

رواندرمانگری معنوی

عرفان و رواندرمانی

www.ketab.ir



مه‌عارف

رواندرمانگری معنوی

عرفان و رواندرمانی

نویسنده: محمدرضا فریدونی، سید میثم موسویان ویراستار علمی: افسانه غفوری
طراح جلد: محمد حسین مؤیدی صفحه‌آرا: محمد صادق صالحی ناشر:
دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها) نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۶-۵۲۸-۴۴۱-۶۰۰۰=۹۷۸ قیمت: صد و هشتاد هزار تومان

سرشناسه: فریدونی، محمدرضا، ۱۳۴۵- عنوان و نام پدیدآور: رواندرمانگری معنوی: عرفان و رواندرمانی / نویسنده
محمدرضا فریدونی، سید میثم موسویان مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها،
دفتر نشر معارف، مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص شابک: ۶-۵۲۸-۴۴۱-۶۰۰۰ وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت:
کتابنامه: ص. ۲۳۵-۲۳۶، همچنین به صورت زیرنویس. عنوان دیگر: عرفان و رواندرمانی. موضوع: روان‌درمانی --
جنبه‌های مذهبی -- اسلام -- Religious aspects -- Psychotherapy معنویت -- اسلام -- جنبه‌های روان‌شناسی
Islam -- Psychological aspects -- Spiritualism موسویان، سید میثم، ۱۳۴۲- شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری
در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BPT۳۲۲/۶۵ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵ شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۳۰۱۸۸

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، پلاک ۳۲، طبقه ۳، تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴
مدیریت پخش (مرکزی) قم، شرکت پاتوق کتاب، تلکس: ۰۲۵-۳۱۰۷۷

مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۲۲۲۲۹۰۲۸ ■ ارومیه: ۰۲۶-۲۴۷۷۸۲۲ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- بابل: ۰۱۱-۳۵۳۰۵۳۵۵ ■ بجنورد: ۰۵۸-۲۲۲۵۶۲۲۱ ■ بندرکنز: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۲۲۲۴۲۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ ■ دهبشت: ۰۹۳۱-۷۴۴۶۱۲۷
- رشت: ۰۱۲-۲۲۲۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۶-۲۲۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۲۲۲۳۴۴۲۱ ■ ساری: ۰۱۱-۳۲۲۵۳۰۲۰
- سی‌وزار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۰۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۲۲۴۵۳۲۱۱ ■ شیرکوه: ۰۲۸-۳۰۳۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۲۲۴۴۶۱۶
- قزوین: ۰۲۸-۲۲۲۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۲ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۲۴-۳۲۲۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۲-۳۷۲۲۸۶۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۲۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۲۲۵۱۲۶۶
- مهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۶۳۱ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۲۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۲۳۲۹۵۰

www.NashreMaaref.ir

E-mail: info@nashremaaref.ir

NashreMaaref-Official

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر معارف محفوظ است.
نقل بخش‌هایی از متن، یا ذکر منبع بلامانع است.



فهرست

مقدمه	۹
روان درمانگرو استاد	۱۳
جلسه اول درمان	۱۸
فکرو رفتار و احساس	۲۰
تمرین جلسه اول	۲۰
درآمدی بر فکر، رفتار و احساس	۲۴
جملات طلایی:	۳۹
آموختن رفتار به شیوه‌های شرطی‌سازی	۵۴
قانون‌های طلایی رفتار در ارتباط با اهداف	۶۱
تحلیل سؤال اول	۶۲
قانون ده‌هزار ساعت	۶۷
قانون افزایشی	۷۵
شیوه افزایشی	۷۵
قوانین احساس	۸۳
قانون اول احساس	۸۴
قانون دوم احساس	۸۸
قانون سوم احساس	۸۹
جلسه دوم درمان	۹۶
تمرین دیگری برای جلسه دوم درمان	۱۰۰
جلسه سوم درمان	۱۰۴
یک سوال فراگیر	۱۳۱
ادامه جلسه درمان	۱۵۰
قانون رضایت	۱۶۲
قانون تفویض	۱۶۳
قانون ترس	۱۶۴
قانون شکرگزاری	۱۶۵
خوش بینی به خداوند (پیش‌بینی‌های خوب)	۱۶۵
قانون توبه و تبدیل سیئات به حسنات	۱۶۷

جلسه چهارم درمان	۱۸۲
مبحثی بسیار مهم	۱۸۲
۱. با کسی حرف بزن	۱۸۶
۲. با خودت حرف بزن	۱۸۷
۳. با خدا حرف بزن	۱۹۱
۴. از ذهن کار بکش و تمرکز کن	۱۹۵
قدم بعدی در مسیر تغییرات سبک زندگی	۱۹۷
چطور خواب عمیق را برای خود افزایش دهیم؟	۱۹۸
جلسه پنجم درمان	۲۰۴
تحلیل نردبانی	۲۰۵
بخش دوم جلسه درمان	۲۰۸
جلسه ششم درمان	۲۱۴
جلسه هفتم درمان	۲۱۸
تمرین:	۲۱۸
جلسه هشتم درمان	۲۲۴
تمرین:	۲۲۸
جلسه درمانی آخر	۲۳۱
جمع‌بندی	۲۳۷
فهرست منابع	۲۴۰

مقدمه

در روان درمانگری مکاتب مختلفی وجود دارد. از زمان جدا شدن روان شناسی از فلسفه و حرکت به سمت تجربی شدن آن، نظریه بعد از نظریه، مکاتبی را به صورت مجزا به وجود آورده که به صورت اجمالی به روان کاوی فروید، رفتارگرایی، زیست گرایی، انسان گرایی و روان شناسی شناخت قابل تقسیم اند. بعد از گذشت سالیان بعضی از این مکاتب با تجدید نظر در معانی قدیم خود و به رسمیت شمردن مفاهیم مکاتب دیگر و پیوند بیشتر با مکتب های رقیب به نوروان کاوی، نور رفتارگرایی، درمان های شناختی رفتاری، درمان های التقاطی مثل لازاروس و درمان های موج نو مثل اکت تبدیل شده اند. این درمان های نو در واقع با مشخص شدن جنبه های مؤثر درمانگری های مختلف در قالب درمان های مؤثرتر به وجود آمده اند.

نویسندگان این کتاب طی سال ها تدریس عرفان و روان درمانگری به این باور رسیده اند مسیری که عارفان مسلمان، سالکان صادق را در آن سیر داده اند، مبتنی بر تغییرات و تحول در نوع نگاه به خدا، انسان و هستی بوده

است. این مسیر در روان‌درمانگری جدید مورد توجه و بلکه اصل واقع شده؛ با این حال اهل فن در رشته مذکور کمتر به قوانین سلوکی نگاه جامع داشته‌اند و از آن مطلع نیستند. اهل عرفان و مطلعان آن حیطه نیز از محتوای درمان باخبر نیستند و نیازی به اطلاع از موضوعی که عموماً فرهنگ بیگانه تلقی می‌شود، احساس نمی‌کنند. متأسفانه در دانشگاه‌ها هم به جای آموزش آیات و روایات مربوط به سبک زندگی و روان سالم علم النفس تدریس می‌شود که اصلاً به روان‌شناسی ارتباطی ندارد و در واقع فلسفه است. اساتید فلسفه نیز آن را تدریس می‌کنند؛ اما به قدری مطالبش نأمانوس و پر از اصطلاحات قدیمی و اطلاعات زائد است که مطلقاً بیانگر نگاه اسلام به روان انسان نیست و چه بسا موجب معوج نشان دادن آن می‌شود.

به همین دلیل نگاشتن راهنمایی ساده در این رابطه و بیان تشابهات آن بسیار جذاب است؛ زیرا فهم این مسئله که انبیا، اولیا و عالمان ربّانی چگونه سال‌ها شاگردان را به مسیری می‌بردند که محصول آن آرامش و اطمینان قلبی بوده است، می‌تواند برای متخصصان روان‌شناسی درس‌های زیادی داشته باشد؛ چراکه امروزه رویکردهای مختلف درمانی در بهترین و خوش‌بینانه‌ترین آمارها موفقیت‌های سی تا چهل درصدی داشته‌اند و با توجه به هزینه سنگین درمان معمولاً در خدمت افراد ثروتمند قرار می‌گیرند؛ در حالی که قرآن کریم وعده داده است در مسیر عشق خدا نه ترس و اضطراب باقی می‌ماند و نه غم و افسردگی. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». کتاب حاضر به طور خاص برای درمانگرانی که

مراجعان معتقد به مذهب دارند، بسیار راهگشاست و برای سایر درمانگران نیز دارای نکات کاربردی است.

آلبرت ایس، یکی از روان‌شناسانی که مدت‌های طولانی بر ملحدبودن خود ایستادگی کرد، نتوانسته چشمش را روی تأثیر معنویت بر زندگی مادی ببندد. او بعد از سال‌ها تجربه با نگاهی مثبت راجع به توانایی‌های دین در کمک به مراجعان صحبت کرد و نوشت: «من فکر می‌کنم و با اطمینان می‌توانم بگویم که کتاب مقدس یک کتاب خودآموز است که قادر به ایجاد تغییرات رفتاری و شخصیتی به نحو چشمگیری در افراد است و این توانایی از مجموع تمام توان درمانگران حرفه‌ای بیشتر است». البته همان‌طور که می‌دانید، کتاب مقدسی که ایس از آن صحبت می‌کند، کتابی است که عده‌ای از معتقدانش آن را وحی تلقی نمی‌کنند؛ درحالی‌که کتاب قرآن را تمام مسلمانان با همه اختلافاتشان آن را کلام مستقیم خدای رحمان می‌دانند.

کتاب حاضر در نه جلسه درمانی بر مبنای درمان‌های التقاطی و فنون آن‌ها طراحی شده است که با توجه به تمرکز بر یک مرحله، می‌توان تا پانزده جلسه هم آن را به اجرا درآورد. در هر جلسه ابتدا درباره درمان رفتاری‌شناختی و تکالیف و فنون آن بحث می‌شود و سپس مشابه آن درمان در سلوک اسلامی مطرح می‌گردد؛ همچنین درباره وجوه تمایز، اشتراکات و گاهی مزیت یک قدم سلوکی با در نظر گرفتن باطن و ملکوت بحث خواهد شد. در تمام این مباحثات باید به این نکته توجه کرد که عرفان

اسلامی دارای قابلیت‌های بسیار زیاد و نادیده گرفته شده‌ای در تغییر دادن انسان‌هاست. بازخوانی ظرفیت‌های عرفان اسلامی در درمان می‌تواند ضمن تقویت ادبیات توصیفی درمان روان، اهمیت عرفان اسلامی را در نظام هماهنگ روان انسان مشخص کند.

www.ketab.ir