

درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن

راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی و مشاوره

www.ketab.ir

فاطمه فیاض

احمد رضا اخوت



قرآن اهل بیت

درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن

راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی و مشاوره

www.QuranAhleBayt.com

نویسندگان: فاطمه فیاض، احمد رضا اخوت
 ناشر: قرآن و اهل بیت نبوت عليهم السلام
 چاپ: اول، ۱۳۹۷
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۳-۲۷-۷

انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت عليهم السلام
 بلوار کشاورز، خیابان ۱۶ آذر، پلاک ۳۵
 ۰۲۱ - ۸۸۳۹۰۵۷۰
 بخش کتاب فردا
 قم، میدان بسیج، خیابان ایرانی، کوچه ۴، پلاک ۲۱

سرشناسه: فیاض، فاطمه، ۱۳۶۴ - عنوان و نام پدیدآور: درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن: راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی و مشاوره/ فاطمه فیاض، احمد رضا اخوت. مشخصات نشر: تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت (ع)، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۲۲۹ص: جدول، نمودار. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۳-۲۷-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیا: موضوع: افسردگی موضوع: Depression, Mental: موضوع: افسردگی -- جنبه‌های قرآنی موضوع: Depression, Mental: قر'anic teaching -- Mental: موضوع: افسردگی -- درمان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: Depression, Mental -- Treatment -- Religious aspects -- Islam: موضوع: روان‌درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: Psychotherapy -- Religious aspects -- Islam -- شناسه افزوده: اخوت، احمد رضا. ۱۳۴۷ - رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/ف۹۴۵۴/RC۵۳۷/ رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷ شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۶۸۶۷۵

فهرست

مقدمه

۲۱

فصل اول: مدل مفهومی افسردگی و درمان آن از منظر قرآن

۲۷

اهداف درمانی برای انواع افسردگی

۳۲

نقش هیجان‌ها در فرایند تشخیص انواع افسردگی

۳۶

نقش شناخت عرصه‌های مختلف زندگی در تشخیص انواع افسردگی

۳۸

شناخت بسترهای معیوب در اجتماع

۴۰

مدل کلی درمان

۴۱

استفاده از ساختار تشخیصی برای برنامه ریزی درمانی

۴۶

شدت افسردگی

۶۰

نقش درمانگر در فرایند درمان

۶۲

۱. دیدگاه درست نسبت به مراجعه‌کننده

۶۲

۲. رعایت آداب مشاوره

۶۳

۳. شناخت کافی از عارضه و درمان

۶۵

۴. شناخت و به کارگیری انواع لحن

۶۶

۵. شناخت شرط بهره‌مندی از درمان

۶۷

۶. هم جنس بودن درمانگر و درمانجو

۶۷

فصل دوم: ارزیابی و درمان عمومی

۶۹

ارزیابی اولیه از طریق مصاحبه شفاهی

۷۱

فرم مصاحبه شفاهی

۷۵

نمونه‌ای از نیم‌رخ به دست آمده از مصاحبه اولیه

۸۵

مواجهه با موارد خاص

۹۱

۹۲	یک نیرو دو نشان: ترغیب انگیزه
۹۳	ارزیابی از طریق پرسشنامه
۱۰۱	نمونه: اجرای پرسشنامه
۱۰۲	چگونگی تحلیل پرسشنامه
۱۰۳	درمان عمومی

۱۱۳	فصل سوم: درمان اختصاصی افسردگی سرشکستگی
۱۱۵	درمان افسردگی سرشکستگی
۱۱۶	اهداف درمان و فرایند آن
۱۱۸	نمونه بالینی اول: مقابله با بی هدفی
۱۲۰	نمونه بالینی دوم: حرکت از مقاصد ناپایدار به سمت مقاصد پایدار
۱۲۴	نمونه بالینی سوم: عجله و کندی
۱۲۵	نمونه بالینی چهارم: راه اندازی تفکر
۱۳۱	راهبرد برنامه ریزی مقصد محور

۱۳۷	فصل چهارم: درمان اختصاصی ناشی از حقارت
۱۳۹	درمان افسردگی ناشی از حقارت
۱۴۰	اهداف درمان و فرایند آن
۱۴۲	نمونه بالینی اول (ساناز): افسردگی ناشی از حقارت
۱۴۴	نمونه بالینی ساناز: بررسی پیوندهای وابستگی به دارایی‌ها
۱۴۶	نمونه بالینی ساناز: درخت باورها
۱۵۲	حرکت از مبناهای ارزشمندی پوشالی به مبناهای حقیقی

۱۵۵	فصل پنجم: درمان افسردگی معنوی
۱۵۷	درمان افسردگی معنوی
۱۵۸	اهداف درمان و فرایند آن
۱۵۹	ارزیابی سطح معنویت
۱۶۱	نمونه بالینی اول: سطح دارای لجاجت و ضدیت
۱۶۲	نمونه بالینی دوم: سطح دارای حسرت
۱۶۳	نمونه بالینی سوم: سطح دارای بسترهای غیرمعنوی
۱۶۳	نمونه بالینی چهارم: سطح دارای تعارض

به لطف خدا و عنايات اهل بيت عليهم السلام، كتاب درمانگري افسردگي از منظر قرآن كريم به عنوان سومين كتاب در موضوع افسردگي از منظر قرآن كريم نگاشته شد. اين كتاب در ادامه دو كتاب «معناشناسي افسردگي از منظر قرآن»^۱ و «درمان افسردگي از منظر قرآن»^۲ قصد دارد تا به صورت کاربردي و همراه با مثال ها و بيان نمونه هايي از درمان، مسير آموزش درمان اين اختلال و گسترش و فراگير شدن آن را تسريع بخشد. هرچند كه در فصل اول اين كتاب تعاريف و مباني به طور خلاصه آمده است اما توصيه مي شود خوانندگان محترم پيش از مطالعه اين كتاب دو كتاب نظري قبل را مطالعه كنند.

درمان افسردگي از منظر قرآن كريم مسيري كيفي-كمي را در طي حدود ۶ سال مداوم پيموده است و اكنون پس از مطالعات و پژوهش هاي تكميلي در حوزه درمان افسردگي و پيگيري نتايج آن در افراد داراي اين اختلال، قصد بر اين است تا نتايج جالب توجه آن در درمان افسردگي به روان درمانگران علاقمند در اين حوزه به صورت کاربردي تر انتقال يابد. روان درمانی اكنون عمري بيش از ۱۰۰ سال دارد و هر روز يافته هاي جديد مربوط به انواع رويكردهاي درمانی، شاخ و برگ هاي اين علم را پربارتر مي كنند. اما با وجود همه

۱. انتشارات دانشگاه تهران

۲. انتشارات قرآن و عترت مشهد

اینها، هنوز روان‌درمانی فضای متکثر و بی‌ثباتی دارد. نتایج مطالعات نیز همگن نیست و برتری رویکرد خاصی در درمان افسردگی مشخص نشده است. برخی از مطالعات جدید فراتحلیلی^۱، بر نقش مهم‌تر عوامل غیراختصاصی مانند رابطه درمانی نسبت به عوامل اختصاصی درمان تاکید دارند و اثرات انواع رویکردها را بر این اختلال یکسان می‌دانند.

آنچه امروز در درمان یک اختلال اهمیت دارد، کوتاه‌تر کردن جلسات و در عین حال افزودن اثرات دراز مدت درمانی بر فرد است. هدف کتاب درمانگری افسردگی از منظر قرآن کریم، ارائه پرتکل‌هایی اختصاصی و موثر برای درمان افسردگی از قرآن بوده است که از طریق ارزیابی اثربخشی به صورت کمی نیز مورد تایید قرار گرفته است.

کتاب درمانگری افسردگی از منظر قرآن کریم چندین ویژگی بسیار مهم دارد که آن را از سایر کتب در این حوزه متمایز می‌سازد:

۱. تعریف انسان از قرآن: مخاطب اصلی درمانگر، انسان دردمند است. از آنجا که هدف درمانگری، تغییر افکار و رفتارهاست، لازم است پیش از شروع هر نوع درمانی ساختار انسان مخاطب ما و چگونگی عملکرد ساختارهای ذهنی او شناخته شود. روان‌درمانگری افسردگی در این کتاب بر اساس تعریف انسان از قرآن کریم و با توجه به همه ابعاد وجودی او اعم از تفکر، تعقل، شناخت، ایمان، فعل، توجه و رفتار معرفی شده است. به این ترتیب درمان، ریشه در مبنایی نظری در مورد انسان و فرایندهای وجودی او دارد.

۲. معنای اختلال: اختلال در فضا و بستر قرآن، به الگوهایی گفته می‌شود که موجب توقف، پسرفت و عدم حرکت در مسیر هدایتی انسان می‌شوند. مسیر هدایت همان مسیر فطرت و راهی است که خداوند آن را به عنوان بهترین راه برای شکوفایی استعدادهای انسان برگزیده است. این معنا از اختلال با بخشی از اختلالات روانشناسی هم پوشانی داشته اما با بخشی دیگر که در آنها تسلط زن، به چشم می‌خورد ناهم پوشانی دارد. افسردگی به الگوهایی در رفتار، باورها، صفات، تفکرات یا توجهات گفته می‌شود که با ایجاد غم فراگیر، کندی، کسالت

و ناامیدی، انسان را از مسیر هدایت منحرف می‌سازند. اصلاح و تغییر این الگوها، هدف درمان است. تغییر این الگوها ضمن افزایش نشاط، امید به زندگی و میل به حرکت، موجب هدایت است و این تمایز مهم روان‌درمانی بر مبنای قرآن با انواع دیگر درمان‌هاست.

۳. نقش درمانگر: هدف اصلی درمان، رفع و اصلاح ریشه‌های معیوب و چرخه‌های مانع هدایت است که به صورت طبیعی منجر به رفع نشانه‌های آزارنده نیز خواهد شد. در این میان درمانگر، نقش ویژه‌ای در سوق دادن مراجعان به هدایت دارد و از این جنبه این نوع درمان با سایر درمان‌ها متمایز می‌گردد. شأن درمانگری در ذیل شأن رسولان الهی قرار گرفته و به صورت طولی به کار «منذر» نزدیک می‌شود.

این کتاب را می‌توان سرآغازی برای شروع تدوین کتاب‌هایی دیگر در رابطه با سایر اختلالات با رویکردی تاسیسی و قرآنی دانست. تلاش بر این بوده است تا خوانندگان محترم به صورت جزئی‌ترو ملموس‌تر با فرایند درمانگری افسردگی از منظر قرآن کریم آشنا شوند. در این کتاب از گفتگوهای درمانگر-مراجع برای تبیین انواع تکنیک‌ها استفاده شده است. این کتاب در یک مقدمه و نه فصل تدوین شده است. در فصل اول مدل مفهومی افسردگی از منظر قرآن کریم و راهبردهای درمانی آن به اختصار تبیین شده است. فصل دوم فرایند مصاحبه و ارزیابی را آموزش می‌دهد، در فصل سوم درمان عمومی که مقدمه درمان اختصاصی است، توضیح داده شده است. درمان عمومی زمینه تغییر در بیمار را فراهم کرده و به عوامل کلی، عمومی و مشترک با همه اختلالات می‌پردازد. فصل چهارم به تبیین اصول و فرایندهای درمان اختصاصی پرداخته است. در فصل‌های پنجم تا دهم به تفکیک، درمان اختصاصی هر یک از انواع افسردگی همراه با مثال‌های بالینی توضیح داده شده است.

۱. تذیر که توصیفی دیگر از رسول است، صفتی است که در معنای آن ایجاد خوف و برجزر داشتن از آن چه خلاف است دیده می‌شود. همین‌طور در این واژه جهت رفع موانع و دفع انحراف و گم گشتگی موضوعیت دارد. و التذیر: ما فیه صفة التحویذ، و التحذیر عن الخلاف، ففیه جهة رفع الموانع و دفع الانحراف و الضلال. (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۲، ص ۸۱)