

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلسله تذكّرات های

الگوی اسلامی ایران پیشرفت

تهیه الگوی سلامت روانی بر اساس شاخص های الگوی اسلامی ایرانی

مهر ماه ۱۳۹۴

رهبر فرزانه انقلاب اسلامی:

باید در طراحی الگوی اسلامی-ایرانی پیشرفت
بر چهار عرصه‌ی فکر، علم، معنویت و زندگی تکیه شود
که در این میان، موضوع «فکر» بنیانی‌تر از بقیه‌ی عرصه‌ها است

در دیدار اعضای شورای عالی
مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت
۱۳۹۱/۱۲/۱۴

سرنوشت	: غباری بناب، باقر، ۱۳۳۸ -
زبان و نام بدداور	: تهیه الگوی سلامت روانی بر اساس شاخص‌های الگوی اسلامی ایرانی / باقر غباری بناب، فاطمه نصرتی
مشخصات نشر	: تهران: مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، انتشارات الگوی پیشرفت، ۱۳۹۴
مشخصات فیزیکی	: ۱۴۲ ص - محور (رنگی)، جدول
فروپس	: سلسله نگاشته‌های الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت: ۵۶
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۱-۴۲-۵
قیمت	: ۵۰۰۰۰ ریال
وضع فهرست و بای	: ۱۳۲-۱۴۰
یادداشت	: کتابخانه
موضوع	: فلسفه، روانی، -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: فلسفه، روانی، -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: فلسفه، روانی، -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: فلسفه، روانی، -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	: ۲۹۷/۴۸۵
شناسه افزوده	: ۲۹۷/۴۸۵
رده بندی کنگره	: ۲۹۷/۴۸۵
رده بندی دینی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۵۳۹۴۶

سلسله تک نگاشت‌های الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت:

تهیه الگوی سلامت روانی بر اساس شاخص‌های الگوی اسلامی ایرانی

نگارش: دکتر باقر غباری بناب (استاد دانشگاه تهران)

دکتر فاطمه نصرتی (استادیار دانشگاه تهران)

ناشر: نشر الگوی پیشرفت، وابسته به مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت

نوبت چاپ: اول، مهرماه ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۱-۴۲-۵

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۱ ۸۸۰۱۴۶۴۸ - ۰۲۱ ۸۸۶۳۴۰۰۸

www.olgou.ir

Email:olgou@olgou.ir

نشانی: تهران، خیابان جلال آل احمد، رویروی بیمارستان شریعتی، شماره ۳
تمامی حقوق این اثر متعلق به مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت است.
مسئولیت دیدگاه‌های بیان شده در این تک نگاشت بر عهده مؤلفان محترم است.

پیشگفتار

تعیین مبانی، ارکان، چارچوب و مسیر پیشرفت کشور در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران باید با مبارکت گسترده و حضور همه جانبه دانشمندان، محققان، نخبگان دانشگاهی و حوزوی و جوانان این مرز و بوم صورت گیرد. به گواه تاریخ و تجارب گذشته، پیشرفتی همه جانبه و پایدار خواهد بود که مبانی اسلامی و اقتضانات ایرانی در آن توأمان مورد توجه باشد.

اینک مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت در آستانه اتمام سه سال تلاش‌های علمی، تخصصی و فکری درباره پیشرفت اسلامی ایرانی، برگزاری نشست‌های علمی و تخصصی، تاسیس اندیشکده‌های مرکز، انتشارات، مقالات ارزشمند و تهیه نقشه راه تدوین الگو و انجام برخی از مراحل آن، در نظر دارد با هدف برآید دانش و گسترش و تعمیق ادبیات موضوعی در حوزه الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، اناری را با صفت تک‌نگاشت‌های علمی فاخر منتشر نماید. تک‌نگاشت نوشتاری تخصصی و نیمه سوط است که توسط یک پژوهشگر خبره در یک موضوع خاص نگاشته می‌شود. تک‌نگاشت از طریق جمع‌آوری محتوا حد فاصل مقاله و کتاب است و نویسنده با پردازش و تحلیل یافته‌ها و مطالعات تخصصی پستین و افزودن یافته‌های پژوهشی جدید خود و تحلیل جامع و منسجم آنها افق‌های تازه‌ای را در زمینه مورد بررسی می‌گشاید.

سلسله تک‌نگاشت‌های الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت که در مجلدات مختلف منتشر می‌شوند، حاصل تلاش جمعی از استادان، اندیشمندان و محققان دانشگاهی و حوزوی است که مراحل مختلف نگارش، ارزیابی، ویراستاری، تدوین و انتشار را با نظارت متخصصان و اهل فن گذرانده است و در اختیار صاحب‌نظران قرار می‌گیرد. در پایان از مساعدت‌ها و تلاش‌های ارزنده نویسندگان تک‌نگاشت‌ها و داوران و مراکز مختلف علمی و پژوهشی که ما را در تهیه، تدوین و انتشار این سلسله یاری رساندند، تقدیر و تشکر می‌شود. امید است این محتوای علمی بتواند افق‌های نو و روشنی را در پیش چشم متخصصان دانشگاهی و حوزوی بگشاید و هر روز در طی مسیر تدوین و تحقق الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت گام‌های بلندتر و استوارتری برداشته شود.

فهرست

۹	چکیده
۱۱	فصل اول: تاریخچه، تعاریف و الگوهای سلامت روانی
۱۱	تاریخچه سلامت روانی
۱۲	تعریف سلامت روانی و الگوهای آن از نظر متخصصان
۱۲	الف) نظریه زیست-پژوهی
۱۲	ب) نظریه الگوهای روانی
۱۲	۱. نظریه انسان گرایی
۱۳	۲. نظریه رفتارگرایی
۱۳	۳. نظریه روان تحلیل گری
۱۴	۴. نظریه شناختی
۱۵	۵. نظریه گشتالت
۱۶	نقد و بررسی الگوی نظریه‌های غربی در سلامت روانی
۱۸	ج) عوامل تأثیرگذار در سلامت روانی
۱۹	۱. عوامل زیستی
۲۰	الف) عوامل ژنتیکی
۲۱	ب) تغذیه
۲۱	۲. عوامل خانوادگی
۲۲	۳. عوامل مدرسه‌ای
۲۲	۴. عوامل فرهنگی
۲۵	فصل دوم: توحید یافتگی انسان در سلامت روانی از دیدگاه اسلام
۲۵	مقدمه
۲۶	تاریخچه
۳۲	دین اسلام و توحید یافتگی
۴۰	جمع‌بندی تلویحات نظری و کاربردهای عملی این نظریه

- ۴۰..... الف) از نظر هستی شناسی
- ۴۰..... ب) از نظر شناخت شناسی
- ۴۱..... ج) از نظر روش شناختی

۴۳..... فصل سوم: اصول سلامت روانی در الگوی اسلامی- ایرانی

- ۴۴..... ۱. اصل توحیدی یکپارچگی و وحدت یابی
- ۴۴..... ۲. اصل آزادی
- ۴۵..... ۳. اصل آگاهی
- ۴۷..... ۴. اصل آمادگی ظرفیت برای دریافت رحمت خداوندی
- ۴۸..... ۵. اصل برپا شدن
- ۴۸..... ۶. اصل پاکی و جدایی
- ۵۰..... ۷. اصل جستجوی بهشت
- ۵۳..... ۸. اصل پیوند زردگی با خود آگاه شخصی و ناخود آگاه جمعی و ارتباط آنها با توحید یافتگی
- ۵۵..... ۹. اصل جذب رحمت الهی و سوره از طریق اندیشیدن، تخیل و رفتار
- ۵۶..... ۱۰. اصل تجربی بودن روان شناسی اسلامی و به تبع آن تجربی بودن مطالعات در حوزه سلامت روانی
- ۵۸..... ۱۱. اصل عشق عرفانی به عنوان محرک بویایی روان در مقابل لیبیدو
- ۶۰..... ۱۲. اصل فطرت
- ۶۳..... ۱۳. اصل پیمودن فرایند کمال
- ۶۴..... ۱۴. اصل انجام مناسک به عنوان روش در مسیریابی هشیار سازی انسان از فرایندهای ناخود آگاه

۶۷..... فصل چهارم: نظریه دلبستگی به عنوان الگوی ارتباطی انسان، خدای متعال و دیگران

- ۶۹..... پایه های نظری سازه روان شناختی «دلبستگی به خدا» در مدل اسلامی
- ۷۱..... الف) ارتباط با خدا در معنویت اسلامی
- ۷۲..... ب) درک خداوند در بستر تعالی و تجلی
- ۷۳..... ویژگی های الگوی دلبستگی در معنای کلمه «ایمان»
- ۷۴..... صفات الهی انعکاسی از خداوند به مثابه یک الگوی دلبستگی
- ۷۵..... خداوند به مثابه «پناهگاه امن» و «پایگاه ایمن» در داستان های قرآن
- ۷۷..... خداوند به مثابه الگوی دلبستگی بر اساس آیات قرآن
- ۷۹..... تجلی رفتارهای مرتبط با دلبستگی به خدا در رفتارهای مومنان
- ۸۰..... الف) تقرب جستن روان شناختی به خدا از طریق ذکر
- ۸۱..... ب) پاسخ به جدایی و هجران
- ۸۱..... ارتباط با خدا به عنوان یک رابطه دلبستگی

- ۸۲..... ارتباط بین دل‌بستگی به خدا و دل‌بستگی به مراقبان اولیه
- ۸۵..... ویژگی‌های دل‌بستگی به خدا به عنوان رابطه معنوی مؤمنان با خدا
- ۸۶..... دل‌بستگی به خدا در معنویت اسلامی
- ۸۹..... تصور ذهنی از خدا و برداشت مفهومی از خدا
- ۹۰..... دل‌بستگی به خدا به عنوان تبیین‌کننده ارتباط‌های انسان با وجود متعالی
- ۹۳..... شکل ۴-۱، الگوی سلامت روانی بر اساس شاخص‌های الگوی اسلامی-ایرانی
- ۹۴..... منابع استخراج الگوی سلامت روانی
- ۹۵..... اهمیت ارتباطات در ساختار و الگوی سلامت روانی

فصل پنجم: ر حواره‌های معنوی آسیب‌دیده

- ۹۷..... ۱. رها شدن معنوی
- ۱۰۰..... ۲. عدم اعتماد به خدا (و اعراض از خدا)
- ۱۰۱..... ۳. محرومیت هیجانی نسبت به خدا
- ۱۰۲..... ۴. انزوای معنوی
- ۱۰۲..... ۵. احساس بی‌کفایتی معنوی رها شدن از انگیزش از اندازه به منابع بیرونی در شاهراه معنویت
- ۱۰۳..... ۶. آسیب‌پذیر بودن در حوزه معنویت
- ۱۰۳..... ۷. احساس نقص معنوی
- ۱۰۴..... ۸. شکست و ناکارآمدی معنوی
- ۱۰۴..... ۹. فدا کردن معنویت خودجوش خویش در راستای دست آوردن تأیید دیگران
- ۱۰۵..... ۱۰. داشتن معیارهای سرسختانه معنوی برای خود
- ۱۰۶..... ۱۱. استحقاق و بزرگنمایی معنوی

فصل ششم: درمان طر حواره‌های ناکارآمد معنوی

- ۱۰۸..... ۱۰۷. اصلاح تصور ذهنی ناکارآمد از خدا
- ۱۰۸..... ۱۰۸. هنر درمانی
- ۱۰۹..... ۱۰۹. رویکردهای شناختی-رفتاری
- ۱۰۹..... ۱۰۹. ثبت افکار خودآیند در مورد تصور ذهنی از خداوند
- ۱۱۱..... ۱۱۱. درمان بین‌فردی و درمان روابط موضوعی
- ۱۱۲..... ۱۱۲. درمان‌های مبتنی بر روان‌تحلیل‌گری
- ۱۱۳..... ۱۱۳. خلاصه‌ای از رویکردهای روان‌درمانگری تلفیقی
- ۱۱۴..... ۱۱۴. ارتباط عاشقانه با خدا: فراتر از ارتباط دل‌بستگی
- ۱۱۶..... ۱۱۶. جلسات مربوط به دل‌بستگی به خدا، تصور ذهنی از خدا و طر حواره‌های ناکارآمد معنوی

جلسه اول: مبانی نظری طرحواره درمانی معنوی: دلبستگی به خدا و تصور ذهنی از خدا.....	۱۱۶
جلسه دوم: طرحواره درمانی معنوی: شناسایی طرحواره‌های ناکارآمد معنوی.....	۱۲۱
اهداف جلسه دوم.....	۹۶
جلسه سوم: درمان طرحواره‌های ناکارآمد معنوی.....	۱۲۲
جلسه چهارم: ارتباط عاشقانه با خدا فراتر از ارتباط دلبستگی.....	۱۲۳
اهداف جلسه چهارم.....	۹۸
محتوای جلسه چهارم.....	۹۸
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....	۱۲۵
منابع.....	۱۳۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، کشف شاخص های الگوی اسلامی - ایرانی سلامت روانی و عوامل مرتبط بر آن می باشند. روش انجام پروژه: مطالعات پیشین این پژوهشگران نشان می دهند که سلامت روانی در افراد، همانند سلامت معنوی تابعی از حفظ ارتباط سالم و ایمن به خداوند باشد که موجب قوی شدن فرد در رابطه با فشارهای روانی و عوامل تنیدگی را در محیط زندگی می شود. این طرحواره ذهنی قبلی، به پژوهشگران اجازه می دهد که به صورت منطقی و تجربی تجوی سلامت روانی در قرآن بردارند و ملاحظه کنند که قرآن چگونه سلامت روانی را توصیف و تبیین می کند و پرورش سالم را از پرورش آسیبزا متمایز می کند. پژوهشگران حاضر برای کشف شاخص های مرتبط با سلامت روانی با استفاده از نرم افزارها و جستجوی موضوعی به استخراج آیاتی می پردازند که در مورد ایمان به خدا و مشتقات آن می باشند. منظور از ایمان، باور و اعتقاد به خدای واحدی است که در قرآن آمده است. افزون بر این ایمان وارد شدن در حصار امن خدای رحمان است. این «حصار نمادین خدایی» شریعت برتری است که موجب می شود انسان ها وارد حریم امنی شوند و از لطمات و صدمات شیاطین، کفار، منافقین و نیروهای غیر خدایی در امان باشند. همچنین فرد مؤمن کسی است که دیگران از دست و زبان او در امان بوده و هیچ گونه آسیبی از او نبینند. در تکیانگشت، مشخصات ایمان و اثرات آن که در قرآن به آن اشاره شده، آورده خواهد شد. به هر حال از آنجایی که موضوع ایمان در ارتباط با سلامت روانی مطرح می شود، لازم است به پیامدهای ایمان به اختصار اشاره شود. از پیامدهای ایمان همان گونه در قرآن آورده شده است جستجو و احساس نزدیکی به خداوندی است که در شرایط ناگوار و بحرانی موجب می شود که انسان ها خود را نیازند.

این احساس نزدیکی در عمل موجب **توکل به خدا** می‌شود. توکل به خدا نیز به دنبال خود ذکر نام خدا، آرامش یافتن با اندیشیدن به لطف و رحمت خدای مهربان و به دست آوردن **پایگاه امن** برای چالش‌گری در شرایط سخت زندگی به همراه دارد. غباری بناب، مایتر و پراکتر^۱ (۲۰۱۳)، ویژگی‌های این گونه ایمان را که پایگاه امن برای انسان ایجاد می‌کند و او را برای چالش‌گری‌ها و مسئولیت‌پذیری‌ها آماده می‌کند، را برشمرده‌اند. برای تهیه الگوی اسلامی در زمینه سلامت لازم است به دنبال موضوعاتی بگردیم که ناشی از ایمان قوی است. مشتقات توکل به خدا و موضوعات داستان‌های مرتبط با لوازم مورد بررسی قرار گیر. از آنجایی که این ایمان علاوه بر توکل ایجادکننده «واگذاری امر به خدا» در شرایط لازم، صویض، رضا، تسلیم، شکر و ذکر می‌باشد، مشتقات این کلمات و همچنین موضوعات مرتبط با این کلمات نیز به صورت دقیقی در قرآن و احادیث مورد استقضاء قرار می‌گیرد. پس برای این کلمات استخراج شده و در یک سیستم معنایی سازماندهی می‌شود. فرضیه اولیه این پژوهشگران که از مطالعه اولیه در آیات و داستان‌های قرآنی استنباط شده است این بود که انسان برای فرد ایجاد می‌کند که افراد پایگاه امن در زندگی پیدا می‌کنند و به سادگی برای دریافت آرامش باز می‌گردند. این چنین انسانی آمادگی می‌یابد تا ویژگی‌های توکل، تریض، رضا و تسلیم و صبر و شکر را در خود پرورش دهد. انسان متوکل و صبور، راضی، به رضای خدا بوده و در هنگام مشکلات آرامش خود را حفظ می‌کند. آرامش کسب‌شده به همراه خوش‌بینی و امیدواری به خدا، سلامت روانی را فراهم می‌کند.

در هر حال، مراجعه مستمر به منابع اسلامی (قرآن و تفاسیر آن، احادیث و الگوهای قرآنی) کمک می‌کند که بین الگوی ارایه شده و الگوی واقعی اسلامی بطور لازم به عمل آید. از آنجا که این الگو مبتنی بر متون اسلامی است، پس یک الگوی اسلامی سلامت و از آنجا که پایه‌های اصلی آن بر مبنای استقضاء منظم گزاره‌ها، تعاریف و توصیف و تبیین از قرآن و احادیث اتخاذ شده است یک الگوی علمی می‌باشد. بر مبنای الگوی به دست آمده مصاحبه‌هایی صورت می‌گیرد تا با استفاده از تحقیقات کیفی و پردازش داده‌های حاصل از مصاحبه، روایی تجربی این الگو تضمین شود.