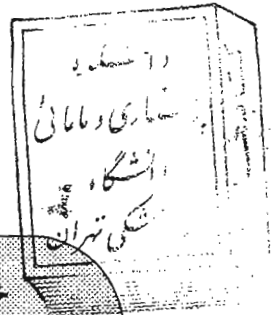


## روان درمانی معنوی

نویسندگان: دکتر محمدرضا محمدی<sup>۱</sup>، دکتر هوشمند هاشمی کهنزاد<sup>۲</sup>



### خلاصه

هدف نویسنده از نگارش این مقاله، ارائه کاربرد روان درمانی معنوی است که در عین برتری، مسانعتی برای چگونگی و روشهای سنتی درمان ایجاد نمی‌کند. عبارت روان Soul و روح Spirit که به شکلی جدایی ناپذیر به هم ارتباط دارند، به عنوان مفاهیم ماورای فردی از یکدیگر متمایز می‌شوند. اولی در جهت پرده‌گشایی از اسرار صمیمیت و تعلق در زندگی روزمره و دومی در جستجوی یافتن الوهیت در زندگی دنیوی می‌باشد. این مفاهیم برای یک درمانگر معنوی به زمینه درمانی رحیم و دلسوزی که به معنی عشق و اعتقاد ورای خوبستن است، اطلاق می‌شود. به بیانی اختصاصی‌تر راه رسیدن به سرزندگی روان Soulfulness محتاج عشق به دیگران، عشق به کار و عشق به متعلقات است در حالیکه راه رسیدن به معنویت Spirituality نیازمند اعتقاد به مذهب، اعتقاد به یگانگی و اعتقاد به دگرگونی است. درمانگر می‌تواند با پرورش یک وجود سرزنده و معنوی و در عین حال هدایت درمان بالینی شخص بر پایه این شش اصل برتر، بیمار را به خود حقیقی خویش برساند.

کلیدواژه: روان‌درمانی معنوی، سرزندگی روان، معنویت، روح، روان.

### مقدمه:

هیچ مکتب سازمان یافته و بنیان‌گذاری شده‌ای برای روان‌درمانی معنوی وجود ندارد که این خود در تعریف، ضد معنویت است. درمان معنوی می‌تواند چهارچوبی برای دیگر درمانها ایجاد نماید، اما خود فاقد چهارچوب است. بدین معنی که نمی‌توان آن را در ذهن انسان جای داد به این علت که ذهن گر چه می‌تواند چیزهای مرتبط با خود را درک کند اما قادر به رسیدن به اعماق غیر قابل توصیف خود (مثل روان) نمی‌باشد. همانطور که کارل جاسپرز Karl Jaspers فیلسوف در نوشتار مسیر عقل Way to Wisdom خود اظهار نموده است، انسان از آن چیزی که خود قادر به شناخت آن در مورد خوبستن است، برتر می‌باشد. زیرا مسیر شناخت خویش دوگانه است: "شخص به عنوان موضوع مورد پرسش، همچنین به عنوان موجودی با عطیه‌ای از آزادی که برای پرسش غیر قابل دسترس است" (۱، صفحه ۶۳). در این بین وجهه دوم، درحقیقت هم فاعل و هم مفعول روان‌درمانی معنوی است. بدین جهت، این نحوه درمان اصول مربوط به خود را داشته که اصول درمانی نیستند، بلکه اصول وجودی Existence می‌باشند. به علاوه، گرچه بعضی اعمال درمانی غیر اختصاصی ممکن است از اصول آن ناشی شود ولی درمان معنوی در بهترین حالت آن کاری نیست که درمانگر معنوی انجام می‌دهد، بلکه چیزی است که خود درمانگر هست. به عبارت لاش Lasch، انسان با فضیلت کسی است که در پایان زندگانش دلایل اندکی برای اظهار ندامت و طلب بخشش دارد (۲).

۱ - دانشیار روانپزشکی کودکان و نوجوانان، بیمارستان روزبه

دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس مرکز ملی تحقیقات علوم پزشکی کشور

۲ - پزشک عمومی، کارشناس مرکز ملی تحقیقات علوم پزشکی کشور

چگونه فرد به این حالت متعالی از فضیلت می‌رسد؟ بر طبق چهارمین قاعده از هفت قاعده معنوی موفقیت چاپرا Chopra - قانون تلاش ناچیز Low of Least Effort - چنین فردی سعی به انجام هیچ کاری نمی‌نماید، او فقط هست. وی انسانها، موقعیها، شرایط محیط و حوادث را آنگونه که واقع می‌شوند و زندگی را به صورت ظاهری آن می‌پذیرد. او به جدال با لحظات نمی‌پردازد. همانطور که علف‌ها تلاش نمی‌کنند که رشد نمایند، بلکه فقط رشد می‌کنند. ماهی‌ها تلاش نمی‌کنند که شنا نمایند، بلکه تنها شنا می‌کنند. گلها نیز سعی نمی‌کنند که گل دهند، ولی شکوفا می‌شوند. پرندگان سعی نمی‌کنند که آواز بخوانند، آنها فقط آواز می‌خوانند (۳، صفحه ۵۳). این موضوع برای درمانگری که مشتاق چنین حیات سرزنده و معنوی است، بازتابی از یک حالت طبیعی و سکون، یکی شدن با طبیعتی که با اصولی چون حداقل کلام (سکوتی عمیق) و حداقل عمل (توازن درونی) متمایز می‌شود، می‌باشد.

در سفر پرخطر به ماورای مرزهای علم و طب، حیات روح و روان تحت تاثیر جنبه‌های آسمانی، معنوی و غیر مادی موجودات و متمایز از تأثیر جنبه‌های فیزیکی، جسمی و ظاهری آنها به سمت اعتقادات مذهبی تمایل دارد. در مقایسه گوهر ذاتی هردوی این چشم اندازها - روحانی و غیر روحانی - می‌توان چنین بیان داشت که رابطه روح با روان مثل رابطه خون با بدن است. به بیانی اختصاصی‌تر روان درمانی معنوی رحم و دلسوزی را درون زمینه دوگانه‌ای از عشق و اعتقاد فراتر از خویش، به تصویر می‌کشد. (عشق به دیگران، عشق به کار و عشق به تعلقات، اعتقاد به معنویت، اعتقاد به یگانگی و اعتقاد به دگرگونی). بر این اساس، چنانچه پزشکی که وابسته به یکی از مکاتب روان درمانی است و یا فرد باتجربه‌ای که می‌تواند یک درمانگر معنوی باشد، علایق شخصی خود را در نظر نگیرد، می‌تواند درمان خویش را مطابق با این شش اصل برتر هدایت نماید.

بازنگری در تنوع وسیع روان درمانی‌ها طی قرن گذشته، نشان دهنده تلاش این درمانها در حل کشمکشهای گذشته و حال فرد و علاج کمبودهای او توسط سه عامل عمده تغییر: تسلط شناختی، تجربه عاطفی و تعدیل رفتاری می‌باشد (۴). اما حتی زمانی که تمام این تمهیدات درمانی نیز به کار روند، کشمکشهای روان شناختی نسبتاً درمان می‌گردند، کمبودها مرتفع و اشکالات برطرف می‌گردند و در نهایت بیمار دچار ملالت بعد از درمان، احساس بی‌معنی و یا تهی بودن و احساس پوچی ناشناخته خواهد شد. این راهکارهای متفاوت، بیمار را همچنان از مفهوم واقعی مسائل محروم خواهد ساخت. زیرا که در روند درمان (اگر تنها بیماری روانی نباشد) روان فرد نادیده تلقی شده و ارتباطات معنوی او قطع می‌گردد.

البته تمام درمانها، تنها به علت حضور شخص دیگری که علاقه‌مند به وضعیت بیمار است، موجب تسکینی زودگذر خواهند شد. همچنین توضیح در مورد وضعیت بیمار، بعضی صور ظاهری آسایش و حمایت را فراهم می‌نمایند. حتی صریحاً به آموزش مکانیسمهای تطابق به شکل اسلوب جایگزین در روند فکری و رفتاری افراد می‌پردازند. با این حال، راهکارهای سنتی در نهایت به بن‌بست (جایی که درمانگر و بیمار به شکل جبران ناپذیری به دام خواهند افتاد) خواهند رسید. این مسأله در پزشکان دارای اعتماد به نفس بدون توجه به مکتب آنها - که خود را به عنوان الگوی اصلی سلامت و رستگاری به بیمارانشان معرفی می‌نمایند، اتفاق خواهد افتاد. دریغاً که آنها محدودیت ذاتی داشته و بیمار را تنها همانقدر می‌توانند پیش ببرند که خود پیموده‌اند. پس این سؤال باقی می‌ماند که چگونه یک درمانگر می‌تواند از این سدها عبور کند. به بیانی شایسته‌تر، او چگونه می‌تواند سفر پر مخاطره خود را به سمت یک زندگی سرزنده و معنوی آغاز نموده و در نهایت به آن برسد.

## یک زندگی سرزنده و معنوی

روح و روان اغلب به عنوان مفاهیمی با درجه علوی یکسان، به جای هم استفاده می‌شوند. گرچه آنها در ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه نیستند ولی ممکن است در اشیا و اتفاقات از روحانی تا مادی و از الهی تا خاکی یافت شوند (القا گویند). این دو به عنوان مفاهیم ماورای فردی با هم مرتبط بوده، در حالی که کاملاً از هم متفاوت می‌باشند. طبق نظر هیل من Hillman روان، فرد را به پایین و درون Down and In می‌خوانند، در حالی که زوج او را به بالا و برون Up and Out فرا می‌خوانند (۵، صفحه ۲۶). روان، خویش را در جهان از طریق صمیمیت، ارتباط با دیگران، خشنودی و درد غوطه ور نموده و آرزومند فراغت از تعلقات و تعهدات است. همچنین با پذیرفتن نشانه‌ها به عنوان نجوای روان، نگاهی همراه با احترام به درد و رنجهای بشری دارد (۶، صفحه ۳).

روان همانقدر که شخصی است، ماورای شخصی نیز می‌باشد. در مقابل، روح غیر شخصی یا غیر بشری بوده و در جهت جدا شدن از دیگران می‌باشد. همانطور که کاول Kovel اشاره نموده است: روح بشر یک عبارت کلی است که بر ارتباط میان شخص و جهان دلالت دارد، در حالیکه روان بیشتر یک عبارت اشاره شده به خویشتن است (۷، صفحه ۳۳). به علاوه روان خاستگاه عواطف و احساسات انسانی با همه محدودیتها و فرودهای آن است در حالی که روح گنجینه اخلاق و مذهب است. همچنین مالک برترین الهام‌ها بوده و می‌تواند به بالا صعود نماید. مسیر روح مستقیم و هموار است در حالی که مسیر روان ناهموار و پریچ و خم می‌باشد. مور Moore این مسیر را بسیار پیچیده می‌داند و آن را به مسیری عجیب و غریب که بدون پارو و یا سکان و تنها با نواختن چنگ خویش دریا را می‌پیماید، تشبیه می‌نماید (۶، صفحه ۲۵۹). کمپل Campbell بر پایه افسانه‌های قدیمی مسیر طاقت‌فرسا و مشکل‌تری را پیشنهاد می‌کند و آن را سفر پر مخاطره روان (با وجود موانعی که باید پشت سر گذاشته شوند) می‌خواند (۸، صفحه ۳۶۶).

مور مراحل دوگانه آنها را در مقابل هم قرار می‌دهد: در ادبیات معنوی طی طریق به سوی خدا یا کمال اغلب به عنوان معراج عنوان می‌شود. این امر ممکن است طی مراحل انجام گیرد ولی هدف واضح، جهت ثابت و مسیر مستقیم است. تصاویر مسیرهای مختلفی که روان می‌پیماید، کاملاً متفاوت است. شاید راهی مارپیچ با بن‌بستهای متعدد باشد و یا یک سیر و سیاحت روحانی که در آن هدف مشخص است هر چند مسیر طولانی و پیچیده باشد (۹، صفحه ۲۵۹).

طرح اولیه هر یک از آن دو، در مجموع از جسم و دنیای فیزیکی کاملاً مجزا می‌باشد. آنها از نظر ماهیت غیر مادی هستند، اما می‌توانند در تمامی مسایل دنیوی متجلی شوند. روان به خصوصیات آشکار حیات نفوذ می‌نماید و روح در ماورای آنها قرار می‌گیرد. روان به درون زندگی خیره می‌شود در حالی که روح به ماورای آن چشم می‌دوزد. کشف خود حقیقی ما تنها در صورتی ممکن است که به روان مان اجازه دهیم جستجو نموده و راه خود را برود. گرچه ممکن است این راه پریچ و خم باشد اما ما را به خویشتن معنوی مان نزدیک تر می‌کند. با وجود این که ممکن است راه رسیدن به سرزندگی روان و معنویت جدا باشد، ولی هر کدام در را برای دیگری می‌گشاید. آنها به صورت یک زوج، وحدت الهی را شکل می‌دهند.

در عین حال درمان کننده بایستی از روان بیمار نیز مانند روان خود مراقبت نماید. در اوایل دوران مسیحیت نیازهای مراقبتی مردم به عنوان شفا بخشی کیش Cura Animarum خوانده می‌شد که به معنای درمان روان و نقش معاون کیش در حفظ افراد از لحاظ مذهبی و معنوی و حمایت از آنها در قبال مسایل اجتناب ناپذیر سرنوشت بود. این مراقبت از جان و روان به صورت امری آسمانی توسط درمانگران و کشیشان آغاز گردید. بعد از آن علوم پزشکی و روان شناسی

به عنوان علوم دنیوی اقدام به افتراق میان این دو نمودند. این علوم در واقع با تجسم مادی تجارب شخصی، روان را از مجموعه لغات خود خارج ساختند. آنها حتی یک قدم نیز به پیش رفتند و بر فردیت اشخاص به بهای تعلقات و اعتقادات او تاکید نمودند. از این رو انسان مدرن در معرض نابودی ارتباطات سازنده روان خویش قرار گرفت. در نتیجه نه تنها بیماری اولیه از میان نرفت بلکه با کمبودهای معنوی و اعتقادی نیز توأم گردید. مراقبتهای عامیانه، از خود بیماری نیز بدتر بود. در یونان قدیم درمان Therapy به معنی خدمت به خدایان قلمداد می‌شد. با این حال در روان شناسی نوین، این لغت اغلب به مفهوم پذیرش و به توافق رسیدن در مورد مرگ خدا بوده است و موفقیت آن، تحلیل روان را با خود به همراه داشته است. در واقع مور از دست دادن روان Loss of soul را بیماری بزرگ قرن بیستم می‌خواند (۶، صفحه ۱۱).

راههای سرزندگی روان و معنویت به صورت ذاتی در تمایلات هستی شناسی اولیه ما وجود دارند. با این حال، این توانایی‌های اولیه در زندگی مدرن اگر از میان نرفته باشند، اغلب مورد اغماض قرار می‌گیرند. بنابراین در صورتی که بخواهیم آنها را حفظ نماییم می‌بایست به پرورش آنها پرداخته و به ذهن بسپاریم که گرچه آنها اغلب دارای اشتراکاتی هستند ولی از یکدیگر جدا بوده و حتی گاهی دارای مسیرهای متضادی نیز می‌باشند. به بیان اختصاصی تر، راه رسیدن به سرزندگی روان از طریق تغییر ماهیت موارد غیر عادی به عادی ممکن است و تنها عنصر مورد نیاز آن عشق است. در مقابل راه رسیدن به معنویت از تغییر ماهیت موارد عادی به غیر عادی امکان پذیر و تنها عنصر مورد نیاز آن اعتقاد است. در مجموع سرزندگی روان و معنویت به ترتیب شامل شش اصل متعالی می‌باشند: سه اصل سرزندگی روان عبارت از عشق به دیگران، عشق به کار، عشق به تعلق و سه اصل مسیر معنویت شامل اعتقاد به روحانیت، اعتقاد به وحدانیت و اعتقاد به دگرگونی (معاد) است.

## راه رسیدن به سرزندگی روان

### عشق به دیگران

عشق به دیگران در ابتدا مسأله متمایز نمودن خویش است. عشق مستلزم دل بستگی است با این وجود، به فاصله‌ای مطمئن نیاز دارد. در اینجا فاعل از مفعول جداست و در جهت جانفشانی و فداکاری پیش می‌رود. برای وقوع چنین عشقی، فرد بایستی مطمئن باشد که حریم اشخاص به شکلی مستقل از حریم خودش حفظ می‌شود. همانطور که راین ماریا رایبک Rain Maria Rike شاعر به شکلی فصیح بیان نموده، هر فرد می‌بایست از خلوت دیگران محافظت کند. از آنجایی که جستجوی صمیمیت به طور اجتناب ناپذیر آشکار می‌شود، شخص تنها در جدایی می‌تواند واقعا با دیگری باشد. اسارت، صمیمیت نیست. عشقی که فرد دیگر را از حس خویشتن خویش محروم نماید، حریم خصوصی وی مورد تجاوز قرار گیرد و مرزها تیره و تار شوند، عشق واقعی نیست. در واقع شناختن و عشق ورزیدن به دیگری شاید نیازمند شفاف دیدن و بیش از حد نزدیک بودن به او نباشد. به این مفهوم، بخشی از جادوی هر رابطه عشقی با مهار تمنای خود برای یکی شدن و محو نمودن دیگری همراه با ظهور خود حفظ می‌شود. به طور اجمال، آزادی هر کس قابل احترام است. بنابر این در تکریم عجایب عشق و وابستگی بیان شده که روان همانطور که محتاج پرواز است محتاج درآغوش گرفتن نیز می‌باشد (۹، صفحه ۲۱).

یکی دیگر از مفاهیم عشق، بخشش است. چنانچه شخص به افراد مورد علاقه خود آزادی‌شان را اعطا کند و بدون انتظار خاصی آنچه را که آنها خود مایلند تقدیم نمایند، گرامی دارد، روان وی اوج می‌گیرد. هیچ خوبی و بدی مطلق وجود ندارد و فرد می‌بایست انتظار شکست‌ها، خیانت‌ها و همچنین (اگر خوش شانس باشد) ابراز ندامت‌ها را داشته

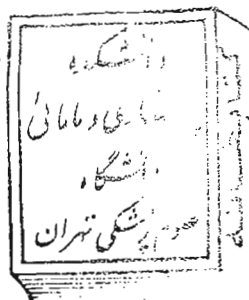
باشد. بنابر این بایستی بخشنده بوده و لازم است پس از هر گناه اخلاقی، کاملاً پاکیزه گردد و رابطه به نحوی مستمر باشد که گویی اصلاً خطایی وجود نداشته است. از لحاظ انسانیت، می‌دانیم که انسانها همیشه نامتکامل، نسبی و آلوده به گناه و حماقت هستند. این دیدگاه می‌تواند ما را در تحمل بسیاری از عیوب و تردیدهای خود شامل خودسریهای بین فردی، اخلاقی و یا مذهبی کمک نماید. بخشش، ما را از اثرات خورنده خشم، نفرت، تحقیر و شرمندگی رهایی می‌بخشد و به ما اجازه می‌دهد که روابط میان زوجها، والدین، کودکان و دوستان را حفظ نماییم. در انتها عشق به معنی پذیرش تمام و کمال دیگری است. همان طور که حضرت آدم از گل شکل گرفت، ما هم چنین هستیم. هرگونه تلاش برای از بین بردن ناخالصی‌های طبیعت، موجب از میان رفتن خاک حاصلخیزی خواهد شد که می‌توانست با تغذیه مناسب بارور گردد.

### عشق به کار

راهبان می‌گویند کار، کتاب این دنیا Liber Mundi یعنی سواد زندگی است که به وسیله آن وظایف مذهبی با کار روزانه‌شان به شدت درهم پیچیده می‌شود. هر دوی این فعالیتها می‌تواند راهی به سوی الوهیت باشند، مشروط به این که با ملاحظات عمیق مشابهی انجام شوند. گرچه کار دنیوی امروز از زندگی رهبانیت گذشته بسیار دور مانده، اما اگر ندای ویژه آن را می‌پذیرفیم، می‌توانست به همان اندازه آسمانی باشد. هر فعالیت کاری صرفنظر از این که ممکن است به نظر جزیی و پیش پا افتاده باشد، چنانچه همراه با نهایت فداکاری و از خودگذشتگی باشد می‌تواند مسیر سرزندگی روان را بگشاید. به این معنی که خدا نه تنها در جزء جزء عبادات، بلکه در تمام جزئیات کارهای روزانه نیز وجود دارد. نه تنها از طریق عبادت در معابد بلکه از طریق کارهای سخت مربوط به وظایف روزمره نیز فرد می‌تواند به سطحی اولی برسد. تشریفات مذهبی کلیسا (آیین نیایش کلیسایی عموماً به مفهوم کار مردم غیر روحانی می‌باشد) و اعمال مذهبی عابدان بایستی به صورت امور عادی درآیند. مقصود نهایی، تمایز گذاردن بین مسایل دنیوی و الهی نیست، بلکه احترام به زندگی روزمره می‌باشد. کسی نمی‌تواند تنها از درون بدنسال روان باشد. روان از ارتباطات شخص در دنیای خارج جدا نمی‌باشد. در جستجوی ارتباط خویشتن استوئور Stoit پیشنهاد نموده، کار به شکل حرکات خلاقانه نظیر هنر، موسیقی، ادبیات و یا سایر علایق و کارهای انسانی که بیشتر جنبه دنیوی دارند، می‌تواند به عنوان جایگزین موضوعات باارزش به کار روند. همچنین ممکن است خسارت اولیه و یا مشکلات بعدی برقراری ارتباط مفید با دیگران را جبران نمایند (۱۰). به عبارت ایگل علایق، به عنوان موضوع ارتباطات می‌باشند (۱۱، صفحه ۵۲۷). یکی از عناصر ضروری تکامل به سمت سرزندگی روان، عشق خالصانه به کار است که از طریق آن خویشتن فرد و دیگران می‌تواند با هم یکی شوند. مورد در مبحث مراقبت از روان، در باب پرورش روحانیت و ژرفا در زندگی روزمره می‌گوید: عشقی که به سمت کار ما می‌رود، به صورت عشق به خویشتن باز می‌گردد (۶، صفحه ۱۸۷).

### عشق به تعلقات

تعلق، زندگی کردن با یکدیگر است. تعلق، مشارکت بیرونی - بزرگداشت مشارکت شیرین زندگی - نمایش عشق و شکوه، غذای حسن نیت، چاشنی صمیمیت و خمیرمایه فیض الهی است (۹، صفحه ۱۰۴). معاشرت صمیمانه تا حدودی نیازمند فدا نمودن خودمحوری‌های شخص و جزیی از زندگی مشترک شدن، می‌باشد. به کلامی دیگر معاشرت صمیمانه، محتاج عدم توجه مطلق به موفقیت‌های شخصی، بلکه توجه به موفقیت کل اجتماع و عدم اشتیاق نسبت به مالکیت اشیا به صورت فردی بلکه اعتقاد به تقسیم تمام دارایی زندگی است. به بیانی دیگر تشویق به یک زندگی ساده، احترام به فضایل



اولیه و بالاتر از همه ترغیب به فارغ شدن از خودپرستی است. فرد با چنین صمیمیتی، خویشتن خود را از دست نمی‌دهد. در حقیقت این تنها راهی است که وی می‌تواند خویشتن خویش را واقعا بدست آورد.

همان‌طور که کاول اشاره کرده: گروه، موجودیت بزرگتری است که فرد از آن نشأت می‌گیرد و به آن باز می‌گردد. گروه که می‌تواند خانواده، خاندان، قوم، طبقه اجتماعی، ملیت و یا مذهب فرد باشد، واسطه اظهار وجود به خویشتن می‌شود: ایستگاه سرراهی میان ذره جدا افتاده آگاهی و جهان (۷، صفحه ۷۸).

تعلق، به معنی اعتقاد داشتن به یکدیگر است. تعلق دربرگیرنده معانی مشترکی است و ایمان را در همدلی و همبستگی متقابل می‌یابد. البته لازم نیست اظهار ایمان همیشه از جانب مذهب باشد. دیوید میلر David Miller در کتاب خدایان و بازیها که ملهم از خداشناسی بازیهاست، ایمان را تحت تأثیر قرار گرفتن توسط یک داستان، یک دیدگاه، یک مراسم، دچار شدن و در نهایت یک الگوی بسیار خوب برای دیدگاه شخص به دنیا معرفی می‌کند (۱۲، صفحه ۱۴۴). این که هر فردی برای خود چنین نمونه‌ای را تدوین کند، دشوار است. در حالی که مذهب یک نمونه آماده را ارائه می‌دهد. چنین دیدگاه واحدی از دنیا می‌تواند ایجاد یک هویت مشترک برای موجودات هستی را تسهیل نماید و دربرگیرنده قدرت معنوی تعلق به گروه باشد.

کاول همچنین می‌گوید، مذاهب همیشه روح را در برمی‌گیرند، اما میزان آن متفاوت است. آنها روشهای تاریخی خاصی برای ارتباط با روح و اظهار آن به طور اجتماعی دارند، اما میزانی که آنها ارواح را دسته‌بندی نموده و یا در گروه‌هایی قرار می‌دهند، دلیلی است برای اینکه کمتر آزادی بخش باشند. گرچه نهادهای مذهبی شیوه تعلق به واسطه اعتقاد را - حداقل به صورت سطحی - به کار می‌گیرند، در عمق معنویت، توانایی فراتر رفتن از مذهب را به صورتی که کیفیت معنویت اعم از مذهبی و غیر مذهبی... به روابط اجتماعی که آن را پیش می‌برند... وابسته است را دارا می‌باشند (۷، صفحه ۴). از این رو اجتماعات مذهبی می‌تواند نقش تحکیم مشترکات را ایفا نماید، یک سیستم اعتقادی مشترک که یکپارچگی روابط را برای افراد ایجاد نموده و تقویت می‌نماید. همانطور که هارولد کوشنر Harold Kushner یهودی نتیجه گرفته است: یکی به مراسم مذهبی می‌رود، دیگری دعاهای سنتی را می‌خواند، نه برای این که خدا را بیابد (در بسیاری از جاهای دیگر نیز می‌توان خدا را یافت) بلکه برای این که جماعت را بیابد، برای این که مردمانی را بیابد که با آنها اشتراکاتی دارند، که آن با ارزش‌ترین چیز است (۱۳، صفحه ۱۲۲-۱۲۱).

## راه معنویت

### اعتقاد به روحانیت

اعتقاد به روحانیت به معنی اعتقاد به حرمت هر چیزی است که در اطراف ماست و به موجب آن چیزهای عادی به صورتی واقعا غیر عادی تجربه می‌شوند. مشاهده فروغ طبیعت تمام تجارب ما را شامل سلامت و بیماری، لذت و درد، شادی و غم، سود و ضرر، موفقیت و شکست، تولد و مرگ منتقل می‌سازد. آنها به صورت حوادث زندگی در می‌آیند که دوگانه نبوده بلکه بازتاب مباحثاتی در باب ستایشهای غیر قابل توصیف و نیز با ارزش می‌باشند. یک چنین احساس روحانیتی نیازمند طرد مایملک دنیوی، حتی بخشیدن آنها به عجایب زندگی است. همانطور که در نیایش مشهور پابلو نرودای Pablo Neruda شاعر، "غزلیاتی در مورد مسائل عادی" آمده است: شخص به موارد روزمره به چشمی نگاه می‌کند که ممکن است به ستارگان آسمان نگاه کند و این مشاهده جهان با تمام عظمت آن است. این یک ظهور الهی است که ممکن است به شکل وحی تجلی یابد، نه به عنوان امری منطقی. همانطور که خدا از اصل و منشأ عقل کل عالم وجود هم برتر بوده و از اثبات و نفی مستثنی است. به عبارت جاسپرز، دور... پنهان... غیر قابل توصیف... (۱، صفحه ۵۰). در مقابل،

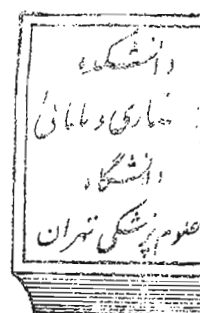
خدا نه از طریق فکر بلکه از طریق ایمان در دسترس است (۱، صفحه ۴۱). تجارب روحانی، نیازمند قطع برخی از ارتباطات با دیگران است. گرچه تعلق خاطر می‌تواند سرزندگی روان را به ارمغان آورد، ولی به معنای هیچ وقت تنها نبودن نیست. انسان برای رشد معنوی نیازمند خلوت نیز می‌باشد. به مدت طولانی با دیگران بودن، بدون توجه به اینکه آنها ممکن است چقدر دوست داشتی، فوق العاده و جالب توجه باشند، با آهنگ روان زیستی Biopsychological فرد، هماهنگی او با طبیعت و با اصالت وی تداخل ایجاد می‌کند. تنهایی، جسم را با طبیعت هماهنگ کرده و تعلق انسان به یک وجود بزرگتر را تحکیم می‌بخشد. اعمال مذهبی در خلوت نیز همین هماهنگی را ایجاد می‌کند به نحوی که شخصی که در تنهایی دعا می‌کند، احساس می‌کند در حضور خدا تنهاست.

مطابق نظر استور که فرضیه "بازگشت به خویشتن از طریق تنهایی" را ارایه نموده است، این یک راه قرار دادن فرد در تماس با عمیق‌ترین احساساتش است. در یک فرآیند متقابل هر چه فرد با دنیای درونی خویش بیشتر در تماس باشد، می‌تواند با روحانیت دنیای برون بیشتر ارتباط برقرار نماید. تنها راه آشکار نمودن معنویت شخص آن است که بخشی از روحانیت طبیعت باشد. در آنجاست که باید منتظر دگرگونی بود. در تلاش برای دگرگون نمودن روزمرگی به روحانیت، دیدنی‌ها به نادیدنی‌ها، رینر ماریا رایکه شاعر در یکی از اولین نامه‌هایش می‌گوید، وظیفه ما این است که دنیا را ... کاملاً... به درون خود فرو بریم به نحوی که وجود آن دوباره به شکل نامرئی در ما طلوع کند. میلر که برنامه‌ای برای کسب تعادل و رضایت در دنیای پر از خواهش و تقاضا ارایه داده، سخنان حکیمانه آلبرت کامو Albert Camus را در مسیر کشف جادوی موجودیت عادی بیان می‌دارد: "اگر شخصی در زندگی مرتکب گناه شود، بدین معنا نیست که باید از زندگی فعلی خود ناامید و به زندگی دیگری امیدوار شود و از عظمت عمیق این زندگی بگریزد."

### اعتقاد به وحدانیت

اعتقاد به وحدانیت، به معنای احساس نامتمایز بودن از دنیای بیرون - طبیعی و ماورای طبیعی - و به عبارت بودا "احساس یگانگی" است (۱۶، صفحه ۴). زمانی که ناملایمات زندگی فرد چنان سنگین می‌شود که شخص نمی‌تواند "مفهومی جهانی" Universal Meaning برای خود بیابد، وحدانیت برای انسان معنا و آرامش به ارمغان می‌آورد. البته مفهوم جهانی، ماهیتی کمی و قابل اندازه‌گیری نیست. همان‌طور که جاسپرز اشاره کرده وحدانیت رانه از طریق جهانی منطقی و علمی و نه در درون یک مذهب جهانی می‌توان یافت. وحدانیت تنها از طریق ارتباط بی‌حدومرز به دست می‌آید (۱، صفحه ۱۰۶). وحدانیت، احساس مسؤولیت در مقابل همه، احساس تعهد همه جانبه و یک نحوه ارتباط فداکارانه با دنیای پیرامون خود است. به علاوه اعتقاد به یگانگی، در نهایت بازتابی از یکپارچگی ذهن، جسم و روح می‌باشد. چنان که کاول می‌گوید: اگر ذهن و جسم یکپارچه باشند، روح می‌آید تا در آن یگانگی جای گیرد و این آمدن و بودن منوط به نحوه عملکرد و رابطه ما با دنیا است (۷، صفحه ۲۰).

رین پاچ Rinpoche به یک تصویر آشکار از تکامل (۱۷، صفحه ۳۵۲)، رابطه متقابل حس زنده بودن - و به طور ضمنی دوست داشتن - با انسانیت اشاره می‌کند. عامل اتصال آن وحدانیت پر رمز و راز، نوعی عشق است که خود ما را از سایر افراد، سایر چیزها و در نهایت از جهان متمایز می‌گرداند، حدود ما را توسعه داده و مرزهای ما را فراخ می‌سازد. طبق نظر یک Peck به این شکل هر چه ما خویشتن مان را بیشتر و پردامنه‌تر بسط دهیم، تمایز بین خویشتن ما و جهان کم رنگتر می‌شود (۱۸، صفحه ۹۵). ما به صورت ماورای فردی شناخته می‌شویم و احساس وجد (همان احساس عاشق شدن) را بیشتر



و بیشتر تجربه می‌کنیم. اما به جای پیوند آن با تنها معشوق خود و به صورتی زود گذر، آن را هر چه مستمتر با جهان - یعنی وحدانیت ازلی - درهم می‌آمیزیم.

یک چنین عشق ماورای فردی توسط مذاهب هم مورد قدردانی واقع شده و به عنوان هدف نهایی و برتر از علوم، مهارتها، قدرت و مایملک دنیوی فرد تکریم شده است. "من ممکن است تمام رازها را فهمیده و تمام دانشها را داشته باشم، من ممکن است آنقدر ایمان داشته باشم که بتوانم کوهها را جا به جا کنم اما اگر عشق نداشته باشم، هیچ چیز نیستم (۱۹). انواع مختلف عشق مثل عشق شهوانی، عشق مادری، عشق عاطفی، و یا عشق معنوی از هم متمایز شده و به صورتی متفاوت و منحصر به فرد هستند. اما اگر شما عاشق دیگران نباشید، نمی‌توانید به خدا عشق بورزید و اگر عاشق حیوانات نباشید، نمی‌توانید به انسانها و کل طبیعت عشق بورزید. مبنا و اصول نامتمایزی از ایمان و عشق وجود دارد که انواع دیگر از آن منشأ می‌گیرند. این عشق تملیکی نیست، تسخیر نمودنی نیست، انجام دادن کار نیست. عشق راهی برای زیستن است، راهی برای بودن با مردم، حیوانات، طبیعت و خدا است.

این وحدانیت، رحم و شفقت به دنبال دارد. این یگانگی ترحم‌آمیز توسط تمام مذاهب القا شده است. مصلوب نمودن مسیح برای برانگیختن رحم و شفقت در قلوب ما و معطوف نمودن ذهن ما به رنجهای مشترک است. داستان منون Menon هندوها نیز چنین است: «زمانیکه منون در جستجوی کار به دهلی رسید، تمام مایملک او در ایستگاه راه آهن دزدیده شد و او بایستی پای پیاده و مغلوب به خانه باز می‌گشت. وی در اوج ناامیدی به یک سیک Sikh برخورد کرد، مشکلاتش را برای او بازگو و تقاضای ۱۵ روپیه به عنوان قرض نمود تا این دوران سخت را سپری کرده و کاری بیابد. سیک پول را به او داد. وقتی منون آدرس او را خواست تا بتواند پول را به او برگرداند، سیک گفت برای ادای دین، پول را به هر غریبه نیازمندی که به سوی او آمد، بدهد. این کمک از یک غریبه رسیده است و بایستی به یک غریبه هم بازگردانده شود.» (۲۰، صفحه ۱۵۲).

### اعتقاد به دگرگونی

اعتقاد به دگرگونی، اعتقاد به پیوستگی معنوی و تولدی دوباره است. ما در شکل موجود ممکن است فنا پذیر باشیم اما در سرشت واقعی خود ابدی هستیم. همان طور که رین پاچ در کتاب تبتان Tibetan زندگی و مرگ نتیجه گرفته، در مرگ تمام اجزای جسم و فکر ما از هم جدا شده و تجزیه می‌گردند. با مرگ جسم، حس‌ها و عناصر ظریف تحلیل رفته و به دنبال آن مرگ، جنبه عادی ذهن با تمام عواطف منفی‌اش مثل خشم، هوس و غفلت فرا می‌رسد. در نهایت چیزی باقی نمی‌ماند که ماهیت حقیقی ما را تیره نماید. زیرا تمام چیزهایی که ذهن روشن ما را تار می‌کند کنار رفته و آنچه آشکار می‌شود، بستر ازلی ذات مطلق ماست که شبیه یک آسمان صاف و بدون ابر است (۱۷، صفحه ۲۵۹). از نظر کمپل، دگرگونی یک آشتی شجاعانه با قبر است (۸، صفحه ۳۶۵). مثل عزیمت یک قهرمان که اگر از مرگ می‌ترسید، قهرمان نمی‌شد.

ما معنویت را نیز مانند عناصر فیزیکی و روانی از والدین و نسلهای گذشته خود ارث می‌بریم. به همین ترتیب، هر نسل از تجارب و آگاهی‌های نسل قبلی خود بهره‌مند می‌شود. از آنجایی که کیفیت‌های فیزیکی و روانی ما دارای عناصری مشابه گذشتگان است - هر کجا و با هر کس که بوده‌اند - تقریباً محدود به ژنتیک و زندگی خانوادگی می‌باشد. وقتی که این عوامل در ما جای دارند، جوهر فیزیکی و روانی بی‌همتایی را به ما می‌دهند. از طرف دیگر جوهر معنوی ما دارای



عناصر مشابه جامعه، تاریخ، هنر و عالم هستی گذشته و فراتر از آن می‌باشد. زمانی که این عناصر معنوی در دوره زندگی جسمانی، درون ما سکنی گیرند، روان را به ما می‌بخشند.

روان، دارای موجودیتی خاص است. بعد از مرگ شخص، روان دوباره به عناصر معنوی خود تجزیه شده و در شخص دیگری دوباره به هم می‌آمیزد. همه فرهنگ‌ها مملو از بحث راجع به این روند تبدیل هستند. افسانه‌شناسی، ترانه‌ها، مذاهب و سنن فرهنگ‌های مختلف، اغلب متمایل به سمت این درک معنوی می‌باشند. چینی‌ها در مورد گذر از پل پریان با هدایت دوشیزه یشمی چشم و جوان طلایی صحبت می‌کنند. هندوها بهشت را به صورت برجی سر به فلک کشیده و جهنم را با طبقات زیرزمینی تجسم می‌نمایند. روان پس از مرگ به سمت داستانی می‌رود که مشابه تمام مفهوم زندگی گذشته او است. او وقتی که درس خود را آموخت به دنیا برگشته و خود را برای تجربه بعدی آماده می‌سازد. از این رو به تدریج راه خود را از میان تمام ارزش‌های زندگی می‌گشاید تا محدودیت‌های تخم‌مرغ گیتی را بشکند. کم‌دی الهی دانه بررسی جامعی از این مراحل دارد: جهنم *Inferno*، بدبختی روح‌هایی که اسیر غرور و عملکرد جسم خود شده‌اند. برزخ *Purgato*، روند تبدیل تجارب جسمی به معنوی و در آخر بهشت *Paradiso*، مراتب درک معنوی است (۸ صفحه ۳۶۸).

دگرگونی، با پذیرفتن سرانجام و عاقبت فرد آغاز می‌گردد. پذیرفتن سرآغاز فرد مشکل و مبهم است و به طرق مختلفی می‌تواند به وقوع پیوسته (رجعت، تجزیه و تحلیل، بازتاب خود) و معانی مختلفی داشته باشد (بخشش، نیکوکاری، و یا صرفاً پایان یک مناجات عادی برخلاف گذشته). پذیرش نهایت و سرانجام فرد، همچنین فناپذیری وی، روشن‌تر اما مشکل‌تر است. سقراط به جوانانی که از او حکمت زندگی را می‌پرسیدند "تمرین مردن Practice dying" را پیشنهاد می‌کرد. رین‌پاچ، در سطحی با تعالی کمتر ضرورت "گسستن از بندها" را بیان نموده است (۱۷، صفحه ۲۲۴).

مور به صورتی متضاد از دست دادن عشق و صمیمیت را نوعی آغاز می‌داند و معتقد است که گرچه آغاز کردن به معنی شروع نمودن است، پرقدرت‌ترین آغازها همیشه با نوعی مرگ همراه است.

در انتها، تمام پایان‌ها نوعی آغاز بالقوه هستند و تمام آغازها پایانی دارند. مرگ، برای روان آخرین آغاز است. چرا که تمام ویژگی‌های مخلوقات عادی و ارزشمند زندگی، مشهور یا گمنام، انسان یا غیر انسان همگی به شکل دیگر دگرگون می‌شوند. همان‌طور که چاپرا می‌گوید، در طبیعت "مرگ جزئی از چرخه تولد و نوشدن است... اتمهای ما بیلیونها سال عمر دارند و بیلیونها سال دیگر عمر خواهند کرد. در آینده‌ای دور وقتی که آنها به اجزای کوچکتری تجزیه شوند، نمی‌میرند بلکه به اشکال دیگری تغییر ماهیت می‌یابند (۲۱، صفحه ۳۰۳). به همین شکل بدن ما طوری برنامه ریزی شده که به عنوان یک واحد ویژه عملکردی، فعالیت خود را متوقف نماید، اما عناصر آن می‌توانند اشکال فیزیولوژیکی کاملاً متفاوتی را به خود بگیرند: حیوانات، گل‌ها، یخ، نمک. مواد اولیه که چیزهای زنده و غیرزنده را می‌سازند، یکی هستند. ما با اشیا، فضا، نور و زمان ناهمگون نیستیم بلکه همگی یک ثمره می‌باشیم. این مسأله در نهایت بازتاب سرزندگی مجدد حیات و یافتن روان در همه چیزهاست.

گرامی‌ترین افکار در مورد ابدیت، جنبه روشن سرانجام و عاقبت ما در این دنیا است که اغلب با زیبایی و روشنایی همراه می‌باشد. قلمرو و ماهیت سرانجام آدمی از فرهنگی به فرهنگ دیگر و از مذهبی به مذهب دیگر متفاوت است، اما اصولاً مقصدی انتقال‌پذیر، جاودانه، نویدبخش حالتی از وجد یا وقار، درخششی درونی و یا همشینی پنهانی با دیگر فناپذیران و حتی تولدی دوباره است. از طرف دیگر، مرگ سمت تاریک سرانجام ما، فراموش شدن و یا هیچ شدن را می‌سازد.



زندگی سرشار از لذت در حال و در ابدیت - محتاج درک این هیچ شدن است و به قول رین پاسچ، "زندگی کردن در آینه مرگ Living in the mirror of death" (۱۷، صفحه ۳). در واقع تنها از "هیچ بودن Nothingness" است که می‌توان همه چیز شد و هیچ کس نمی‌تواند وارد این "هیچ بودن" بشود، مگر این که همه چیز را رها کرده باشد. خود معنوی ما با نفی خود عادی ما و رهایی از حس فردی بودن حاصل می‌شود. این بی‌خودشدن فردی حالت مطلق از نبودن و وجود نداشتن نیست بلکه حالتی از عدم تمایز با کل هستی بوده و به شدت منتج به ناپایداری می‌شود. این بی‌خودشدن، رهایی از تمایز میان خود آگاهی و جهان، همچنین زندگی در همه جا و درون همه چیز است که جسم ما را در تبادلی دائمی با تمام طبیعت می‌بیند.

برای تطابق "بودن" و "نبودن" به طور همزمان، زندگی نمودن در دنیای برون در حالی که برای دگرگونی درون می‌کوشیم و جستجو به دنبال هدف نهایی در حالی که ماهیت آن را نمی‌دانیم، حالتی ماورای مادی پدید می‌آورد. رهایی از فنا پذیری‌های معمول نه نفی بنیادی زندگی و نه منتظر بودن برای یک زندگی بهتر است، بلکه تجسمی از تناقضات مرگ و زندگی به عنوان یک هماهنگی تغییر شکل دهنده است. اعتقاد به دگرگونی برای خویشتن ما نیز قابل اطلاق است. کریستنسن Christensen به طور اختصاصی تر از "خویشتن دیالکتیکی (مجادله‌ای)" بحث می‌کند که از مذهب بودا به عاریت گرفته است و منکر وجود خویشتن نمی‌شود، بلکه به جای آن به شدت با کیفیت‌های وجودی مخالفت می‌کند، در مجموع: ۱- دارای ساختار (شکل) است و ناپایدار (تهی) می‌باشد. ۲- ارضا کننده نیست (توأم با رنج است) و همچنین آزاد (لذت بخش) می‌باشد. ۳- هیچ ماهیت مجزایی ندارد (لازم و ملزوم یکدیگر) و همچنین جدا می‌باشد. در کلام موزون شوبوجنزو Shobogenzo Genkoan "مطالعه خویشتن، فراموش نمودن خویشتن است". فراموش نمودن خویشتن، همدل و همزبان بودن با دهها هزار پدیده است. همدل بودن با دهها هزار پدیده، رها نمودن جسم و ذهن خود و دیگران است.

### تربیت یک درمانگر معنوی

مقام درمانگر به صورت اختصاصی توسط جامعه به او اعطا می‌شود. بدین ترتیب مدارج حرفه‌ای برای انجام روان درمانی شامل مدارک و شرایط آکادمیک، نمونه‌هایی از مجوزهای اجتماعی هستند. با این حال اغلب به آموزش‌های حرفه‌ای درمانگران بیش از حد توجه می‌شود و شکل‌گیری شخصیتی آنها کمتر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. شاید بدین خاطر که آموزگاران زیادی مشتاق آموزش هستند. همان‌طور که سرپرستی به طعنه می‌گفت: "روان درمانی یادگرفتنی نیست، اما شکر خدا آموختنی می‌باشد." شکل‌گیری یک درمانگر - آموزش و پرورش گسترده که از روان درمانی صرف فراتر رفته و یک فلسفه حیات می‌باشد - بر رشد شخصیتی او سیطره دارد. موضوع بودن و شدن، همان‌طور که برای همه وجود دارد، برای درمانگر هم وجود دارد. بنابراین درمانگر تا حدی می‌تواند به رشد بیمار کمک نماید که خود رشد نموده است. به همین علت چیزی که واقعا مبهم می‌باشد، مکاتب درمانی نیستند بلکه خود روان‌انگاران می‌باشند. گرچه نظریه شخص عموماً در کیفیت ویژه‌ای که او جهت اعمال درمان انتخاب می‌کند، بازتاب می‌یابد، "شخص" درمانگر، هم تئوری و هم مکتب مرتبط با خود را تحت الشعاع قرار می‌دهد. در واقع مهارت‌های تکنیکی درمانگر از نظر زمینه‌ای با تظاهرات شخصیتی وی سازگار است. گرچه اغلب خویشتن درمانگر در مردابی از تبعیت و نظریه‌های متضاد گم می‌شود.

این نظریه‌ها در حقیقت اغلب جایگزین فلسفه و در موارد شدیدتر حتی جایگزین مذهب می‌شوند. برای مثال آنهایی که به فروید اعتقاد دارند "هر جا که من Ego باشد، نهاد یا آن Id انسان نیز باید باشد"، خودشان را به صورت یک

شخصیت ابرمن Superego جایگزین به بیمار نشان داده و با او رفتار می‌نمایند. در حالی که آنهایی که به فریتز پرلز Fritz Perls معتقد هستند "جایی که نهاد انسان باشد، من او نیز باید باشد"، برای بیمارانشان به شکل جایگزین نهاد درمی‌آیند. به همین شکل سنت گرایان، ذهن را بیشتر از حس ارزشمند دانسته در حالی که به اعتقاد تجربه گرایان بایستی ذهن را از دست داده و به دنبال حس رفت.

در هر صورت هم سنت گرایان و هم تجربه گرایان انسان را یا در مقابل خودش (روان رنجور Neurotic) و یا برای خودش (خودشیفتگی Narcissistic) قرار می‌دهند. زیرا که آنها انسانها را جدا از یکدیگر دانسته و به او به عنوان جزیی از کل نمی‌نگرند. درمانگر معنوی بایستی به جای عبارت "هرجا من باشد، نهاد شخص نیز خواهد بود" و یا برعکس آن، عبارت "جایی که آن باشد، من نیز خواهم بود"، را به صورت مؤثری جایگزین نماید. منظور از آن، همان کل است، مجموعه ما که طبیعت و ماورای طبیعت را می‌سازد.

متأسفانه اغلب روان درمانگران قدیمی اگر مذهب را یک هذیان اشتراکی نمی‌خواندند، آن را روان رنجوری می‌دانستند. تنها استثنا یونگ Jung بود که به سوی معنویت آمد، اما مذهب را مانعی در مقابل تجربه خدا می‌دانست. با این حال مذهب همیشه یک بستر مشترک به سوی معنویت است، همچنین جزیی از آن می‌باشد.

درمانگرانی که خود را بیش از حد ملزم به علوم روانشناسی، زیست‌شناسی و یا جامعه‌شناسی می‌دانند، حتما در نهایت، ابعاد اخلاقی و معنوی انسان را کمتر از حد، مورد توجه قرار می‌دهند. سایر درمانگران نیز با تاکید بیش از حد بر تکنیکهای خاص، چه تحلیلی و چه تغییر رفتاری، انسان را فاقد شخصیت نموده، تقسیم کرده، محاسبه نموده (و اخیرا "کنترل کرده Manage") و در نتیجه باعث تقلیل درجه و تحقیر او می‌شوند. درمانگر امروزی بایستی معصومیت خود را با عدم داشتن تفکری بیش از حد علمی و طبقه بندی شده نسبت به مردم، عشق و همچنین آسیب‌شناسی باز یابد. او بایستی یک حاشیه آزاد و مشخص، گشاده‌رویی، زودباوری و حتی چشم پوشی را برای خود حفظ کند.

درمانگر معنوی کسی است که به اضطراب انسان از جدایی و بیگانگی، احساس بی‌معنی بودن و احساس گناه وجودی به خاطر هدر دادن استعدادهایش می‌پردازد. مازلو Maslow می‌گوید: آسیب‌شناسی واقعی "تحقیر انسان Human diminution" است (۲۳) که در این جا مخصوصا تحقیر معنوی مد نظر است. از این رو درمانگر معنوی بایستی خود را به سمت یک خودآگاهی جهانی ارتقا دهد، تا بتواند به اعمال روان درمانی که خود نیازمند حد بالایی از خودآگاهی و رشد می‌باشد و مرکز معنوی انسان را هدف گرفته است، بپردازد. هدف فوق بوسیله بارور نمودن خویشتن خویش به واسطه حس کنجکاوی و مشغولیت‌های متنوع، بسط تمایلات در عین جستجو برای سادگی آگاهانه، مهار خویش در درون از طریق تنهایی و در برون از طریق صمیمیت، تعلق داشتن و معتقد بودن و در نهایت با نشان دادن روان خویش در صفای روح، قابل دستیابی است.

همچنین روان درمانگر معنوی فردی است که کشمکش‌ها و کمبودهای گذشته و حال را می‌شناسد، نه به این منظور که آنها را حل کند بلکه برای این که بر آنها فایق آید. او انسان را با تمام محدودیت‌هایش می‌پذیرد و در عین حال آن را نهایت کار خویش نمی‌داند. به علاوه، درمانگر معنوی تنها به اعمال تکنیک‌های مختلف برای پذیرش معماهای انسان نمی‌پردازد بلکه به فرد برای یک رهایی هماهنگ از آنها کمک می‌کند.

وجود معنوی دارای یک طیف می‌باشد. در منتهی‌الیه نزدیک آن (زمینی و قابل دسترس) خداشناسی یک انسان دنیوی قرار دارد. جایی که درمانگر می‌تواند به ثروت و امور زندگی روزمره بپردازد. در منتهی‌الیه دور طیف (الهی و غیرقابل دسترس)، خداشناسی یک انسان آسمانی قرار دارد. جایی که درمانگر، شوالیه ایمان الهی است. او ربانی - بخشی از

تسلسل غیر مادی - است. درمانگر در هر دو سوی طیف معنوی، به پرورش یک سری از ارزشها، اعتقادات و عملکردی در ستایش الوهیت در زندگی می‌پردازد. او با اخلاقیات اعتقادی به دنیا مرتبط شده و مشابه نصیحتی که توسط پاراسلسوس Paracelsus به طبیبان شده، بایستی جسارت، صحبت از چیزهایی که غیر قابل مشاهده، بی‌نام و غیر مادی است را داشته باشد (۶، صفحه ۱۶۵).

## بیمار

برای یک درمانگر معنوی "بیمار" یا "مشرتی" وجود ندارد، بلکه تنها یک انسانی که قدم برداشته Uninitiated person مطرح است. درمانگر معنوی عبارات دوگانه و برجسب‌های تبعیض آمیز مثل طبیعی - غیرطبیعی، عاقل - دیوانه و تمامی خصوصیات تشخیصی دیگر به شکل دسته‌بندی‌های دوتایی را کنار می‌گذارد. وقتی از این دوگانگی‌ها فراتر رویم، اشکال آنها ناپدید می‌شوند. این منطق عدم دوگانگی است که اساس فلسفه درمان معنوی را تشکیل می‌دهد. از این رو، او تمام جهات تشخیص داده نشده را می‌گشاید و شخص رانه با آسیب شناسی روانی بلکه با ضعفهای انسانی مشاهده می‌نماید. مفهوم تمایلی برای رشد و کسب قدرت در اینجا نهفته است که در آن بهترین استعدادها، نه در اوج فضایل بلکه در نقاط ضعف ما جای گرفته‌اند. اینها نقاط شکسته شده هستند که ترمیم آنها باید آغاز گردد.

به علاوه درمانگر معنوی دو جهت گیری و طرز نگرش کلی به بیمار نشان می‌دهد که از محدودیت‌های تشخیصی فراتر می‌رود و اشاره به "جستجوی دوگانه برای یکتایی (انتخابی) و جهانی (مشرک) دارد. مفهوم اول به دنبال آن چیزی است که فرد را در بهترین و بدترین حالت به تنهایی ویژگی می‌بخشد. همچنین در جستجوی آن ویژگی‌های فردی است که شخص را از دیگران متمایز نموده و به او معنی می‌بخشد. جهت گیری مفهوم دوم در ظاهر کمی به سویی دیگر و برای تعیین اشتراکات فرد با دیگران است، نه در چهارچوب آسیب شناسی روان بلکه در سطحی وسیع‌تر از آنچه که به صورتی بنیادی او را به تمام انسانیت با تلاشهایی متشابه متصل می‌سازد" (۲۴، صفحه ۱۶). گذشته از آن، آگاهی درمانگر مستقل از تجربه شخصی او از واقعیت است، بلکه یک "آگاهی اولیه" می‌باشد که مستقیماً توسط حواس فراهم نمی‌شود (۲۵، صفحه ۱۱۶). برای یک درمانگر معنوی، فرد همان است که خود او می‌باشد، زیرا تمامی جهان مانند آن است (۲۱، صفحه ۱۵۷). علاوه بر این فرد قدم برداشته، فردی است که در حال شدن می‌باشد. وی نه تنها بایستی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، تفسیر گردد، حساسیت‌زدایی شود، مواجهه داده شود، تشریح گردد بلکه باید کنترل شود. در نهایت درمان معنوی جای پای به سوی جهانی بزرگتر است و درمانگر معنوی تنها راه را نشان می‌دهد.

## نظریه ذهن و آسیب شناسی روانی آن

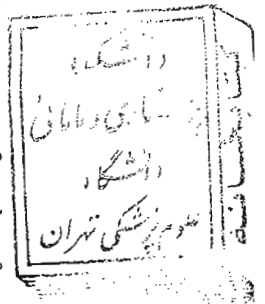
روان درمانی معنوی تمامی نظریات مربوط به ذهن انسان را به عنوان تلاشهایی موقت برای پر کردن فاصله میان آگاهی‌ها و گاهی هم جهت تایید روشهای درمانی مدنظر قرار می‌دهد. با این حال حتی روشهای متضاد یعنی حل کشمکشهای گذشته و حال (زمانی که هیچ قبل و بعدی وجود ندارد) و یا برطرف نمودن کمبودها و قدرتمند ساختن توانایی افراد جهت انطباق، همگی بالقوه مفید هستند، به شرط اینکه شخص متوجه نسبی بودن آنها باشد. در نتیجه درمانگر معنوی هیچ تضادی را میان مکاتب مختلف مشاهده نمی‌کند. این تضادهای مناقشه‌ای در واقع اریه‌ای از ایمان هستند. آسیب شناسی روانی، به نحوی که توسط تمام این مکاتب تعریف شده است، تنها مطالعه‌ای سطحی از شرایط انسان

می‌باشد. همچنین کشمکش‌ها و کمبودها (توقفها، کشمکش‌ها و کمبودهای معنوی)، در سطوح عمیق‌تر روان مظهر مشکلات می‌گردند.

به همین شکل، از نظر یک درمانگر معنوی ذهن تنها شامل نیروهای خودآگاه و ناخودآگاه (ابرن بازدارنده، نهاد تکانه‌ای Impulsive id و یا من اماره Executive ego) نیست بلکه شامل مجموعه نیروهای معنوی است که پیش ساز عشق و اعتقاد هستند. بدین ترتیب ذهن ما از شکل یک ذهن مکانیکی ساده خارج شده و یک ذهن معنوی می‌شود. این ذهن، با خود یک یگانگی به یادماندنی و یک تعلق آسمانی به همراه دارد. برای رسیدن به آن هیچ شاهراهی جز یک راه روحانی وجود ندارد.

### رابطه درمانی

رابطه درمانگر با فرد، در روان درمانی معنوی گاهی مشابه رابطه پزشک با بیمار، استاد با شاگرد، دوست با دوست، والدین با فرزند و یا عاشق با معشوق است. اما بیشتر اوقات هیچکدام از اینها نیست. نقش درمانی درمانگر معنوی، شمایی انتقالی، سازنده شناخت، آموزش دهنده رفتار، مشاور حمایت کننده و همدل معطوف به خویش نمی‌باشد، گرچه ممکن است گاهی مشابه با یک یا تمام اینها باشد.



در عوض نحوه ارتباط درمانگر معنوی، عمدتاً به نوعی رهایی بخش و رستگار کننده بوده و از همه انواع دیگر ارتباطات برتر است. به این شکل که دو فرد به صورتی متقابل، حس‌های بنیادی یکدیگر را در مورد تقدیر مشترک بدون هیچگونه سرزنش و قصور تأیید می‌نمایند. چنین رستگاری با گناهان و قصورات معمول تطابق ندارد بلکه بیشتر منطبق بر اعاده خیرخواهی و آزادی بخشی است. به دنبال هیچ اشتباهی نخواهند بود، هیچ تیبی وجود ندارد و در عمل هیچ نیازی به بخشش نیست. این نجات خویش و دیگری، رهایی از محدودیت‌های تعلقات و گرفتاری‌های معمول انسان، رهایی از زندان ذهن و جسم بدون روان است. همچنین اتحادی آرامش بخش و ترمیم کننده است.

### نقش تکنیک‌ها

درمانگر معنوی هیچ تکنیکی از خودش ارایه نمی‌کند. در عوض همان‌طور که مور گفته است: آداب و رسوم آن بدون در نظر گرفتن عمل عامل - از چیزهایی که انجام می‌شود - مؤثر است و نه به دلیل قصد انجام آن اعمال (۶، صفحه ۲۲۷). او راهکارهای خاصی را برای دیگری مدنظر می‌گیرد، مخصوصاً استفاده از مقیاسهای سنجش برای تغییر دادن دیگری، مثل ایمان غلط به یک فعل ناصحیح. با این حال او تحت پوشش معنویت می‌تواند پایه تکنیک‌های خود را از هر مکتب درمانی دیگری وام گیرد. چرا که آنها دو پهلو هستند، به این مفهوم که بهره‌مندی از تفسیر، مواجهه، آموزش شناخت، هیپنوتیزم، تخلیه روانی Catharsis، ایفای نقش، رویارویی، تداعی آزاد، تحلیل رؤیاهای رجعت Regression، مراقبت یا دعا کردن در زمینه‌ای از یک همدلی کاری، انتقال شهودی و رابطه‌ای معطوف به خود است که تفاوتی ایجاد نمی‌کند، زیرا درمان معنوی، بودن با یک شخص در حالتی از سرزندگی است که مرکز معنویت انسان را هدف گرفته است.

درمانگر معنوی ناخوشی را درمان نمی‌کند و تلاشی برای معالجه فردی که کسالت دارد، انجام نمی‌دهد در عوض او با فردی که در فرایند "شدن" قرار دارد، باقی می‌ماند. درمانگر معنوی و فردی که قدم بر نداشته یک واحد هم‌پافت هستند - یک وجود واحد که این وجود واحد می‌تواند گفتگوهایی درونی و بیرونی داشته باشد و عمدتاً بر آن چیزهایی که به زبان نمی‌آید، استوار است. این با دو مسیر زندگی فیلسوفانه‌ای که جاسپروزیان نموده، سازگار است: مسیر

مراقبت Solitary meditation در تهایی و مسیر ارتباط با انسانها "در کی متقابل از طریق ساکت نشستن در کنار یکدیگر" (۱، صفحه ۱۲۲). همان طور که ویتگن اشتین Wittgenstein فیلسوف می گوید، اگر کلمات هم عمل داشته باشند، با تعیین عمق خلوت معنویت، سکوت همان کلمات است.

### چه چیز روان درمانی معنوی نمی باشد؟

روان درمانی معنوی یک مشاوره مذهبی نیست. کلیسا و مشاوران مذهبی آن عموماً ارایه دهنده یک شکل ساختاری و سازمان یافته از معنویت با سنت‌ها، تخطئه‌ها و آداب خاص خود می‌باشند. آنها خداوند را به عنوان تصور عقیدتی مجزا و برتر که جستجو برای دستگیری او محتاج به آداب و مراسم می‌باشد، تحمیل می‌نمایند. بر عکس، روان درمانی معنوی عقاید خشک را کنار زده و آزادی و انعطاف را جایگزین می‌نماید. این نحوه درمان، چهره‌ای از مذهب مطابق با پیشرفت معاصر که جهانگیر می‌باشد را نشان داده که بهترین تصویر آن به عنوان ایده و فلسفه‌ای ماندگار (۲۷) و به عنوان وحدانیت متعالی مذاهب را نمایش می‌دهد (۲۸). این روش هیچ گونه دینداری و عبادتی را مجاز نمی‌داند. در سخنان کمپل آمده است که "اندیشه و مراقبت در زندگی، واسطه‌ای برای وجود روحانی شخص با معبود می‌باشد" (۸، صفحه ۳۱۹). به طور خلاصه وجود خداوند تبارک و تعالی به عنوان یک قادر مطلق که در وجود هر کسی نفوذ می‌کند، تصور می‌شود. شیخ و شیخ Sheikh and Sheikh این را بدین صورت بیان می‌دارد: همه ما توان ذاتی برای منزه کردن تجاربمان را دارا هستیم. داناترین و باتقواترین انسانها را در طول تاریخ از نظر تقوا و پرهیزکاری از سایر افراد مجزا دانسته‌اند، نه بدان معنی که در دنیای مخلوقات خداوند، برای همیشه به عنوان اینکه خواست و فرمان آفرینش جداگانه‌ای دارند، متفاوت باشند (۲۹، صفحه ۵۴۶). روان درمانی معنوی هیچ ادعای خداگونه‌ای فراتر از حقیقت وجود انسان‌ها ندارد. معنویت یا روحانیت، راهی از ژرف‌اندیشی کامل است که در آن خداوند متعال را در جهان هستی و همین‌طور در وجود خودمان درمی‌یابیم. درس ما این است، "این را بشناس و خدای گونه باش." (۸، صفحه ۳۱۹). موجودیت معنوی Spiritual existence - و روان درمانی معنوی - یک سفر است، قدم نهادن در راه، موجب رفتن می‌شود.

روان درمانی معنوی، یک نوع روان درمانی وجودی Existential therapy نیست. روان درمانی وجودی، معنویت را نفی کرده تا جایی که موجب نفی اساسی دلهره و تشویش، تقدیر و سرنوشت می‌گردد. همچنین حس متاهی بودن انسان را مخالف با زیبایی، تولد دوباره و شروع زندگی جدید می‌داند. به علاوه از لحاظ پدیده شناسی Phenomenologic که بر اساس تجربیات، تنها دلیل مورد اعتماد است، این روش به طور سنجیده بر تمامی عقاید مذکور نگاهی مشکوک دارد، مانند غیر قابل رویت بودن و یا انتقال مطالب از گذشته به حال که با معنی روح و روان قابل تعریفند. از آنجایی که روان درمانی وجودی معتقد است، زندگی انسان از عدم خود آگاهی راجع به موضوعات یا موجودیت گیاهان و جانوران متأثر می‌شود (۳۰، صفحه ۲۳۳)، هوشیاری را علت ساخت کیفیت زندگی انسان به شکلی متفاوت با سایرین قلمداد می‌کند. بنابراین انسان را جدا از قسمتهای مختلف طبیعت قرار می‌دهد. اگر چه این روش باعث خلاصی انسان از انزوای می‌گردد ولی در عین حال موجب جدایی آدمی از ایمان می‌شود. در مقابل، روان درمانگران همواره تازه کار هستند که قطعاً به عنوان اولین اشخاصی که امید را زنده کردند، به شمار نمی‌آیند و تنها عامل هماهنگی بین افراد و ادامه ارتباط آنان با جهان هستی می‌باشند.

روان درمانی معنوی مانند روان درمانی تحلیلی Analytic psychotherapy نمی‌باشد. روان درمانی تحلیلی بر اساس مدل بیماری مشخص می‌شود، پاتومرفیک Pathomorphic است، موجب تشخیص می‌شود و به دنبال درمان

بیماریهاست. این روش با اتیلوژی و علت بیماریها در ارتباط است. مخصوصا در این روش پیغامی است که باعث بیداری نشانه‌های ضمیر ناخودآگاه شخص در طول زمان می‌گردد.

روان درمانی تحلیلی، در بیشتر باورهای ارتودوکسی درمان بیماری از طریق القای مصنوعی است که با انتقال شکل به محتوا همراه می‌باشد. هدف آن دانستن است که به معنی ینش می‌باشد و یک چنین آگاهی از خویشتن، نقطه پایان آن است. از این رو هرگونه سرگشتگی و ابهامی باید کنار رود. به علاوه زمانی که تحلیل گر، الزامات انتقالی برای بیمار ایجاد می‌کند به طور متضاد یک جایگاه داغ درمانی بوجود می‌آورد که خود، پرورنده آسیب شناسی روانی است.

در مقابل، روان درمانی معنوی بر اساس مدلی از سلامت بنا شده است، اصولی می‌باشد، تشخیص را حذف می‌نماید (اگر بر آن مستولی نشود)، علاقه‌مند به رستگاری و علاج (نه درمان) است، نامشخص، دگرگون کننده و بدون علت می‌باشد، یک سفر ماورای فردی در تمام جهات زمان است. روان درمانی معنوی در شدیدترین شکلش، القا کننده سکون، پرورش دهنده خاموشی و هماهنگی بین جسم، ذهن و روان است. هدف روان درمانی معنوی "دانستن" نیست بلکه روشن نمودن است که به موجب آن خودآگاهی، کمال نیست بلکه نقطه شروع است. به این نحو در جستجوی کسب مجدد معصومیت از دست رفته، به منظور تجربه کردن و نه پاسخ گرفتن معمای جاودانی زندگی است. در واقع درمانگر معنوی تنها مراقب می‌ماند تا چیزها به تدریج محو گردند. او می‌داند، سرگشتگی یک حالت ضروری است که روشن شدن را به دنبال دارد.

روان درمان معنوی، روان درمانی آکادمیک Academic psychotherapy نیست. روان درمانی معنوی را نمی‌توان در جزوات عملکردی که تمام درمانها را یکسان می‌نمایند، به صورت استاندارد درآورد. همچنین بر اساس الزامات پژوهشی وابسته به امور اداری وسیع، میزان تاثیر، کارآیی و حرفه ای بودن استوار نمی‌باشد. در سطح آب پیش نمی‌رود، سطحی و کوتاه مدت نیست. قابل تشریح و پیشگویی کردن نیز نمی‌باشد. در عوض به شدت ابتکاری و به طور کامل پذیرنده گوناگونی است (اگر مشوق آن نباشد). N آن مساوی یک است و در تعریف غیرقابل اندازه گیری می‌باشد. در ارتباط با علم و اثبات نیست بلکه مرتبط با اعتقاد و ایمان است و در عمق آب حرکت می‌کند.

روان درمانی معنوی شبیه درمانهای دوران جدید New Age therapy نیست. روان درمانی دوران جدید، مشوق جستجو برای خویشتن است - اما هرگز از آن فراتر نمی‌رود. آنها به سمت واقعیت دادن به خویشتن، حفاظت از خویشتن و عشق به خویشتن (در حداقل حس و مفهوم کلمه) حرکت می‌کنند. آنها عمدتا جوابهایی سریع و ساده دارند که از لذت ناشی می‌شود و نه ینش و روشنگری. در واقع آنها پرسشگر نیستند و به سطح زیرین زندگی معمول خود نمی‌نگرند. به این مفهوم که آنها خودخواه هستند - نه رها شده از نفس خود. همچنین آنان در جستجوی کسب خشنودی آنی، افراط و زیاده‌روی می‌کنند و سرافرازی آنها تنها لحظه‌ای است - نه ابدی. آنها زندگی ساده را طرد نموده و در عوض مراجعان خود را به افراط در هوسها و لذت‌های عشرت طلبانه و جستجو برای منفعت‌های خودپرستانه تشویق می‌نمایند. به طور خلاصه، شما تنها با سوار شدن بر دیگران به آنجا می‌رسید.

در مقابل، روان درمانی معنوی، خویشتن را در ماورای خویش جستجو می‌کند. به این منظور که به خود مشغول نباشد. به طور اجمال، فارغ از نفس است. به ماورای مادیات نظر دارد و در حیطه‌ای جهانی، بی‌زمان و بی‌مکان عشق به دیگران دارد. روان درمانگران معنوی به بیمار خود کمک می‌کنند تا عملکردهایی که در جهت خدمت به خود است کنار گذاشته، دلسوزی و شفقت داشته باشد و شما با حمل دیگران به آنجا می‌رسید.

## نتیجه گیری

جهت تحکیم موجودیت با روانی سرزنده و معنوی، درمانگر به خود واقعی نزدیک می‌شود. تنها چنین اصالتی، حاوی ابزار درمانی پرمعنا می‌باشد. زیرا آنچه که تحمل می‌گردد، در نهایت از درون سرچشمه می‌گیرد. افسوس که در نهایت درمانگر باید بداند که وارسته از غفلت و حفظ نمودن ایمان عمیق خود به تمامی انسانها با تمامی آسیب پذیری‌ها و توانایی‌هایشان وابسته است. از این رو روان درمانی معنوی، عنوان یک حرفه نمی‌باشد بلکه نحوه ای از بودن در رابطه ای هماهنگ با انسان و طبیعت فناپذیر است. به عبارت **کاؤل** ما روح و روان نداریم بلکه خودمان روان هستیم (۷، صفحه ۲۰). با این حال، این بدین مفهوم نیست که ما جایگاهی رفیع و اغفال کننده داشته و غیر قابل دسترسی هستیم بلکه کیفیت یگانه‌ای از ذهن، قلب و روان و التزام به یک وجود معنوی است.

## References:

- 1- Jaspers K. Way to wisdom. New Haven: Yale University Press, 1954.
- 2- Lasch C. The culture of narcissism. New York: W.W. Norton, 1978.
- 3- Chopra D. The seven spiritual laws of success. Can Rafael, Calif: Amber-Allec Publishing & New World Library, 1994.
- 4- Karasu TB. Psychotherapies: an overview. American Journal of Psychiatry, 1977, 138, 851-863.
- 5- Hillman J. The myth of analysis. New York: Harper Perennial, 1992.
- 6- Moore T. Care of the soul. New York: Harper perennial, 1992.
- 7- Kovel J. History and spirit. Boston: beacon Press, 1991.
- 8- Compbell J. The bero with a thousand faces. Cleveland: Meridian Books, 1949.
- 9- Moore T. Soul mates. New York: Harper Pereninal, 1994.
- 10- Storr A. Solitude: A return to self. New York: Ballantine Books, 1988.
- 11- Eagle MN. Interests as object relations. Psychoanalysis and Contermporey Thought, 1981, 4, 527-565.
- 12- Miller D. Gods and games: Toward a theology of play. New York: Harper and Row, 1973.
- 13- Kushner HS. When bad things happen to good people. New York: Aven Books, 1981.
- 14- Neruda P. Odes to common things. New York: Little, Browk. & Co, 1994.
- 15- Miller T. How to want what you have. New York, Henry Holt & Co. 1995.
- 16- Kawai H. Buddhism and the art of psychotherapy. College station, Tex: Texas A & M University Press, 1996.
- 17- Rinpoche S. The tibetan book of living and dying. New York: HarperSan Francisco, 1994.
- 18- Peck MS. The road less traveled. New York: Touchstone Books, 1978.
- 19- God's Word: The Bible. Grand Rapids, Mich: World Publishing, 1995.
- 20- Fulghum R. All I really need to know I learned in kindergarten. New York: I Books, 1988.
- 21- Chopra D. Ageless body timeless mind. New York: Harmony Books, 1993.
- 22- Christensen LW. Suffering and the dialectical self in Buddhism and relational psychoanaly sis. American Journal of Psychoanalysis, 1999, 59, 37-57.
- 23- Maslow A. Neurosis as a failure of human growth. In Psychopathology today: expentation. Theory, and research. (WS Sahakian, ed). Itasca, III, Peacock, 1970, pp. 122-130.
- 24- Karasu TB. Wisdom in the practice of psychothrapy. New York: Basic Books, 1992.
- 25- Pirsig RM. Zen and the art motorcycle maintenance. New York: Bantam New Age Books, 1974.
- 26- Wittgenstein L. Tractalus logico-philosophicus. New York: humanities Press, 1951.
- 27- Huxley A. The perennial philosophy. New York: Harper & Row, 1944.
- 28- Schuon F. The transcendent unity of religions, new York: harper & Row, 1975.
- 29- Shikh AA and Shikh KS (eds). Healing East and West: Ancient widsom and modern psychology. New York: John Wiley & Sons, 1989.
- 30- Gurman AS and Messer SB (E. ds.). Essential Psychotherapies: Theory and practice. New York: Guilford Press, 1995.



## Abstract

### *Spiritual Psychotherapy\**

**Author: M.R. Mohammadi (MD)<sup>1</sup>, H.Hashemi-Koharзад (Md)<sup>2</sup>**

The author proposes the practice of spiritual psychotherapy, which transcends but does not preclude traditional modalities or strategies of treatment.

The terms soul and spirit are distinguished as different transpersonal abstractions, yet are inextricably linked. The former aims at revealing the mystery of relatedness and intimacy in everyday life, the latter at finding the divine in universal life. For the spiritual therapist, these concepts are applied to a therapeutic context of care and compassion which means love and belief beyond oneself.

More specifically, the way to soulfulness requires Love of Others, Love of Work, and Love of Belonging, whereas the way to spirituality requires Belief in the Sacred, Belief in Unity, and Belief in Transformation.

By cultivating a soulful and spiritual existence, thus conducting one's clinical practice on the basis of these six tenets of transcendence, the therapist can guide the patient to reach his or her own authentic self.

**Keyword: *Spiritual Psychotherapy, Soulfulness, Spirituality, Spirit, Soul.***

\* T. ByramKarasu, M. D. Spiritual Psychotherapy, Am. J of Psychotherapy. Spring 1999. (53), No. 2, pp. 143-162.



1- Department of psychology- Rozbeh Hospital Director of National Research Center of Medical Sciences.  
2- General physician National Research Center of Medical Sciences.

## پرسشنامه چند گزینه‌ای بازآموزی کلیه مقالات

- ۱- به اعتقاد راجرز خودپنداره با کدامیک از موارد زیر ارتباط دارد.  
الف - ذاتی  
ب - روابط خانوادگی  
ج - روابط اجتماعی  
د - اکتسابی
- ۲- حداکثر نمره کل آزمون SCL 90 - R چقدر می‌باشد.  
الف - ۱۸۰  
ب - ۲۱۰  
ج - ۳۵۶  
د - ۳۶۰
- ۳- نمره ۲۹-۲۰ در تست افسردگی بک فرم ۲۱ سوالی با کدامیک از موارد زیر ارتباط دارد.  
الف - افسردگی خفیف  
ب - افسردگی متوسط  
ج - بدون افسردگی  
د - افسردگی نسبتاً شدید
- ۴- SCL 90 - R جهت کدامیک از موارد زیر بکار می‌رود.  
الف - به عنوان یک آزمون شناختی به کار می‌رود.  
ب - به منظور تشخیص اختلالات روانی در فرد  
ج - به منظور غربالگری اختلالات روانی در فرد  
د - به منظور تشخیص آسیب های مغزی در فرد
- ۵- بنا به تحقیق لاتگر و همکاران اختلالات رفتاری از چند سالگی به بعد در فرد پایدار می‌شود.  
الف - ده سالگی  
ب - ۱۵ سالگی  
ج - ۱۲ سالگی  
د - ۲۰ سالگی
- ۶- در مقیاس جهت گیری مذهبی آلپورت چه نمره ای نشانگر درونی شدن مذهب در فرد است؟  
الف - ۱۲  
ب - ۱۲ و بالاتر  
ج - ۱۳  
د - ۱۳ و بالاتر
- ۷- ترشح پیتید فنیل ایتداین (PEA) در کدامیک از مراحل ازدواج صورت می‌گیرد؟  
الف - قبل از انتخاب (پیش از خواستگاری)  
ب - در آستانه ازدواج  
ج - بعد از ازدواج و آغاز زندگی زناشویی  
د - پس از طلاق
- ۸- مراحل «جنگ قدرت»، «دانش و آگاهی»، «دگرگونی» و «عشق واقعی» مربوط به کدامیک از دوره‌های ازدواج است:  
الف - آشنایی های قبل از خواستگاری یا قبل از انتخاب همسر  
ب - دوره نامزدی یا در آستانه انتخاب همسر  
ج - ازدواج و تشکیل خانواده یا پس از انتخاب همسر  
د - پس از طلاق و ازدواج مجدد
- ۹- براساس تحقیق اسلامی و همکاران کدامیک از موارد زیر صحیح است؟  
الف - بین ابتلاء دانشجویان مذکر و مونث به افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد.  
ب - بین دانشجویان مونث و مذکر در گرایش به مذهب تفاوت معنی داری وجود دارد.  
ج - با بالا رفتن نگرش مذهبی از میزان افسردگی کاسته می‌شود.  
د - بین نگرش مذهبی با طبقه اجتماعی، شغل و سطح سواد آزمودنیهای مورد مطالعه رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۱۰- بر طبق مقیاس جهت گیری مذهبی آلپورت فردی که نمره‌ای بین ۲۵-۱۹ می‌گیرد:  
الف - مذهبی  
ب - غیر مذهبی  
ج - تا حدودی مذهبی است  
د - کمی مذهبی
- ۱۱- در بررسی شریفی سبکهای مقابله‌ای رایج با استرس کدامند.  
الف - هیجان مدار  
ب - سازگارانه - ناسازگارانه  
ج - مساله محور - هیجان محور  
د - هیجان مدار - عقلانی مدار - انفصالی

۱۲ - براساس نتایج تحقیق ضیایی و همکاران درخصوص بررسی وضعیت بهداشت روانی دانشجویان کدامیک از موارد زیر درست است.

- الف - شیوع اختلالات اضطراب و افسردگی در دختران بیشتر از پسران است.  
ب - بین دانشجویان مجرد و متاهل در ابتلاء به اختلالات محورهای ۹ گانه R - SCL 90 تفاوت معنی داری وجود دارد.  
ج - بطور کلی میانگین نمرات دانشجویان مورد مطالعه در کلیه محورهای ۹ گانه آزمون SCL 90-R نشان می‌دهد که دانشجویان مورد مطالعه دچار حالت پسیکوتیک هستند.  
د - بین شیوع اختلالات روانی در دانشجویان مورد مطالعه بر حسب نوع سهمیه ورود به دانشگاه تفاوت معنی دار وجود دارد.

۱۳ - سبکهای ازدواج بر حسب ساخت خانواده‌ها کدامند؟

- الف - سنتی - غیر سنتی - مشورتی  
ب - سنتی - مداخله‌ای - مستقلانه  
ج - مشارکتی - غیر فعال - مداخله‌ای  
د - مشارکتی - مداخله‌ای - مشورتی - مستقلانه

۱۴ - کدامیک از سبکهای ازدواج از آسیب پذیری کمتری برخوردار می‌باشند.

- الف - سبک سنتی - مستقلانه  
ب - سبک مشارکتی - مداخله‌ای  
ج - سبک غیر سنتی - غیر فعال  
د - سبک مشورتی - مشارکتی

۱۵ - تحقیق پیامنی موید کدامیک از مشکلات دانشجویان مقیم خوابگاههای مجرد است.

- الف - دانشجویان متعلق به گروه سنی بالاتر مشکلات بیشتری در رابطه با اقامت در خوابگاه داشته‌اند.  
ب - دانشجویان مونث در مقایسه با دانشجویان مذکر از درجه زیاد مشکلات اقامتی برخوردارند.  
ج - بین دو گروه دانشجویان فاقد یا داری فامیل یا دوست نزدیک در شهر محل تحصیل از نظر ابتلاء به مشکلات اقامتی تفاوت معنی داری وجود ندارد.  
د - بین مدت اقامت در خوابگاه و رضایت کلی دانشجویان همبستگی معنادار و مستقیمی وجود دارد.

۱۶ - بر طبق تحقیق نویدیان و همکاران درخصوص احساس بیگانگی و خودپنداره کدامیک از موارد زیر صحیح است:

- الف - بیشترین حجم مشکلات مربوط به خودپنداره و احساس بیگانگی در اوایل دوره جوانی است (۲۰-۲۱ سالگی)  
ب - بین احساس بیگانگی و خودپنداره دانشجویان مورد مطالعه رابطه مستقیم وجود دارد.  
ج - احساس بیگانگی زیاد و خود پنداره ضعیف در پسران بیشتر از دختران است.  
د - احساس بیگانگی بالاتر در افراد مجرد بیشتر از دانشجویان متاهل است.

۱۷ - براساس بازنویسی چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی انجمن روانپزشکی امریکا (D.S.M.IV)

- الف - بین افسردگی با طبقه اجتماعی و میزان سواد رابطه وجود دارد.  
ب - بین افسردگی با وضعیت زناشویی، نژاد، درآمد  
ج - افسردگی هنگامی که تغییراتی در شرایط اجتماعی و یا ارزشهای فرد بوجود می‌آید به سرعت گسترش می‌یابد و ظاهراً هیچ رابطه‌ای بین افسردگی، طبقه اجتماعی، میزان سواد، درآمد یا وضعیت زناشویی دیده نمی‌شود.  
د - افسردگی صرفاً منشاء زیست شناختی داشته و علائم روان شناختی واکنش ثانویه محسوب می‌شوند.

۱۸ - براساس پژوهش دکتر بحرینیان در مورد بررسی بهداشت روانی دانشجویان مقیم دو مجتمع خوابگاهی دانشجویان شایعترین اختلالات به ترتیب کدامیک از موارد زیر است.

- الف - اختلال پرخاشگری - روان پریشی - افسردگی  
ب - افسردگی - پرخاشگری - روان پریشی  
ج - اضطراب حاد  
د - هیچیک از موارد فوق

۱۹ - پژوهش احمد علی اسلامی و همکاران در مورد بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با نگرش فرد نسبت به مذهبی بودن در دانشجویان جزء کدامیک از انواع طوحهای ذکر شده در زیر می‌باشد.

- الف - آزمایشی  
ب - علمی - مقایسه‌ای  
ج - شبه تجربی  
د - تحلیلی - گذشته نگر

۲۰ - بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی بهداشت، سلامت روانی عبارت است از:

- الف - قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی بطور منطقی، عادلانه، مناسب  
ب - قابلیت فرد برای ارضاء نیازهای روانی - اجتماعی  
ج - تعامل مستمر و کارآمد و جنبه‌های اجتماعی و ذهنی  
د - فقدان وجود بیماری روانی