

# روان‌درمانی و مشاوره با رویکرد اسلامی

(رویکردها، روش‌های درمانی و مدیتیشن)

تألیف:

سید مهدی حسینی «بیرجندی»

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و مشاور خانواده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۱

سرشناسه	:	حسینی، سیدمهدی، ۱۳۱۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روان‌درمانی و مشاوره با رویکرد اسلامی: (رویکردها، روشهای درمانی و مدیتیشن) // تألیف سیدمهدی حسینی-پیرجندی.
وضعیت ویراست	:	ویراست ۳.
مشخصات نشر	:	تهران : آواک نور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۴۰۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۰۵۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	روان‌درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Psychotherapy -- Religious aspects -- Islam بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Mental health -- Religious aspects -- Islam مشاوره -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Counseling -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	:	۶۵/۳۳۲BP
رده بندی دیویی	:	۳۸۵/۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۹۵۱۳۹۱

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



---

روان درمانی و مشاوره با رویکرد اسلامی

(رویکردها، روش‌های درمانی و مدیتیشن)

تالیف: سید مهدی حسینی «بیرجندی»

ناشر: آوای نور

چاپ: چهارم ۱۴۰۱- ویراست دوم

شمارگان: ۳۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۰۵-۰

---

تهران: خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان وحید نظری- پلاک ۹۹

تلفن: ۶- ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

قیمت ۲۱۵۰۰۰ تومان

Formatted: Font: (Default)  
TimesNewRomanPS-BoldMT, 13 pt,  
Bold, Font color: Black, Complex Script  
Font: B Nazanin, 13 pt, Bold



بسمه تعالی

جناب آقای دکتر سید مهدی حسینی  
استاد برجسته و پیشکسوت مشاوره ایران

تلاش‌ها و زحمات ارزنده جنابعالی جهت تحقق و پیشبرد اهداف  
والای مشاوره مایه افتخار جامعه مشاوران کشور است. انجمن مشاوره  
ایران به منظور پاسداشت از سرمایه‌های انسانی و معنوی کشور، مراتب  
تجلیل و سپاس خود را با اهدای لوح تقدیر به حضورتان تقدیم می‌دارد.  
از درگاه خداوند متعال برای شما سلامت، سعادت و توفیق خدمت به  
جامعه علمی و دانشگاهی ایران را مسئلت دارد. امید است همچنان چراغ  
هدایت و راهنمای جوانان و اقشار مختلف این مرز و بوم باشید.



دکتر شکوه نوابی‌نژاد  
رئیس انجمن مشاوره ایران  
آذرماه ۱۳۹۳

## فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۱۵
بخش ۱: روان درمانی و مشاوره با رویکرد اعتقادی.....	۱۷
فصل ۱: کلیات روان‌درمانی و مشاوره.....	۱۹
تعریف مشاوره.....	۱۹
تعریف روان‌درمانی.....	۲۰
تفاوت‌های روان‌درمانی و مشاوره.....	۲۰
تفاوت مشاوره و مشورت.....	۲۲
مشورت در قرآن کریم.....	۲۳
تعریف مشاوره، مراجع و راهنمایی.....	۲۴
بررسی مقایسه‌ای بین مشاوره تخصصی و مشاوره از دیدگاه اسلام.....	۲۵
در اصول مشاوره.....	۲۵
در فنون مشاوره.....	۲۵
۱- موارد شور .....	۲۶
۲- شرایط مشاور.....	۲۶
بهداشت روانی در اسلام.....	۲۷
روشهای درمانی در اسلام.....	۲۷
۱- دعا درمانی.....	۲۸
۲- ذکر درمانی.....	۲۹
۳- توبه درمانی.....	۲۹
۴- توسل درمانی.....	۳۰
۵- توکل درمانی.....	۳۱
سایر روشهای درمانی اسلامی شامل:.....	۳۲
- تسلیم و رضا.....	۳۲
- شکرگزاری.....	۳۲
- صبر و شکیبائی.....	۳۲

۳۲	..... آزمایش الهی
۳۲	..... به یاد خدا بودن
۳۳	..... تأثیر روشهای درمانی اسلامی در مورد افراد بی ایمان
۳۵	..... اعجاز قرآن کریم در روان درمانی و مشاوره
<b>۳۷</b>	<b>..... فصل ۲: روان درمانی و مشاوره با رویکرد نماز</b>
۳۷	..... فرایند درمانی نماز
۳۹	..... آیات مربوط به نماز
۴۶	..... تحلیل آیات نماز با رویکرد مشاوره و روان درمانی
۴۷	..... ویژگیهای نماز از دیدگاه آیات
۴۷	..... تحلیل ویژگیهای نماز با رویکرد روان درمانی و مشاوره
۵۰	..... تحلیل روانی پاداش در آیات مربوط به نماز
۵۲	..... عقوبات در آیات مربوط به نماز
۵۲	..... تحلیل روانی عقوبات در آیات مربوط به نماز
۵۴	..... عملکرد پیامبران در رابطه با نماز
۵۵	..... فرامین الهی در اقامه نماز
۵۶	..... شرایط اقامه نماز و تحلیل روانی آیات
<b>۵۷</b>	<b>..... فصل ۳: روان درمانی و مشاوره با رویکرد روزه</b>
۵۷	..... روان درمانی و بهداشت روانی در رابطه با روزه
۵۹	..... آیات مربوط به روزه
۶۰	..... بهداشت روانی در رابطه با آیات روزه
<b>۶۱</b>	<b>..... فصل ۴: روان درمانی و مشاوره با رویکرد مسائل عبادی و اعتقادی</b>
۶۱	..... ۱- روان درمانی و مشاوره با رویکرد «عبادت»
۶۳	..... آیات مربوط به عبادت
۶۴	..... بررسی آیات عبادت با دیدگاه روان درمانی و مشاوره
۶۵	..... ۲- روان درمانی و مشاوره از دیدگاه «تقوی»
۶۶	..... آیات مربوط به تقوی
۶۸	..... بررسی آیات مربوط به تقوی
۶۸	..... بررسی آیات تقوی در رابطه با مشاوره و روان درمانی
۶۹	..... ۳- روان درمانی و مشاوره از دیدگاه «به یاد خدا بودن»

آیات مربوط به یاد خدا بودن.....	۷۰
۴- روان درمانی و مشاوره با رویکرد «خضوع و خشوع در مقابل خداوند».....	۷۳
آیات مربوط به «خضوع و خشوع در مقابل خداوند».....	۷۴
بررسی آیات خضوع و خشوع با دیدگاه روان درمانی و مشاوره.....	۷۴
۵- روان درمانی و مشاوره با رویکرد «عمل با قصد قربت».....	۷۶
آیات مربوط به قصد قربت.....	۷۶
روان درمانی و مشاوره در رابطه با آیات «عمل با قصد قربت».....	۷۷
نقش شماوره در عمل به قصد قربت.....	۷۷
۶- روان درمانی و مشاوره با رویکرد «مطیع فرمان خدا بودن».....	۷۸
آیات مربوط به اطاعت از خداوند کریم.....	۸۰
روان درمانی و مشاوره در رابطه با آیات «مطیع فرمان خدا بودن».....	۸۰
۷- روان درمانی و مشاوره با رویکرد «ایمان به تمام احکام».....	۸۱
آیات مربوط به گزینش در فرامین الهی.....	۸۲
روان درمانی و مشاوره در رابطه با آیات گزینش در احکام الهی.....	۸۳
۸- روان درمانی و مشاوره با دیدگاه «ترس از خدا».....	۸۵
آیات مربوط به ترس از خدا.....	۸۵
روان درمانی و مشاوره در رابطه با آیات ترس از خداوند.....	۸۶
۹- «وصیت» از دیدگاه روان درمانی و مشاوره.....	۸۷
آیات مربوط به وصیت.....	۸۸
<b>فصل ۵: روان درمانی و مشاوره با رویکرد حج.....</b>	<b>۸۹</b>
آیات مربوط به حج.....	۹۱
بررسی آیات حج با دیدگاه روان درمانی و مشاوره.....	۹۳
<b>فصل ۶: روان درمانی و مشاوره با رویکرد توبه و طلب آمرزش (توبه درمانی).....</b>	<b>۹۵</b>
آیات مربوط به توبه و طلب آمرزش.....	۹۶
توبه درمانی با رویکرد تحلیلی آیات.....	۱۰۱
<b>فصل ۷: روان درمانی و مشاوره با رویکرد تسلیم و رضا و آزمایش الهی.....</b>	<b>۱۰۴</b>
۱- تسلیم و رضا.....	۱۰۴
آیات مربوط به تسلیم و رضا.....	۱۰۴
بررسی آیات تسلیم و رضا از دیدگاه روان درمانی و مشاوره.....	۱۰۴

۱۰۶	۲- روان درمانی و مشاوره با رویکرد آزمایش الهی
۱۰۷	آیه مربوط به آزمایش الهی و توجیه آن با نگاه روان درمانی و مشاوره
۱۰۹	<b>فصل ۸: روان درمانی و مشاوره با رویکرد توکل</b>
۱۱۰	آیات مربوط به توکل
۱۱۴	تحلیل آیات توکل
۱۱۵	توکل از دیدگاه روان درمانی و مشاوره
۱۱۷	<b>فصل ۹: روان درمانی و مشاوره با رویکرد صبر و شکیبائی</b>
۱۱۷	آثار صبر و مقاومت
۱۱۹	آیات مربوط به صبر و مقاومت
۱۲۴	تحلیل آیات مربوط به صبر
۱۲۵	بررسی آیات با دیدگاه روان درمانی و مشاوره
۱۲۹	<b>فصل ۱۰: روان درمانی و مشاوره با رویکرد شکرگزاری و دعا</b>
۱۲۹	۱- شکرگزاری
۱۳۰	آیات مربوط به شکرگزاری
۱۳۱	تحلیل آیات شکرگزاری با دیدگاه روان درمانی و مشاوره
۱۳۳	۲- روان درمانی و مشاوره با رویکرد دعا
۱۳۳	آیه‌ای در مورد «دعا»
۱۳۳	کاربرد «دعا» در مشاوره
۱۳۷	<b>فصل ۱۱: روان درمانی و مشاوره با رویکرد یک بُعدی</b>
۱۳۷	بهره‌گیری از دنیا و آخرت (هر دو)
۱۳۸	آیات مربوط به «بهره‌گیری از دنیا و آخرت (هر دو)»
۱۳۹	بررسی آیات با دیدگاه روان درمانی و مشاوره
۱۳۹	رویکردهای یک بُعدی در روان درمانی و مشاوره
۱۴۳	<b>بخش ۲: روان درمانی و مشاوره با رویکرد اجتماعی - اقتصادی</b>
	<b>فصل ۱۲: راهنمایی و مشاوره با رویکرد مسائل اجتماعی (۱) شامل شیوع گناه، شایعه</b>
۱۴۵	سازی، آزادی انتخاب، آزادی دین
۱۴۵	۱- آیات مربوط به شیوع گناه



- ۲- شایعه سازی ..... ۱۴۵
- ۳- آزادی انتخاب ..... ۱۴۶
- ۴- آزادی دین ..... ۱۴۶
- بحث روانشناختی ..... ۱۴۶
- ۱- شایعه سازی و شیوع گناه ..... ۱۴۶
- ۲- آزادی برای انتخاب یا گزینش دین ..... ۱۴۸
- وظایف مشاوران در قبال مسائل اجتماعی (۱) ..... ۱۴۸

#### فصل ۱۳: راهنمایی و مشاوره با رویکرد مسائل اجتماعی (۲) شامل امر بمعروف و نهی از

- منکر، احساس مسئولیت در نصیحت، عدالت، برتری بعضی بر بعضی دیگر ..... ۱۵۱
- آیات قرآنی ..... ۱۵۲
- بررسی آیات با دیدگاه راهنمایی و مشاوره در رابطه با مسائل اجتماعی (۲) ..... ۱۵۴
- وظایف مشاوران در رابطه با مسائل اجتماعی (۲) ..... ۱۵۴
- بحث روانی اجتماعی در رابطه با مسائل اجتماعی (۲) ..... ۱۵۸

#### فصل ۱۴: روان درمانی و مشاوره با رویکرد ازدواج و خانواده ..... ۱۶۳

- ۱- اهداف و مشاوره ازدواج ..... ۱۶۳
- ۱-۱- آیات اهداف ازدواج ..... ۱۶۳
- ۱-۲- مشاوره ازدواج از دیدگاه آیات قرآنی ..... ۱۶۴
- ۲- تعدد زوجات ..... ۱۶۵
- مشاوره در رابطه با تعدد زوجات ..... ۱۶۶
- ۳- متعه یا صیغه ..... ۱۶۷
- نقش متعه در رفع تجرد ..... ۱۶۸
- نقش مشاور در رابطه با متعه یا صیغه ..... ۱۶۹
- ۴- رفتار با زنان ..... ۱۷۱
- آیات مربوط به رفتار با زنان ..... ۱۷۱
- نقش مشاور در رابطه با رفتار با زنان ..... ۱۷۲
- ۵- مهریه ..... ۱۷۳
- آیات مربوط به مهریه ..... ۱۷۴
- پرداخت مهریه ..... ۱۷۴
- مشاوره خانواده با دیدگاه مهریه ..... ۱۷۵

۱۷۷	..... ۶- طلاق
۱۷۷	..... آیه مربوط به طلاق
۱۷۸	..... بازدارندگی در طلاق
۱۷۹	..... ۶- حفظ حجاب و عفاف
۱۷۹	..... آیات مربوط به حجاب و عفاف
۱۸۰	..... بررسی آیات حفظ عفاف و حجاب از دیدگاه روان‌درمانی و مشاوره
۱۸۱	..... آثار فردی و اجتماعی حجاب و عفاف
۱۸۳	..... آثار و برکات رعایت حجاب و عفاف
۱۸۴	..... نقش مشاور در رابطه با حجاب و عفاف

#### فصل ۱۵: راهنمایی و مشاوره با رویکرد اقتصاد (۱) شامل انفاق، قرض الحسنه، خمس و

۱۸۷	..... زکات
۱۸۸	..... اقتصاد و رابطه آن با راهنمایی و مشاوره
۱۸۹	..... اطلاعات مورد نیاز مشاوران در اقتصاد اسلامی
۱۸۹	..... ۱- انفاق
۱۹۰	..... ۲- خمس و زکات
۱۹۰	..... آیات قرآنی در رابطه با اقتصاد (۱)
۱۹۹	..... تحلیل آیات مربوط به انفاق با رویکرد روان‌درمانی و مشاوره
۲۰۱	..... ۲- قرض الحسنه
۲۰۲	..... تحلیل آیات قرض الحسنه با رویکرد روان‌درمانی و مشاوره
۲۰۲	..... ۳- خمس و زکات
۲۰۵	..... تحلیل آیات خمس و زکات با رویکرد روان‌درمانی و مشاوره

#### فصل ۱۶: راهنمایی و مشاوره با رویکرد اقتصاد (۲) شامل ربا، اسراف، احتکار و ذخیره

۲۰۷	..... کردن و خرج مال در راه باطل
۲۰۸	..... وظایف راهنمایی و مشاوره در رابطه با اقتصاد (۲)
۲۰۹	..... آیات مربوط به ربا
۲۰۹	..... ۱- ربا
۲۱۰	..... تحلیل آیات مربوط به ربا
۲۱۰	..... آیات مربوط به اسراف
۲۱۱	..... آیات مربوط به احتکار و ذخیره

آیه مربوط به خرج مال در راه باطل.....	۲۱۲
اطلاعات مورد نیاز در رابطه با اقتصاد (۲).....	۲۱۲
۱- ربا .....	۲۱۲
۲- اسراف .....	۲۱۲
۳- احتکار و ذخیره کردن.....	۲۱۳
۴- خرج مال در راه باطل .....	۲۱۳
۵- اقتصاد اسلامی.....	۲۱۴
نقش مشاور در رابطه با مراجعان اقتصاد (۲).....	۲۱۵

### بخش ۳: روان درمانی و مشاوره با رویکرد اخلاقی..... ۲۱۹

#### فصل ۱۷: روان درمانی و مشاوره با رویکرد حسنات..... ۲۲۱

حسنات (۱): نیکی به پدر و مادر، نیک گفتن با مردم، پاسخ بدی را به نیکی دادن، پاسخ خوبی، خوبی است در همان سطح و بالاتر، حکمت و اندرز و استدلال با روش‌های نیکو.....	۲۲۱
حسنات (۲): گذشت و عفو، رد امانت، وفای به نذر و عهد، آشکار کردن نیکی‌ها، بازگو کردن نعمت.....	۲۲۹
حسنات (۳): کمک و اطعام مستمندان، رعایت یتیمان، کمک به مقروض، سعی و کوشش، مشورت.....	۲۳۹
حسنات (۴): شهادت به عدالت و عدم پیروی از هوای نفس، سخن حق، تشویق به کار نیک، وارد شدن از در خانه، تعاون در راه نیکی و عدم همکاری در گناه.....	۲۵۳
حسنات (۵): فروخوردن خشم، تواضع، صداقت.....	۲۶۱

#### فصل ۲۲: روان درمانی و مشاوره با رویکرد سیئات..... ۲۶۵

سیئات (۱): کتمان شهادت، کتمان حقیقت، دروغ و افترا بستن به خداوند، ستم.....	۲۶۵
سیئات (۲): شراب و قمار، فحشاء، لغو و بیهودگی، زناکار و دوست پنهانی و نامشروع، انحراف جنسی.....	۲۷۵
سیئات (۳): ستایش بیمورد، ربا، خیانت، قتل، الهام، سوءظن، غیبت و تجسس.....	۲۸۵
سیئات (۴): همنشینی با اهل باطل، قطع رابطه با خویشاوندان، پیروی بدون آگاهی، بازداشتن از راه خدا.....	۲۹۷
سیئات (۵): رشوه، حب مال، خوردن مال حرام، کم فروشی، حق محرومین.....	۳۰۷
سیئات (۶): خودکشی، مایوس از خدا، تأسف خوردن بر آنچه از دست داده‌ایم و دل بسته بودن به آنچه بدست آورده‌ایم، آرزوهای دور و دراز، کفران کننده.....	۳۱۵

سیئات (۷): شکستن سوگندهای بیهوده، مجادله، عدم رعایت اعتدال، عیب گذاشتن بر اشیاء	
مردم، مسخره کردن و با القاب زشت یکدیگر را یاد کردن.....	۳۲۳
سیئات (۸): عیب جوئی، کینه توز، پر خور و خشن، سخن چین، مانع کار خیر و متجاوز، لجوج.....	۳۲۳
سیئات (۹): تکبر، بخل و حرص، افزون طلبی و تفاخر، شادی کنندگان مغرور، خودستایی.....	۳۲۹
سیئات (۱۰): پیمان شکنی، منافق، ظلم و ظالم، مظلوم، فاسق، فساد و مفسد، دروغ.....	۳۴۹
<b>بخش و فصل پایانی: مدیتیشن (مراقبه) با رویکرد اسلامی.....</b>	<b>۳۵۷</b>
مقدمه.....	۳۵۷
مدیتیشن یا مراقبه چیست و چه تأثیری بر ذهن ما دارد؟.....	۳۵۷
تعریف مراقبه.....	۳۵۸
شیوه‌های مراقبه.....	۳۵۸
در هنگام مراقبه چه اتفاقی در مغز می افتد؟.....	۳۵۹
این اتفاق چطور در مغز روی میدهد؟.....	۳۵۹
مراقبه چگونه بر ما تأثیر می گذارد؟.....	۳۶۰
انواع روشهای مراقبه.....	۳۶۰
مراقبه ذهن آگاهی (mindfulness).....	۳۶۰
مراحل انجام مراقبهٔ ذهن آگاهی.....	۳۶۱
مراحل سادهٔ تمرین ذهن آگاهی.....	۳۶۲
نقش ذهن آگاهی.....	۳۶۲
تمرین مراقبهٔ ذهن آگاهی در نعمات الهی.....	۳۶۳
مراقبهٔ متمرکز.....	۳۶۳
مراقبهٔ مانترا.....	۳۶۴
مدیتیشن مانترا و مراحل انجام آن.....	۳۶۵
جملات مانترا.....	۳۶۵
مراحل انجام مدیتیشن مانترا.....	۳۶۶
فواید مدیتیشن مانترا چیست؟.....	۳۶۷
جهت دادن مدیتیشن مانترا بسوی الله.....	۳۶۷
نوعی مدیتیشن روزانه.....	۳۶۷
الاعمال بالنیّات.....	۳۶۹
مراقبهٔ آگاهی از تنفس.....	۳۶۹
نحوهٔ اجرای مدیتیشن آگاهی از تنفس.....	۳۶۹

۳۷۰	مدیتیشن آگاهی از تنفس با رویکرد اسلامی.....
۳۷۱	تکنیک های رایج مدیتیشن .....
۳۷۱	مدیتیشن TM چیست؟ .....
۳۷۲	تاریخچه مدیتیشن TM .....
۳۷۳	مدیتیشن TM با رویکرد اسلامی .....
۳۷۳	مراقبه و معنویت .....
۳۷۳	مراقبه معنوی.....
۳۷۴	مدیتیشن عشق و مهربانی .....
۳۷۴	تمرین مدیتیشن عشق و مهربانی.....
۳۷۵	یک مدیتیشن عشق و مهربانی ساده مؤثر .....
۳۷۶	مدیتیشن عشق و مهربانی با رویکرد اسلامی.....
۳۷۷	آیات قرآن کریم.....
۳۷۷	احادیث .....
۳۷۸	تعمق درونی با یاد خدا.....
۳۷۸	چگونه با خدا مراقبه کنیم .....
۳۷۹	مدیتیشن و ارتباط عمیق با خدا.....
۳۷۹	ارتباط با خدای درون .....
۳۸۰	به خدا اعتماد کن .....
۳۸۰	چگونه ارتباط را با خدا قوی کنیم؟ .....
۳۸۰	چند تمرین مراقبه راهی برای نزدیک شدن به معبود.....
۳۸۰	خدایا در قلب من جای بگیر.....
۳۸۱	خدای من قلبم برای تو باز است.....
۳۸۱	سپاسگزار خدا باشید.....
۳۸۲	نتیجه گیری.....
۳۸۲	مراقبه در اسلام.....
۳۸۳	۵ روش مراقبه در عرفان (مراقبه در اسلام).....
۳۸۳	۱- تفکر در مراقبه .....
۳۸۴	۲- شکرگزاری در مراقبه .....
۳۸۴	۳- اعتکاف در مراقبه .....
۳۸۵	۴- ذکر در مراقبه.....

۳۸۵	۵- تلاوت قرآن در مراقبه .....
۳۸۵	نمونه هایی از مدیتیشن های اسلامی .....
۳۸۵	۱- نماز .....
۳۸۶	۲- دعا و نیایش .....
۳۸۶	۳- زیارت حج و اماکن متبرکه .....
۳۸۶	۴- اعتکاف در مسجد .....
۳۸۶	۵- انجام مراسم احیا در ماه رمضان .....
۳۸۷	تفاوت های مدیتیشن با مراقبه اسلامی .....
۳۸۷	دعا و مراقبه .....
۳۸۸	ساده ترین روش برای مراقبه کردن .....
۳۸۹	دعا کردن و تفاوت های آن با مراقبه .....
۳۸۹	برتری عبادت و ذکر بر مراقبه و مدیتیشن .....
۳۹۰	مراتب ذکر .....
۳۹۱	یک تفاوت بزرگ .....
۳۹۲	مدیتیشن اسلامی مبتنی بر تفکر در آیات الهی .....
۳۹۵	فرایند انجام یک نمونه مدیتیشن اسلامی .....
۳۹۷	منابع و کتابشناسی به زبان فارسی .....
۳۹۹	منابع و کتابشناسی به زبان فرانسه .....
۴۰۰	خلاصه ای از شرح حال و سوابق مؤلف .....

## پیشگفتار

قرآن کریم تنها کتاب آسمانی است که دست نخورده در اختیار بنی آدم قرار گرفته است. این کتاب که یک معجزه آسمانی است، حاوی مطالبی است که دوست و دشمن را به تحسین و تمسکین و می‌دارد. مشکل پیروان این کتاب مقدس آن است که در عین تکریم و تقدیس، به آن عمل نمی‌کنند. از روز اول تولد، فرزندان خود را به قرآن می‌سپارند، در مسافرت از زیر قرآن می‌گذرند، در خرید خانه اولین چیزی که به خانه جدید می‌برند قرآن است، در زناشویی سر سفره عقد قرآن می‌گذارند، در هر زمان به قرآن برخورد می‌کنند آن را می‌بوسند و در مقابل آن تعظیم می‌کنند، قرآن را زینت کتابخانه قرار می‌دهند، برای کسی که خیلی به او اهمیت می‌دهند قرآن هدیه می‌کنند، به کسی که پول عیدی می‌دهند آن را لای قرآن می‌گذارند، سفره هفت سین اول سال را با قرآن تزیین می‌کنند و...

اما حیف و صد حیف همان کسانی که این تکریم‌ها را برای قرآن قائلند و به آن اهمیت می‌دهند و در مواردی مدارک تحصیلی بالا هم دارند، چه بسا قرآن را درست نمی‌خوانند و اگر هم بخوانند عمل نمی‌کنند، در محتوا غور و تعمق نمی‌نمایند. مفاهیم این کتاب مقدس با همین ترجمه‌های رایج برای همه کسانی که خواندن می‌دانند قابل استفاده است و می‌توانند از آن بهره اعتقادی ببرند، اگر همه ما بهمان اندازه که در سایر موارد زندگی وقت صرف می‌کنیم در بحر بی انتهای این اقیانوس پرفیض سیر کنیم با ارتقاء سطح اعتقادات و باورها به ساحل نجات می‌رسیم. قرائت قرآن کریم با توجه به مفاهیم و تعمق در محتوا باید جزء فعالیت‌های روزانه ما قرار گیرد. این است راه نجات بشر. با بهره‌گیری از محتوای این کتاب مقدس نه به چپ خواهیم رفت نه به راست. در صراط مستقیم حرکت خواهیم کرد که پایان آن سعادت و خوشبختی برای فرد و جامعه خواهد بود.

در مورد قرآن کریم از صدر اسلام تاکنون کتاب‌ها، مقاله‌ها و پژوهش‌های زیادی انجام گرفته و صاحب‌نظران زیادی مطالعات و بررسی‌های عمیق و دقیقی در مورد محتوای آن انجام داده‌اند و هر یک از زوایای مختلف پاره‌ای از موارد مطروحه در بعضی

از آیات را مطالعه و درک کرده‌اند. آنچه کمتر بدان توجه شده دیدگاه تخصصی روان‌درمانی و مشاوره در قرآن کریم است.

در کتاب حاضر از این دیدگاه آیات مربوط مورد بررسی قرار گرفته و قطره‌ای از اقیانوس مفاهیم این آیات ارائه شده است. افراد دیگری نیز در این وادی وارد شده‌اند ولی هیچکس نتوانسته است حق مطلب را ادا کند. این یکی از گام‌هایی است که در این زمینه برداشته شده امید است صاحب‌نظران و متخصصانی که در مسائل روانی، اجتماعی اقتصادی تخصص داشته و مطالعات و اطلاعات قرآنی اسلامی نیز داشته باشند این مسیر را ادامه دهند. شاید قطرات دیگری از بحر عظیم مفاهیم قرآنی به جامعه اسلامی و بشری عرضه شود و از انوار نجات بخش آن توده‌های عظیم انسانی برخوردار گردند. هدف دیگری که در تدوین این کتاب مورد نظر است توجه دادن مشاوران و روانشناسان به استفاده از اثرات معجزه آسای روحی روانی قرآن کریم است که می‌تواند تحوُّلی در خدمات یاورانه ایجاد کند.

مشاوره و روان‌درمانی اگر در جهت بکارگیری ذخائر معنوی قرآن کریم تغییر جهت دهد با ارائه آثار شگفت‌انگیز آن چنان تحوُّلی در خدمات مشاوره و روان‌درمانی ایجاد خواهد شد که می‌تواند به عنوان الگویی شاخص در عرصه جهانی ارائه گردد. الگویی که انوار آن به همه مکاتب روشنی به‌بخشد. انشاءالله

در چاپ اول، کتاب روان‌درمانی و مشاوره در سه بخش با رویکردهای اعتقادی، اجتماعی- اقتصادی و اخلاقی ارائه شد. در چاپ دوم که هم‌اکنون از نظر تان می‌گذرد یک فصل تحت عنوان مدیتیشن **Meditation** (مراقبه) با رویکرد اسلامی بعّلت اهمیت نقش آن در سلامت روان اضافه گردیده است. منابع غنی اسلامی در جهت کاربرد این تکنیک و استفاده از آن در برنامه‌های روزانه می‌تواند آثار معجزه‌آسائی در سلامت روان انسانها ایجاد نماید.

انتظار دارد خوانندگان محتوای کتاب را به دقّت مطالعه کنند و با تذکار نواقص و ارائه نظرات اصلاحی خود بر اینجانب منتّ گذارند تا در چاپ‌های بعدی در رفع آن اقدام گردد.