حق قرار می‌دهد و دین مدعی این وحدت است. ۳۰- یاد خدا آرام بخش قلب هاست: الا بذكر الله تطمئن القلوب که در تمام عرصه‌ها نمود و جلوه دارد و ذکر خدا در عبادات و مناسک مشهود و رفتار مشهود است. ۳۱- دین پاسخ به تنهایی انسان هاست: نحن اقرب اليه من جبل الوريد (سوره ق، آیه ی ۱۶). ما از رگ گردن به شما نزدیک تر هستیم. ۳۲- دین پاسخ به انتظارات بشریت است: بی شک پاسخ گویی به انتظار بشر در ابعاد مادی و معنوی در دین جستجو می‌شود. ۳۳- دین منجر به همبستگی اجتماعی انسان هاست: نقش دین در وحدت انسان‌ها موثر است که در پژوهش‌ها و منابع اسلامی استناد شده است. انما المؤمنون اخوه (حجرات، ۱۰). یدالله مع الجماعه قرآن کریم، آیه... ۳۴- دین امنیت بخش است: انسان‌ها با اطاعت خدا ترس‌هایشان زایل می‌گردد و ایمن می‌شوند. کسانی که از خدا می‌ترسند از هیچ چیز دیگی خوف ندارند. ۳۵- توجه به انسان پس از مرگ (سوره مومنون، آیه ۱۰۰). به روز باز پسین ایمان آورید (بقره، ۱۷۷). ۳۶- انسان‌ها به عدل سنجیده شوند (انبیا، ۴۷). ۳۷- دین امید بخش است. به خدا امیدوار باشید (احزاب، ۲۱) از رحمت خدا ناامید نشوید (یوسف؛ ۸۷)

برخی نظرات مدافع و موافق دین البته نه دین اسلام بلکه دین به معنای عام

نگرش مثبت به دین: جیمز، یونگ، آلپورت، مزلو، فرانکل، آدلر، فرام. نگرش منفی به دین: فروید، ایس، اسکینر، واتسون، پیازه، یونگ می گوید: گرایش طبیعی انسان ها به سوی اتحاد و یکپارچگی است. خدا نه یک مساله اعتقادی، بلکه موضوع تجربی بی چون و چرا و ارزش مند است که انسان ها دارای سکینه و آرامش می شوند.

یونگ می گوید: گرایش طبیعی انسان ها به سوی اتحاد و یکپارچگی است. خدا نه یک مساله اعتقادی، بلکه موضوع تجربی بی چون و چرا و ارزش مند است که انسان ها دارای سکینه و آرامش می شوند.

دیدگاه ویلیام جیمز در مورد دین: ثمرات دین را به نام قداست یاد کرده است. یونگ می گوید: گرایش طبیعی انسان ها به سوی اتحاد و یکپارچگی است. خدا نه یک مساله اعتقادی، بلکه موضوع تجربی بی چون و چرا و ارزش مند است که انسان ها دارای سکینه و آرامش می شوند. هدفمند است.

آثار روان شناختی پروتکل روان درمانی دینی براساس پروتکل مولفه های روان درمانی دینی عبارتند از: عبادات و مناسک که شامل نماز، دعا، خواندن قران، ذکر، استغفار، زیارت و نذر می باشد. صبوری، عفو، توکل و توسل، کمک و یاری رسانی، احترام و شکرگزاری.

آثار روان شناختی مولفه های دینی بر انسان

- ۱- تقویت امید انسان به منبع لایزال الهی و سوق دادن انسان از دانی به سوی عالی است.
- ۲- با عبادات و مناسک احساس آرامش به انسان دست می دهد. ۳- توجه و تمرکز انسان بیشتر می شود و اهمیت تفکر و ذکر نمود بیشتری پیدا می کند.
- ۴- عبادات و مناسک جهت گیری انسانی به سمت خدا را مشخص می کند. ۵- افکار منفی انسان را که به صورت خودآیند ایجاد می شوند به حداقل می رساند.
- ۶- احساس معنوی و تجارب حسی را خود تجربه و درک می کند. ۷- حس اعتماد انسان به خدا را تقویت می کند.
- ۸- رقت و نرمی قلب انسان را بیدار می کند. ۹- در افکار، عواطف و رفتار انسان اثر مثبت می گذارد. ۱۰- ایجاد آرامش در درون انسان با استناد بر «الا بذکر...» .
- تطمئن القلوب» تقویت می شود. ۱۱- رأفت، نرمی در قلب و ملایمت در رفتار و عملکرد و
- ملکه شدن رفتار حاصل می شود. ۱۲- مثبت اندیشی و مثبت گرایی تقویت می شود. ۱۳-

افزایش میزان صبر و تحمل پذیری در مشکلات و کظم غیظ به وجود می‌آید. ۱۴- توجه به جهان پس از مرگ که موجب امیدواری انسان می‌شود. ۱۵- میزان سازگاری بین فردی با انجام رفتارهایی مثل صله رحم افزایش می‌یابد. ۱۶- افکار آزردهنده به حداقل می‌رسد. ۱۷- ارجاع به فطرت: با این رویکرد مقدور است. ۱۸- بهداشت روانی و جسمانی انسان تقویت می‌شود. ۱۹- تقویت اخلاص می‌شود "و ما امروا الا لیعبدوا..". مخلصین له الدین (بینه، ۵) و اخلاص مقدمه کمال است. ۲۰- معرفت آدمی را به باور و از باور به شوق و احساس و پس از آن به اراده و تصمیم و در نهایت به سوی عمل و اخلاق که عمل مکرر در می‌آید. ۲۱- معرفت، آدمی را به باور و از باور به شوق و احساس و پس از آن به اراده و تصمیم و در نهایت به سوی عمل و اخلاق که عمل مکرر در می‌آید. ۲۲- رویکرد روان درمانی دینی برای انسان علی الخصوص در بعد عبادات و مناسک نوعی سکینه، خضوع و خشوع ایجاد می‌کند ۲۳- زندگی برای فرد و کسانی که با او زندگی می‌کنند قابل قبول تر می‌شود. ۲۴- محاسبه، مراقبه، مناظره و معاتبه را عملی می‌کند. ۲۵- تخلیه هیجانی مناسب و منطقی معمول می‌گردد. ۲۶- احساس همدلی و همدردی در عبادات مناسک و سایر مولفه‌های دینی ظهور پیدا می‌کند. ۲۷- میزان محبت، دوستی و عشق تقویت می‌شود. ۲۸- امیدواری و امید به زندگی تقویت می‌شود. ۲۹- حمایت اجتماعی و خدمات یاورانه تقویت می‌شود. ۳۰- بر نعمت‌های الهی توجه و تمرکز بیشتر می‌شود. ۳۰- احساس ارزش مندی فرد تقویت می‌شود. ۳۱- احساس لذت درونی در فرد افزایش می‌یابد مثل احساس خوشایندی. ۳۲- احساس جلب محبت الهی در فرد زنده تر می‌شود مثل امیدواری. ۳۳- در بعد شناختی، رفتاری و عاطفی آثار مثبت فراوانی به جا می‌گذارد که در همه همست‌های پروتکل نمایان است. ۳۴- نعمت بر فرد افزون می‌شود (مثل لئن شکرتم لازیدنکم و..). که در شکرگزاری نشان داده می‌شود. ۳۵- احساس رضایت مندی فرد از خویشتن و زندگی خود تقویت می‌شود. ۳۶- روابط چهارگانه انسان با خود، خدا، با طبیعت و با دیگران تقویت می‌شود و آثار و عواقب مثبت به جا می‌گذارد. ۳۷- فواید انجام مدل روان درمانی دینی متوجه خود و خانواده و جامعه می‌شود.

بخش ب: آسیب‌ها، اختلالات و مشکلات انسان‌ها مبنای آسیب شناسی در رویکرد

روان درمانی دینی

مهم ترین مبنای آسیب شناسی انسان‌ها عدم توجه به معرفت‌های چهارگانه خود، خدا،

هستی و آخرت و ارتباطات متعاقب آن که در دیدگاه غزالی آمده است. مشکلات و اختلالات و آسیب‌های دنیای معاصر و مدرن: اختلالات بر اساس DSM (انجمن روان پزشکی آمریکا) مانند اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی، اختلالات شخصیت، اختلالات جنسی، خواب و خوردن، سوء مصرف مواد، اسکیزوفرنیا، تجزیه ای، جسمانی شکل و... با سبب شناسی متفاوت. آسیب‌های نامرئی، که آسیب‌های آن پنهان است و ذاتا آسیب نیستند ولی عملا آسیب زا هستند، مانند مشکلات در سازمان ها، اجتماع، محیط‌های آموزشی، بهداشتی، خانوادگی، اقتصادی، تربیت‌های آسیب‌زا، مراکز و سازمان‌های آسیب‌زا مناسب‌ها مانند عروسی و عزا، آموزش و پرورش (معلم، مربیان و دانش آموزان، سرویس‌ها، نوع مدارس، اردوها و...)، مرادوات و محاوره‌ها، مناسک، مراسم و اعمال مذهبی، بیمارستان‌ها و مراکز درمانی اختلالات و آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، طلاق، ناامنی، فقر و انواع تهدیدات اجتماعی. آشفتگی و ابهام در فلسفه‌ی زندگی و بی معنایی آن. بی هویتی و بحران هویت در درک معنای زندگی. بی اخلاقی و بحران آن در معادلات زندگی روز مره. آسیب‌های رسانه‌ای و مدرن مانند ماهواره، محیط‌های مجازی، دنیای الکترونیک.

خسته ی این فاصله و دوری ام	محو در این فرقت و مهجوری ام
وای که نزدیک تر از من به من	مست در این زندگی صوری ام

عیسی مراد (سائل) ۱۳۹۲

آسیب‌های خاموش: انحراف تفکر و شناخت معیوب مانند پوچ گرایی، خرافی پرستی، تفکر سکولاری و لائیکی، تفکرات بهائیت با هدف مسخ فرهنگ انتظار، خوابنامه ها. شیطان پرستی، فال گیری‌ها سنتی و مدرن، عرفان‌های کاذب و نو ظهور مثل، هندی، آمریکایی، چینی و یهودیت و مسیحیت. مدعیان دروغین امام زمان که حدود ۲۰۰۰ سایت در دنیا به انگلیسی فعالند. از همه مهم تر و عجیب تر خدا در زندگی بشر معاصر بی آنکه بداند چرا، مغفول است و حتی نمی‌داند چگونه و چرا مغفول می‌باشد. سید حسین نصر از فیلسوفان معروف ایرانی که سالها در آمریکا صاحب نظر است، در مورد موقعیت کنونی دنیای معاصر می‌گوید: بزرگ‌ترین تهدید بشر امروزی برای زندگی اش این است که زندگی را پوچ و بی معنا بیابد و به یک زندگی خوش گذرانه تبدیل شود. این نوعی مردن است که انسان به لحاظ جسمانی زنده باشد ولی روحش مرده باشد و این خطر بزرگی است که انسان را تهدید می‌کند.

بخش ج: روان درمانی جامع دینی:

بخش حاضر روان درمانی جامع دینی که براساس مبانی اسلام تدوین شده است، پرداخته می‌شود تا از این مسیر پروتکل درمانی آن ارائه شود.

توجه به چند باور غلط در نگاه به دین و درمان دینی: ۱- بین دین و دین داری تفاوت است ۲- برداشت معیوب از دین اصیل ۳- ارائه بدون استدلال و پذیرش بدون استدلال ۴- تعصب در القاء علمی و عدم پذیرش تعصبی ۵- دین کلیات فلسفی است و عدم درک علم دینی

اهداف روان درمانی دینی: ۱- نزدیک سازی و انسان از به اصل خویش ۲- ارتقاء سطح کیفی انسان‌ها در زندگی فردی و اجتماعی ۳- وصول آرامش ۴- پیشگیری از آسیب و اختلال ۵- درمان آسیب و اختلال ۶- اتصال به منشا هستی و کسب سعادت.

دلایل پرداختن ارائه دهنده به رویکرد دینی: ۱- دغدغه و اشتغال فکری ۲- درک وضعیت موجود ۳- احساس نارسایی رویکردهای دنیا. ۴- توجه به ابعاد دنیوی و اخروی انسان ۵- توجه به ارزش، اخلاق و فرهنگ.

یکی از مبانی اصلی و بنیادی روان درمانی دینی معرفت‌های چهار گانه انسان از دیدگاه امام محمد غزالی می‌باشد که عبارتند از: ۱- معرفت خود و فرا شناخت. ۲- شناخت منشاء هستی خداوند. ۳- شناخت مخلوقات. ۴- شناخت آخرت.

چگونگی شکل گیری و رسیدن به الگوی روان درمانی دینی و ارزیابی آن :

سیر شکل‌گیری روان‌درمانی دینی با نظر به الگوها، نظریه‌های روان‌درمانی، استنادات و.. مورد توجه قرار گرفت که عبارتند از: ۱- گذری بر نظریه‌های روان‌درمانی داخل و خارجی ۲- پژوهش‌های انجام شده ی داخلی و خارجی مرتبط با مولفه‌های مرتبط ۳- استدلال‌ها و استنادات منابع اسلامی (عقلی و نقلی) ۴- تجارب اجرای متخصصان ایرانی و محقق از درمان‌های دینی ۵- مصاحبه‌ها و جمع آوری اطلاعات و مشاهدات تجربی ۶- چارچوب‌های نظری و تئوریک روان‌درمانی دینی ۷- تنظیم پروتکل دوره ی آموزشی روان‌درمانی دینی. ۸- اجرای پروتکل روان‌درمانی دینی ۹- بازخورد الگوی روان‌درمانی دینی ۱۰- ارزیابی الگو. ۱۱- نقد و تجزیه و تحلیل الگو

ادعای ما در روان‌درمانی جامع دینی چیست؟ ۱- ما مدعی هستیم شناخت و فرا

شناخت معیوب مشکل ساز است ۲- ما مدعی هستیم رویکرد جامع دینی پاسخگو است ۳- ما مدعی هستیم مبانی فلسفی دین جامع تر است ۴- ما مدعی هستیم فلسفه زندگی بشر در گرایش به دین است ۵- ما مدعی هستیم رویکردهای دنیا به طور منفک موثرند ۶- ما مدعی هستیم این درمان هم پیشگیرانه است و هم درمانگرانه ۷- ما مدعی هستیم ۸- ما مدعی هستیم.

جایگاه روان درمانگر در روان درمانی دینی: ۱- خود شناسی ۲- سالم بودن ۳- مثبت گرا ۴- اخلاق محور ۵- احترام و تکریم ۶- بهره مندی از فنون جامع درمانی ۷- همدلی و همدردی بر اساس دین

برخی مواردی که در رویکرد روان درمانی جامع دینی در حوزه‌های فردی، بین فردی، اجتماعی، اخلاقی، معنوی و غیره به آن پرداخته می‌شود عبارتند از: ۱- اخلاق و فضائل آن و دفع رذائل ۲- ارتباط و تعامل ۳- مهارت‌های زندگی ۴- گذشت و عفو ۵- مقابله با مشکلات زندگی ۶- توجه به انسان سالم ۷- حمایت اجتماعی ۸- توجه به مشورت و تبادل نظر ۹- امیدواری و توجه به آیند ۱۰- توکل و توسل ۱۱- وحدت و همبستگی ۱۲- مثبت گرایی ۱۳- عزت نفس انسان ۱۴- اختلالات و آسیب‌های انسان ۱۵- احترام و تکریم ۱۶- ازدواج و خانواده ۱۷- توجه به اقتصاد ۱۸- همدلی و همدردی ۱۹- هویت بخشی به انسان ۲۰- معنادهی به انسان و رفتارهای او ۲۱- شخصیت بهنجار و نابهنجار ۲۲- توجه به سیاست ۲۳- توجه به هنر ۲۴- توجه به فرزند پروری ۲۵- توجه به حقوق شهروندی ۲۶- توجه به ریشه همه افکار، اعمال انسان در زندگی

برخی مستندات مربوط به مواد مورد استفاده در روان درمانی دینی: توکل: فتوکل علی الله فهو حسبه (قرآن کریم)، امید به خدا احزاب ۲۱، محبت خدا بقره ۱۶۵، اخلاص: نسا، ۱۴۶، الگو بودن اولیای دین: احزاب ۲۱، راستی (میزان الحکمه ج ۵، توکل: آل عمران ۱۶۰، عفت و پاکدامنی نور ۳۰-۳۱، وفاداری بقره ۱۷۷، احترام عنکبوت ۸، کمک به مستمندان ذاریات ۱۹، ارتباط با اقوام و... بقره ۸۳، توبه نور ۳۱، صبر: بقره ۱۵۵، محاسبه: حشر ۱۸، مهار خود: نهج البلاغه

مجموعه‌ای از پژوهش‌های مرتبط و مؤید با رویکرد دینی: استناداتی بر تائید مولفه‌های دینی در دنیا. اسلاوسون (۲۰۰۲) افراد مذهبی سالم ترند. پیدمنت (۲۰۰۴) سلامت افزون در افراد مذهبی. براتی (۱۳۸۸) ارتقای سلامت با نعمت شماری. ثابت (۱۳۸۷) تاثیر آموزه‌های دینی مثل صبر بر کاهش اضطراب. غباری (۱۳۸۰) تاثیر توکل

بر امید و کاهش اضطراب. دریکوند (۱۳۸۷) رابطه مثبت معنویت و درمان مذهبی اماتر (۲۰۰۹) شکر گزاری منجر به سلامت انسان. میلر (۲۰۰۳) تاثیر فرهنگ معنوی و مذهبی زندگی بیمار در سلامت آنان. کندا و همکاران (۲۰۰۵) بهزیستی با مذهب و معنویت. جیمز (۱۹۰۲) کارساز بودن معنویت در درمان. کان و دیگران (۲۰۰۳) تاثیر آموزش صبر بر اختلالات روان شناختی. غباری (۱۳۸۶)، جان بزرگی (۱۳۸۷)، شامکر (۱۹۹۲) مبنی بر کاهش خشم با اعمال مذهبی. جان بزرگی (۱۳۸۷) تاثیر مذهب بر خود مهارگری. خدایاری و غباری فرد (۱۳۸۰) تاثیر توکل بر صبر. بوالهروی (۱۳۸۶) دین داری منجر به انواع مقابله هاست. موریرا و آلمیرا (۲۰۰۶) افزایش تاب آوری با عقاید دینی و حمایت اجتماعی. بارون (۲۰۰۶) کاهش اختلالات با آموزش صبر. والر (۲۰۰۱) تطابق مثبت در مقابله با شرایط ناگوار. دولتی و ضرغامی (۱۳۸۰) و قهرمانی (۱۳۸۰) مبنی بر تاثیر صبوری بر اختلالات روان شناختی. آرجیل (۲۰۰۰) تاثیر صبر بر کاهش اختلالات روانی. پروتکل درمانی. در روان درمانی دینی.

سیر روان درمان دینی: سیرتفکر، اراده و عمل در رویکرد بومیاسلامی (از آغاز تا انجام): فطرت گرایی (خداجویی). اطلاعات، آگاهی و معلومات. معرفت و شناخت. اعتقاد و باور. دخیل شدن احساس، عاطفه و هیجان. عزم، اراده و تصمیم. رفتار و عمل. عمل مکرر و ملکه شدن (اخلاق). انسان کامل شدن (انسان سالم). مدل مشاوره و روان درمانی بومی - اسلامی. چارچوب‌های تئوریک (جهان بینی). متدولوژی (روش شناسی). طراحی مدل اجرا و مداخله. ارزیابی مدل. پروتکل به طور عام برای آسیب‌ها و اختلالات روانی در ۱۰ جلسه طراحی و ابهامات مبانی و تکنیک‌های امور دینی را آموزش می‌دهد.

مولفه‌ها و عناصر موثر دینی در حوزه ی ذهن، شناخت و باور: عبادات و مناسک (مثل دعا، نماز، ذکر و..). توکل و توسل. شکرگزاری و قدر دانی. مثبت اندیشی. مقابله با باورهای غلط و غیر دینی

مولفه‌ها و عناصر موثر دینی در حوزه رفتار، عملکرد و اخلاق: عبادات و مناسک (مثل زیارت، حج، خواندن قرآن و دعا و..). یاری، کمک رسانی و تعاون. صله رحم، تعامل و رفتار سازگارانه. صبوری و تحمل شدائد. احترام و تکریم. دفع بدی به خوبی. حمایت از دیگران

برنامه درمانی پروتکل در روان درمانی دینی چیست؟ (عام و خاص): بنابراین

پروتکل روان درمانی دینی در ده جلسه شکل گرفت. این پروتکل با آموزش مولفه‌های مرتبط به فرد آموزش می‌دهد تا به وضعیت بهتر تبدیل شود. ولی در اختلالات به طور جزئی؛ جزئی وارد می‌شود. اجرای پروتکل روان درمانی دینی به طور منسجم و متفرق و ارزیابی و سنجش آن و تایید نتایج پس می‌توانیم به مدل روان درمانی دینی استناد کرد و به حل مشکلات پرداخت. علی‌علیه السلام فرمود: اگر درد در توست درمان نیز در توست، پس برای درمان درد خود در درونت جستجو کن نه در بیرون. کلام حضرت علی «ع»: مبنای روان درمانی جامع دینی که محقق به آن پرداخت.

فرایند درمانی در روان درمانی جامع دینی: ۱- آغاز ۲- ارتباط ۳- بررسی مشکل ۴- تشخیص ۵- توجیه ۶- جمع بندی ۷- پایان

سنجش پروتکل روان درمانی جامع دینی: هر چند ابهامات و اشکالاتی در ارزیابی و سنجش دینی وجود دارد ولی با ابزارهای موجود سنجش و ارزیابی منطقی صورت می‌گیرد. افرادی مانند صاحب نظران حوزه‌های دینی آزمون‌هایی را برای ارزیابی‌های دینی ساخته‌اند که مورد اقبال واقع شده است. آیا آزمون کردن پروتکل درمانی به طور منفک و منسجم موفق بود یا خیر؟ محققان برای بومی سازی آزمون‌ها و ساخت و نسجش آن به اقداماتی دست زده‌اند که موثر بوده است.

نتیجه‌گیری و جمع بندی: رویکرد روان درمانی جامع دینی به انسان‌ها آرامش می‌دهد تا با تکیه به خدا زندگی معنا پیدا کند و پیشگیری و درمان اتفاق بیفتد. بنابراین نظر به بررسی‌های انجام شده و شکل‌گیری مدل و از طرفی طراحی مدل درمانی با توجه به نواقص رویکردهای دنیا قادر است با توجه به درون انسان به حل مسائل و اختلالات فرد بپردازد. بنابراین با طراحی پروتکل به پیشگیری و درمان آسیب‌ها و اختلالات روانی - اجتماعی می‌پردازد. محقق با توجه به چارچوب نظری و مستندات و مولفه‌های موثر در آن و با تشریح مبانی دینی و سیر، فرایند و روش‌های آن و توجه به مبانی دین اسلام در حوزه فکر و باور، هیجان و رفتار و اخلاق پرداخته است.

