

اسلام‌پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره دوم، پیاپی ۱۶، پاییز و زمستان ۱۴۰۰ (ص ۷-۳۰)

طراحی بسته آموزشی ذکر به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی بر اساس منابع اسلامی

Designing the Educational Package of “Zekr” in Order to Reduce Depression Symptoms Based on Islamic Sources

✉ احمد انتصاری / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.
رامین تبرایی / دکتری روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ایران.
محمد رضا جهانگیرزاده / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ایران.

Ahmad Entesari / M.Sc. in Islamic Psychology, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.
ahmaden@gmail.com

Ramin Tabaraei / PhD in General Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.
Mohammad Reza Jahangirzadeh / Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.

چکیده

افسردگی، یکی از شایع‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روانی است، همچنین یکی از مهم‌ترین مقابله‌های دینی با این پدیده، استفاده از «ذکر» با مضامین خاص خود می‌باشد. از این رو، هدف این پژوهش، «تدوین بسته آموزشی ذکر به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی بر اساس منابع اسلامی» است. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کاربردی بوده و در آن از روش کیفی از نوع تحلیل محتوا و کمی از نوع دلفی استفاده شده است. ابتدا کارکردهای ذکر در منابع اسلامی مورد بررسی قرار گرفت؛ سپس اذکار مرتبط با افسردگی بر اساس ملاک‌های مشخص‌گزینش گردید؛ در ادامه معرفت‌های موجود در اذکار منتخب، مورد تحلیل قرار گرفت. این معرفت‌ها به اختصار عبارت‌اند از: خداوندی،

Abstract

Depression is one of the most common and most important mental disorders. On the other hand, using “zekr” (i.e. religious formula) with its particular themes, is one of the most important religious confrontations. So this study aims at designing educational package of “zekr” in order to reduce depression symptoms based on Islamic sources. This study is of applied type wherein qualitative method of content analysis and quantitative method of Delphi have been used. First, zekr functions in Islamic sources were investigated in this study. Then the zekrs which were relevant to depression were collected based on specified criteria. In the following stage, existing teachings in selected zekrs were analyzed. In short, the teachings are as follows: God Attribution, God Owning, God Sheltering, Confidence

in Alimant, Hope in God, God centrism, God Glorifying, Compensation and Hope, Possible Mistaking, God Blessing and Believing in Benevolence. Finally the educational package was designed based on these the epistemic, spiritual, emotional and behavioral functions of zekr and in the framework of logic of monotheistic orders in Islamic thought. It's necessary to say that the content validity of the taechings and educational package was evaluated by experts using CVI and CVR indices and confirmed by them.

Keyword: Zekr, educational package, Islamic sources, depression, depression symptoms.

خداملکی، خدایانهی، اطمینان به روزی، امید به خدا، خدامحوری، تنزه الهی، جبران و امید، ممکن‌الخطا بودن، خدامنعمی و خیر باوری. در نتیجه، بسته آموزشی بر اساس کارکردهای معرفتی، معنوی، عاطفی و رفتاری ذکر و در چارچوب منطق مراتب توحید در اندیشه اسلامی تدوین گردید. و در آخر، روایی محتوایی معارف و بسته آموزشی توسط کارشناسان با استفاده از شاخص‌های CVI و CVR مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. نتیجه آن که بسته آموزشی ذکر برای کاهش نشانه‌های افسردگی از لحاظ نظری قابلیت تدوین دارد.

کلید واژه‌ها: ذکر، بسته آموزشی، منابع اسلامی، افسردگی، نشانه‌های افسردگی.

مقدمه

اختلال افسردگی به عنوان یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی تشخیص داده می‌شود. به طوری که این اختلال، علت پیش‌گام بیماری و ناتوانی در سراسر جهان است. اکنون بیش از سیصد میلیون نفر با افسردگی گریبان‌گیرند، و شاهد روند رو به رشد ۱۸ درصدی بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۵ بوده‌ایم (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۷).

اصطلاح افسردگی به منظورهای گوناگون و برای توصیف خلق، شناسایی یک نشانگان و به عنوان یک مفهوم در طبقه‌بندی بیماری‌های روانی به کار می‌رود. نشانه‌های افسردگی را بیشتر افراد با احساس ناخشنودی (غم) یا درماندگی می‌شناسند، این تجربه ممکن است شامل احساس بی‌حوصلگی، گناه، بی‌ارزش بودن، خودخوار شماری، واماندگی و بی‌تفاوتی باشد (لیندزی، ۱۳۷۹، ص ۱۲۷). همچنین فقدان لذت نسبت به فعالیت‌هایی که به طور معمول، مورد علاقه فرد بوده و به طور منفی بر انرژی، اشتها، خواب، اضطراب، تمرکز، قدرت تصمیم‌گیری، احساس خودارزشمندی، احساس گناه، امید و افکار منفی اثر می‌گذارد، از دیگر نشانه‌های این اختلال است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۷). در ایران نیز وضعیت این اختلال، به قدری شایع گشته که گفته می‌شود از ۲۶ سال گذشته تا امروز، آمار افسردگی دو

برابر شده است به نحوی که در حال حاضر، آمارها حاکی از ۱۶/۸ درصد افسردگی در بین زنان و بیش از ۱۰ درصد افسردگی در بین مردان ایرانی است (هاشمی، ۱۳۹۵).

تاکنون اثربخشی مداخلات گوناگونی در جهت کاهش افسردگی به تأیید رسیده است (دادستان، ۱۳۹۴، ص ۳۴۳-۳۶۰). برخی از پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی پایین درمان‌های شناختی و رفتاری بر کاهش افسردگی می‌باشند. به عنوان مثال در پژوهش آقایبی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از الگوی فراتحلیل، میزان اثرگذاری درمان‌های شناختی و رفتاری بر کاهش نشانه‌های افسردگی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد میزان اثر مطابق جدول کوهن در حد پایینی است. این در حالی است که روش دارودرمانی نیز همراه با عوارضی چون خستگی، خشکی دهان، گیجی، تاری چشم یا گاهی حالت تهوع و سردرد می‌باشد (دادستان، ۱۳۹۴، ص ۳۵۸).

برخی مطالعات نشان می‌دهد که در حال حاضر با وجود تعدد و تکثر نظریه‌ها، نتایج ارزیابی اثربخشی مداخلات درمانی و پیگیری‌های درازمدت آنها چندان امیدوارکننده نیست (فیاض و همکاران، ۱۳۹۴). در این میان استفاده از روش‌های دینی در درمان بیماری‌های روانی مورد توجه پژوهشگران و درمانگران قرار گرفته است. در خصوص افسردگی نیز تاکنون شاهد مدل‌ها و الگوهای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی چون الگوی چندوجهی اسلامی در درمان افسردگی (غباری بناب، فقیهی، قاسمی پور، ۱۳۸۶) و الگوی درمانی خودنظم‌جویی برای افسردگی (رفیعی هنر، ۱۳۹۷) بوده‌ایم که در کاهش میزان نشانگان افسردگی مؤثر بوده‌اند.

از سوی دیگر، به اعتقاد روان‌شناسان، دعا، مناجات و گفت‌وگو با خداوند، تضمین‌کننده سلامت روانی انسان‌ها می‌باشد و «ذکر» موجب می‌شود فعالیت‌های ذهن همواره هدفمند باشد و افکار خودکار را که موجب احساسات بیمارگونه و اعمال نسنجیده می‌شوند، مهار کند (هادی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۸).

همچنین در منابع دینی از تأثیر گذاری اذکار و ادعیه، بر حالات روانی همچون غم، وسواس، ترس و غیره بسیار سخن به میان آمده است (رک: کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۰۳؛ ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۹۲؛ طوسی، ۱۴۱۴، ص ۴۸۰). به عنوان مثال، ذکر «یا رَّبُّوْهُ یا رَحِیْمُ» برای رفع غم تجویز گشته است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۱۶۲). برای اذکار، کارکردهای دیگری چون کارکرد معرفتی نیز می‌توان در نظر گرفت (رفیعی پور، ۱۳۸۷، ص ۱۱۸). و مداومت بر آنها باعث نفوذ و تثبیت معارف آن ذکر، در قلب و جان آدمی می‌گردد. به گفته امام خمینی علیه السلام (۱۳۸۷، ص ۲۹۳) نکته تکرار اذکار آن است که زبان قلب گشوده شود.

در قرآن به اثر آرامش بخش ذکر تصریح شده است؛ آنجا که خداوند می‌گوید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). اثر روحی و روانی ذکر با بیان علامه طباطبایی رحمته الله علیه ذیل این آیه بیشتر جلوه‌گر می‌شود: اول اینکه آیه دلالت دارد بر اینکه همه قلب‌ها به طوری که الف و لام (القلوب) افاده می‌کند. با ذکر خدا اطمینان می‌یابد. آری این معنا حکمی عمومی است که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش دیگر نتوان آن را قلب نامید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۸)؛ دیگر اینکه از ظاهر الفاظ آیه انحصار فهمیده می‌شود، در نتیجه می‌فهماند که دل‌ها جز با یاد خدا با چیز دیگری آرامش نمی‌یابد (همان). به طور کلی کارکرد و آثار ذکر عبارت است از:

الف. کارکرد معنوی: بدین معنا که اذکار بُعد معنوی انسان را تغییر داده و تعالی می‌بخشد. کارکردهایی چون نجات از دوزخ و نفاق (العروسی الحویزی، ۱۴۱۵، ج ۴، ص ۲۸۶)، بخشش گناهان (احزاب: ۳۵)، نورانیت دل (صالح، ۱۴۱۴، ص ۳۹۲) و طرد شیطان (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۵) که در آیات و روایات به آنها اشاره شده، ناظر به تغییر در این بُعد از انسان می‌باشند؛

ب. کارکرد معرفتی: گاهی اذکار حاوی معرفت‌هایی هستند که با خواندن آنها، باورهای انسان اصلاح می‌گردد و با مداومت بر آنها، این باورها درون ذهن تثبیت می‌شوند (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ص ۴۲۲)؛

ج. کارکرد عاطفی: علاوه بر اینکه مصادیق مختلف ذکر چون ادعیه، اذکار و مناجات‌ها انسان را در یک رابطه عاطفی با خداوند قرار می‌دهند، در مورد بعضی ادعیه و اذکار به صراحت تغییرات عاطفی و خلقی چون رفع حزن و ... مورد توجه معصومین علیهم السلام قرار گرفته است (به عنوان مثال: ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳)؛

د. کارکرد رفتاری: کارکردهای معرفتی و عاطفی ذکر، غیرمستقیم موجب تغییر در رفتار نیز خواهند شد؛ هرچند در بعضی روایات مستقیماً به آثار رفتاری بعضی اذکار نیز اشاره شده است (به عنوان مثال: کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۴۰).

بنابراین، ذکر از میان متغیرهای معنوی، برای دسته‌ای از پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است. از جمله پژوهش‌ها می‌توان به نجیبه (۱۳۷۹)، صادقی جانبهان (۱۳۷۸)، قاسم‌نژاد و قاسمی‌پور (۱۳۹۷)، احمدی‌فراز و همکاران (۱۳۸۷) و الماسی (۱۳۸۰) اشاره نمود که هر یک به نحوی به تأثیر ذکر بر آرامش و نشاط پرداخته‌اند. اما با این حال طراحی بسته‌ای مبتنی بر ذکر به منظور کاهش افسردگی در دستور کار این محققان قرار نداشته است.

از این رو، اولاً با توجه به وارد شدن دین در عرصه درمان اختلالات روان‌شناختی؛ ثانیاً نقش درمان‌های اسلامی در کاهش میزان افسردگی؛ ثالثاً وجود کارکردهای روان‌شناختی برای اذکار و در نهایت، وجود اذکار مخصوص در منابع اسلامی با کارکردهایی چون زدودن غم و اندوه (که رکن اساسی افسردگی است)، این فرض قابل طرح است که می‌توان به کمک اذکار روایت شده در منابع اسلامی، بسته‌ای آموزشی، در جهت کاهش نشانه‌های افسردگی تدوین نمود. بنابراین، محقق در پژوهش حاضر درصدد است تا با استفاده از اذکار مرتبط با غم و اندوه، بسته‌ای آموزشی به منظور کاهش علائم افسردگی طراحی نماید. از اهمیت مطالعه اذکار و تأثیر مداومت آنها بر ارتقای سلامت روان که صرف نظر شود، این پژوهش با توجه به فرهنگ و ارزش‌های حاکم بر جامعه ما دارای اهمیت خاصی است. به‌کارگیری روش‌های درمانی در هر جامعه‌ای باید با ارزش‌های حاکم بر آن جامعه هم‌خوانی داشته باشد تا مؤثرتر واقع گردد که از آن با عنوان روان‌شناسی فرهنگی تعبیر می‌گردد (اتکینسون و دیگران، ۲۰۰۰، ص ۵۹).

به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت ذکر در درمان اختلالات و سلامت روان از یک سو و ظرفیت منابع اسلامی و اذکار مأثوره موجود از سوی دیگر و گسترش فراوانی افسردگی در سراسر جهان و کمبود پژوهش در زمینه بسته‌سازی‌های مبتنی بر ذکر و نقش آن در کاهش اختلالات، ضروری می‌نماید تا با تدوین بسته ذکر بر اساس منابع اسلامی به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی، در جهت پیشبرد روان‌شناسی مبتنی بر دین مبین اسلام و مطابق با فرهنگ بومی گام برداشت.

روش پژوهش

در بخش اول پژوهش، روش کیفی از نوع تحلیل محتوا و در بخش دوم کمی از نوع دلفی می‌باشد. ابتدا با استفاده از کتب روایی شیعی اذکار مرتبط با افسردگی استخراج شد و از میان آنها اذکاری که دارای ملاک‌های غنای مفهومی، عدم تکرار، اختصار و وثاقت بودند، منتخب گشته و مورد تحلیل و تفسیر واقع شده و در نهایت ۱۱ معرفت استنباط گردید. اذکار منتخب همگی از منابع روایی با درجه اعتبار الف بوده‌اند (بنگرید به: طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۷۶)؛ در بخش دوم، روایی محتوایی در دو مرحله سنجیده شد: ابتدا روایی معرفت‌هایی که بر اساس آن بسته ذکر طراحی شد و در مرحله بعد، روایی محتوایی بسته طراحی شده سنجیده شد.

یافته‌های پژوهش

این پژوهش درصدد پاسخ به دو پرسش اصلی بود: ۱. بسته ذکر چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۲. آیا بسته ذکر از روایی مطلوب برخوردار است؟ در نتیجه جست‌وجوی ادکار مرتبط با افسردگی و با لحاظ ملاک‌های چهارگانه‌ای که بیان شد، پنج ذکر منتخب شد. این ادکار عبارت‌اند از: الف. ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»

در آملی شیخ صدوق رحمته‌الله آمده است: «امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «آدم از حدیث نفس و اندوه به خدا شکایت کرد، جبرئیل بر او نازل شد و گفت: ای آدم بگو «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» آن را گفت و وسوسه و اندوه او رفت» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳).

ب. ذکر «اللَّهُ رَبِّي وَلَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ» در کتاب شریف کافی آمده است: رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «هر کس به او هم یا اندوه یا بلا و حزنی برسد، پس بگوید: الله پروردگار من است هیچ چیز را شریک او نمی‌دانم، توکل بر خداوند زنده و جاودانی کرده‌ام که نامیراست» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۵۶).

ج. ذکر یونسیه

در کتاب شریف من لا یحضره الفقیه آمده است: امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «در تعجبم از کسی که غم‌زده است، به این گفته خدا پناه نمی‌جوید: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»، همانا شنیدم که خداوند عزوجل در عقب آن می‌گوید: او را اجابت کردیم و از غم نجاتش دادیم و این‌گونه مؤمنان را رهایی می‌بخشیم» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۹۲).

د. ذکر «یا رَئُوفُ یا رَحِيمُ»

امام رضا علیه‌السلام: من در اموری مبتلا به غم و اندوه شدم، پس امام باقر علیه‌السلام (در خواب) نزد من آمد و گفت: ای فرزندم خدا را بخوان و ذکر «یا رَئُوفُ یا رَحِيمُ» را زیاد بگو (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۱۶۲؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۶۲ با اندکی تغییر).

ه. دعای پانزدهم صحیفه سجادیه

در کتاب صحیفه سجادیه، پانزدهمین دعای امام سجاد علیه‌السلام در خصوص هنگام ابتلا به بیماری، اندوه و یا گرفتاری می‌باشد (علی بن الحسین، ۱۳۷۶، ص ۷۶) که به جهت اختصار از آوردن متن آن صرف نظر می‌شود.

پس از تحلیل معرفتی ادکار فوق، یازده آموزه استخراج شد. در جدول ۱ و ۲ به طور کاملاً خلاصه مستندات هر معرفت آورده شده است.

جدول ۱. مستندات معارف استخراج شده

مستندات و توضیحات	معارف استخراج شده	ذکر
ترجمه ذکر: هیچ حول و نیرویی نیست مگر به واسطه خدا؛ یعنی هیچ‌گونه تحول در حالات مختلف جهان و موجودات و هیچ‌گونه ظهور نیرو و قدرتی پدید نشود مگر از او و به سبب او و هیچ موجودی را حول و قوتی از خود نیست (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۳۹۱).	تفکر خداانسانی: همه چیز بر اساس قدرت الهی رقم می‌خورد.	
امیرالمؤمنین <small>علیه السلام</small> : لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛ یعنی که ما مالک هیچ چیز نیستیم و خدا مالک همه چیز است (شبروانی، ۱۳۹۰، ص ۸۹۸).	تفکر خدا مالکی: خداوند مالک همه چیز از جمله سلامتی، مال، آبرو و دیگر متعلقات من است.	لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
در روایتی دیگر می‌فرماید: إِنَّمَا هُوَ الْمَالِكُ لِمَا مَلَكَكُمْ وَالْقَادِرُ لِمَا عَلَيْهِ أَقْدَرَكُمْ أَمَا تَسْمَعُونَ مَا يَقُولُ الْعِبَادُ يَسْأَلُونَهُ الْحَوْلَ وَالْقُوَّةَ حَيْثُ يَقُولُونَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (مؤسسه آل‌البيت <small>علیهم السلام</small> ، ۱۴۰۶، ص ۴۰۸).	تفکر خدا پناهی: خداوند به عنوان تکیه‌گاهی پایدار و مطمئن پشتیبان من در زندگی است.	
در روایتی در معنای توکل آمده است: «التَّوَكَّلُ بَيَانٌ ذَلِكَ فِي قَوْلِهِ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ» (بحرانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۴۸). بنابراین، خداوند در موقعیت‌های گوناگون تکیه‌گاه، پناه و معتمد بندگان است.	تفکر اطمینان به روزی: خداوند مطمئناً روزی بندگان را می‌رساند.	اللَّهُ رَبِّي وَلَا أُشْرِكُ بِهِ سَيِّئاً تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ الَّذِي لَا يَمُوتُ
وقتی که خداوند را متکفل و پشتیبان خود در هر حال بدانیم، در مورد روزی‌رسانی هم این پشتیبانی صادق خواهد بود. لذا باور به روزی‌رسانی خدا از مصادیق توکل است (پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۴۲۸).	تفکر امید به خدا: تنها به خدا، باید امید بست.	
فَقُلْتُ وَمَا التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَقَالَ الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَصُرُّ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْتَنَعُ (بحرانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۴۸). (پس تنها معطی خداوند است و کسی نمی‌تواند مانع روزی ما شود).	تفکر امید به خدا: تنها به خدا، باید امید بست.	
وَاسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَلَمْ يَرْجُ وَلَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَلَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ (بحرانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۴۸).		

جدول ۲. مستندات معارف استخراج شده

مستندات و توضیحات	معارف استخراج شده	ذکر
<p>علامه طباطبایی <small>رحمته الله علیه</small> می‌فرمایند: «حال یونس در بیرون شدن از قوم خود و به راه خود ادامه دادن و به سوی آنان برنگشتن حال بنده‌ای را می‌ماند (نه اینکه واقعاً چنین قصدی داشته است) که بعضی از کارهای مولای خود را نپسندد و بر مولای خود خشم کرده و از خانه او بگریزد و خدمت او را ترک گوید، و حال آنکه وظیفه عبودیت او این نیست» (۱۳۷۴، ج ۶، ص ۴۰۹) و در ادامه می‌فرمایند: «نتیجه این پیشامد و این تدبیر الهی این شد که حالتی که در آن زندان و در شکم ماهی برایش مجسم شده بود او را وادار سازد به اینکه اقرار کند که او معبودی است که جز او معبودی نبوده و از بندگی و عبودیت برای او گریزی نیست و لذا گفت: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» (همان). بنابراین، توحید و خدامحوری این است که بنده پسند مولایش را بر پسند خود مقدم بدانند. در تفسیر المیزان آمده است: «شُرک در عمل این است که عمل برای هدفی باشد که هوای نفسش آن هدف را در نظرش جلوه داده، از قبیل مال دنیا، و یا ستایش مردم، و یا امثال آن، چنین انسانی هوای نفس خود را روبه‌روی خود قرار داده، و مانند پرستش خدا آن را می‌پرستد، و شریک خدایش قرار می‌دهد (همان، ج ۴، ص ۵۶۱).</p>	<p>تفکر خدامحوری: خواست خدا بر خواست و لذت من مقدم است.</p>	
<p>در مجمع‌البیان آمده است: «لفظ "سبحان" به معنای تنزیه ذات باری تعالی از عیوب است» (طبرسی، ج ۶، ص ۱۶۴) و از طلحه‌بن عبیدالله روایت شده که از پیامبر اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> پرسش نمود از معنای «سبحانه»، پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> پاسخ داد که او منزّه از هر بدی است (طبرسی، ج ۲، ص ۹).</p>	<p>تفکر تنزه الهی: خداوند منزّه از هر عیبی است.</p>	<p>لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ</p>
<p>در تفسیر المیزان آمده است: «در این جمله «إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» حضرت یونس به ظلم خود اعتراف کرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۴۴۵). اساس ادّکر یونسیه بیانگر توبه حضرت یونس پس از ترک قوم خود و گرفتار آمدن در شکم ماهی است. خداوند به خاطر این «ترک اولی» او را در تنگنای شدیدی قرار داد و سرانجام توبه کرد (مکارم، ج ۳، ص ۳۸۰). بنابراین، همیشه فرصت برای جبران وجود دارد و باید امیدوار بود.</p>	<p>تفکر جبران و امید: همیشه فرصت برای جبران وجود دارد پس باید امیدوار بود.</p>	
<p>تفسیر مجمع‌البیان در توضیح «إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» آورده است «من از کسانی هستم که ظلم کرده‌ام؛ یعنی چون بشرم، ممتنع نیست که ظلم کنم» (طبرسی، بی تا، ج ۱۶، ص ۱۵۸) پس هر کس ممکن است خطا کند و این منافاتی با ارزشمندی ندارد؛ چراکه از یکی از پیامبران الهی هم خطایی سر زد و به چنین گرفتاری و شکست ظاهری افتاده است. حال آنکه پیامبران الهی، ارزشمندترین انسان‌ها هستند، پس خطا و شکست هم ممکن است و هم منافاتی با ارزشمندی فرد ندارد.</p>	<p>تفکر ممکن بودن خطا: خطا و شکست طبیعی است و نشان بی‌ارزشی نیست.</p>	

<p>طبرسی <small>رحمته</small> در ذیل آیه ۱۴۳ سوره بقره رأفت را رحمت شدید گفته‌اند و راغب اصفهانی آن را رحمت و مهربانی مطلق گفته است. شیخ صدوق <small>رحمته</small> در توحید در معنی رحیم فرموده که معنی رحمت نعمت است و راحم به معنی منعم است (به نقل از: قرشی بنائی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۶۹). پس وقتی نعمت بخشی و مهربانی خدا به من شدید باشد، من غرق در نعمتم.</p>	<p>تفکر خدامُنعمی: خداوند مهربان است و من غرق در نعمتم.</p>	<p>یا زَوْفُ یا رَحِيمٌ</p>
<p>آنچه در این مناجات به چشم می‌خورد، تفسیری از بلاست. بلا نه یک تهدید بلکه یک فرصت محسوب می‌گردد. فرصتی که در آن انسان از آلودگی گناه پاک می‌شود. فرصتی که بدون هیچ زحمتی جز تحمل سختی بلا، ثواب والایی توسط کاتبان الهی و به دستور خدا برای انسان نوشته می‌شود. اغلب افراد بلا و بیماری را خالی از فایده می‌دانند و بنابراین آن را نعمتی الهی محسوب نمی‌کنند. حال آنکه در مناجات فوق برای بیماری فواید زیر برشمرده شده است: الف: پاک شدن از گناهان؛ ب: تنبه پیدا کردن نسبت به توبه؛ ج: نوشته شدن ثواب و اجر عظیم. تا جایی که حضرت در این دعا می‌فرمایند: «نمی‌دانم، ای خدای من، کدام یک از این دو حالت (تندرستی و بیماری) به سپاسگزاری تو شایسته‌تر و کدام یک از این دو هنگام برای ستایش تو سزاوارتر است؟»</p>	<p>تفکر خیرباوری: بلا و بیماری خیر و از نعمت‌های الهی و نیازمند شکرگزاری است.</p>	<p>دعای یانزدهم صحیفه سجادیه</p>

ارزیابی نظر ۱۰ تن از کارشناسان اسلامی (مشغول به سطح چهارم حوزه) از طریق محاسبه CVI (شاخص روایی محتوا) نشان داد که هر یازده معرفت فوق، مورد تأیید واقع شده‌اند. شیوه محاسبه این شاخص بدین صورت است که مجموع تعداد متخصصانی که دو گزینه «کاملاً مرتبط» و «مرتبط اما نیاز به بازبینی» را انتخاب کرده‌اند، بر تعداد کل متخصصان (در اینجا ۱۰ نفر) تقسیم می‌شوند و در صورتی که میزان CVI بیشتر از ۰/۷۹ باشد، شاخص روایی محتوا تأیید می‌گردد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، شاخص روایی محتوای تمامی معرفت‌ها، بیش از این مقدار است. همچنین از محاسبه CVR (ضریب نسبی روایی محتوا) صرف نظر شد؛ چراکه محاسبه آن، در این مورد بی‌معنی می‌نمود.

جدول ۳. نتایج محاسبه CVI برای هریک از معرفت‌های استخراج شده

معرفت‌ها	غیرمرتبط	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط اما نیاز به بازبینی	کاملاً مرتبط	CVI
تفکر خدا اسنادی	۰	۰	۰	۱۰ نفر	۱
تفکر خدا مالکی	۰	۰	۰	۱۰ نفر	۱
تفکر خدا پناهی	۰	۰	۱ نفر	۹ نفر	۱
تفکر اطمینان به روزی	۰	۱ نفر	۱ نفر	۸ نفر	۰/۹
تفکر امید به خدا	۰	۱ نفر	۰	۹ نفر	۰/۹
تفکر خدا محوری	۰	۱ نفر	۱ نفر	۸ نفر	۰/۹
تفکر تنزه الهی	۰	۱ نفر	۰	۹ نفر	۰/۹
تفکر جبران و امید	۰	۰	۴ نفر	۶ نفر	۱
تفکر ممکن الخطا بودن	۰	۲ نفر	۲ نفر	۶ نفر	۰/۸
تفکر خدا منعمی	۰	۱ نفر	۱ نفر	۸ نفر	۰/۹
تفکر خیرباوری	۰	۱ نفر	۱ نفر	۸ نفر	۰/۹



در ادامه سعی شد تا ترتیبی منطقی مابین اذکار و معرفت‌های استخراج شده کشف گردد که به طور خلاصه بر اساس مراتب توحید و اقسام آن (توحید ذاتی، توحید صفاتی، توحید افعالی، توحید در عبادت)، ترتیب زیر به دست آمد:



شکل ۲. ترتیب جلسات بر اساس اذکار

در نهایت، بسته آموزشی ذکر بر اساس منابع اسلامی به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی، در ۸ جلسه گروهی (یک پیش‌جلسه، یک اختتامیه و ۶ جلسه میانی) طراحی گردید که ساختار کلی آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. ساختار کلی بسته ذکر

اهداف	مکانیزم تغییر	محتوا و مراحل	تکنیک‌های کلی
به‌طورکلی بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری بر اساس آموزه‌های: تفکر خداآسنادی، تفکر خدامالکی	۱. تغییر معرفتی بر اساس آموزه‌های معرفتی اذکار	۱. بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز	۱. مشارکت جمعی (بحث گروهی) درون جلسه در مراحل ۱ تا ۳ از مراحل ستون قبل
تفکر خداپناهی، تفکر امید به خدا	۲. تغییر معنوی بر اساس کارکرد ماوراءالطبیعی اذکار	۲. آسیب‌شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت‌ها	۲. تکرار اذکار به شیوه خاص و همراه با مراقبه تأملی درون و خارج از جلسه
تفکر اطمینان به روزی، تفکر خدامحوری	۳. تغییر هیجانی بر اساس کارکرد عاطفی اذکار	۳. بررسی ارتباط آسیب‌شناسی فوق با آموزه‌های اذکار	۳. تمرین‌های رفتاری برآمده از آموزه‌ها، خارج از جلسه
تفکر تنزه الهی، تفکر ممکن‌الخطا بودن	۴. تغییر رفتاری بر اساس کارکرد رفتاری اذکار	۴. آموزش آموزه‌های اذکار به‌طور تفصیلی توسط درمانگر	
تفکر جبران و امید، تفکر خدامنعمی	۵. بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری با استفاده از تکنیک‌ها، تمرین و تثبیت	۵. بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری با استفاده از تکنیک‌ها، تمرین و تثبیت	
تفکر خیرباوری			

همچنین صورت تفصیلی بسته ذکر به قرار زیر است:

جدول ۵. تفصیل بسته ذکر

جلسه اول: آشنایی با دوره	
هدف: معارفه و توجیه	
ساختار جلسه	آشنایی مربی و افراد با یکدیگر، دانش افزایی درباره افسردگی و نشانه های آن، دانش افزایی درباره ذکر (اهمیت، آثار، اقسام، آداب و...)، دانش افزایی درباره کارکردهای ذکر، معرفی اجمالی بسته آموزشی ذکر
جلسه دوم: آموزه خداوندی و خدامالکی	
هدف: بازسازی معرفتی. معنوی. هیجانی. رفتاری بر اساس آموزه های ذکر (لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ) (تفکر خداوندی، خدامالکی)	
ساختار جلسه	<p>بررسی موقعیت های افسرده ساز؛ آسیب شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت ها؛ بررسی ارتباط آسیب شناسی فوق با آموزه های ذکر (لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ)</p> <p>آموزش آموزه های ذکر حوقله به طور تفصیلی شامل:</p> <p>توضیح نقش معرفت و شناخت های ما در افسردگی، توضیح اهمیت و آثار ذکر حوقله، توضیح معرفت های موجود در این ذکر، توضیح رابطه این باورها با غم و افسردگی</p> <p>تکنیک:</p> <p>مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت های افسرده ساز و نحوه مواجهه فرد</p> <p>اجرای ذکر حوقله به شیوه ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین شکل که ابتدا موردی از غم های خود را در نظر بگیرند و در ادامه ذکر حوقله را بر زبان جاری می سازند همراه با تکنیک جنبی حرکت از قلب به لسان.</p> <p>تمرین های رفتاری برآمده از آموزه های خداوندی و خدامالکی</p> <p>تکلیف:</p> <p>تهیه لیست وقایع ناگوار زندگی و چیزهایی که از دست دادنشان ما را غمگین کرده یا خواهد کرد و اجرای ذکر حوقله بر هر یک از موارد این لیست به شیوه ای که در تکنیک بیان شد.</p> <p>خودمهارگری نسبت به سرزنش دیگران (به شیوه مراقبه، محاسبه، مشارطه)</p> <p>تکرار روزانه ۵ الی ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان جو) ذکر حوقله با در نظر آوردن تمامی آموزه های آن همراه با حرکت از قلب به لسان، ترجیحاً بعد از اوقات سه گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می گردد.</p> <p>پرداخت صدقه به صورت روزانه همراه با مرور این فکر: «مال من امانتی است که به مالک اصلی آن بازش می گردانم».</p> <p>خواندن و تدبر در ادعیه ضمیمه ای</p> <p>گرفتن بازخورد</p> <p>نصب برچسب</p>

جلسه سوم: آموزه‌های خداپناهی، اطمینان به روزی، امید به خدا	
هدف: بازسازی معرفتی. معنوی. هیجانی. رفتاری بر اساس آموزه‌های ذکر توکل (تفکر خداپناهی، تفکر اطمینان به روزی، تفکر امید به خدا)	
<p>پل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز، آسیب‌شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت‌ها، بررسی ارتباط آسیب‌شناسی فوق با آموزه‌های ذکر توکل</p> <p>آموزش آموزه‌های ذکر توکل به‌طور تفصیلی شامل: توضیح باورهای موجود در این ذکر، توضیح رابطه این باورها با غم و افسردگی</p> <p>تکنیک:</p> <p>مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز و نحوه مواجهه فرد از منظر آموزه مربوطه</p> <p>اجرای ذکر توکل به شیوه‌ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین‌شکل که ابتدا موردی از غم‌های خود را در نظر بگیرند و در ادامه ذکر توکل را بر زبان جاری می‌سازند همراه با تکنیک جنبی تمرکز و حضور قلب (توضیحات در فصل دوم آمده است).</p> <p>تمرین‌های رفتاری برآمده از آموزه‌های خداپناهی، اطمینان به روزی، امید به خدا</p> <p>تکلیف:</p> <p>تهیه لیستی از موقعیت‌ها یا شرایطی که در آنها احساس تنهایی و بی‌پناهی کرده‌ایم یا خواهیم کرد و اجرای ذکر توکل بر هر یک از موارد این لیست به شیوه‌ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>رفتن به مکان‌های زیارتی هنگام رخداد احساس بی‌پناهی</p> <p>تهیه لیستی از چیزها یا کسانی که به آنها امید بسته‌ایم و اجرای ذکر توکل بر هر یک از موارد این لیست به شیوه‌ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>تکیه بر مجاری صحیح در رسیدن به اهداف و برنامه‌ها، به جای تکیه بر آشنایان برای دور زدن قانون (به شیوه مراقبه، محاسبه، مشارطه)</p> <p>تهیه لیستی از اوقات و شرایطی که تردید در رسیدن روزی می‌کنیم و اجرای ذکر توکل بر هر یک از موارد این لیست به شیوه‌ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>جود و احسان به اطرافیان (به عنوان مثال اطعام دوستان) به جای بخل ورزیدن و خساست (به شیوه مراقبه، محاسبه، مشارطه)</p> <p>تکرار روزانه ۵ الی ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان‌جو) ذکر توکل با در نظر آوردن تمامی آموزه‌های آن همراه با حرکت از قلب به لسان، ترجیحاً بعد از اوقات سه‌گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می‌گردد.</p> <p>خواندن و تدبر در ادعیه ضمیمه‌ای</p> <p>گرفتن بازخورد</p> <p>نصب برچسب</p>	<p>ساختار جلسه</p>

جلسه چهارم: آموزه های خدامحوری و تنزه الهی	
هدف: بازسازی معرفتی-معنوی-هیجانی-رفتاری بر اساس باورهای ذکر یونسیه ۱ (تفکر خدامحوری، تفکر تنزه الهی)	
<p>پل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، بررسی موقعیت های افسرده ساز، آسیب شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت ها، بررسی ارتباط آسیب شناسی فوق با آموزه های ذکر یونسیه آموزش آموزه های ذکر یونسیه به طور تفصیلی شامل:</p> <p>اهمیت ذکر یونسیه، توضیح باورهای موجود در این ذکر، توضیح رابطه این باورها با غم و افسردگی تکنیک: مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت های افسرده ساز و نحوه مواجهه فرد اجرای ذکر یونسیه به شیوه ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین شکل که ابتدا موردی از غم های خود را در نظر بگیرند و در ادامه ذکر یونسیه را بر زبان جاری می سازند همراه با تکنیک جنبی توجه به عدد ذکر.</p> <p>تمرین های رفتاری برآمده از آموزه های خدامحوری و تنزه الهی</p> <p>تکنیک: نوشتن لیستی از خواسته هایمان که در عمل آنها را برخواست خدا ترجیح می دهیم و اجرای ذکر یونسیه بر هر یک از موارد این لیست به شیوه ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>پیش از انجام هر کار توجه کنیم که برای رضای خدا باشد (به شیوه مراقبه، محاسبه، مشارطه)</p> <p>نوشتن لیستی از سوءظن ها به خدا در وقایع ناگوار زندگی و اجرای ذکر یونسیه بر هر یک از موارد این لیست به شیوه ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>خودمهارگری نسبت به گلایه، توبیخ و بازخواست خداوند متعال در پیشامدهای زندگی</p> <p>تکرار روزانه ذکر یونسیه با در نظر آوردن تمامی آموزه های آن همراه با رعایت عدد ترجیحاً ۵ الی ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان جو) بعد از اوقات سه گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می شود.</p> <p>خواندن و تدبیر در ادعیه ضمیمه ای</p> <p>نصب برچسب</p> <p>گرفتن بازخورد</p>	<p>ساختار جلسه</p>

جلسه پنجم: آموزه‌های «ممکن‌الخطا بودن انسان» و تفکر «جبران و امید»	
<p>هدف: بازسازی معرفتی-معنوی-هیجانی-رفتاری بر اساس باورهای ذکر یونسیه ۲ (تفکر ممکن بودن خطا، تفکر جبران و امید)</p>	
<p>پل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز، آسیب‌شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت‌ها، بررسی ارتباط آسیب‌شناسی فوق با آموزه‌های ذکر یونسیه.</p> <p>آموزش آموزه‌های ذکر یونسیه ۲ به‌طور تفصیلی شامل: توضیح باورهای موجود در این ذکر (تفکر ممکن‌الخطا بودن، تفکر جبران و امید)، توضیح رابطه این باورها با غم و افسردگی</p> <p>تکنیک: مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز و نحوه مواجهه فرد</p> <p>اجرای ذکر یونسیه به شیوه‌ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین شکل که ابتدا موردی از غم‌های خود را در نظر بگیرند و در ادامه ذکر یونسیه را بر زبان جاری می‌سازند همراه با تکنیک جنبی توجه به عدد ذکر</p> <p>تمرین‌های رفتاری برآمده از آموزه‌های «ممکن‌الخطا بودن انسان» و تفکر «جبران و امید»</p> <p>تکنیک: نوشتن لیستی از موقعیت‌هایی که فکر می‌کنیم گناه یا شکستی داشته‌ایم که بی‌ارزش شده‌ایم و اجرای ذکر یونسیه بر هر یک از موارد این لیست به شیوه‌ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>از سرگیری کارهایی که به خاطر خطا نمودن در انجام آن، رهاایش نموده‌ایم.</p> <p>نوشتن لیستی از موقعیت‌هایی که خطاهای خود را غیرقابل جبران و بخشش می‌دانیم و اجرای ذکر یونسیه بر هر یک از موارد این لیست به شیوه‌ای که در قسمت تکنیک بیان گشت.</p> <p>انجام توبه نسبت به گناهان گذشته و جبران مافات (به عنوان مثال: جبران ضررهای واردآورده بر اموال دیگران با جلب رضایت صاحبان آن)</p> <p>تکرار روزانه ذکر یونسیه با در نظر آوردن تمامی آموزه‌های آن با رعایت عدد، ۵ الی ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان جو) ترجیحاً بعد از اوقات سه‌گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می‌شود.</p> <p>خواندن و تدبر در ادعیه ضمیمه‌ای</p> <p>نصب برچسب</p> <p>گرفتن بازخورد</p>	<p>ساختار جلسه</p>

جلسه ششم: آموزه خدا منعمی	
هدف: بازسازی معرفتی- معنوی- هیجانی- رفتاری بر اساس باورهای ذکر «یا رتوف یا رحیم» (تفکر خدا منعمی)	
<p>پل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، بررسی موقعیت های افسرده ساز، آسیب شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت ها، بررسی ارتباط آسیب شناسی فوق با آموزه های ذکر «یا رتوف یا رحیم» آموزش آموزه ذکر «یا رتوف یا رحیم» به طور تفصیلی شامل: توضیح باور موجود در این ذکر (تفکر خدا منعمی)، توضیح رابطه این باور با غم و افسردگی</p> <p>تکنیک: مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت های افسرده ساز و نحوه مواجهه فرد</p> <p>اجرای ذکر «یا رتوف یا رحیم» به شیوه ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین شکل که ابتدا فرد یکی از نعمت ها یا داشته هایش را در نظر گرفته و سپس این ذکر را به زبان آورد.</p> <p>تمرین های رفتاری برآمده از آموزه خدا منعمی</p> <p>تکلیف: تهیه لیستی از داشته ها و نعمت های الهی و گفتن ذکر یا رتوف یا رحیم با در نظر گرفتن هر یک از موارد این لیست</p> <p>سخن گفتن با دیگران در مورد نعمت های خداوند</p> <p>تکرا روزانه ۵ الی ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان جو) ذکر «یا رتوف یا رحیم» با در نظر آوردن تمامی آموزه های آن همراه با حرکت از قلب به لسان، ترجیحاً بعد از اوقات سه گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می شود.</p> <p>خواندن و تدبر در ادعیه ضمیمه ای</p> <p>نصب برچسب</p> <p>گرفتن بازخورد</p>	ساختار جلسه

جلسه هفتم: آموزه خیرباوری	
<p>هدف: بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری بر اساس باورهای دعای پانزدهم صحیفه سجادیه (تفکر خیرباوری)</p>	
<p>پیل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز، آسیب‌شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت‌ها، بررسی ارتباط آسیب‌شناسی فوق با آموزه‌های ذکر «دعای پانزدهم صحیفه سجادیه»</p> <p>آموزش آموزه‌ی ذکر «دعای پانزدهم صحیفه سجادیه» به‌طور تفصیلی شامل: توضیح اهمیت ادعیه صحیفه سجادیه، توضیح باور موجود در این ذکر (تفکر خیرباوری)، توضیح رابطه این باور با غم و افسردگی</p> <p>تکنیک: مشارکت جمعی و بارش فکری در بررسی موقعیت‌های افسرده‌ساز و نحوه مواجهه فرد</p> <p>اجرای ذکر «دعای پانزدهم» به شیوه‌ای خاص و همراه با مراقبه تأملی بدین‌شکل که ابتدا فرد یکی از بیماری‌ها، بلایا یا مصیبت‌هایش را در نظر گرفته و سپس این ذکر را به زبان آورد.</p> <p>تکمیل این‌گونه جملات: من از خداوند بابت رخ دادن (فلان بلا) ممنونم زیرا ...</p> <p>تمرین‌های رفتاری برآمده از آموزه خیرباوری</p> <p>تکنیک: تهیه لیستی از بلاها، بیماری‌ها و خواندن دعای ۱۵ امروزانه ۵ یا ۱۰ دقیقه (یا متناسب با حال درمان‌جو) همراه با در نظر گرفتن موارد لیست تهیه شده، ترجیحاً بعد از اوقات سه‌گانه نماز در صبح و ظهر و شب که مجموعاً حدود بیست دقیقه می‌شود.</p> <p>خودمهارگری از شکایت نمودن نسبت به بلاها و مشکلات خود به دیگران (به شیوه مراقبه، محاسبه، مشارطه)</p> <p>تکمیل این‌گونه جملات با استفاده از لیست بالا: من از خداوند بابت رخ دادن (فلان بلا) ممنونم زیرا ...</p> <p>خواندن و تدبیر در ادعیه ضمیمه‌ای</p> <p>نصب برجسب</p> <p>گرفتن بازخورد</p>	<p>ساختار جلسه</p>
جلسه هشتم: اختتامیه	
<p>هدف: ارزیابی و بازخورد</p>	
<p>پیل زدن به جلسه قبل و بررسی تکالیف، جمع‌بندی مباحث با مشارکت فعالانه شرکت‌کننده‌ها، بررسی موانع احتمالی برای نگهداری تغییرات، پیشنهادات و انتقادات و ارزیابی میزان رضایتمندی شرکت‌کننده‌ها از شرکت در این دوره</p> <p>تکنیک: بررسی میزان پیشرفت و مقایسه میزان توانمندی در برابر غم‌ها قبل و بعد از دوره آموزشی بدین‌شکل که در یک صفحه میزان توانمندی خود قبل و بعد از دوره را گزارش دهند.</p> <p>مشارکت جمعی به‌منظور بررسی موانع احتمالی برای نگهداری تغییرات و راهکارهای پیشنهادی</p>	<p>ساختار جلسه:</p>

بسته آموزشی پیشنهادی به همراه توضیحات لازم در اختیار ۱۱ تن از خبرگان آگاه به علوم اسلامی و همچنین صاحب نظر در روان شناسی قرار گرفت تا اعتبار و میزان مطابقت آن با اهداف مورد نظر ارزیابی شود. در نتیجه، CVR و CVI هر یک از جلسات بر اساس نظرات آنها مورد محاسبه قرار گرفت.

برای محاسبه CVR هر یک از جلسات از فرمول زیر استفاده می شود:

فرمول ۱. محاسبه CVR

$$CVR = \frac{N_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این فرمول NE تعداد متخصصانی است که به گزینه ضروری پاسخ داده اند و N تعداد کل متخصصان است. در جدول ۶، میزان روایی محتوا با توجه به تعداد کل متخصصان مشخص شده است (حاجی زاده و اصغری، ۱۳۹۴، ص ۳۹۹).

جدول ۶. تصمیم گیری در مورد CVR

حداقل مقدار روایی	تعداد کل متخصصان
۰/۹۹	۵
۰/۹۹	۶
۰/۹۹	۷
۰/۸۵	۸
۰/۸۷	۹
۰/۶۲	۱۰
۰/۴۹	۱۵

جدول ۷. نتایج محاسبه CVR (ضریب نسبی روایی محتوا) برای هر یک از جلسات

جلسات	غیرضروری	مفید ولی غیرضروری	ضروری	CVR
جلسه اول	۰	۰	۱۱ نفر	۱
جلسه دوم	۰	۰	۱۱ نفر	۱
جلسه سوم	۰	۰	۱۱ نفر	۱
جلسه چهارم	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۰/۸۲
جلسه پنجم	۰	۲ نفر	۹ نفر	۰/۶۴
جلسه ششم	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۰/۸۲
جلسه هفتم	۰	۰	۱۱ نفر	۱
جلسه هشتم	۰	۰	۱۱ نفر	۱

جدول ۸. نتایج محاسبه CVI (شاخص روایی محتوا) برای هر یک از جلسات

جلسات	غیرمرتبط	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط اما نیاز به بازبینی	کاملاً مرتبط	CVI
جلسه اول	۰	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۱
جلسه دوم	۰	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۱
جلسه سوم	۰	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۱
جلسه چهارم	۰	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۱
جلسه پنجم	۰	۱ نفر	۱ نفر	۹ نفر	۰/۹۱
جلسه ششم	۰	۰	۳ نفر	۸ نفر	۱
جلسه هفتم	۰	۰	۱ نفر	۱۰ نفر	۱
جلسه هشتم	۰	۰	۰ نفر	۱۱ نفر	۱

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که آنچه به عنوان مبنای طراحی بسته ذکر مورد توجه قرار گرفته است به دلیل استفاده از منابع اسلامی و تأکید بر ذکر به عنوان مقابله‌ای مذهبی، با برخی تحقیقات همسویی قابل قبولی دارد. برای مثال، بنیادی (۱۳۹۳) و تقدیری (۱۳۸۷)، از طرفی دیگر، معرفت‌های استخراج شده در این پژوهش که به نوعی اسباب رفع غم هستند (و مقابل آنها، اسباب ایجاد غم هستند) با باورهای

ارائه شده توسط پسندیده (۱۳۹۶) و با علل افسردگی که توسط نوربخش (۱۳۸۹) از دل منابع اسلامی استخراج شده و با عوامل افسرده‌سازی که در الگوی چندوجهی اسلامی (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۶) آورده شده، همسویی قابل‌قبولی دارند. همچنین پژوهش شریفی (۱۳۹۱)، محمدی و همکاران (۱۳۹۴) و انصاری و همکاران (۱۳۹۵) پشتیبانی‌کننده از برخی معارف استخراج شده در این پژوهش هستند. بنابراین باید گفت، اثرگذاری هر ۱۱ معرفت استخراج شده از اذکار، بر کاهش افسردگی و نشانه‌های آن مورد تأیید پژوهش‌های پیشین می‌باشد. همچنین آنچه در این پژوهش از آثار و کارکردهای ذکر گفته شد، همسو با پژوهش‌های پیشین است (احمدی‌فراز و همکاران، ۱۳۸۷؛ الماسی، ۱۳۸۰؛ نجیبی، ۱۳۷۹). در این پژوهش، ذکرهای منتخبی که مبنای طراحی بسته آموزشی ذکر قرار گرفت، دارای انطباق خوبی هستند با آنچه در اثری با نام «الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث» (ری‌شهری، ۱۳۹۱، ص ۲۸۱-۲۸۷) آمده است.

از سوی دیگر، بسته آموزشی ذکر، نسبت به برخی الگوهای آموزشی و درمانی موجود از جهاتی متفاوت است: جهت اول، تمرکز این الگو بر کاهش نشانه‌های افسردگی در میان مسلمانان و در جامعه اسلامی است؛ زیرا به‌کارگیری روش‌های درمانی در هر جامعه‌ای باید با ارزش‌های حاکم بر آن جامعه هم‌خوانی داشته باشد تا مؤثرتر واقع گردد که از آن با عنوان روان‌شناسی فرهنگی تعبیر می‌گردد (اتکینسون و دیگران، ۲۰۰۰، ص ۵۹)؛ جهت دوم، ذکر در این الگو نقشی محوری دارد؛ چراکه هم در شناسایی معرفت‌های غم‌زدا، هم در طراحی تکنیک‌ها و هم در تکالیف درمان‌جو از ذکر بهره‌برداری شده است و دلیل این استفاده‌های چندجانبه از ذکر، بازگشت به کارکردهای متنوع ذکر دارد. بنا بر آنچه در این پژوهش نشان داده شده است، ذکر تنها اثری معنوی و ماورایی نداشته، بلکه ارائه معرفت و شناخت حقیقی از جمله کارکردهای مهم اذکار می‌باشد. این برخلاف الگوها و بسته‌های دیگر است که به صورت حداقلی و جنبی به استفاده از ذکر پرداخته‌اند (مانند: غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۶)؛ جهت سوم، یکی از نقیصه‌های الگوهای شناخت‌درمانی این است که صرفاً با اصلاح شناخت، بهبود حاصل نمی‌شود، بلکه باید تبدیل به ایمان گردد تا در رفتار متجلی شود. مداومت بر اذکار می‌تواند این نقیصه را جبران سازد؛ چراکه با تکرار و مداومت بر یک ذکر، باورهای موجود در آن ذکر به‌طور مکرر مورد توجه واقع می‌شوند و در نتیجه،

زنده و فعال گردیده و در زندگی عملی و نظم رفتاری و تکامل ما نقش ایفا می‌کند؛ جهت چهارم، در این بسته تلاش گردید تا از میان انبوه ذکرها، موثق‌ترین و پرمایه‌ترین آنها مبنای طراحی قرار گیرند؛ چراکه هرچند در ادله سنن تسامح می‌شود، اما توجه به وثوق به سند و صدور بر اتقان کار می‌افزاید، به خلاف برخی دیگر از پژوهش‌ها که صرفاً به جمع‌آوری و نقل ذکرها پرداخته‌اند و چنین دقتی به کار برده نشده است (مانند: تقدیری، ۱۳۸۷؛ ری شهری، ۱۳۹۱)؛ جهت پنجم، در این پژوهش تمامی انواع ذکرهایی که برای رفع غم مفید بوده‌اند، جمع‌آوری گشته‌اند (اعم از اذکار، ادعیه و مناجات، نماز و سوره‌هایی از قرآن و مانند آن) و این کار به مدد جست‌وجوی واژه غم و تمامی مترادف‌های آن صورت پذیرفته است که در نوع خود کم‌نظیر است و در آثار پیشین صرفاً به برخی از آنها و بدون ملاک‌گزینش مشخص اشاره رفته است (مانند: ری شهری، ۱۳۹۱، ص ۲۹۱، ۲۸۱)؛ جهت ششم، هرچند به‌طور کلی مقابله‌های مذهبی همچون پرداختن به اذکار، ادعیه و مناجات در سلامت روان و کاهش افسردگی نقش دارند، اما در این پژوهش به این حد اکتفا نگردید و تلاش شد تا اذکار مخصوص و مرتبط با اختلال افسردگی مورد استفاده قرار گیرد نه هر ذکر و دعایی و از این جهت نسبت به بسته‌هایی که به منظور کاهش افسردگی طراحی شده و در آنها هر ذکر و دعایی مورد استفاده قرار گرفته است (مانند: بنیادی، ۱۳۹۳)، امتیاز قابل توجه‌ای دارد؛ چراکه اذکار منتخب در پژوهش حاضر، هم اثرات عام این دست مقابله‌های مذهبی را به دنبال خواهد داشت و هم اثرات خاصی که معصومین علیهم‌السلام برای این اذکار بیان داشته‌اند. نتیجه اینکه یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که طراحی بسته آموزشی ذکر به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی، قابل تدوین نظری است. در این پژوهش در دو سطح به بررسی روایی پرداخته شده است. ابتدا در سطح معرفت‌های استخراج‌شده از اذکار منتخب ($CVI < 0/79$) و سپس در سطح سنجش روایی بسته طراحی شده و نتایج نشان داد که بسته پیشنهادی از روایی مطلوب برخوردار است (برای هر جلسه $CVI < 0/79$ و $CVR < 0/62$).

منابع

• قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶)، *الامالی*، تهران، کتابچی.
- — (۱۴۱۳ق)، *من لا یحضره الفقیه*، مصحح: علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- اتکینسون، سوزان، هوکسما، نولن، بم، داریل، اسمیت، ادوارد، اتکینسون، ریچارد، (۲۰۰۰)، *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.
- احمدی فراز، مهدی؛ ازدر، علیرضا؛ زارع، حسین و زمانی، مهدی (۱۳۸۷)، «جایگاه دعا در سلامت جسم و روان»، *تازه‌های روان‌درمانی*، سال هفدهم، ش ۶۱، ص ۱۳۳-۱۴۰.
- الماسی، علی (۱۳۸۰)، *ذکر از دیدگاه قرآن و سنت*، رساله سطح چهار، قم، مرکز مدیریت حوزه علمیه.
- انصاری، حسن؛ فقیهی، علی نقی و حسینی سمنانی، صدیقه (۱۳۹۵)، «بررسی تأثیر خداینداره (تصور از خدا) صحیح در مقابله با افسردگی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال دهم، ش ۱۸، ص ۱۶۵، ۱۴۷.
- آقایی، الهام؛ عابدی، احمد و جمالی پاقلعه، سمیه (۱۳۹۱)، «فراتحلیل اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری بر میزان نشانه‌های افسردگی»، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*، ش ۸، ص ۸۰، ۶۹.
- بحرانی، سیدهاشم بن سلیمان (۱۳۷۴)، *البرهان فی تفسیر القرآن*، قم، مؤسسه بعثه.
- بنیادی، حسین (۱۳۹۳)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی زندانیان زن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی اخلاق و تربیت قم.
- بهرامی، هادی؛ اخوت، احمدرضا و فیاض، فاطمه (۱۳۹۶)، *معناشناسی افسردگی از منظر قرآن*، چ دوم، تهران، دانشگاه تهران.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۶)، *الگوی اسلامی شادکامی*، چ چهارم، قم، دارالحدیث.
- تقدیری، محمد (۱۳۸۷)، *افسردگی و حزن در آیات و روایات و روان‌شناسی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات و معارف اسلامی، چاپ نشده.
- جعفر بن محمد، امام صادق (۱۳۶۰)، *مصباح الشریعة*، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۷)، *دانش و روش بندگی*، تحقیق و تنظیم: محمد محرابی، قم، اسراء.
- حاجی‌زاده، ابراهیم و اصغری، محمد (۱۳۹۴)، *روش‌های تحلیل‌های آماری*، تهران، جهاد دانشگاهی.
- دادستان، پریخ (۱۳۹۴)، *روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی*، تهران، سمت.
- رفیعی‌پور، علیرضا (۱۳۸۷)، *نقش ادعیه مأثوره در اخلاق و سلامت روح*، رساله علمی سطح سه، قم، مرکز مدیریت حوزه علمیه.

- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۷)، **الگوی درمانی خودنظم‌جویی برای افسردگی بر اساس منابع اسلامی**، رساله دکتری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۵)، «نگاهی به مفهوم شخصیت در منابع اسلامی»، **اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی**، دوره دوم، ش ۲، ص ۵۱-۶۱.
- شریفی، مرضیه (۱۳۹۱)، «درآمدی بر رویکرد اسلامی درمان افسردگی با محوریت صحیفه سجادیه»، **معرفت**، سال بیست و یکم، ش ۱۷۴، ص ۵۹۴۳.
- شیروانی، علی (۱۳۹۰)، **ترجمه نهج البلاغه**، قم، معارف.
- صادقی‌جانبهان، محمود (۱۳۷۸)، **تحلیل روان‌شناختی نیایش "دعا" تکنیکی در روان‌درمانی**، تهران، طریق.
- صالح، صبحی (۱۴۱۴ق)، **نهج البلاغه**، قم، هجرت.
- طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۰)، **منطق فهم حدیث**، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، چ پنجم، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن (بی‌تا)، **تفسیر مجمع‌البیان**، ترجمه حسین نوری همدانی، احمد بهشتی، هاشم رسولی، علی صحت، ضیاءالدین نجفی، علی کاظمی، ابراهیم میرباقری، محمد رازی، تهران، فراهانی، نسخه موجود در نرم افزار جامع التفاسیر نور ۳.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، **الامالی**، قم، دارالثقافه.
- العروسی الحویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۱۵ق)، **تفسیر نورالثقلین**، مصحح: سیدهاشم رسولی محلاتی، قم، اسماعیلیان.
- علی بن موسی، امام هشتم (۱۴۰۶ق)، **الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا**، مشهد، مؤسسه آل‌البیت .
- علی بن الحسین، امام سجاد (۱۳۷۶)، **صحیفه سجادیه**، قم، الهادی.
- غباری‌بناب، باقر؛ فقیهی، علی نقی و قاسمی‌پور، یدالله (۱۳۸۶)، «مقایسه الگوی چندوجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، سال اول، ش ۱، ص ۶۹-۸۶.
- غلام‌محمدی، هادی؛ موزیری، عباس؛ واحدی، ناصر و حسین‌پور، امیرحسین (۱۳۹۴)، «اثربخشی آموزش گروهی توکل به خدا بر کاهش افسردگی سالمندان مرد»، **سالمند**، ش ۳۷، ص ۱۶۷-۱۷۳.
- فیاض، فاطمه؛ بهرامی‌احسان، هادی و اخوت، احمدرضا (۱۳۹۴)، «ساخت مقدماتی مقیاس تشخیصی افسردگی مبتنی بر بعضی سوره‌های قرآن کریم»، **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، سال نهم، ش ۱۷، ص ۱۵۴-۱۸۰.
- قاسم‌نژاد، زهرا و قاسمی‌پور، رسول (۱۳۹۷)، «ابعاد روان‌شناختی دعای عرفه در درمان بیماری‌های روانی»، **پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی**، علوم تربیتی و سبک زندگی.

- قاضی زاده هاشمی، سیدحسین (۱۳۹۵)، «آمار میزان افسردگی ایرانیان از زبان وزیر بهداشت»، بازیابی ۱ مهر، ۱۳۹۸ از <http://www.hamshahrionline.ir/news/366509>
- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۰۷ق)، *قاموس قرآن*، چ ششم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب اسلامیه.
- گراهام، پاول؛ لیندزی، جی. ای، هامایاک (۱۳۷۹)، *تشخیص و درمان اختلال‌های روانی بزرگسالان در روان‌شناسی بالینی*، ترجمه محمدرضا نیکخو، تهران، نشر سخن.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، *عیون‌الحکم‌والمواعظ*، مصحح: حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *بحارالأنوار*، چ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۱)، *الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث*، ترجمه مرتضی خوش نصیب، قم، دارالحدیث.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، *ترجمه مصباح‌الشریعه*، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴)، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الامیرالمؤمنین بن ابی طالب .
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۸۷)، *شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)*، چ بیستم، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی .
- — (۱۳۹۱)، *تهذیب نفس و سیر و سلوک از دیدگاه امام خمینی*، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- نجیبه، امیر (۱۳۷۹)، *تأثیر ذکر و تلقین در سازندگی انسان از دیدگاه قرآن و حدیث*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآن و حدیث، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- نوربخش، سیدروح‌الله (۱۳۸۹)، *مبانی نظری علت‌شناسی افسردگی از دیدگاه اسلام و مقایسه آن با روان‌شناسی معاصر*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .
- هادی، مهدی و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۸)، «اثر بخشی درمان یکپارچه توحیدی بر مؤلفه‌های شخصیت و بالینی»، *روان‌شناسی و دین*، سال دوم، ش ۲، ص ۱۰۴-۷۱.
- **World Health Organization** (2017), Depression. retrieve in 6 oct 2019, from: www.who.int/mental_health/management/depression/en.