

## مشاوره در آینه علم و دین

نام نویسنده : علی نقی فقیهی

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکه الامامین الحسنین علیهم السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تاییبی احتمالی، روی این کتاب انجام نگردیده است.

## مقدمه دفتر

از آنجا که بشر، از زندگی اجتماعی برخوردار است و در پرتو اجتماع، به راه تکامل خویش ادامه می دهد، به ناچار با مشکلاتی مواجه می شود که باید آنها را برطرف سازد تا سد راه او قرار نگیرند. در این میان، مشکلات روانی و رفتاری انسان که بر اثر عوامل مختلفی بروز می کند، از نظر اهمیت در درجه بالایی قرار دارند که بسان مشکلات دیگر، نیاز به مشاورینی آگاه و دلسوز دارد تا در برطرف ساختنشان او را یاری نمایند. و به اعتقاد ما بدون مراجعه به رهبران دینی که نخستین مشاوران الهی انسان هستند، برطرف نمی شوند؛ چرا که دین، از سرچشمه زلال روحی، ریشه گرفته و تنها خداوند است که به طور کامل از ذات، ویژگیها و خصوصیات بشر آگاه است و می تواند راه برطرف ساختن این گونه مشکلات و نحوه پیشگیری از آنها را بیان کند.

البته ناگفته نماند دانشمندان متخصص مشاوره هم در این زمینه گامهای مهمی برداشته و به نتایج خوبی هم دست یافته اند اما به شهادت تاریخ، کسانی موفق تر بوده اند که در این زمینه، از دین بهره گرفته اند.

بنابراین، اندیشمندان و پژوهشگران اسلامی باید از این زاویه خاص به مسایل نگریسته و باب مشاوره و روان درمانی اسلامی را به صحنه آورده و جامعه را از نتایج ارزشمند آن، بهره مند سازند، هر چند در این زمینه، گامهایی برداشته شده، اما کافی نیست.

کتاب حاضر، در راستای همین هدف، در چارچوب خاص مورد نظر مؤلف، ترتیب یافته، بدان امید که مورد استفاده قرار گرفته و رضایت خداوند متعال را فراهم سازد.

این دفتر، پس از بررسی و ویرایش، آن را به زیور چاپ آراسته و در اختیار  
علاقه مندان قرار می دهد، امید که مورد قبول پروردگار بزرگ قرار گیرد.  
ضمناً از همه محققان و دانش پژوهان تقاضا می کنیم چنانچه انتقاد یا  
پیشنهادی دارند، به آدرس قم: دفتر انتشارات اسلامی / صندوق پستی 749 -  
بخش بررسی فارسی، ارسال دارند، با سپاس و تشکر فراوان.

دفتر انتشارات اسلامی

وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم

## مقدمه مؤلف

«تاریخ» نشان داده است که افراد زیادی از بشر، در طول زندگی و یا پاره ای از مراحل زندگیشان، با مشکلات و مسایل روانی و رفتاری، رو به رو بوده اند و برای حل آنها به رهبران و دانشمندان دینی، معلمان، مشاوران و راهنمایان مجرب و متخصص، مراجعه می کرده اند.

امروزه، بیش از گذشته، مردم به مشاوره و راهنمایی نیازمندند؛ زیرا نظر به تنوع نیازهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، روانی عاطفی و... و افزایش تعداد افراد موضوع راهنمایی و مشاوره، مسائل روانی و رفتاری، بسی پیچیده تر گردیده و جلوه های بیشتری پیدا کرده است. و مراجعه به مشاوران هم به دلیل فقر، کمبود وقت، مشغول بودن مشاوران و اموری دیگر، برای همگان میسر نیست.

تقریباً همه افراد، به نحوی با مشکلات روانی خود و یا کسانی که در ارتباط با آنان هستند رو به رویند. کودکان و نوجوانان از اخلاق و برخورد والدین در رنجند و والدین از ناسازگاری، طغیانگری، پرخاشگری و رفتارهای ناپهنجار کودکان و نوجوانان خود، در ناراحتی و غم و اندوه به سر می برند. در مدارس، دانش آموزان زیادی وجود دارند که کم و بیش دارای مشکلات روانی می باشند و معلمان، مدیران و ناظران، روزمره، با رفتارهای ناپهنجار آنان رو به رو هستند. در خانواده ها خیلی از همسران به دلیل مشکلات روانی خود، یا همسر و یا هردو، از زندگی آرام و لذتبخشی برخوردار نیستند و زمینه ناراحتیهای فرزندان را نیز فراهم می سازند.

برای حل این مشکلات و پیشگیری از پدید آمدن آنها در افراد جامعه، کوششهایی از ناحیه دانشمندان دینی، روان شناسان، مشاوران و مؤلفان به عمل

آمده است و در چند دهه اخیر مسائل رفتاری و روانی کودکان، نوجوانان و جوانان بالخصوص به عنوان محور عمده مشاوره و راهنمایی یا روان شناسی مشاوره درآمده است و امکانات آموزشی و پژوهشی ویژه مسائل و مشکلات روانی آنان در دانشگاهها و مدارس، توسعه یافته و کتابها و مجله های تخصصی در این زمینه، بسیار انتشار یافته است.

هدف از مشاوره، شناخت تواناییها و استعدادهای بدنی، روانی، عاطفی، عقلی، اجتماعی، اخلاقی افراد و کمک به رشد همه جانبه آنها و پیشگیری از ابتلای آنها به مشکلات روانی است.

مشاوره و روان درمانی بویژه اسلامی آن، سعی می کند چگونگی زندگی مفید و خالی از مشکل را به افراد بیاموزد و از آنان شخصیتی بسازد که بتوانند به خوبی، با خود، دیگران و محیط، تعامل کنند و به هدفهای عالی تعلیم و تربیت برسند و به حیات و زندگی واقعی، نایل شوند.

قرآن می فرماید:

یا ایها الذین امنوا استجیبوا لله وللرسول اذا دعاکم لما یحییکم....<sup>(1)</sup>

«ای مؤمنان! خدا و رسول ﷺ را اجابت کنید (و به راهنماییها و ارشادهای اولیای دین عمل نمایید) شما را به آنچه باعث حیات واقعی شما در آن است، راهنمایی می کنند».

یکی از مبانی نظری مشاوره از دیدگاه اسلامی این است که اکثر مشکلات، بویژه مشکلات روانی، از خود انسان و تعاملهای او برمی خیزد. در مشاوره دینی، علل گرفتاریها و مسائل روانی، در خود افراد و سابقه زندگی آنان جستجو می گردد و در این جستجوگری است که افراد به خودشناسی رسیده و به نقاط قوت و ضعف خود پی می برند، بینشهای صحیح را از افکار و باورهای

نادرست تشخیص می دهند و در مورد خود، عقاید و ایمان و رفتارهای معقول و انسانی به بصیرت می رسند و با مشکل شناسی، به مشکل گشایی می پردازند. در حقیقت، از نظر مشاوره اسلامی، همان طور که دردها و مشکلات، از خود افراد ناشی می شود، درمانها و راه حلها نیز از خود آنان خواهد بود. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید:

**دواؤک فیک ولا تشعر ودواؤک منک و تستنکر.** (2)

«ای انسان! درمان تو در تو (و از خود تو) است و خود نسبت به آن آگاه نیستی و درد تو نیز در خود تو (و از خود تو) است و تو آن را نمی دانی.» درست است که بسیاری از مشکلات روانی مردم، ریشه در ساختار اجتماعی آنان دارد و هریک از جوامع مختلف، مشکلات روانی خاص خود را دارد که مردم را بدان دچار ساخته است و رفع بنیادی همه این مشکلات، بدون اصلاح ساختارهای اجتماعی و صرفا با مشاوره و روان درمانی افراد، ممکن نیست، ولی باید توجه داشت که :

اولا: بسیاری از مشکلات روانی هم هستند که در زندگی شخصی افراد، ریشه دارند و انتظاری که از مشاوران و درمانگران روانی می رود، اصالتا، حل مشکلاتی است که در این محدوده، وجود دارد.

ثانیا: مشکلات روانی - اجتماعی زیادی وجود دارند که مشاوران به حل آنها می پردازند و زمینه اصلاحهای بنیادی اجتماعی را فراهم می سازند.

ثالثا: از باب **لا یدرک کله لا یترک کله**، می توان فشار مشکلات اجتماعی و تاءثیر آنها را بر روان افراد از بین برد و یا لاقلا کاهش داد و یا از بروز و یا ازدیاد و شدت مشکلات روانی، پیشگیری کرد و افراد را به زندگی آرام، رهنمون ساخت.

بنابراین، نباید پنداشت که اگر اصلاح اجتماعی از ناحیه مصلح اجتماعی صورت نگیرد، مشاور، راهنما، معلم و مربی، نقشی در اصلاح رفتارهای افراد ندارند، بلکه حتی زیان هم خواهند داشت؛ زیرا می توان درمان افراد با شیوه های مشاوره ای و روان درمانی را نوعی تخدیر و حتی به نفع وضع موجود، تلقی کرد.

این تصور کاملاً نادرست است؛ زیرا کار مشاور و روان درمانگر، زدودن قید و بندها و اسارت های شناختی، روانی و رفتاری است و بدین وسیله افراد از موانع رشد صحیح و سلامت روانی؛ چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی، رهایی می یابند و زمینه اصلاح جامعه، فراهم می گردد.

اصولاً جریان مشاوره، مجموعه ای از تعاملات در محدوده یک ارتباط اصیل واقعی و ارزشی است که گفتارها و رفتارهای یک شخص، دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد و به اصلاح رفتاری آنان منتهی می شود.

و به عبارت دیگر، مشاوره شامل مهارتهایی است که اصول تربیتی و اخلاقی مهمی بر آن حاکم است و حتی گفته شده: «مشاوره ضرورتاً یک کار اخلاقی است».<sup>(3)</sup>

بنابراین، «مشاوره» نوعی تعلیم و تربیت است و در پیشگیری از بروز مشکلات روانی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و رفتاری و اصلاح افراد در جامعه، نقش اساسی را ایفا می کند.

در زمینه مشاوره، گرچه کتابهای متعددی تألیف شده است، اما به دلیل گستردگی و پیچیدگی مسائل و نقصان مباحث، بویژه از نظر دینی، لازم دانسته شد اصول و روشهای مشاوره به صورت علمی و ملتهم از فرهنگ غنی مکتب اسلام، در کتابی با خصوصیات و فواید زیر، تدوین گردد:

1 - عمده مشکلات روانی و رفتاری موجود در جامعه، بویژه در بین دانش آموزان، مطرح شود و اصول و روشهایی در جهت حل آنها ارائه گردد که مورد پذیرش لاقفل، گروهی از صاحب نظران متخصص و موافق با نظریات متون اسلامی باشد.

2 - کتاب، به عنوان کتاب درسی، برای دانشجویان دبیری در مقطع کارشناسی مفید باشد و در عین حال برای طیف وسیعی از همه کسانی که به کار مشاوره و تعلیم و تربیت اشتغال دارند، قابل استفاده باشد. چه بسیارند متخصصان امور مشاوره که می خواهند با توجه به اصول و روشهایی که در مشاوره اسلامی مطرح است به راهنمایی و مشاوره در جامعه اسلامی بپردازند. و نیز افراد زیادی هستند که می خواهند با نظریات علمی و دینی در مشاوره آشنا شوند. کتاب حاضر می تواند برای هر دو دسته مفید باشد.

3 - اولیا و مربیان بتوانند دانش آموزان را در جهت رفع مشکلات تحصیلی، روانی، عاطفی، خانوادگی، اجتماعی، اخلاقی، شغلی و... یاری دهند و موجب رشد و تعالی آنان شوند و زمینه تحقق هدفهای عالی تعلیم و تربیت را در آنان فراهم سازند.

4 - به کسانی که دارای مشکل هستند و نمی دانند به چه کسی مراجعه کنند و چه فردی را به عنوان مشاور برای خود انتخاب نمایند، کمک شود تا با توجه به ویژگیهای ارائه شده و چگونگی انتخاب مشاور، مشکلاتشان حل گردد.

5 - آگاهیهای عمومی در زمینه مشاوره را بالا ببرد و افراد بتوانند مشکلات روانی و رفتاری خود را در مراحل اولیه تشخیص دهند و به درمان، اصلاح و یا حداقل کم کردن آنها همت گمارند.



6 - خوانندگان، به بینش و بصیرتی در شناختها، باورها و ارزشها - که اساس رفتارهای انسان را تشکیل می دهند - برسند و شناختهای غیر صحیح و باورهای نامعقول و غیر ارزشمند واقعی را که در زندگی، افراد را دچار مشکلات روانی می سازد، شناسایی نمایند و راههای تمایز باورهای معقول از نامعقول و امور ارزشی از غیر ارزشی را پیدا کنند و بدین وسیله از بروز مشکلات روانی زیادی پیشگیری نمایند.

7 - عمده عوامل مشکلات روانی و رفتاری مانند عدم عزت نفس، قوی نبودن اعتماد به نفس، ضعف اراده، احساس حقارت و... شناخته شوند و چگونگی پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس، تقویت اراده و راههای درمان احساس حقارت و مقابله با کم رویی، افسردگی و نظایر آن، بیان گردند.

8 - بزرگسالان را در درک مشکلات کودکان و نوجوانان، توانمند سازد و آنان را برای پاسخگویی مؤثر به احساسات و کوششهای آنان آماده نماید.

9 - نشان داده شود که مشکلات روانی غیر قابل حل نمی باشد و چنین نیست که گریزی از آن نباشد، بلکه می توان بر مشکلات فایق آمد و یا از پدید آمدن آن و یا شدت یافتنش جلوگیری نمود.

10 - ضمن ارائه مطالب نظری، به چگونگی کاربرد عملی و مهارتهای مشاوره پرداخته شود و خواننده را گام به گام در یادگیری مفاهیم مشاوره و آموزش عملی یاری نماید تا بدون مراجعه به مشاور و صرفا با استفاده از کتاب<sup>(4)</sup>، به راه حلهای مناسب برسد.

این کتاب، نتیجه تحقیقات در منابع علمی و اسلامی است که از شش سال پیش به منظور تدریس درس اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در دانشگاه آغاز گردید و ان شاءالله در آینده نیز کاملتر خواهد شد.

امید است مشاوران متخصص، مربیان، دانشجویان و همه عزیزان دیگر  
خواننده کتاب، کاستیها و لغزشها را گوشزد کنند تا در چاپهای بعدی اصلاح و  
تکمیل گردد.

علی نقی فقیهی

## فصل اول : تاریخچه مشاوره و راهنمایی

از آغاز زندگی اجتماعی بشر، افرادی که با مشکلات روبرو می شدند، از کسانی که ذیصلاح می دانستند و به آنان اعتماد داشتند، کمک می خواستند و از ارشاد و راهنمایی آنان برای حل مسایل و مشکلات خویش، بهره می جستند و مشاوره و راهنمایی خواستن از افراد شایسته را نه تنها امری درست، بلکه برای حیات مادی و معنوی، اصلاح فکر و رفتار خویش، لازم و ضروری می دانستند.

در گذشته، مسایل و مشکلات مردم، ابعاد مختلفی داشت و شامل سؤ‌الهایی در مورد هستی، انسان، ارزشها، عقاید، مشکلات رفتاری، روانی، عاطفی و اختلافات حقوقی، سیاسی، اجتماعی و نظایر آن می شد و مردم برای حل همه مسایل و مشکلات، به مذهب و مکتب آسمانی روی می آوردند و از اولیای مذهبی که مورد اعتمادشان بودند، یاری می جستند؛ زیرا می دانستند که پیامبران الهی در تفسیر و توصیف درست از هستی و ارائه افکار درست در مورد حیات و زندگی و ارتباط انسان با موجودات و بیان ارزشهای واقعی و حل اختلافات و... از هرکس دیگر، داناترند.

علاوه بر این، مردم به این حقیقت آگاه بودند که پیامبران و اولیای دین، انسان را خوب می شناسند و به نارساییهای روانی، فکری، عاطفی و رفتاری که مردم به آن دچار می شوند، واقفند و علل آنها را به خوبی می شناسند و راه درمان آنها را می دانند.

مضافاً بر اینکه آنان مورد اعتماد و وثوقند و هر فردی بدون هیچگونه احساس نگرانی، می تواند مشکلات و احساس و عواطف خود را بازگوید و با

راهنمایی آنان خود را بشناسد، گرفتاریش را چاره کند و مشکلاتش را حل نماید.

جامعه، هر قدر که بیشتر گسترش می یافت، مراجعه به پیامبران و مشاوره با آنان به صورت مستقیم کمتر میسر می شد و این مسؤ ولیت به کسانی واگذار می شد که به انبیا نزدیکتر بودند و دانش مذهبی آنان خوب بود و می توانستند با اصول کلی راهنمایی و مشاوره که انبیا ارائه کرده اند، راهنمایی و مشاوره مردم را به عهده بگیرند، همچنین این نقش را اولیای فرزندان و معلمان نیز در محدوده خاصی نسبت به کودکان ایفا می کردند.

کودکان در مورد سؤ الها، اشکالها و گرفتاریهای رفتاری، اخلاقی و غیره از اولیا و معلمان خود راهنمایی می خواستند و با آنان به مشورت می پرداختند.

کم کم گسترش جامعه و پدید آمدن روابط پیچیده تر اجتماعی و بروز مسایل و مشکلات مبهم تر، بویژه مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی، موجب گردید تا اولیای مذهبی و اندیشمندان، نظریاتی در علل و عوامل آن مسایل و مشکلات ابراز کنند و هر کدام به منظور ارائه راه حلی، اقداماتی را به افراد توصیه کنند.

در حدود 860 سال قبل از میلاد مسیح، در معابد آسکلپیوس «Asclepius» واقع در یونان، در جهت حل مشکلات روانی و عاطفی، به اقداماتی نظیر محبت کردن به آنان، تشویق به تفریح و سرگرمی، مانند سوارکاری، پیاده روی و نمایش، توصیه می گردید.

بقراط (358 - 460 قبل از میلاد) نظریه مربوط به مداخله شیاطین در ایجاد ناراحتیهای روانی را رد می کرد و معتقد بود که علل و عوامل ایجاد کننده اختلالهای روانی، طبیعی هستند و آسیب مغزی، وراثت و عوامل دیگر، زمینه های آن را فراهم می آورد. وی حتی برای درمان اختلالهای روانی مانند:

شیدایی<sup>(5)</sup> و مالیخولیا<sup>(6)</sup>، روشهایی از قبیل زندگی منظم و آرام، اعتدال (متانت و هشیاری)، پرهیز از هر نوع زیاده روی، برنامه غذایی، خویشنداری، تمرینات ورزشی را که باعث خستگی نشود پیشنهاد می کرد و در مورد هیستری، یا بیماری خیالی و عصبی و حمله زنان، ازدواج را راه درمان می دانست.

ضمنا وی به اهمیت محیط اجتماعی در درمان ناراحتیهای روانی توجه داشت و در مواردی توصیه می شد که شخص از خانواده خود جدا شود.

ارسطو (322 - 384 ق. م.) با این نظریه که اختلالهای روانی به وسیله عواملی نظیر ناکامی و تعارض روحی ایجاد می شود، موافق نبود و آن را با اختلال اخلاط چهارگانه (خون، صفرا، سودا و بلغم) بقراط، مرتبط دانست.

در اسکندریه (یکی از شهرهای بزرگ مصر که در حدود 332 ق. م. به وسیله اسکندر پایه گذاری شده بود) معابدی وجود داشت که دارای آسایشگاههای خوش منظر و مطبوع بود. در همانجا برای کسانی که مشکلات روانی داشتند، مشاغل دایمی و امکانات تفریحی و ورزشی فراهم می آوردند و به فعالیتهایی نظیر قدم زدن در باغهای معبد، پارو زدن و قایقرانی در کنار ساحل رود نیل و شرکت در مراسم جشن و شادی، تشویق می شدند و از شیوه های درمانی از جمله رژیم غذایی، ماساژ دادن، آب درمانی، تعلیم و تربیت و... برای بهبود آنان استفاده می کردند.

اپیکتتوس، فیلسوف رواقی قرن اول میلادی منشاء اختلالات روانی را نگرش افراد می دانست، وی می گفت: «انسان به وسیله اشیا، دچار اختلال نمی شود، بلکه نگرشی که نسبت به آنها دارد، سبب اختلال در او می شود»<sup>(7)</sup>.

مارکوس اورلیوس<sup>(8)</sup>، امپراتور رم (121 - 180 م) نیز نوشته است که: «اگر شیء یا موضوعی خارجی شما را ناراحت می کند، این شیء یا موضوع

خارجی نیست که سبب ناراحتی شما می شود، بلکه قضاوت شما درباره آن است که موجب ناراحتی شما می گردد. شما باید قضاوت خود را تغییر بدهید. اگر رفتارتان سبب ناراحتی شما می شود، چه کسی مانع تغییر رفتار در شما می شود؟»<sup>(9)</sup>

در اواخر قرن اول میلادی، بعضی از دانشمندان مانند اِرتئوس «Aretaeus» بر این اعتقاد بودند که برخی از اختلالات روانی حاد، در واقع ادامه جریانهای رفتاری و روانی بهنجار می باشند. کسانی که تحریک پذیر و خشن بوده، به سادگی تسلیم شادی و فعالیت‌های لذت آور می شوند. آنان آمادگی ابتلا به برانگیختگی شیدایی را دارند و افرادی که تمایل به جدی بودن را دارند، بیشتر مستعد ابتلا به مالیخولیا هستند.<sup>(10)</sup>

جالینوس (200 - 130 م) نیز عواملی نظیر صدمه های مغزی، افراط در نوشیدن الکل، شوک، ترس، نوجوان بودن، تغییرات قاعدگی در زنان، مشکلات اقتصادی و نومیدی در عشق را به عنوان عوامل جسمی و روانی بر می شمرد و با تفکرهای غیر علمی و خرافی عصر جاهلیت یونانیان که منشاء بیماریهای روانی را دیو و جادو و سحر می پنداشتند، مخالف بود و طریقه درمان آنها را که جز به غل و زنجیر کشیدن بیمار و سرانجام به اتهام جادوگری، قتل و اعدام و آتش زدن، چیز دیگری نبود، نمی پسندید، ولی علی رغم نظر جالینوس، این شیوه تا اواسط قرن شانزده ادامه داشت.<sup>(11)</sup> اما در سال 1563 توسط یوهان ویر<sup>(12)</sup> و در سال 1584 توسط اسکات<sup>(13)</sup>، کتابهایی نوشته شد و در آن اظهار گردید که بسیاری از کسانی که به عنوان ساحر، جادوگر و... در آتش سوزانیده یا شکنجه می شوند، افراد پریشان حال و بیماران روانی اند و به تدریج و در گذشت زمان آن طرز تفکر نسبت به بیماران روانی، جای خود را به این فکر

اسکات داد و دانشمندانی نظیر چیاروگی که در سال 1789 رئیس یکی از بیمارستانهای فلورانس شد، توانست، کتک زدن و به غل کشیدن بیماران روانی را ممنوع سازد و تاءکید کند تا برای آنان کار و امکانات تفریحی فراهم آید. و در طی سالهای 1784 تا 1802 که جان بانیت پوسین، رئیس بخش بیماران روانی در بیمارستان بزرگ پاریس بود، نیز در آزاد گذاردن بیماران روانی و اقدامات اصلاحی تاءکید گردید. بعد از او فیلیپ پینل<sup>(14)</sup> (1826 - 1745 م)، ریاست این بخش از بیمارستان را به عهده گرفت. او این اعتقاد و باور را نشر می داد که بیمار روانی نیز فردی عادی است که به دلیل مشکلات شخصی شدید، عقل خود را از دست داده است و نباید با او مانند یک حیوان رفتار شود. وی اطاقهای آفتابگیر را برای بستری شدن این بیماران مناسب دانست. او ساعات زیادی را صرف صحبت کردن با بیماران می کرد، به سخنان آنان گوش می داد و برایشان آرامش خاطر ایجاد می کرد، سوابق مربوط به گفتگوی خود با بیماران را ثبت می کرد و از آنان شرح می گرفت و در حقیقت با آنان به مشاوره واقعی می نشست. این عمل پینل، در سال 1793 که اولین انقلاب در فرانسه به حساب آمده، به تصدیق نوشته های خودش، متاثر از نحوه برخورد با بیماران روانی در اسپانیاست که آن هم به نوبه خود، معلول تماس و تاءثر اسپانیا از فرهنگ و تمدن اسلامی است.<sup>(15)</sup>

یادداشتهای پینل اساس طبقه بندیهای بیماریهای روانی را فراهم آورد. در همین زمان پوسین و پینل، در شمال انگلستان، ویلیام توک، مشابه آن دو عمل می کرد، وی بهترین محیط درمانی برای بیماران روانی را یک مکان مذهبی حمایت کننده می دانست و از این رو بیماران را به منطقه ای که وی آن را گوشه عزلت یورک نامید، منتقل کرد. بیماران در آنجا می توانستند درباره

مشکلات خود سخن بگویند، کار کنند، دست به دعا و نیایش بردارند و در مزارع اطراف قدم بزنند.

زیربنای فکری شیوه درمانی توک مانند پنیل، این بود که بیمار روانی، فردی عادی است که گرفتار مشکلات غیر عادی شده است.<sup>(16)</sup>

در سال 1879، ویلهلم وونت، اولین آزمایشگاه روان شناسی را جهت مطالعه روان شناسی و کاربرد آزمایشها و روشهای علمی برای اندازه گیری و کنترل افکار و رفتار آدمی تاسیس کرد و امیل کرائپلین که یکی از شاگردان وی بود، آزمایشگاهی که فقط به مطالعه در زمینه آسیب شناسی روانی یا روان شناسی ناهنجاری، می پرداخت، تاسیس کرد و در آن به کمک شاگردانش در زمینه حرکت، خستگی، هیجانها، سخن گفتن، حافظه بیماران روانی و... به مطالعه پرداختند.<sup>(17)</sup>

در آمریکا، در 1909 م. سازماندهی فعالیتهای مشاوره و راهنمایی بویژه راهنمایی شغلی و حرفه ای، توسط پارسونز<sup>(18)</sup> و با کمک افراد خیر، آغاز شد و به همین جهت او را پدر «راهنمایی حرفه ای» می نامند.

در سال 1913 م. مؤسسه اطلاعات شغلی و حرفه ای در «Boston» به وجود آمد و در همین راستا، در سال 1915 م. مجله «بولتن حرفه ای»<sup>(19)</sup> منتشر شد و در سال 1922 م. پاترسون، مقاله ای نوشت و پرسشنامه شغلی تهیه کرد و در سال 1933 م. مرکز اشتغال و کاریابی ایجاد شد و در سال 1938، وزارت آموزش و پرورش، دفتر خدمات راهنمایی و اطلاعات شغلی تاسیس کرد.

در سال 1951، گینزبرگ<sup>(20)</sup>، اقتصاددان معروف با همکارانش، کتاب «انتخاب یک حرفه» را منتشر ساخت. و در سال 1958، قانون دفاع ملی



آموزش و پرورش، میلیونها دلار را به خدمات راهنمایی و تربیت مشاوران اختصاص داد.

از نظر تعداد مشاوران در آمریکا، در سال 1917، پنجاه نفر و در سال 1963، 36 هزار نفر و در سال 1970، چهل هزار نفر بوده و تعداد مؤسسات و دانشگاههایی که در تربیت مشاوران شرکت داشتند، در سال 1957، 212 و در سال 1968، 450 عدد بوده است.

در کشورهای دیگر نیز مشابه آمریکا عمل شده است و در خصوص راهنمایی حرفه ای در بلژیک، در سال 1914 و در فرانسه در سال 1945 و در نروژ در سال 1947 و در انگلستان در سال 1948، مراکز خدمات راهنمایی بوجود آمد.<sup>(21)</sup>

مشاوره و راهنمایی، گرچه در کشورهای مانند آمریکا با راهنمایی شغلی و حرفه ای آغاز شد ولی بعدها دامنه وسیعتری پیدا کرد و مسایل عاطفی، شناختی، اجتماعی و... را در بر گرفت و با اتخاذ مبانی علمی، روشهای متنوع اظهار گردید.

در اوایل قرن بیستم، زیگموند فروید<sup>(22)</sup> (1856 - 1939 م.) با پایه گذاری روانکاوی، شیوه خود را برای کاوش در فرایند روانی انسان و مشکلات روانی، عاطفی وی، مطرح کرد و علل گذشته را در جهت رفتار فعلی مورد توجه قرار داد، وی شخصیت انسان را دارای سه جنبه «نهاد»، «سائقه و محرکهای ویژه فرد که برای نیازهای جسمی و روانی، تلاش می کند و زیربنای شخصیت هر فرد را تشکیل می دهد و تمایلات جنسی در معنای وسیع آن که انرژی روانی یا لذت جویی، «لیبیدو»<sup>(23)</sup> است، علل اصلی رفتار او می باشد.)، «خود» یا «من» (بخش سازنده شخصیت که با توجه به واقعیت دنیای خارج عمل می کند و

کارکرد نهاد را کنترل و گاه متوقف می سازد و سبب می شود بین نیازها و غرایز درونی و واقعیات محیط خارج، موازنه برقرار گردد.) و «فراخود» یا «من برتر» (بخش تلاش برای رسیدن به ارزشهای اخلاقی جامعه و والدین که ذاتی فرد نیست و از سنین چهار یا پنج سالگی در کودکان، با درونی کردن ارزشهای والدین شروع می شود.) عنوان کرد و معتقد شد که اگر تمایلات «نهاد»، ارضا شود و «خود» در کنترل و هدایت واقعی نهاد، موفق گردد و «فراخود» معیارها و قضاوتها را درست انجام دهد و بیش از حد لزوم، نیروی خویش را مصرف ننماید، هماهنگی و سازگاری در شخصیت وجود خواهد داشت و شخص از نظر روانی، سالم است. ولی هنگامی که «نهاد» می خواهد برای ابراز تمایلات راهی پیدا کند، «فراخود» معیارهایی مشخص را پیش روی او می گذارد، در این مورد است که تضاد حاصل می شود. اگر «خود» نتواند تضاد را حل نماید و به پیروی از «فراخود» از بروز تمایلات جلوگیری کند، تمایلات ارضا نشده به قسمت آگاه ذهن عقب رانده می شوند، اما نهاد، همچنان در صدد پیدا کردن راهی برای ابراز و ارضای آنهاست ولی می ترسد و همین باعث اضطراب و بی نظمی روانی در شخص می شود، این بی نظمی به صورتهای گوناگون در رفتار فرد ظاهر می شود.

به نظر فروید، کمتر انسانی پیدا می شود که از نظر روانی سالم باشد. وی می گوید: «هر فردی به نحوی از انحاء، غیر متعارف و دارای بیماری روانی و اضطراب است». فروید، اراده و آزادی انسان را نادیده گرفته و انسان را محکوم غریزه جنسی و تضادهای روانی دانسته است.<sup>(24)</sup>

آلفرد آدلر<sup>(25)</sup> (1870 - 1937 م.) با آنکه در آغاز، به دفاع از نظریه فروید پرداخت، ولی در سال 1911، به نظریه جدیدی رسید و به جای توجه صرف به

غرایز جنسی، بر علایق اجتماعی تاءکید ورزید و مفهوم دوبعدی خودآگاهی و ناخودآگاهی در انسان را رد کرد و معتقد شد انسان، موجودی آگاه است و معمولاً از علل رفتار و هویت خویش آگاهی دارد و شناخت فرد، مستلزم شناخت سازمان ادراکی او و شناخت شیوه زندگی می باشد و هرکسی به شیوه خاص خودش به زندگی معنا می دهد و به طور کلی آدلر، دیدی کل نگر و اجتماعی نسبت به انسان پیدا کرد و وی را موجودی مختار، انتخابگر، خلاق، مسؤؤل و هدفدار دانست. وی مکتب خود را «روان شناسی فردی»<sup>(26)</sup> نامید.<sup>(27)</sup>

به نظر آدلر، انسان برای زندگی خود، افکاری تخیلی دارد که در عالم واقعیت، وجود خارجی ندارد و برای تفوق و برتری و خود شکوفایی خویش، تلاش می کند.

در دیدگاه آدلر، احساس حقارت، زمینه پیشرفتهای انسان را فراهم می کند؛ زیرا برای غلبه بر آن، به جلو رانده می شود و به احساس تفوق و برتری می رسد.

اعتقاد فرد به اینکه هست و چه باید باشد و چه نوع تصویری از محیط اطرافیان خود دارد و مجموعه چیزهایی که درست یا نادرست می داند، همان شیوه زندگی است.

به نظر وی، افراد غیر عادی، مایوسند نه بیمار و از این رو نیاز به امید و شهامت دارند و برای درمان، باید سعی شود حالت یأس و ناامیدی در آنان به امید و شهامت در عمل، تبدیل شود و نیز باید احساس ناعدوستی را در آنان پرورش داد تا به همکاری اجتماعی برسند.

بر اساس نظریات آدلر، چند مرکز راهنمایی کودک و چند مرکز تعلیم و تربیت خانواده در جامعه «وین» به وجود آمد. این نوع مراکز، بر مبنای تشویق، بحثهای کلاسی، اصول دموکراسی و پذیرش مسؤ ولیت اداره می شدند.<sup>(28)</sup>

الیس بک (1966. م.) نیز برای افرادی که اصول اعتقادی و تصورات آنان درباره جهان و خودشان باعث افسردگیشان شده، «روش درمان عقلانی - عاطفی»<sup>(29)</sup> را مطرح کرد.

باندروا (1977) نظریه یادگیری اجتماعی را در مورد اضطراب ارائه کرد و بر روی عوامل شناختی، تاءکید ورزید. او معتقد شد که خود سودمندی، برآورد شخص از توانایی خود برای کنار آمدن در موقعیتهای گوناگون، انتظار پیامدها، برآورد مشخص از احتمال وقوع پیامدهای معین، در تعدیل اضطراب مؤ ثر است.<sup>(30)</sup>

پرفسورا. تی. بک و همکارانش (در سالهای 1979 - 1988)، «شناخت درمانی» را در مورد افسردگی و اضطراب توصیف کردند و در مورد اختلال وحشتزدگی نیز معتقد شدند که آن ناشی از تفسیر نادرست و فاجعه انگیز احساسهای بدنی خاصی است که به صورت نابهنجار ادراک می شود.<sup>(31)</sup>

و به همین ترتیب نظریات عمده ای دیگر نیز در مشاوره و راهنمایی بیماران روانی پدید آمد.

### سیر مشاوره در اسلام و ایران

در گذشته تاریخ اسلام و ایران هم، مشاوره و راهنمایی، از وظایف معلمان و دانشمندان به حساب می آمد. پیامبر ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام ضمن پرداختن به مشاوره و راهنمایی، مردم را با اصول مشاوره و راهنمایی، ویژگیهای مشاور و راهنما و مسؤ ولیتهای آنان و هدفهای مشاوره و راهنمایی و روشهایی که می

تواند امر مشاوره را تسهیل کند و زمینه هدایت به اهداف را فراهم سازد، بیان کرده اند و نظام مشاوره ای مختص به مکتب اسلام را ترسیم نموده اند.

ائمہ علیہم السلام در صدد بودند که راهنمایان و مشاوران متعهد و متخصص در رشته های گوناگون که بتوانند مردم را در حل مسایل و مشکلات مختلف یاری دهند، تربیت کنند و بدین جهت، صفات شخصیتی مشاور و راهنما را مطرح کرده اند و عمده روشهایی را که نیاز است، تعلیم داده اند.

در دیدگاه معصومین علیہم السلام مشاوره و راهنمایی، محدود به مسایل خاص و زمان و دوره ای مخصوص نیست، بلکه همه مسایل و مشکلات انسان را در همه جنبه های مختلف و در همه دورانهای رشد، شامل می شود و از این رو مسایل و مشکلاتی که معمولاً در زمان ائمہ علیہم السلام پدید می آمد و مردم برای کمک و راهنمایی به ائمہ علیہم السلام مراجعه می کردند، محدود به مسایل و مشکلات خاص و یا مربوط به دوره ای از دوره های رشد جسمانی، روانی نبود، بلکه همه مسایل را شامل می شد. البته، مسایل فکری، عقیدتی، روانی عاطفی، اجتماعی و فقهی، بیشتر مطرح بود.

در تاریخ اسلام، موارد زیادی به چشم می خورد که جلسات مشاوره گروهی به عنوان جلسات مناظره انجام می گرفته است، در چنین مناظراتی، هدف کشف حقیقت بود و اعضای گروه مشاوره در ضمن بحث و گفتگوی خود، افکار و عقاید و اخلاقیات و توانمندیهای خویش را می شناختند و معمولاً کسانی هم، نظاره گر مناظرات بودند. آنان نیز از این نوع جلسات مشاوره ای بهره می بردند و راه حل مسایل و مشکلات خود را پیدا می کردند و حتی گاه جلسات مشاوره و مناظره <sup>(32)</sup> را کسانی تشکیل می دادند که مسؤ ول مدرسه و مرکز علمی بودند و یکی از اهداف آنان این بود که شخصیت علمی و اخلاقی افراد در این

جلسات بروز نماید تا آنان برای تدریس، گزینش شوند؛ مانند جلسات مشاوره و مناظره که نظام الملک تشکیل می داد و یا در آن شرکت می کرد.<sup>(33)</sup>

این جلسات با شرایطی<sup>(34)</sup> تشکیل می شد، از جمله شرط می شد که رابطه عاطفی بین اعضا برقرار شود و به هیچ وجه افراد حق ندارند به یکدیگر پرخاش کنند، بدون دلیل و منطق سخن بگویند و نیز باید از تکبر، کینه، غیبت، خودستایی و تجسس بی مورد در کارهای شخصی و... پرهیز نمایند.<sup>(35)</sup>

در بین دانشمندان مسلمان و ایرانی، تعدادی به مشاوره و روان درمانی نسبت به بیماریهای روانی حاد پرداخته و از این طریق، بیماران روانی را درمان می کردند.

محمد زکریای رازی (251 - 313 یا 323 ه. - ق.)، برخی از بیماریهای روانی مانند صرع (غش)، سرسام (هذیان)، مالیخولیا، فالج (سست و فلج شدن عضوی از بدن)، رعشه و... را ذکر نموده و طرق تشخیص و مداوای آنها را (که غالباً از طریق مشاوره و روان درمانی بوده است)، ارائه نمود.<sup>(36)</sup>

ابن سینا (417 - 370 ه. - ق. مطابق 1037 - 970 م.) به مشاوره و راهنمایی در انواع مختلف اخلاقی، بهداشتی، تحصیلی، شغلی و عاطفی توجه کرده است و در مورد اختلالهای روانی نظیر هیستری، صرع، واکنشهای شیدایی و مالیخولیا و درمان آنها، نظریه داشته است. وی، جوانی از بزرگان آل بویه را که دچار بیماری مالیخولیا شده بود و فکر می کرد، گاو است و غذا نمی خورد و پیوسته فریاد می زد که مرا بکشید، از طریق پذیرش او و ادعایش و اینکه باید او به دست قصاب سپرده شود، حالت ذبح را برایش فراهم ساخت و به او فهماند که ابن سینا او را خوب درک می کند و باید معامله گاوهای دیگر با وی بشود، بیمار بسیار شاد شد ولی آماده برای ذبح که شد، ابن سینا گفت: این گاو

لاغر است، باید غذا بخورد تا چاق شود و ارزش ذبح داشته باشد. از این رو او دستور داد به وی غذا بدهند و برایش رژیم غذایی مخصوص مشخص کرد و بدین ترتیب داروهای لازم را به او خورانید. پس از حدود یک ماه بهبودی یافت و درمان گردید. <sup>(37)</sup> آنچه ابن سینا انجام داد، در واقع نوعی تغییر طرز فکر و نگرش بود که بیمار پیدا کرده بود.

و یا جوانی که از نزدیکان سلطان قابوس بود و بیماری صعب‌العلاج پیدا کرد، ابن سینا با گرفتن نبض بیمار و خواستن ارائه گزارش مفصل و دقیق از محله های گرگان، به دست آورد که وی عاشق دختری در یکی از خانه های آن محله ها است و هنگامی که گزارش به محله دختر نزدیک می شد، نبض بیمار بیشتر می زد و تغییر حالت پیدا می کرد. <sup>(38)</sup> ابن سینا بدین وسیله توانست از عشق و علاقه آن جوان آگاهی پیدا کند و در حل تعارض درونی به وی کمک نماید.

وی ایجاد امید و بشارت به بهبودی را نیز در درمان بیماریهای روانی بسیار مؤثر می داند و توصیه می کند که پزشک باید همیشه از این شیوه درمانی استفاده کند. <sup>(39)</sup>

و خواجه نصیرالدین طوسی، به مشاوره و راهنمایی علمی و تحصیلی دانش آموزان بر اساس استعداد و میزان آمادگی و رعایت تفاوت‌های فردی آنان تاءکید کرده است. <sup>(40)</sup>

در چند دهه اخیر، راهنمایی و مشاوره به صورت یک امر رسمی در مدارس ایران، مورد توجه قرار گرفت. ابتدا، ضرورت آن در مدارس در کنفرانسهای فرهنگی در سال 1337 و 1338 در مشهد و آبادان مطرح گردید و همین سبب

شد تا کلاسهای کارآموزی برای دبیران به منظور آموزش مقدمات راهنمایی تشکیل گردید و مرکز راهنمایی در اداره کل تعلیمات متوسطه بوجود آمد.

در سال 1344 درس راهنمایی جزء دروس رسمی دانشجویان در دانشگاه تربیت معلم (دانشسرای عالی سابق) قرار گرفت.

در سال 1346 شمسی، وزارت آموزش و پرورش رسماً از دانشکده های علوم تربیتی، دانشگاهها و مدارس عالی، تقاضای تربیت مشاور تحصیلی را نمود. دانشگاه تربیت معلم (دانشسرای عالی سابق) به تاسیس دوره لیسانس و فوق لیسانس راهنمایی و مشاوره نیز مبادرت ورزید.

در سال 1348 تعداد 49 نفر فوق لیسانس از آن فارغ التحصیل شدند و در مهرماه 1350 که اولین پایه دوره راهنمایی تحصیلی تشکیل شد، این فارغ التحصیلان به عنوان مشاور راهنمایی مشغول به خدمات راهنمایی شدند. در ابتدای کار، برای هر 1250 نفر دانش آموز، یک مشاور تحصیلی یا مشاور راهنمایی وجود داشت و در سال 1357 برای هر یک هزار دانش آموز، یک نفر مشاور راهنمایی وجود داشت.

در سال 1359، گرایش مشاوره در رشته علوم تربیتی به تصویب رسید و درس «اصول مشاوره و راهنمایی» در برنامه های درسی دانشکده های علوم تربیتی، تربیت معلم و دوره های کارآموزی مریبان امور تربیتی مدارس، گذارده شد، ولی عملاً این مشاوره و راهنمایی، به علل زیر به شکست انجامید:

الف - آشنا نبودن دانش آموزان و اولیای آنان با اهداف و نقش مشاوره و راهنمایی و عدم اعتماد به مشاوران و رجوع نکردن به مشاوران راهنمایی در مدارس.



ب - عدم اهمیت فارغ التحصیلان مشاوره و راهنمایی به راهنمایی و مشاوره و عدم علاقه به آن و یا احساس بی تفاوتی نسبت به این مهم داشته اند و تلقی آنان از این مهم، صرفاً امرار معاش بوده است و معمولاً به تدریس و کار دفتری می پرداختند و فعالیتهای مشاوره ای انجام نمی دادند.

ج - عدم هماهنگی برنامه های آموزشی دانشگاهها و اساتید در رشته مشاوره و راهنمایی.

د - نبود مراجع متخصص و مشخصی که بتواند مشکلات علمی مشاوران را حل نماید.

ه - عدم وجود آزمایشگاههای مجهز جهت آزمونهای استاندارد و عدم همکاری متخصصان پزشکی و روان پزشکی با آنان.

و - عدم اعتقاد معلمان و مدیران به برنامه مشاوره و تأثیر و کارایی آن در دوره راهنمایی.

پس از انقلاب فرهنگی، توجه به راهنمایی و مشاوره بیشتر گردید. در سال 1364 هسته های مشاوره تربیتی در سطح ادارات کل آموزش و پرورش شکل گرفت و به حل مشکلات دانش آموزان هر استان پرداخت.

در سال 1367، پس از جنگ تحمیلی هشت ساله، رشته «مشاوره» در دانشگاهها مجدداً مورد توجه خاص قرار گرفت و به تربیت مشاوران اقدام نمود و در سال 1369 برنامه کارشناسی ارشد مشاوره نیز به تصویب رسید و در برخی از دانشگاهها به اجرا درآمد.

در سال 1371، در نظام جدید آموزش متوسطه برای هر دبیرستان، یک پست مشاور تربیتی و راهنمایی تحصیلی و شغلی، پیش بینی شد تا مشاوران با همکاری سایر دبیران متوسطه وظایف مشاوره و راهنمایی تحصیلی و شغلی

دانش آموزان را بر اساس پرونده تحصیلی دوره راهنمایی، نظر و علاقه دانش آموزان، نظر اولیا و نتایج اجرای تستهای استعداد و علاقه دانش آموزان انجام دهند.<sup>(41)</sup> در همین سال دو سمینار در زمینه ضرورت مشاوره و جایگاه آن در جامعه در دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی و دانشگاه تربیت معلم تشکیل شد و بر استفاده واقعی از وجود مشاوران فارغ التحصیل این رشته تاءکید گردید. هم اکنون دروس راهنمایی و مشاوره در سطوح کارشناسی، ارشد، دکترا ادامه دارد و در وزارت آموزش و پرورش، اقدامات لازم برای استفاده از وجود مشاوران در جریان است.<sup>(42)</sup>

با همه اقدامات قابل توجه که درباره مشاوره و راهنمایی انجام شده باز هم باید سعی کرد تا با از بین بردن علل شکست مشاوره و راهنمایی در گذشته و برنامه ریزی بهتر، مشاوره و راهنمایی در انواع مختلف، جایگاه اصلی خود را در جامعه بویژه در مدارس پیدا کند.

## فصل دوم : مفهوم مشاوره

«مشاوره» از ریشه «شور» است و شور به معنای استخراج، به دست آوردن و کشف کردن است. (43)

در «مجمع البحرين» که بیان کننده کاربردهای الفاظ در قرآن و متون حدیثی است، در مورد لفظ «مشاوره» و کاربرد فعلی آن، آمده است :

المشاورۃ مشتقة من شرت العسل، ای استخراجته من موضعه... و شاورته فی الامر واستشرته بمعنی راجعته لآءری رأیه فیہ... و اءشار علی بكذا: ای اءرانى ما عنده فیہ من المصلحة. (44)

یعنی لفظ «مشاوره» از کاربرد «شرت العسل» به معنای استخراج عسل از کندوی زنبور است. و «شاورته...» یعنی به او مراجعه کردم تا نظر او را به دست آوردم. و جمله **اشار علی بكذا** به این معناست که مشاور آنچه را که مصلحت تشخیص دهد، برای راهنمایی من بازگو کرده است.

«راغب» ضمن اینکه «مشاوره مشورت و تشاور» را یکی دانسته، می نویسد:  
...التشاور والمشاورۃ والمشورۃ استخراج الرأى بمراجعة البعض الى البعض، من قولهم، شرت العسل اذا اتخذته من موضعه واستخرجته منه.... (45)

یعنی «تشاور، مشاوره و مشورت» هر سه به یک معناست و آن عبارت است از اینکه فردی به فرد دیگر مراجعه کند و رأی و نظر او را در موضوع و مسأله ای به دست آورد، این مفهوم از جمله «شرت العسل» گرفته شده که آن هنگام به کار می رود که عسل را از جایش بگیری و بیرونش بیاوری.

از کاربردهای لفظ «مشاوره» و مشتقات آن، امور زیر به دست می آید:

1 - «مشاوره» به کوششی گفته می شود که برای به دست آوردن رأی و نظر شخص دیگر و به منظور حل مسأله با مشکل انجام می گیرد و حتی به

صرف مراجعه فرد به دیگری که به منظور مشورت صورت پذیرد نیز، گفته می شود.

2 - «مشاوره» از امور ذات اضافه است و دارای سه طرف می باشد:

الف - «مراجعه کننده یا مستشیر»؛ یعنی فرد یا گروهی که به دیگری مراجعه می کند تا به مشورت بپردازد.

ب - «مشاور یا مستشار»؛ یعنی فرد یا گروهی که طرف مشورت واقع می شوند.

ج - «موضوع، مسأله و مشکل مورد مشاوره».

3 - «مشاور» بر اساس شناخت از مراجعه کننده و تشخیص مصلحت او، وی را راهنمایی می کند تا مسأله یا مشکلی حل گردد.

از همین معنای لغوی، مفهوم اصطلاحی «مشاوره» نیز ساخته شده است. امروزه، متخصصان در امر مشاوره، تعریفهای زیادی از مشاوره بیان کرده اند و به آن «روان شناسی مشاوره» نیز گفته اند. به نظر ما «مشاوره» که معادل «Counseling» به کار می رود، می تواند به صورت زیر تعریف شود:

«مشاوره، فعالیتی است بین مشاور و مراجعه کننده تا وی با استفاده از راهنماییهای مشاور به قابلیتها و تواناییهای خود، محیط و موقعیتهای زندگی و دیگر واقعیتهای مربوط به وی، شناخت پیدا کند و مشکلات و مسایل خویش را حل نماید و در زندگی تصمیمات مقبولی بگیرد».

### واژه مشاوره و راهنمایی

دو واژه «مشاوره و راهنمایی» در برخی از کتابهای<sup>(46)</sup> علوم تربیتی و روان شناسی به صورت مترادف به کار گرفته شده و مباحث آن جدا از یکدیگر مطرح نگردیده است.

به نظر ما واژه «راهنمایی»، مفهوم وسیعتری از «مشاوره» دارد و «مشاوره» یک ارتباط رو در رو بین مشاور و مراجعه کننده است که از مهمترین وسیله راهنمایی به حساب می آید و از این روست که گفته شده: «مشاوره، قلب راهنمایی است».

و از طرف دیگر، در زبان انگلیسی معمولاً معادل مشاوره «Counseling» و معادل راهنمایی «Guidance» و در عربی، معادل «مشاوره» همان مشاوره و مشتقات آن و معادل راهنمایی، هدایت و مشتقات آن، به کار می رود و هرکدام، موارد استعمال خاصی، بویژه در متون اسلامی دارند. ما بحث خود را از «مشاوره» آغاز می کنیم و مسایل اساسی و امور مشترک مشاوره و راهنمایی را ذکر می کنیم و به برخی از مباحث فرعی راهنمایی نیز اشاره خواهیم کرد.

### تمایز مشاوره و روان درمانی

برای «روان درمانی»، تعاریف متعددی آورد شده، مانند اینکه روان درمانی عبارت است از: «تغییر رفتار و برخوردهای فرد ناسازگار و یا در مجموع روشهایی که روان شناس به وسیله آن، سعی می کند بیمار را در جهت تفکر صحیحتر، احساس اصیل تر و رفتار مورد پسند و رضایت بخش تری، هدایت کند».

و یا: «مجموعه روشهایی که با کمک آن، فرد متخصص تلاش می کند در احساسها، نگرشها، برداشتها و چگونگی سازگاری مددجو با محیط خود، تغییراتی ایجاد کند، پیوندهای سست و شکننده مددجو را با محیط خود ترمیم بخشد و بالاءخره او را در مواجهه و مقابله موفقیت آمیز با مسایل و مشکلات خویش، یاری دهد».<sup>(47)</sup> از این نوع تعاریف و انطباق آنها با تعاریفی که از

«مشاوره» شده است، به دست می آید که تفاوت روشنی بین مشاوره و روان درمانی وجود ندارد.

گاهی تعاریف یکسان برای مشاوره و روان درمانی ذکر می شود و گاه، هدفهای واحدی برای هر دو مطرح می گردد و گاه، همان روشهایی که در کتابهای روان درمانی ذکر می شود، در کتابهای مشاوره نیز ذکر می شود. بعضی از دانشمندان به عدم تفاوت مشاوره و روان درمانی تصریح کرده اند:

پاترسون<sup>(48)</sup>، بین مشاور و روان درمانگر، تفاوتی قایل نیست. به اعتقاد او مشاوره یا روان درمانی، نوعی رابطه یا همبستگی و شامل کنش متقابل بین یک شخص آموزش دیده حرفه ای و فرد یا گروهی که داوطلبانه خواهان حل مشکلات روانی خود بوده و این رابطه درمانی نیز به منظور ایجاد تغییر در مددجو به وجود می آید.

نلسون جونز<sup>(49)</sup> نیز معتقد است که فرایندهایی که در مشاوره و روان درمانی به وقوع می پیوندد، با یکدیگر متفاوت نمی باشند. وی می گوید: «به نظر نمی رسد که هیچگونه فن یا فنون خاصی وجود داشته باشد که فرایند مشاوره را از روان درمانی مجزا سازد».

هالموس<sup>(50)</sup> نیز هدف همه فعالیتها را در مشاوره و روان درمانی، یکی می داند. و راجز، روشهای مشاوره و روان درمانی را یکی ذکر می کند و می گوید: «به همین دلیل یک روش درمانی خاص در کتابی با عنوان روان درمانی مطرح می شود و همان روش در کتابهای دیگر ولی با عنوان مشاوره، مشاهده می شود».<sup>(51)</sup>

و بعضی مانند دکتر ثنائی، تمرکز کار در مشاوره و روان درمانی را احساسات، افکار، رفتار، شخصیت، محیط زندگی و شغلی و تحصیلی فرد

دانسته و می گوید: «مشاوره و روان درمانی عبارت است از تغییر در احساسات، شناختها، برداشتها، نگرشها، شخصیت و رفتاری که برای خود فرد یا دیگران مشکل می آفریند.<sup>(52)</sup> این تغییر، توسط مشاور و درمانگر ایجاد نمی شود، بلکه مراجعه کننده و بیمار، خود برای تغییر خویش تلاش می کند و از این رو است که گفته شده روان درمانی یا مشاوره کوشش تعاونی و تلاش متقابل درمانگر و مشاور از یک سو و از سوی دیگر، بیمار و مراجعه کننده است».

وی در مورد کاربرد واژه «روان درمانی» در گذشته و حال نیز می گوید: «روان درمانی گرچه در قرن نوزدهم، شیوه درمان «نوروزها» و بیماریهای روانی تلقی می شد و در انحصار روان پزشکان قرار داشت، امروزه اصطلاح روان درمانی به «مداخلاتی» اطلاق می شود که برای بهبود بخشیدن به انواع مشکلات عاطفی یا رفتاری صورت می گیرد».

در مقابل، عده ای از روان شناسان سعی کرده اند بین مشاوره و روان درمانی، تمایزی را بیان کنند. از جمله: هاهن<sup>(53)</sup> و مکلین<sup>(54)</sup> می گویند: «هدف مشاوره، پیشگیری بیماری روانی است، ولی هدف روان درمانی، درمان آن بیمار است».<sup>(55)</sup>

ولبرگ<sup>(56)</sup> نیز معتقد است که: «توجه به سطح وجدان خودآگاه از ویژگیهای مشاوره و توجه به سطح وجدان ناخودآگاه از ویژگیهای روان درمانی است».<sup>(57)</sup> برامر<sup>(58)</sup> و شوستروم<sup>(59)</sup> گفته اند: «مشاوره با واژه هایی از قبیل: تربیتی، کمکی، موقعیتی، حل مسأله، آگاهی شعوری و تاءکید روی عادی و بهنجار بودن، مشخص می شود، ولی روان درمانی، واژهایی از قبیل: بازسازی، تاءکید

روی عمق، تحلیل تمرکز روی ناخودآگاه و تاءکید روی مشکلات عصبی یا عاطفی، مشخص می گردد».<sup>(60)</sup>

و، مورر<sup>(61)</sup> می گوید: «مطالعه درباره اضطراب بهنجار، وظیفه مشاوران و بررسی درباره اضطراب عصبی بر عهده روان درمانگران است».<sup>(62)</sup>

و، تایلر<sup>(63)</sup> می گوید: «روان درمانی عبارت است از حل تعارضات درونی شخص و ایجاد دگرگونی در شخصیت وی، ولی مشاوره کمک به مراجعه کننده است برای کسب مفهوم روشنی از هویت خویش و توانمندی برای ایفای هرچه بهتر نقش خود».<sup>(64)</sup>

مجموع آنچه در کلمات این روان شناسان در تمایز مشاوره و راهنمایی مطرح شده، چهار چیز است :

- 1 - مشاوره، پیشگیری، ولی روان درمانی، درمان است.
- 2 - در مشاوره، توجه به وجدان خودآگاه است و در روان درمانی، به ناخودآگاه.
- 3 - مشاوره، خاص اشخاص بهنجار است، ولی روان درمانی، خاص افراد نابهنجار است.
- 4 - در مشاوره، معرفت خویشتن و توانمند شدن برای ایفای نقش هرچه بهتر هدف است، ولی در روان درمانی، دگرگونی و بازسازی شخصیت فرد، هدف می باشد.

ولی باید توجه داشت که این فرقهها، نمی تواند فرقههای فارق باشد؛ زیرا:  
اولاً: پیشگیری و درمان در مشاوره و روان درمانی، هر دو می تواند مطرح باشد، پیشگیری نسبت به بروز مشکلات و بیماریهای احتمالی و درمان، نسبت به مشکلات و بیماریهای موجود.



ثانیا: توجه به وجدان خودآگاه و آنچه در ذاکره فرد است، اختصاص به مشاوره ندارد، همانطور که توجه به ضمیر ناخودآگاه و امیال و تصورات واپس زده (به تعبیر فروید) اختصاص به روان درمانی ندارد.

ثالثا: شدید یا ضعیف بودن پریشانی و اختلال روانی نمی تواند ملاک تمییز بین مشاوره و روان درمانی باشد، علاوه بر اینکه حد و مرز معینی را نمی توان مشخص کرد تا روان درمان پس از اندکی درمان، عمل و رفتار فرد را در سطحی بهنجار ببیند و او را به یک نفر مشاور، ارجاع دهد.

رابعا: کسب شناخت و توانمندی برای ایفای نقش برای مراجعه کننده ای که به درمانگر مراجعه کرده است، وجود دارد، همانطور که در مشاوره می تواند سازمان شخصیت مراجعه کننده تغییر یابد و رفتارش اصلاح شود.

لازم به توجه است که گرچه تمایزهای ذکر شده، به نظر ناتمام است ولی می توان گفت که روان درمانی نسبت به مشاوره اخص است؛ زیرا آن به اختلالها و بیماریهای روانی اختصاص دارد و مواردی مانند مسایل و مشکلات تحصیلی و شغلی و بهداشتی را شامل نمی شود، ولی مشاوره همه آنها را نیز، شامل می گردد. و در کاربردهای این دو لفظ، هیچگاه به کسی که در این موارد مراجعه کننده را راهنمایی می کند، «روان درمانگر» نمی گویند، اما «مشاور» گفته می شود. بنابراین، «مشاوره» نسبت به «روان درمانی»، اعم است.

## فصل سوم : اهمیت مشاوره

«مشاوره» نقش بسیار مهمی در زندگی مادی و معنوی انسان و بویژه در بهبود تحصیل دانش آموزان، رابطه خود با دیگران، کاهش رفتارهای ناسازگار و انتخاب صحیح شیوه زندگی دارد.

اهمیت و نقش مشاوره آنچنان است که در قرآن و کلمات معصومین علیهم السلام بسیار مورد سفارش قرار گرفته است. ما در این قسمت، برخی از آن آیات و احادیث را بیان می کنیم :

### مشاوره در قرآن و احادیث

در قرآن، سوره ای به نام «شورا» است که در آیات 36 تا 38 آن، «مشاوره» به عنوان یکی از صفات ویژه مؤمنان، در ردیف توکل، اجتناب از گناه، (تقوا) اجابت پروردگار، اقامه نماز، انفاق و... مطرح گردیده، می فرماید:

... و ما عندالله خیر وابقی للذین آمنوا وعلی ربهم یتوکلون # والذین یجتنبون کبائر الاثم والفواحش واذا ما غضبوا هم یغفرون # و الذین استجابوا لربهم واقاموا الصلاة و امرهم شوری بینهم ومما رزقناهم ینفقون.

«... و آنچه نزد خداوند است برای کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکل می کنند، بهتر و پایدارتر است ؛ همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت، اجتناب می ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می کنند. و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنان است و از آنچه به آنان روزی داده ایم، انفاق می کنند».

و در سوره آل عمران، آیه 159 خطاب به پیامبر صلی الله علیه و آله در کنار امر به عفو مردم و استغفار برای آنان و به مشورت در امور با آنان چنین دستور داده است :

فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك  
فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الامر فاذا عزمتم فتوكل على الله...

«به (برکت) رحمت الهی در برابر آنان (مردم) خرم (و مهربان) شدی و اگر  
خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می شدند. پس آنان را ببخش و  
برایشان آمرزش طلب کن و در کارها با آنان مشورت کن، اما هنگامی که  
تصمیم گرفتی (قاطع باش و) بر خدا توکل کن...».

در احادیث نیز، در وهله نخست، مشاوره، نیاز طبیعی فرد دانسته شده است.  
رسول خدا ﷺ در این باره فرموده است :

... ما يستغنى رجل عن مشورة.... (65)

«هیچ فردی از مشاوره بی نیاز نیست.»

دوم اینکه : مشاوره امری است بدون ضرر که هیچگاه باعث بدبختی انسان  
نمی شود، بلکه پشتیبان و کمک خوبی برای رشد و یافتن راه رستگاری است.  
پیامبر ﷺ می فرماید:

ما شقى عبد قط بمشورة.... (66)

«هرگز کسی از مشورت، بدبخت نشد.»

و نیز فرمود:

لن يهلك امرؤ عن مشورة. (67)

«هیچ کس از مشورت، به هلاکت نمی افتد.»

و در توصیه هایش به امیرالمؤمنین عليه السلام نیز فرمود:

لا مظاهره اوثق من المشاورة... (68)

«هیچ پشتیبانی با اعتمادتر از مشاوره نیست.»

و نظیر آن از علی عليه السلام نقل شده که فرموده است :

... لا ظهير كالمشاوره. (69)

«هیچ پشتیبانی همانند مشاوره نیست».

و نیز فرمود:

المستشير على طرف النجاح. (70)

«مشورت کننده در طریق رستگاری است».

البته باید توجه داشت که بی ضرر بودن مشاوره، مشروط به آن است که مشاوره، با تمام حدود و شرایطی که بعداً ذکر می شود انجام شود وگرنه مشاوره، ضررش بیش از سود آن خواهد بود.

امام صادق علیه السلام در این زمینه می فرماید:

ان المشورة محدودة فمن لم يعرفها بحدودها كان ضررها عليه اكثر من

نفعها.... (71)

«به درستی که مشاوره، دارای حدود و شرایطی است، کسی که آن شرایط و حدود را نشناسد و آنها را رعایت نکند، مشاوره برایش بیش از آنچه برای او سودمند باشد، مضر خواهد بود».

سوم اینکه: مشاوره همچون هدایت است که از خطا و اشتباه و در نتیجه از پشیمانی و توبیخ و سرزنش دیگران جلوگیری می نماید. علی (علیه السلام) می فرماید:

الاستشارة عين الهداية. (72)

«مشورت خواهی، هدایت است».

و نیز فرمود:

ما استنبط الصواب بمثل المشاورة. (73)

«هیچ چیزی همانند مشورت کردن، راه درست را به دست نمی دهد».

و نیز فرمود:

المستشير متحصن من السقط. (74)

«مشورت کننده از اشتباه و لغزش، مصون است».

و پیامبر ﷺ نیز فرموده است:

المشاورة حصن من الندامة و اءمن من الملامة. (75)

«مشاوره از پشیمانی جلوگیری می نماید و باعث می شود انسان از توبیخ و

سرزنش [خود و دیگران]، مصون بماند».

چهارم اینکه: «مشاوره» در هر کاری لازم شمرده شده و از مشاوره نکردن

نهی گردیده است و این حقیقت تذکر داده شده، کسی که به مشاوره نمی پردازد،

پشیمان می شود. امام سجاد عليه السلام در این باره فرموده است:

لا يفعلن احدكم امرا حتى يستشير. (76)

«هیچ یک از شما نباید هیچ کار مشکلی را بدون مشورت انجام دهد».

و امام باقر عليه السلام نیز فرمود:

... من لا يستشير يندم... (77)

«کسی که در کارها مشورت نمی کند پشیمان می شود».

و امیرالمؤمنین عليه السلام فرمود:

من استبد براءيه هلك و من شاور الرجال شاركها في عقولها. (78)

«کسی که به رای خود تکیه کند هلاک می شود و کسی که با دیگران

مشاوره نماید، شریک عقلهای آنان می گردد».

پنجم اینکه: «مشاوره» باعث می شود که توفیق الهی یار انسان گردد تا در

کارها موفق تر و عاقلانه تر عمل کند. پیامبر صلى الله عليه وآله فرموده است:

... فمن استشار منهم (من امتی) لم يعدم رشدا ومن تركها لم يعدم غيا. (79)

«از امت من هرکس مشاوره نماید، راه رشد و درستی را از دست نخواهد داد و هرکس بدون مشورت کاری انجام دهد، گمراهی دامنگیر او خواهد شد.» و نیز فرمود:

من اءراد امرا فشاور فيه امراء مسلما وفقه الله لاءرشد اموره. (80)

«کسی که می خواهد کاری انجام دهد و در مورد آن با فرد متدینی مشورت کند، خداوند او را به آنچه بهترین است موفق می دارد.»

و از آن حضرت در تفسیر آیه 38 شورا نقل شده است که فرمود:

ما من رجل یشاور احدا الا هدی الی الرشد. (81)

«هیچ کس با دیگری به مشاوره نمی پردازد مگر آنکه به رشد و راه صحیح، هدایت می شود.»

ششم اینکه: پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام علاوه بر اینکه خود، مشاور مردم بودند و پیوسته به راهنمایی مردم می پرداختند، با دیگران نیز مشورت می کردند؛ مانند آنکه در بدر، پیامبر ﷺ این مسأله را - که مسلمانان بجنگند یا نه - به شور گذاشت و بعد از آنکه رأی اکثریت مبنی بر جنگیدن اعلام شد، تصمیم بر جنگ گرفت، همچنین در مورد محل استقرار لشکر، نظر «حباب بن منذر» پذیرفته شد (82) که می گفت: گرچه این محل به دشمن نزدیک است ولی در کنار آب است. (83)

و یا در «جنگ خندق»، به منظور محافظت از شهر، نظر «سلمان» مبنی بر حفر گودال در اطراف مدینه را پذیرفت و پیامبر ﷺ دستور فرمود تا اطراف مدینه را حفر کنند. (84) و نظایر اینها بسیار است که رسول خدا ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام پیوسته در کارها، با اصحابشان به مشاوره می پرداختند.

امیرالمؤمنین علیه السلام نیز چنین بود. مشاوره او با دوازده نفر <sup>(85)</sup> مانند سلمان، ابوذر و... در مورد سکوت 25 ساله اش و یا قیام و جنگ و مشورت با اصحاب بدر و یاران خود در انتخاب استانداران و فرمانداران و نظایر اینها، همه شاهد بر این حقیقت است. <sup>(86)</sup>

در حدیثی نقل شده است که امام رضا علیه السلام در مورد کاری، با یکی از اصحابش، مشورت کرد و او از اینکه طرف مشاوره امام علیه السلام قرار گرفته، شگفت زده شد. حضرت برای اینکه بیان نماید این روش همیشگی ماست و جای شگفتی نیست، فرمود:

... ان رسول الله صلی الله علیه و آله کان یستشیر اصحابه ثم یعزم علی ما یرید. <sup>(87)</sup>

«رسول خدا - درود خدا بر او و دودمانش باد - پیوسته از اصحابش، در کارها، مشورت خواهی می کرد، سپس بر انجام خواسته اش تصمیم می گرفت». و نیز آن حضرت از پدر بزرگوارش حضرت موسی بن جعفر علیه السلام یاد می کند و می فرماید: با اینکه عقلهای دیگران قابل مقایسه با عقل پدرم نبود، بسیار رخ می داد که با خدمتکار خانه به مشورت می پرداخت و در پاسخ این سؤال که آیا با چنین فردی مشورت می کنید، می فرمود:

... ان الله تبارک و تعالی ربما فتح علی لسانه... <sup>(88)</sup>

«چه بسا خدا بر زبان او دری را بگشاید».

شایان توجه است که پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه طاهرین علیهم السلام خود نیاز به مشورت با دیگران نداشته اند و مشورت آنان با دیگران به منظور اهداف مشخصی بوده است.

مرحوم مفید (رحمه الله)، در توضیح آیه ... و مشاورهم فی الامر فاذا عزمتم فتوکل علی الله....<sup>(89)</sup> به علت امر به مشورت پیامبر با مردم می پردازد و می فرماید: این امر، جنبه تربیتی دارد و منظور این است که مردم یاد بگیرند که :  
اولاً: با الفت و دوستی، با هم به مشورت بپردازند.

ثانیاً: یاد بگیرند که هنگام تصمیمات اخذ شده، مؤدب به ادب الهی بشوند و تسلیم باشند و برخلاف تصمیم گرفته شده هیچ کس اقدامی ننماید.

نکته قابل توجه اینکه خدای سبحان به پیامبرش خبر داده بود که : ... ومن اهل المدینه مردوا علی النفاق لا تعلمهم نحن نعلمهم....<sup>(90)</sup> «منافقانی در مدینه هستند که تو آنان را نمی شناسی ولی ما آنان را می شناسیم» با اینکه آنان برخلاف دستور پیامبر عمل می کردند. خدا امر به مشورت کرد تا باطن آنان در گفتگوها روشن شود و به این منظور هم پیامبر با همه آنان نیز مشورت می کرد. در حقیقت خدا مشورت با آنان را راهی برای شناسایی آنان قرار داد.

مرحوم مفید (رحمه الله)، سپس به مشورت با منافقان در جنگ بدر اشاره می کند که خدا هم نیات پلید آنان را از خیانت در مشورت در سوره انفال، آیه 67 و 68 بیان داشته است.<sup>(91)</sup>

و با توجه به موارد کثیره مشاوره معصومین علیهم السلام اجمالاً می توان گفت که مشاوره آنان با دیگران به منظور احترام و شخصیت دادن به مردم و رشد فکری آنان بوده است ؛ تا به مشاوره عادت کنند و بدانند که مشاوره با دیگران عیب نیست و به شخصیت کسی لطمه وارد نمی آورد.

و نیز به منظور شرکت دادن مردم در کارها و جلوگیری از انتقاد نسبت به فرد خاص، در صورت شکست در کار و استفاده از تائبید مردم برای اجرای درست و کامل چیزی که بر آن تصمیم گیری شده است. و همچنین برای شناساندن



افراد صلاحیتدار برای مشاوره و برحذر داشتن مردم از اینکه بر هرکسی مراجعه نکنند؛ مانند دستور امام حسن علیه السلام به «عبیدالله بن عباس» مبنی بر اینکه با «قیس بن سعد و سعید بن قیس»، در کارها مشورت کند. <sup>(92)</sup>

و یا مشورت امام صادق علیه السلام با «زید بن علی بن الحسین (علیه السلام)» <sup>(93)</sup> که برای شناساندن و معرفی این گونه افراد، با آنان مشورت می شده و یا امر به مشورت با ایشان شده است.

## فصل چهارم : موضوع و هدف مشاوره

از آیات و روایاتی که نقل شد، به دست می آید که اولاً: هر مشکلی می تواند موضوع مشاوره باشد و محدود به موضوع خاصی نیست و همه امور زندگی فردی، خانوادگی، مادی، معنوی، شغلی، تحصیلی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... را شامل می شود.

ثانیاً: هدف از مشاوره عبارت است از:

- 1 - رشد فکری و معنوی و هدایت صحیح افراد در زندگی مادی و معنوی.
- 2 - ایجاد اعتماد به نفس و توانمندی برای تصمیم گیری بجا در حوادث و امور زندگی و جلوگیری از رفتارهای ناسازگار و سهل انگاریها و لغزشها.
- 3 - ایجاد روحیه تعاون و همکاری و پرهیز از استبداد در رای.
- 4 - حل مشکلات مراجعه کنندگان.

### مشکل یا مسأله در مشاوره

در «مشاوره»، «مسأله یا مشکل» به پدیده ای گفته می شود که روی کارکرد فرد، یا گروه یا جامعه اثر می گذارد و یا پیوند فرد را با خود و دنیای پیرامون خود برهم می زند و کوششهای طبیعی حیات شخص را به مخاطره می اندازد.

مسایل و مشکلات رشدی، سازشی و شخصیتی افراد، به شکلهای مختلف در رفتار فرد ظاهر می شوند. برخی از صور این مشکلات عبارتند از:

- 1 - استمرار عاداتهای نادرست ؛ مانند مکیدن شست، جویدن ناخن، شب ادراری.
- 2 - انجام کارهای غیر عادی، مانند راه رفتن در خواب، بی نظمی در خواب، کم خوابی، پرخوابی و خواب دیدن کابوس.

3 - اختلالات در رفتار اجتماعی؛ مانند تقلب، توهین به بزرگترها یا همگان، دروغگویی، دزدی، پرخاشگری، گریز از مدرسه و خانه و...

4 - اختلالات ارتباطی؛ مانند انزوا طلبی، ناتوانی در برقراری روابط و فعالیتهای گروهی، وابستگی افراطی به دیگران و...

5 - ناراحتیهای عاطفی؛ مانند اضطراب، ترس، خجالت بی جا، افراط در ابراز علاقه و یا تنفر، افسردگی و...

6 - اختلالات یادگیری؛ مانند ناتوانی کلامی و لکنت زبان، عدم یادگیری مهارتهای خاص، عقب ماندگی درسی و...

7 - عدم تعادل در پندار و رفتار.

لازم به توجه است که چه بسا مسایل و مشکلات فرد مراجعه کننده، آمیزه ای از چند اختلال باشد؛ مانند اختلالات عاطفی و عاداتهای نادرست و اضطراب و چه بسیار اختلالات بدنی که مشکلاتی عاطفی و رفتاری به دنبال دارند و یا برعکس، مشکلات عاطفی و رفتاری که در نظم بدن، اختلالاتی را موجب می شوند.

و نیز باید توجه داشت که برخی عواطف از فرد به فرد دیگر و از شرایط و محیط به شرایط و محیطی دیگر انتقال می یابد؛ مثلا خشم نوجوان نسبت به پدر، به معلم، مادر و یا بالعکس منتقل می شود و عدم توفیق در خواندن درس یا قطع وابستگی از دوست، به صورت افسردگی و واکنشهای روانی و دفاعی در خانه و مدرسه، تجلی می نماید.

### بیان مشکل از زبان خود مراجعه کننده

از اولین وظایف مشاور، کمک به «مراجعه کننده» است تا حتی الامکان، مراجعه کننده بتواند مشکلاتش را دقیق بیان کند. بسیاری از مراجعه کنندگان،

دلیلی برای رجوع به مشاور جز این ندارند که نمی دانند مشکلشان دقیقا چیست ؟ و یا از مطرح کردن آن با افراد دیگر بیم دارند، از این رو ضروری است، مشاور، پرسشهایی از قبیل : «چه چیز را خود به عنوان مشکل تلقی می کنی ؟ آیا احساس می کنی این مشکل را دیگری هم دارد؟ این مشکل در رفتار چه اثری گذارده است ؟ با مثال بیان نما»، طرح نماید تا مراجعه کننده بتواند به صورت دقیق و صریح، مشکل و حدود و آثار آن را برای مشاور بیان کند.

همچنین مشاور، مراجعه کننده را تشویق کند تا مشکل خود را به صورت واقعی و عینی مطرح نماید و از کلی گویی و ابهام در گفتار، بپرهیزد، مثلا این جمله که : «احساس خوبی ندارم» مبهم است، ولی دو جمله : «احساس تنهایی می کنم. در مشکلات و نیازهایم کسی نیست که مرا یاری دهد»، روشن است.

و یا جمله : «دوستم با من رفتار خوبی ندارد»، مبهم است، ولی جمله : «دوستم مرا مسخره می کند و به من می گوید احمق»، روشن است.

در بیان مشکل، هدفی را هم که مراجعه کننده دنبال می کند باید مورد توجه قرار گیرد؛ یعنی با پرسشهایی از قبیل اینکه می خواهی چگونه بشوی ؟ چه حالتی پیدا کنی ؟ چکار کنی که الآن نمی توانی ؟ به مراجعه کننده کمک شود تا هدفش را روشن کند و انتظاری را که از مشاوره دارد، به صورت صریح بیان نماید.

در شناخت مسایل و کشف مشکلات افراد، مشاور و روان درمانگر بایست به عواملی که باعث آن مسایل و مشکلات شده، توجه نماید. از مهمترین عوامل، سه عامل زیر است :

1 - نیازهای ارضا نشده: از جمله مشکلات و موانعی که در راه رشد و زندگی آرام انسان بوجود می آیند، مشکلاتی است که به علت ارضا نشدن نیازها پدید می آیند.

هر عمل یا کنش انسان، در جهت ارضای نیازهای متعدد اوست و شخص، تحت نفوذ و تاءثیر خواسته ها و نیازهای خویش قرار می گیرد و ناکامی در آنها، مشکلات روانی و عوارض جسمانی زیادی را به بار می آورد. شناخت این نیازها و تفکیک آنها و جهت دادنشان از نیازهای پایین تر به طرف نیازهای بالاتر، در روند مشاوره، بسیار مؤثر است.

از جمله نیازهای بشر که ارضا نشدنش باعث مشکلات روانی فراوانی می شود، عبارتند از: نیاز به احساس عزت و ارزش در نظر خود و دیگران، احترام، موفقیت، مسؤ ولیت، محبت، تعلق (یعنی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن)، نیاز به قابل اعتماد بودن، نیاز به اعتماد به خود، نیاز به امنیت جانی، مالی و...

مشاور، باید بررسی کند که کدامیک از این نیازهای اساسی در شخص مراجعه کننده، اشباع نشده و یا در آن افراط شده است که زمینه اختلالهای روانی را موجب گردیده است. مشاور، با شناسایی آنها و راهنماییهای لازم در فراهم ساختن زمینه ارضا و یا برقراری تعادل نیازها، کوشش می نماید.

روابط انسانی نیز برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری اند؛ زیرا اکثر نیازهای شخص، از طریق روابط انسانی، قابل ارضاست. داشتن روابط سالم با دیگران، کلید رشد و آسایش آدمی است. و در شخصیت و هویت خویشتن شخص نقش عمده دارند. دیگران برای ما هم جنبه آینه دارند؛ یعنی ما را به ما

نشان می دهند و هم راهنما و اسوه تقلیدی ما هستند، همانطور که امام صادق علیه السلام می فرماید: **المسلم اخو المسلم هو عینه و مرآته و دلیله...** (94)

«مسلمان، برادر مسلمان است و به منزله چشم اوست و آینه تمام نمای او محسوب می شود (و او را به خودش نشان می دهد) و راهنما (و الگوی تقلیدی) اوست».

همین روابط اگر سالم نباشند، زمینه اکثر مشکلات و ناراحتیهای روانی افراد را فراهم می سازند و می توان گفت: عمده مشکلات انسان، اجتماعی و ناشی از ارتباط با دیگران است.

در مشاوره، به روابط فرد با دیگران توجه می شود و روابط سالم از ناسالم، تفکیک می گردد و روابط ناسالمی که مشکلات روانی برای فرد ایجاد کرده است، به وی شناسانده می شود و راهنماییهای لازم در جهت تصحیح روابطش، صورت می پذیرد.

2 - عوامل مربوط به محیط، موقعیتها و شرایط زندگی فرد که نتایج رفتاری و روانی خاصی را موجب شده است. عوامل مربوط به محیط که مشکل زاست؛ شامل عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، خانواده ها، نقایص تربیتی و آموزشی و انگیزشهای فردی و اجتماعی، است.

باید توجه داشت که انسان امروزی، در جامعه ای زندگی می کند که فرد را با امور متضاد رو به رو می سازد، از یک سو او را به رقابتهای خسونت آمیز می کشد و از سوی دیگر، او را به همکاری و تشریک مساعی می خواند. جامعه، نیازها و خواستههای فرد را افزایش می دهد، ولی وسایل کافی را برای برآوردن نیازها و خواسته های وی در اختیارش نمی گذارد. با این وصف، گریزی از بیماریهای روانی برای افراد نیست و مشاوران نمی توانند وقایع اجتماعی و

شرایط محیطی زندگی را برای مراجعه کنندگان خود، تغییر دهند و فقط می توانند از شدت تاءثیرات اجتماعی بر افراد بکاهند و به آنان در برخورد منطقی با شرایط و وقایع اجتماعی، کمک کنند.

3 - عوامل مربوط به نحوه برداشت و طرز تلقی فرد از جهان، محیط زندگی و موقعیت خود که موجب احساس حقارت و درک منفی از خویش می شود، احساس عدم موفقیت در کارها، اضطراب، افسردگی و احساس بی کفایتی و یا عدم ابراز وجود و شایستگی نداشتن کار و شغل با شائن و مقام خود و... است. (95)

### مراحل مشکل گشایی

در شناسایی و حل مشکلات و رفع ناراحتیهای شخصی، مراحل وجود دارد:

اول : فرد، با احساس مشکل، امنیت خود را در خطر می بیند و سعی می کند آن را از دیگران مخفی نگه دارد تا عکس العمل منفی نسبت به او صورت نگیرد.

دوم : فرد، به واقعی بودن مشکل پی می برد و خود می پذیرد که دچار مشکل شده است. بزرگترین سد در راه حل مشکلات، نفی یا احتراز از قبول یا باور داشتن نسبت به وجود مشکل است.

سوم : فرد، مسؤ ولیت رو به رو شدن با مشکل و حل آن را می پذیرد و به مشاوره یا مشاور و راهنما، به عنوان یک قدم مهم در رسیدن به یک راه حل موفقیت آمیز، اقدام می کند.

چهارم : برای رسیدن به راه حل از تغییر رفتار، افکار و راه حلهای ممکن، استقبال می نماید و برای آن طرح ریزی و تصمیم گیری می کند.

پنجم: فرد، در تلاش و کوشش برای ایجاد تغییر رفتار و زندگی خود و حل مشکل، احساس موفقیت می کند و یاد می گیرد.

### ضرورت مشاوره در مدارس

در گذشته اشاره شد که مشاوره در بهبود تحصیلی و اتخاذ شیوه صحیح زندگی دانش آموزان، نقش بسیار مؤثری دارد.

و نیز گذشت که حل مشکلات مراجعه کنندگان، بویژه دانش آموزان از اهداف مشاوره به حساب می آید. ضرورت مشاوره در این مهم، آن هنگام روشنتر می شود که بدانیم دانش آموزان، در مدارس با مسایل و مشکلات فراوانی رو به رو می شوند که حل بسیاری از آنها از عهده معلمان و مدیران عادی مدارس بیرون است و لازم است که مشاوران ورزیده و متعهدی به این امر بپردازند.

مشکلات و مسایل دانش آموزان در مدارس، با نگاهی اجمالی عبارتند از:

- 1 - نداشتن هدف مشخص در زندگی و یا در مدرسه.
- 2 - احساس حقارت.
- 3 - کم رویی.
- 4 - بی حوصلگی.
- 5 - ترس.
- 6 - نداشتن دوست و رفیق مناسب.
- 7 - زود رنجی.
- 8 - نداشتن تفریح مناسب و سالم.
- 9 - بی اطلاعی از ناراحتیهای جسمی... و راه درمان آن.
- 10 - مشکلات مادی.



- 11 - مسایل اخلاقی و دینی.
- 12 - ناسازگاری با والدین و نامادری.
- 13 - پرخاشگری.
- 14 - خرابکاری.
- 15 - تقلب و گول زدن دیگران.
- 16 - تخلف از تکالیف و تنبلی در درس خواندن.
- 17 - خودنمایی.
- 18 - فرار از مدرسه.
- 19 - توهین، مزاحمت و آزار رسانی.
- 20 - دروغگویی.
- 21 - اندوهباری.
- 22 - سوء ظن.
- 23 - غیبت‌های مکرر.
- 24 - مخالفت یا بی‌اعتنایی به مقررات.
- 25 - گرایش به سیگار و مواد مخدر.
- 26 - خودبازی و مسایل جنسی دیگر و اثرات ناشی از آن.
- 27 - انتخاب رشته تحصیلی بدون توجه به علاقه و استعداد.
- 28 - انتخاب شغل و...

با مطالعه و دقت در اهداف اسلام در تعلیم و تربیت، روشن می‌گردد که حل مسایل و مشکلات دانش‌آموزان، امری ضروری است و از آنجا که درک مسایل و مشکلات دانش‌آموزان و حل آنها، نیاز به تخصص، تعهد و دقت کافی دارد،

باید در هر مدرسه لااقل یک مشاور، با دارا بودن شرایط لازم و مسؤ ولیت مشخص عهده دار این مهم گردد.

### هدف مشاوره در مدارس

مشاوره در مدارس، باعث اموری از قبیل امور زیر می شود:

- 1 - دانش آموزان، درک و فهم درستی از خود پیدا می کنند و به نقاط قوت و ضعف، تواناییها و محدودیتهای خویش پی می برند و به خودشناسی و خودیابی می رسند و ارزیابی صحیح از خود خواهند داشت.
- 2 - دانش آموزان، بهداشت را امری ارزشمند تلقی می کنند و به حدی از رشد در این زمینه می رسند که خود را به امور بهداشتی، عادت می دهند.
- 3 - آنان از جهان بینی صحیح و هدف زندگی و عقاید فرهنگی و دینی درست، آگاه می شوند و به رشد لازم می رسند.
- 4 - به شرکت در فعالیتهای گروهی، اجتماعی و آموزشگاهی و کسب مهارتهای لازم، تشویق می شوند.
- 5 - برای تصمیم گیری مناسب تحصیلی و شغلی و... به دانش آموزان، کمک می شود و با توجه به علاقه و استعداد آنان به رشته تحصیلی و یا شغل مناسب، راهنمایی می گردند.
- 6 - رفتارهای نابهنجار دانش آموزان به رفتارهای بهنجار تغییر می یابد و در حقیقت، مشاوره به اصلاح رفتار در آنان می انجامد.

## فصل پنجم : صفات و ویژگیهای مشاور

مشاور کارآمد و موفق، مشاور است که از ویژگیهای شخصیتی، علمی، اخلاقی، عاطفی، اجتماعی و تواناییهای لازم برخوردار باشد.

الگوی مشخصی که از همه صفات، تواناییها و شخصیت و منش یک مشاور کارآمد حکایت کند، وجود ندارد، بلکه بهترین توصیف برای او صفاتی از قبیل : خوش خلقی و برخورد شایسته با دیگران، برخورداری از نگرش مثبت نسبت به زندگی، اعتماد به نفس، توانایی نفوذ در مراجعه کننده، توانایی تصمیم گیری در مواقع مناسب، تحمل فشارهای روانی در موقعیتهای خاص و بحرانی، مانند موقعیتهای انتقاد و تحقیر، کظم غیظ و فرو بردن خشم و عدم اظهار آن، توانایی درک و احساس همه هیجانهای آدمی مانند نشاط، غم، همدلی، محبت، صمیمیت، فداکاری، احساس خوشبختی و...، برخورداری از عقل و درایت و ثبات اندیشه، توانایی شناخت مسایل و مشکلات و تجزیه و تحلیل آنها و استنتاج از آنها و نظایر اینها.

اینک، برخی از صفات مشاور را که نقش بیشتری در موفقیت مشاور دارد، توضیح می دهیم و احادیثی از معصومین علیهم السلام را نیز در صفات مشاور می آوریم :

آن که عهده دار امر مشاوره است، باید دارای تواناییهای زیر باشد:

### 1 - عالم و صاحب نظر در موضوع مورد مشاوره و زمینه های آن

مثل مسایل روان شناسی، اصول تعلیم و تربیت، اصول و فنون مشاوره و راهنمایی و آگاهیهای اجتماعی، شغلی، فرهنگی، دینی و... باشد.

## 2 - توانایی ایجاد ارتباط عاطفی با دیگران

مشاوران کارآمد، موفقیت خود را در این می دانند که می توانند با ایجاد ارتباطهایی به مراجعه کنندگانشان بپردازند تا از توجه مناسب برخوردار و از تهدید به دور باشند، به طوری که در این ارتباط، هر دو احساس امنیت و مصونیت کافی کنند و به عنوان اشخاص واقعی و خود انگیخته عمل کنند. ماهیت این ارتباط، می تواند خود به خود درمان کننده باشد و عمدتاً بستگی دارد به اینکه مشاور به عنوان یک شخص واقعی عمل نماید.<sup>(96)</sup>

## 3 - خلوص

مشاور، باید انگیزه های خود را برای قبول مسؤ ولیت مشاوره و کمک مراجعه کنندگان، مورد بررسی قرار دهد و دقیقاً انتظارش را از ارتباط مشاوره ای، برای خودش خالص سازد. تعدادی از مشاوران در بسیاری از اوقات از دلایل رضایت شخصی خود نسبت به مشاوره، بی اطلاعند و بدون انگیزه کمک به دیگران، نظر مشورتی می دهند و یا انگیزه خالص ندارند، بلکه برای اجتناب از رویارویی با مشکلات شخصی، حاضر می شوند به دیگران کمک کنند و یا به دلیل انگیزه های شخصی دیگر، مانند اینکه مشاوره برای او اعتبار و سلطه می آورد و به وی اعتماد می کنند، اقدام به قبول مشاوره می نمایند.

## 4 - حلم و بردباری

مشاور با مراجعه کنندگانی از فرهنگها و سلیقه هایی مختلف، با ارزشهای بسیار متفاوت با فرهنگ و ارزشهای خودش، ملاقات دارد. تفاوتهای سنی، نژادی، جنسی و طبقه اجتماعی - اقتصادی، احتمال تضادهای فرهنگی و ارزشی را افزایش می دهد.

مشاور باید با چنین مراجعه کنندگانی رو به رو شود و سعی کند مراجعه کننده را با ارزشهای اجتماعی، اخلاقی و دینی مورد قبول، آشنا کند و ارزشهای درست او را بپذیرد و تائید کند و ارزشهای ساختگی وی را در مقایسه با ارزشهای صحیح ارزیابی کند. وظیفه مشاور، تشویق ارزشیابی عینی نگرشها، معیارها و اعمال است، مشاور حق ندارد ارزشهای خود را به مراجعه کننده، تحمیل کند.

5 - توانایی ادامه مشاوره و شهادت پیگیری مسایل و مشکلات، تا مرحله

#### حل آنها

مشاور باید برای کمک به دیگران شهادت و اعتماد به نفس داشته باشد و تقاضای کمک را نادیده نگیرد و به دلیل عدم تمایل به درگیری با شخص دیگر، عذرخواهی ننماید. و یا آنکه نگوید که آن مورد، از حیطه مشاوره، خارج است. مشاور کارآمد به پذیرش مسؤ ولیتها علاقه مند است و خود را در موقعیتهای خطر شخصی، عاطفی، حرفه ای و... قرار می دهد و چنین نیست که فقط در محدوده امن و مشخص اعمال نماید. (97)

#### 6 - رازداری

رازداری به معنای محرمانه نگهداشتن تمام اطلاعات مربوط به مراجعه کننده است که در جریان مشاوره بیان کرده است. حفظ اسرار مراجعه کننده، از حقوق وی به حساب می آید؛ زیرا ارتباط مشاوره ای، یک ارتباط خصوصی بر اساس اعتماد است و باید در هر شرایطی به اسرار شخصی که بر اساس این اعتماد بیان گردیده، احترام گذاشت و آنها را حفظ کرد و رازداری بخشی از اصل اخلاق حرفه ای است و از این رو باید دقیقا رعایت شود، بر این اساس، باید:

الف - ثبت مصاحبه ها و گفتگوهای مشاوره ای به صورتی باشد که قابل استفاده برای غیر مشاور نباشد و یا گزارشها در جای امنی نگهداری شود و پس از پایان ارتباط مشاوره ای، نابود گردد. برای اطمینان بخشی به مراجعه کننده از جهت رازداری، می توان آنچه را که مراجعه کننده اجازه می دهد، یادداشت و ثبت شود و زیاده بر آن را صرفا مشاور، به خاطر بسپارد.

ب - هرگاه ارجاع به مؤسسه یا مشاور دیگر صورت بگیرد و یا در مورد مراجعه کننده با فرد دیگری از خانواده گفتگو شود، از مراجعه کننده اجازه گرفته شود.

ج - در مواردی که لازم باشد، به دلیل قانون یا خطری که زندگی مراجعه کننده یا دیگری را به خطر می اندازد، سری فاش شود، باید مشاور، مراجعه کننده را مطلع سازد. (98)

## 7 - نقش الگویی

از آنجایی که در مشاوره، مراجعه کننده به تقلید اعمال مشاور می پردازد و برخی عقاید و نگرشهای او را به عنوان عقاید و نگرشهای خود تلقی می کند، مشاور باید از خود، ارزشها و رفتارش و صحت آنها، کاملا آگاه باشد و با احتیاط کامل عمل کند و نسبت به امور کم ارزش، تعصب نورزد و حساسیت نشان ندهد بلکه افکار و ارزشهای صحیح را تبیین نماید و از سوی دیگر با عمل صحیح و با ارزش خود، او را به ارزشهای دینی جذب نماید. (99)

## 8 - احترام به همکاران

مشاور ممکن است به عنوان یکی از اعضای گروه یا مؤسسه ای کار کند، باید به نقشها و حقوق همکارانشان از معلمان، روان شناسان، مددکاران اجتماعی و... احترام بگذارد تا تضادهایی در زمینه اعمال قدرت و مدیریت، پیش نیاید.

## 9 - خودآگاهی

مشاور باید برای کشف بیشتر تواناییها و محدودیتهای خویش بکوشد و چگونگی درک مردم از وی و واکنش آنها نسبت به خود را دریابد و این مستلزم خودآگاهی فزاینده است و به این منظور، مشاور باید خودش را تا حدودی در خطر آشکار ساختن بر دیگران قرار دهد و مشتاق دریافت باز خورد از دیگران باشد تا دریابد که وی چگونه بر دیگران اثر می گذارد و تا چه حد رفتارش با مقاصدش مطابقت دارد.

## 10 - تقوا

مشاور باید باتقوا و آزاد از هوای نفس و ترسان از خدا باشد.

## 11 - علایق شایسته

لازم است مشاور به امور زیر علاقه مند باشد تا در مشاوره کارآمد و موفق باشد:

الف - علاقه مندی به شغل مشاوره و کار با افرادی که مشکل دارند.

ب - علاقه مندی به رشد و پیشرفت دیگران.

ج - علاقه مندی به مطالعه در زمینه های گوناگون روان شناسی، انسان شناسی، علوم تربیتی و مشاوره که می تواند زمینه ساز مشاوره و راهنمایی باشد.

د - علاقه مندی به شرکت در جلسات گروهی، سمینارها در زمینه مشاوره و روان درمانی.

ه - علاقه مندی به بررسی و تحقیق در رفتارهای آدمی و رسیدن به نتایج واقعی و شیوه های مؤثر در مشاوره و روان درمانی.

و - علاقه مندی به دفاع از حق و حقیقت.

ز - علاقه مندی به همدردی و همدلی با افراد دردمند و گرفتار.  
ح - عدم علاقه به پست و مقام و عدم وابستگی به صاحب قدرت.

و اینک چند حدیث، در صفات مشاور بیان می کنیم :

رسول اکرم ﷺ فرمود:

شاوخوا العلماء الصالحین.... (100)

«با دانشمندان صالح، مشورت نمایید...».

علی علیه السلام فرمود:

خیر من شاورت ذوا النهی والعلم واولوا التجارب والحزم. (101)

«بهترین کسی که با او مشورت می کنی، صاحبان خرد و دانش و دارندگان

تجربه و دوراندیشانند».

و نیز فرمود:

من شاور ذوی الالباب دل علی الصواب. (102)

«کسی که با صاحبان لب (خردمندان) مشورت نماید به راه درست، راهنمایی

می شود».

امام صادق علیه السلام فرمود:

ان المشورة لا تكون الا بحدودها... فاولها ان يكون الذی تشاوره عاقلا

والثانية ؛ ان يكون حرا متدينا و الثالثة ؛ ان يكون صديقا مؤاخيا... و اذا كان

صديقا مؤاخيا كتم سرک.... (103)

«مشورت ضوابطی دارد... 1 - اینکه مشاور عاقل باشد. 2 - مشاور متدین

و آزاد از هوای نفس باشد. 3 - دوست و برادر باشد... و اگر برادر و دوست

صمیمی باشد، سر تو را کتمان می نماید و رازدار باشد...».

پیامبر اکرم ﷺ فرمود:



شاوړوا المتقين الذين يؤثرون الآخرة على الدنيا ويؤثرون على انفسهم في اموركم. (104)

«با افراد متقی مشاوره نمایند که آنان آخرت را بر دنیا و کارهای شما را بر کارهای خودشان ترجیح می دهند».

و نیز علی علیه السلام فرمود:

شاوړ فی امورک الذین یخشون الله... (105)

«در کارت با کسی مشاوره کن که از خدا خشیت و خوف دارد».

امام صادق علیه السلام در صفات مشاور می فرماید:

... وایاک والرأی الفطیر وتجنب ارتجال الکلام ولا تشر علی مستبد براءیه

ولا علی وغد ولا علی متلون ولا علی لجوج و... (106)

«از دادن رأی بدون تأمل و تعمق بپرهیز و از گفتن آنچه فوراً بر زبان می

آید، اجتناب کن و خود با کسانی که دارای صفات زیرند به مشورت مپرداز:

الف - کسی که به ناحق بر نظر خویش پافشاری می کند.

ب - فرد آتش افروز و سخن چین.

ج - شخص چند چهره و منافق و متقلب.

د - فرد لجباز و...».

و نیز می فرماید:

شاوړ فی امورک مما یقتضی الدین من فیه خمس خصال : عقل و حلم و

تجربة، و نصح و تقوی، فان لم تجد فاستعمل الخمسة و اعزم و توکل علی الله،

فان ذلک یؤدیک الی الصواب... و فی المشورة تعباء اکتساب العلم و العاقل من

یستفید منها علما جدیدا و یستدل به علی المحصول من المراد... (107)

«در کارهایت با کسی مشاوره کن که دارای پنج ویژگی و صفت باشد: عقل و درایت، حلم و بردباری، تجربه و کارکشتگی، علاقه مندی به پند و نصیحت، تقوا و حفاظت نفس از امور ناشایست، و اگر چنین کسی را نیافتی، این پنج صفت را در خود ایجاد کن و سپس با توکل بر خدا، تصمیم بر کار خویش بگیر، بدانکه این صفات، تو را به حقیقت می رساند... در مشاوره زحمت کسب علم وجود دارد و خردمند کسی است که از مشاوره، علم جدیدی را به دست آورد و بر حاصلی از مقصود خود راه پیدا کند...».

و امام صادق علیه السلام از «لقمان» نقل می فرماید که به پسرش سفارش می کرده که :

... واءجهد راءیک لهم اذا استشاروک ثم لاتعزم حتی تثبت وتتنظر ولا تجب فی مشورة حتی تقوم فیها وتقع وتنام وتصلی وانت مستعمل فکرک وحکمتک فی مشورته، فان من لم یمحض النصیحة لمن استشاره سلبه الله تبارک وتعالی راءیه ونزع عنه الاءمانة... (108)

«هنگامی که از تو مشورت بخواهند، برای آنان به کاربگیر، سپس اندیشه خود را برای ارائه نظر صائب و تا به یک رأی درست نرسیده ای، تصمیم بر اظهار نظر مگیر و پاسخ مشورت (امور مهم) را مده مگر آنکه در همه حال در قیام و قعود و خوابت روی آن بیندیشی و نماز بخوانی و فکرت و حکمتت را خوب به کارگیری و سپس به پاسخ اقدام کنی، به درستی که کسی که خود را برای نصیحت و راهنمایی مراجعه کنندگانش آماده و ممحض ننماید، خدا رأی و فکر صحیح را از او سلب می کند و امانت عقل و اندیشه را از او می گیرد...».

## فصل ششم : وظایف مراجعه کنندگان

برای افرادی که به مشورت نیازمندند نیز وظایفی برشمرده اند؛ از جمله :

1 - مراجعه به کسی که واجد شرایط مشاوره باشد و انتخاب نکردن افراد جاهل، احمق، غیرعادل و بی شخصیت (بست، بدگمان به خدا، حریص، ترسو، دروغگو و...). برای مشاوره در این باره روایاتی نقل شده است که در ذیل، اشاره می شود:

امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرماید:

لا تشاورن فی امرک من یجهل. <sup>(109)</sup>

«نباید در کار خود با کسی که نادان است مشورت کنی».

و نیز امام صادق علیه السلام فرمود:

استشر العاقل.... <sup>(110)</sup>

«با عاقل و غیر احمق، مشورت کن».

همچنین آن حضرت می فرماید:

ایاک و مشاوره النساء الا من جربت بکمال عقل، فان راءیهن یجر الی الاءفن

وعزمهن الی وهن. <sup>(111)</sup>

«از مشورت با زنانی که به کمال عقلی نرسیده اند، پرهیز؛ زیرا چه بسا راءیشان نسنجیده باشد و بر اساس امر نیندیشیده ای نتیجه گیری کنند و تصمیم بگیرند».

لازم به توجه است که این حدیث مانند احادیث متعدد دیگر، دلالت دارند که «اسلام» مردم را از مشاوره با زنان به صورت مطلق، نهی نکرده است، بلکه از مشاوره با زنانی نهی شده است که به کمال عقلی نرسیده اند و یا برخی دیگر از صفات مشاور را ندارند و به همین جهت، در احادیث، مواردی به چشم می

خورد که مشورت با زن مورد تاءبید قرار گرفته و به عنوان عامل مؤثر در موفقیت مرد به حساب آمده است؛ مانند آنچه امام موسی بن جعفر علیه السلام در مورد زن و مرد صالح از بنی اسرائیل نقل می فرماید:

«آن مرد خواب دید که خدا عمرش را نصف کرده، یک نصف در مال و وسعت و نصف دیگر در ضیق و زندگی مشقت، او مخیر شد که اول یکی از آن دو نصف را اختیار کند، او گفت: من زن نیکوکاری دارم که شریک من در زندگی است، با او مشورت می کنم و به شما خبر می دهم: **ان لی زوجة سالحة وهی شریکی فی المعاش، فاءشاورها فی ذلک...** سپس او صبحگاه با همسرش مشورت کرد، همسرش گفت: نصف اول را اختیار کن و عافیت را ابتدا داشته باش. شاید خدا بعدا به ما رحم کند و نعمتش را بر ما تمام نماید. او در شب بعد در خواب گفت که من نصف اول را اختیار کردم، خدا هم در روزی به او وسعت داد. همسرش به وی گفت: از این مال به اقوام و نیازمندان، همسایگان و برادرت بده. او هم چنین کرد. وقتی نصف اول عمر تمام شد، آن مرد همان را که در خواب دیده بود، دوباره دید، به وی گفته شد خدا از تو تشکر می کند و بقیه عمرت هم در وسعت خواهی بود».<sup>(112)</sup>

و نیز امام صادق علیه السلام فرمود:

**... فلا تستشر العبد والسفلة فی امرک...**<sup>(113)</sup>

«با افراد بی شخصیت و پست مشورت نکن».

و نیز فرمود:

**ولا تدخلن فی مشورتک بخيلا يعدل بک عن الفضل و يعدک الفقر ولا جباناً يضعفک عن الامور، ولا حريصاً يزين لك الشره بالجور، فان البخل والجبن والحرص غرائز شتى يجمعها سوء الظن بالله.**<sup>(114)</sup>

«در مشورت خود بخیل را راه مده؛ زیرا تو را از عطا و تفضل به دیگران باز می دارد و می گوید تو فقیر می شوی. همچنین با فرد ترسو مشورت نکن؛ چون تو را در تصمیمات، ضعیف و سست می کند. و نیز حریص را طرف مشورت خود قرار مده؛ چونکه حرص در طلب مال را - هرچند با تجاوز به حقوق دیگران - برای تو زیبا جلوه می دهد. بدان که بخل و ترس و حرص، گرایشهای مختلفی است که جامع آنها بدگمانی به خداوند است.»

آن حضرت در جای دیگر فرموده است:

لا تستشر الكذاب، فانه كالسراب يقرب اليك البعيد ويبعد عليك القريب.<sup>(115)</sup>

«از دروغگو مشورت خواهی نکن؛ زیرا او مانند سراب است و دور را برای تو نزدیک و نزدیک را برای تو دور جلوه می دهد.»

2 - مراجعه کردن به مشاوره که مورد اعتماد و پذیرش است. امام صادق علیه السلام می فرماید:

... ولا تشاور من لا يصدق عقلك وان كان مشهورا بالعقل والورع...<sup>(116)</sup>

«با کسی که مورد قبول عقل تو نیست مشورت نکن، گرچه به عقل و تقوا (دیانت) مشهور باشد.»

3 - پیروی از راهنماییهای مشاور و مخالفت نکردن با تکالیفی که او مشخص می کند. حضرت امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

استشر العاقل من الرجال الورع، فانه لا ياءمر الا بخير وایاک والخلاف فان مخالفة الورع العاقل مفسدة فی الدین والدنیا.<sup>(117)</sup>

«با عاقل متدین مشورت کن که او بجز خیر تکلیف نمی کند و از مخالفت کردن با او بپرهیز؛ زیرا فساد در دین و دنیا را به دنبال دارد.»

و نیز فرمود:

... واذا شاورت من يصدقه قلبك فلا تخالفه فيما يشير به عليك و ان كان بخلاف مرادك.... (118)

«وقتی با کسی که مورد قبول تو است مشورت می کنی، با او، در آنچه به ظاهر علیه تو نظر می دهد، مخالفت نکن، گرچه برخلاف خواسته ات باشد».

البته باید توجه داشت که در صورت اختلاف رأی مشاوران، لازم است از بهترین رأی پیروی کرد؛ چنانکه قرآن در توصیف خردمندان می فرماید:

... فبشر عباد # الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه اولئك الذين هداهم الله واولئك هم اولوالالباب. (119)

«بشارت ده بندگان مرا که سخنان را می شنوند و بهترین آنها را پیروی می کنند، اینان همان کسانی هستند که خدا هدایتشان کرده است و آنان در حقیقت خردمندانند».

4 - متهم نساختن مشاور و تشکر از اظهار نظرهای وی. امام سجاد علیه السلام در این باره می فرماید:

واما حق المشير عليك فلا تتهمه... فاما تهمته فلا تجوز لك اذا كان عندك ممن يستحق المشاورة ولا تدع شكره على ما بدالك من اشخاص رايه وحسن وجه مشورته.... (120)

«حق مشاور بر مراجعه کننده این است که او را متهم نسازد. اتهام نسبت به کسی که او را مستحق مشورت دانسته ای، جایز نیست؛ بلکه باید از اظهار نظر و حسن پذیرشش در مشاوره تشکر کنی و او را سپاسگزار باشی».

## فصل هفتم : اصول مشاوره و راهنمایی

«اصل» در لغت به معنای ریشه و منشاء و مصدر چیزی است و منظور از اصول مشاوره و راهنمایی، «قواعد و مفاهیم نسبتاً کلی است که باید مبنای کار و فعالیت راهنمایان، مشاوران و مراجعه کنندگان قرار گیرد».

در این باره تذکر چند نکته ضروری است :

1 - از آنجا که مشاوره، خود نوعی راهنمایی است، اصول مشاوره، اصول راهنمایی نیز محسوب می شود و در آنجا نیز به کار می آید.

2 - همه اصول مشاوره و راهنمایی در عرض هم و با یک نسبت از جهت شمول و کلیت نیستند و به همین علت در تعریف گفته شد: «قواعد و مفاهیم نسبتاً کلی»؛ بلکه برخی از این اصول در طول یکدیگرند و چه بسا یکی مبنای برای اصل یا اصولی دیگر باشد.

3 - اصول مشاوره و راهنمایی، تنها مبنای فعالیتهای مشاوره ای و راهنمایی در مدارس نیست، بلکه این اصول چه بسا مبنای راهنمایی و هدایت همه افراد در همه مراحل زندگی خواهد بود.

### اصول مشاوره و راهنمایی عبارتند از:

#### 1 - توجه به کرامت و شرافت ذاتی و اختیاری مراجعه کننده

هر انسانی، با کرامت<sup>(121)</sup> آفریده شده و دارای احترام است و چه بسا فردی در سایه تقوا از کرامت اختیاری<sup>(122)</sup> نیز برخوردار باشد؛ از این رو مشاور، وظیفه دارد تا با مراجعه کننده خود برخورد انسانی - اخلاقی داشته باشد و با تکریم شخصیتش او را در حل مشکلات موجود یاری رساند.

سنت پیامبر ﷺ این بود که مراجعه کنندگان به خود را بسیار احترام می گذاشت و حتی عباى خود را زیر پای آنان می گسترانید و بالشی که تکیه گاه خود بود، به آنان می داد. (123)

امام سجاد علیه السلام یکی از حقوق مهم مشورت کننده را در این می داند که مشاور، به شخصیت وی احترام گذارد و با مهربانی و نرمی سخن بگوید و با او انس گیرد. (124)

## 2 - آزادی و اختیار

در اسلام موضوع «اختیار انسان» بسیار مورد تاءکید قرار گرفته و جبرگرایی نفی گردیده است. از این روست که انسان را در انتخاب راه هدایت و ضلالت، آزاد گذاشته اند:

انا هدیناه السبیل اما شاکرا واما کفورا. (125)

«ما راه درست را به انسان نشان می دهیم، او آزاد است که بخواهد شاکر باشد و هدایت شود و یا ناسپاس و گمراه گردد.»  
و یا گفته اند که شما مردم در انتخاب دنیا و آخرت و ترجیح یکی بر دیگری دو دسته اید:

«یک دسته، دنیا را برمی گزینید و دسته ای دیگر آخرت را.»

... منکم من یرید الدنیا ومنکم من یرید الاخرة.... (126)

«... برخی از شما کسی هست که خواهان دنیا است و برخی از شما کسی است که خواهان آخرت است...»

از دیدگاه اسلام، فرستادن انبیا و تکلیف به انسانها و پاداش و کیفر آنان و بهشت و جهنم و عدالت خدا و... با اختیار و انتخاب انسان، مفهوم پیدا می کند و هرگز، اینها با مجبور بودن انسان سازگار نیست. پس یکی از اصول که باید



مبنای مشاوره و راهنمایی قرار گیرد این است که به موضوع اختیار مراجعه کننده و لوازم آن توجه شود.

منظور از اصل آزادی و اختیار در مشاوره و راهنمایی این است که اولاً: فرد در رجوع به مشاور و شرکت در مشاوره، آزاد است و نباید به شرکت در جلسه مشاوره و راهنمایی مجبور شود و یا مشاور خاصی بر او تحمیل گردد.

ثانیاً: در مشاوره، به هیچ وجه، فرد به کاری مجبور نشود و هدایت و راهنمایی به گونه ای صورت نگیرد که شخص ناچار شود از روی اضطراب به کاری دست زند.

ثالثاً: طرح مطالب هر فرد با انتخاب و تصمیم خودش است هر فرد آن هنگام که در خودش آمادگی ببیند، مطلب خود را بیان می کند و نباید مشاور، اصراری بر آن داشته باشد تا تصور کند که آزادیش از او سلب شده است.

رابعاً: فرد، صاحب اختیار احساسات خویش است، مشاور باید حق بیان عواطف و احساسات را به وی بدهد و احساسات و عواطف مخصوص به او را محترم بشمارد.

خامساً: فرد، آزاد باشد تا برای مشککش، خود راه حل مناسبی پیدا کند و مشاور، راه حل معینی را به او تحمیل نکند. بلکه او را راهنمایی کند تا خود او به راه حل مناسب برسد و آن را برگزیند و بجا تصمیم بگیرد و عمل نماید.

بر این اساس، فرد، هدف خود را عملی می سازد و چنین احساس نمی کند که به صورت برده، هدف و آرمانهای دیگری را به اجرا درمی آورد. (127)

قرآن در این باره به پیامبرش می فرماید:

«تو با مردم مشورت بکن ولی انتخاب و تصمیم و عمل با تو است که با

توکل بر خدا انجام می دهی».

... وشاورهم في الامر فاذا عزمتم فتوكل على الله.... (128)

امام سجاد عليه السلام نیز در تاءبید آنچه گذشت می فرماید:

... فكن عليه في رايه بالخيار.... (129)

«تو در به کار بستن رایی و نظر مشاور، آزاد هستی».

### 3 - راهنمایی بر اساس واقعیت و حق

توجه به اینکه راهنمایی و هدایت مشورت خواه، به گونه ای انجام پذیرد که بر اساس واقعیت و حق باشد که اگر مشاور به جای وی بود به همان هدایت عمل می کرد. بنابراین، نباید اظهار نظر و هدایت وی خوشایند او یا بر اساس هوای نفس خود مشاور یا غیر آن باشد و در صورت ناتوانی خود، او را به مشاوره فرد صلاحیتدار دیگر ارجاع دهد.

امام سجاد عليه السلام می فرماید:

واما حق المستشير فان حضرک له وجه راي جهدت له في النصيحة واشرت عليه بما تعلم انک لو کنت مکانه عملت به... وان لم يحضرک له راي وعرفت له من تتق براءيه وترضى به لفسک دللته عليه وارشدته اليه، فکنت لم تاءله خيرا ولم تدخره نصحا ولا حول ولا قوة الا بالله. (130)

«از حقوق مشورت کننده نسبت به تو (مشاور) این است که به آن گونه راهنمایی اش کنی و نظر واقعی بدهی که اگر تو به جای او بودی همان را می کردی... و اگر از این گونه راهنمایی و نظر دهی، ناتوانی او را به مشاوره که مورد وثوق است و تو او را برای خود می پسندی، ارجاع دهی، اگر چنین کردی در راهنمایی و خیرخواهی کوتاهی نکرده ای. البته هیچ کاری بدون قدرت الهی مقدور نیست».

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است :

... من استشار اخاه فاشار عليه بامر وهو يري الرشد غير ذلك فقد خانه. (131)

«مشاوری که در پاسخ مشورت خواه به چیزی نظر دهد و او را به امری هدایت کند که می داند راه رشد و واقعیت، چیز دیگری غیر از آن است، به او خیانت کرده است».

#### 4 - توجه به ویژگیهای مراجعه کننده

توجه به مجموعه علاقه ها، احساسها، خواستها، نیازهای بدنی و روانی و تفاوتهای فردی مراجعه کنندگان است.

از دیگر اصولی که باید مبنای فعالیت در مشاوره قرار گیرد به این معنی که از یک سو علاقه ها و احساسهای پیشین و فعلی فرد مورد توجه قرار گیرد؛ چه بسا نرسیدن به چیزی که مورد علاقه اش بوده یا هست، مسایل روانی خاصی برای او پدید آورده باشد و یا موجب انجام کاری گشته که نمی بایست انجام می شد و آن کار برایش از نظر روانی یا اجتماعی و... مشکلی ایجاد کرده است؛ زیرا علاقه افراطی به هرچیز، انسان را کر و کور می کند، از این رو، حق را درست درک نمی کند و به انحراف کشیده می شود. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است :

... حَبِكَ لِلشِّىِ يَعْمَى وَيَصْم... (132)

«علاقه افراطی تو به هرچیز، تو را کور و کر می سازد».

علاقه زیاد به چیزی که سزاوار آن همه ارزش دهی را ندارد به »

«هوا» تبدیل شده، اساس بدبختیها می گردد؛ همانطور که امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَامُ

فرموده است :

الهوى اءس المحن. (133)

«هوا و عشق به امور ناپسند و ناشایست، اساس بدبختیها و گرفتاریهاست».

و گاهی فرد، احساس نادرستی از خود دارد، خویشتن را پست و حقیر می شمارد و احساس ناتوانی و کمبود می کند. به همین علت، از عزت نفس برخوردار نیست و به کارهای ناشایست دست می زند و احیاناً رفتارهای نابهنجاری از او مشاهده می شود. حضرت امام صادق علیه السلام می فرماید:

ما من احدیتیه الا من ذلة یجدها فی نفسه. <sup>(134)</sup>

«هیچ کس به کاری ناپسند روی نمی آورد مگر آنکه ذلت و حقارتی در خود احساس می کند».

امیرالمؤمنین علیه السلام نیز می فرماید:

نفاق المرء من ذل یجده فی نفسه. <sup>(135)</sup>

«دورویی و بی صداقتی فرد، از حقارتی که در وجود خود احساس می کند، ناشی می شود».

توجه مشاور به این نوع علاقه ها و احساسها و تعدیل و تصحیح آنها، مراجعه کننده به وی را در حل مسایلیش یاری می نماید.

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید:

بلوغ الآمال یهون رکوب الاهوال. <sup>(136)</sup>

«با رسیدن به آمال و چیزهای مورد علاقه، می توان بر اضطرابها (و ناراحتیهای روانی) غلبه پیدا کرد».

بر این اساس، مشاور باید به نیازها و خواستههای روانی مراجعه کننده از قبیل نیاز به محبت، امنیت و آرامش، تعلق و وابستگی به غیر، استقلال و اعتماد به نفس و... توجه داشته باشد؛ زیرا ممکن است کمبود محبت یا ترس از چیزی و متکی نبودن بر نیرو و توان خود و... باعث اختلالات روانی مثل اضطراب، افسردگی، اندوهناکی، بی ارادگی، ناتوانی، احساس ضعف و سستی و... در

شخص شده و زندگی را برایش ناگوار کرده باشد. امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره می فرماید:

لا عیش لمن فارق احبته. <sup>(137)</sup>

«برای کسی که از محبوبهایش جدا شده (به نیازهای محبتی او پاسخ داده نمی شود) زندگی گوارایی وجود ندارد».

توجه به این نوع نیازها و کوشش در رفع آنها و ایجاد موقعیتهای مناسب گروهی و اجتماعی و تصحیح شناخت فرد از خویشتن و برجسته کردن نقاط قوتش و اموری مانند آن، به وی کمک می کند تا حالت طبیعی خود را بازیابد و در نتیجه نارساییهای روانی او به تدریج از بین برود.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است:

ان للقلوب شهوة واقبالا وادبارا، فاءتوها من اقبالها وشهوتها، فان القلب اذا

اکره عمی. <sup>(138)</sup>

«همانا برای دلهای آدمیان، علاقه ها و کششها و بی رغبتی هاست، پس (هرگاه دل به چیزی میل و رغبت داشت) از راه تمایلش او را به کاروادارید؛ زیرا هنگامی که قلب به آنچه دوست ندارد واداشته شود، کور می گردد».

از سوی دیگر، توجه به نیازهای بدنی، مانند نیاز به غذا و فعالیتهای عضلانی و ورزش نیز لازم است؛ زیرا با تاءمین سلامت و رشد قوای بدنی، شادابی، اراده و توانایی برای کار و فعالیت و... به شخص باز می گردد و روان او تحت تاءثیر قرار می گیرد و از بیماریهای روانی متعددی نجات پیدا می کند.

## 5 - تعاون و همکاری مشاور و مراجعه کننده

از اصول مهم در مشاوره و راهنمایی، همکاری مشاور و مراجعه کننده در تعیین هدف، مشخص شدن مسؤ ولیتها، هماهنگی فعالیتهای و... است. این امر

سبب می شود که مشاور برای درک صحیح از موقعیت مراجعه کننده و نیازها و ویژگیهای روانی او و راهنمایی و هدایتش به شناخت واقعی از خود و زدودن ابهامات فکری و دادن تفکر منطقی به او و حل مسایلهش، تمام تلاش خود را بنماید و از هیچ سعی و کوششی دریغ نرزد؛ چنانکه امام صادق علیه السلام به فرزندش توصیه می فرماید که :

... واجهد راءیک لهم اذا استشاروک... (139)

«تمام تلاش خود را در راهنمایی و هدایت مراجعه کنندگان به خود به کارگیر».

فرد مشورت کننده نیز باید سعی کند اطلاعات لازم را در اختیار مشاور قرار دهد و بخصوص عواطف و احساساتش را برای او بازگو کند و بدون هیچ مقاومت در برابر او چیزی را از وی پنهان ندارد. امام صادق علیه السلام در برشماری امور اساسی در مشاوره می فرماید:

... ان تطلعه علی سرک فیکون علمه به کعلمک بنفسک... (140)

«باید مشاور را آن گونه از سر خود آگاه کنی که آگاهی او به تو همانند آگاهی تو به خودت باشد».

در اسلام، همکاری بر اساس تقوا امری مطلوب است، آنچه برخلاف تقوا و بلکه نامشروع است همکاری به گناه و دشمنی و اقدام علیه دیگران است. قرآن در این باره می فرماید:

... تعاونوا علی البر والتقوی ولا تعاونوا علی الاءثم والعدوان واتقوا الله ان الله

شدید العقاب. (141)

«بر اساس نیکی و تقوا با یکدیگر همکاری داشته باشید و هرگز بر اساس گناه و دشمنی همکاری ننمایید، تقوای الهی را رعایت کنید؛ بدانید که عقاب الهی (بر این نوع همکاری) شدید و سخت است».

بنابراین، مشاور موظف است در اظهار نظر و راهنماییهای خود، ضوابط شرعی را رعایت کند تا مبادا موجبات اغوای فرد را فراهم آورد و به گناه و کارهای خلاف شرع کشانده شود یا زمینه انحراف و معصیت در او پدید آید.

تقوا، همکاری مشاور را در مشاوره و راهنمایی، ارزشمند می سازد و آن را مورد قبول درگاه خداوند متعال می گرداند. امام امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید:

لا یقل عمل مع تقوی وکیف یقل ما یتقبل؟. (142)

«هیچ گاه عملی که از روی تقوا انجام گرفته است، کوچک نیست؛ چگونه

آنچه مورد قبول درگاه الهی قرار گیرد، کم است!».

## فصل هشتم : انواع مشاوره و روشهای آن

مشاوره به دو صورت «انفرادی و گروهی» انجام می پذیرد؛ «مشاوره فردی» گفتگوی رو در رو بین مراجعه کننده و مشاور است که به منظور کشف علل مشکل فرد و پیدا کردن راه حل برای آن ؛ صورت می گیرد. اما «مشاوره گروهی» عبارت است از: گفتگوی رو در رو بین چند نفر به منظور تبادل نظر در زمینه علایق، رغبتها، مسایل و مشکلاتی که افراد گروه در ارتباط با خود یا در تعامل با دیگران دارند و اتخاذ تصمیم منطقی در موارد ذکر شده.

مشاوره گروهی در مقایسه با مشاوره انفرادی، اولاً: از نظر زمان و مخارج، مقرون به صرفه است.

ثانیا: اعضای گروه، رفتارهایی در گروه می آموزند و به انتقاد از خود و دیگران می پردازند.

ثالثاً: اعضا متوجه می شوند که داشتن مشکل، منحصر به آنان نیست و دیگران نیز مشکلات مشابهی چون آنان دارند.

البته باید توجه داشت که همه مشکلات و مسایل در مشاوره گروهی قابل طرح نیست. بنابراین، مشاوره گروهی با همه محاسنش محدودیتهایی نیز دارد.

همچنین در «مشاوره گروهی» معمولاً، گفتگوها بین مشاور و افراد گروه، آغاز می شود ولی کار اصلی مشاور این است که آشنایی ابتدایی اعضا با هم را تسهیل کند و قدمهای اولیه را برای عمیق تر شدن حسن توجه و همبستگی اعضا و ملاحظت نسبت به هم بردارد و برای فراهم شدن جو و شرایط اعتماد بین اعضا کوشش کند و مقبولیت هر فرد را نزد سایر اعضای گروه، تقویت نماید و هدفهای مشاوره گروهی را برای اعضا روشن کند و خط حرکت و کار گروه را مشخص نماید و با در میان گذاشتن ارزشهای مورد قبول، اعضای گروه را به



اقدام مشابهی تحریک کند و از اقدامات ضد ارزشی و احساسات و عکس عملهای نادرست که ممکن است، پیش آید و یا از حاکمیت جو انتقام و مقابله یا اشتباه و مقابله به مثل، در جلسه مشاوره، جلوگیری نماید و مانع ریزش اعضای گروه شود و بدین وسیله راه مشاوره را برای اعضا هموار سازد و آنان را در جهت ایجاد یک ساخت مشاوره ای هدایت نماید تا اعضا بتوانند بدون صدمه روانی به هم، در یک رابطه تعاملی مؤثر و سازنده به هم کمک کنند و از این رو در ادامه مشاوره، گفتگو بین خود اعضای گروه انجام می شود و هر فردی با راحتی، مسایل خود را با سایر افراد گروه در میان می گذارد و به راه حل‌هایی دست می یابد.

تعداد اعضای گروه در مشاوره و راهنمایی گروهی، با عمق رابطه لازم یا ممکن، ارتباط دارد؛ یعنی هرچه لازم باشد رابطه عمیق تر باشد، تعداد اعضا هم باید کمتر باشد. البته عمق رابطه، خود، بستگی دارد به نوع گروه، نیازها و وضع روحی مراجعه کنندگان و اهداف مشاوره.

بنابراین، در مشاوره و راهنمایی آموزشی و ارائه اطلاعات می تواند تعداد اعضا زیاد باشند (تا حدود چهل یا پنجاه نفر) اما در مورد مشکلات روانی باید سعی شود تعداد هرچه کمتر باشند و حداکثر ده نفر بیشتر نباشند. (143)

در مشاوره گروهی، دانش آموزان نباید ترکیب گروه همگون و همدست باشند؛ مثلاً اعضای گروه را همه دانش آموزان تنبل تشکیل دهند. بلکه ناهمگون بودن دانش آموزان و ترکیب دانش آموزان از گروههای تنبل و زرنگ می تواند یادگیریها و تجربیات پربارتری را به همراه داشته باشد.

در مشاوره گروهی، اعضا، علایق و تواناییهای خود را می شناسند و هویت و شخصیت خویش را بهتر درمی یابند، به نظریات و عقاید دیگران توجه می کنند

و رابطه متقابل با دیگران را تقویت می نمایند و با رشد مهارت‌های اجتماعی، به سازگاری با مسؤولیت‌های اجتماعی، توانمند می گردند و با توجه به واقعیت‌های موجود، نگرانی‌های خود را قبل از آنکه به مشکلات جدیدی تبدیل شود، برطرف می نمایند و افرادی که مشکلات دارند، به تغییر رفتار موفق می شوند و از حاد شدن آن جلوگیری می نمایند.

در مشاوره گروهی، اعضا می دانند که چه می خواهند، ولی نمی دانند چطور به آن برسند و یا آن را هم انجام دهند و از این رو ماهیت پیشگیرانه دارد، ولی در مشاوره فردی، بیشتر، جبرانی و تصحیحی است و پیشگیری کمتر است. در مشاوره گروهی، افراد می خواهند بدانند که دیگران چه می گویند؟ چه فکر می کنند؟ و چطور زندگی می نمایند تا بدین وسیله بتوانند راه خود را در این رهگذر پیدا کنند و از آن مطمئن باشند.

عن امام علی علیه السلام: دواؤک فیک وما تشعر ودائک منک وتستنکر. <sup>(144)</sup>

«درمان و مشکل تو در خودت است و تو آگاه نیستی و درد تو نیز، از خودت می تواند باشد در حالی که تو نمی دانی».

و از این رو است که خودشناسی در مشاوره، اساس حل مشکلات روانی و... مراجعه کنندگان است.

بیشتر مردم از اینکه در جمع بتوانند آزادانه، احساسات، افکار و عقاید و نابسامانی‌های شغلی و محیطی و اجتماعی خود را بیان کنند، لذت می برند و در حقیقت یکی از هدف‌های مهم مشاوره گروهی که عبارت است از ایجاد روابط نزدیک و تواءم با ملاحظت، خود به خود تحقق می یابد و زمینه ای فراهم می گردد که آنها در روابط بعدی خود در خانواده، محل کار، محل تحصیل، موفقتر و راضی تر باشند.

اعضای گروه، از تجربیات و یاد گرفته های تازه در گروه، در زندگی روزمره استفاده می کنند و دیگر نسبت به انتقاد دیگران از آنان حساسیت کمتری از خود نشان می دهند و زیاد حالت دفاعی به خود نمی گیرند، آنان دیگر می توانند خود را آن گونه ببینند که دیگران می بینند. البته باید توجه داشت که در مشاوره گروهی، هدف اصلی این است که افراد به شناخت عمیق تر از خود و رفتار خویش و ایجاد تغییرات لازم و رفع مشکلات و حل مسایل خود برسند.

مشاوره و راهنمایی گروهی، عمدتاً در دانشگاه یا مدرسه و یا مؤسسه دیگر تشکیل می شود. و هدف آن کمک به شناخت موقعیتها، محیط، روابط انسانی، احساسات و عواطف افراد، موضوعات آموزشی، مهارتها و ارائه اطلاعات تحصیلی، شغلی و آشنا سازی افراد با سیستم مدرسه، دانشگاه، مؤسسه، شناسایی و تحلیل مشکل (چه مشکل کاری و شغلی باشد و چه مشکل شخصی و مدیریتی باشد) و هدف آن رشد، تسهیل تصمیم گیری و غلبه بر مشکلات و یابوری اعضا برای ایجاد تغییر در رفتار و نگرشهای ضعیف و ناموفق است.

### عوامل درمانی در مشاوره گروهی

عوامل درمانی در مشاوره گروهی، عبارت از اهرمهای کار و وسایل ایجاد تغییر در شخصیت و روابط انسانی است که مشاوران، آنها را در مورد اعضای گروه به کار می گیرند:

1 - ایجاد امید و بشارت به بهبودی و رفع مشکل.

2 - شکستن احساس منحصر به فرد بودن مشکل یا بیماری فرد.

3 - انتقال اطلاعات و آموزشهای لازم.

4 - فراهم ساختن زمینه نودوستی و روابط سالم اجتماعی.

5 - همبستگی گروهی در مشاوره گروهی، همانند رابطه حسنه و همدلی در مشاوره فردی، یک پیش شرط لازم برای درمان مؤثر است.

6 - تجربه عاطفی تصحیحی.

فردی که مشکل روانی دارد، باید تحت یک تجربه عاطفی تصحیح کننده قرار گیرد، اموری که این امر را تسهیل می کند، عبارتند از:

الف - آشنا کردن فرد به نامناسب و نادرست بودن احساسات و رفتار همنشینانه اش.

ب - افزایش توانایی فرد برای تعامل و مراوده عمیق تر و صادقانه تر با سایرین.

ج - ابراز احساس عاطفی نسبت به فرد.

د - حمایت فردی و گروهی از فرد مشکل دار و ارزشگذاری بر کنشهای او.

ه - ایجاد زمینه و فراهم ساختن شرایط تحریک عاطفی و آزمایش تجربه عاطفی تصحیح کننده وی.

### روشها و فنون مشاوره

«فن» به معنای راه، روش، هنر و شیوه است و منظور از فنون مشاوره، روشها و شیوه هایی است که در مشاوره، به اقتضای اصول و در جهت اهداف، به اجرا در می آید.

مشاور، با توجه به اصول مشاوره و بهره گیری از فنون آن، مشورت کننده را در رسیدن به هدفهای مشاوره و حل مشکلات روانی او به طریق مؤثرتری یاری می کند. ناآگاهی مشاور از این فنون و ناتوانی وی در به کارگیری مؤثر آنها، باعث موفق نشدن او در انجام مشاوره است و مشورت کننده را نیز از رسیدن به هدفهای مشاوره باز می دارد.

ما پس از بیان انواع روشهای مشاوره به ذکر این فنون و مراحل انجام آن می پردازیم:

### اقسام روشهای مشاوره

در روش مشاوره از نظر میزان فعالیت مراجعه کننده و مشاور و چگونگی رابطه آنها، سه نظریه وجود دارد:

#### الف - روش مستقیم<sup>(145)</sup>

یک نظریه این است که مشاور، محور بحث را در اختیار گیرد و از تکنیکها و فنون مشاوره بسیار استفاده کند و در تشخیص علت‌های ناراحتی فرد بکوشد و راه‌های مناسب را به وی پیشنهاد یا تکلیف نماید.

از صاحبان این نظریه، ایس، ویلیامسون، سالتر، هوارد و میلر می‌باشند<sup>(146)</sup> آنان بر این اعتقادند که اولاً: مشاور، مشکل و موقعیت مراجعه کننده را بهتر از خودش درک می‌کند. همه افراد بشر، توانایی درک از خود و سازندگی خویش را ندارند. آنان که در جریان تعلیم و تربیت صحیح قرار گرفته اند، می‌توانند شرایط محیطی و قوای خود را بشناسند و به طور خلاق عمل کنند.

ثانیاً: عدم آگاهی مراجعه کننده از خود و یا شرایط محیط خویش و رابطه اش با دیگران و نظایر آن، او را دارای مشکل ساخته است. او چگونه می‌تواند خود را بدون راهنمایی مستقیم از مشکل برهاند. از این رو لازم است مشاور، درمان و راه حل را برایش به صورت صریح مطرح کند و او را به صورت مستقیم هدایت نماید تا به نتیجه برسد.

در این روش، مشاور از طریق پرسشنامه، آزمونهای روانی، مصاحبه و سؤال، به جمع آوری اطلاعات وسیعی درباره مراجعه کننده اقدام می‌کند و بر تشخیص علل ناراحتی و مشکل وی همت می‌گمارد و پس از کشف علل، راه

حلهایی را ارائه می دهد و از مراجعه کننده خواسته می شود تا راه حل ارائه شده را به اجرا درآورد و نتیجه را به مشاور گزارش نماید.

#### ب - روش غیر مستقیم<sup>(147)</sup>

نظریه دیگر در روش مشاوره این است که مشاور، در مشاوره، محیط گرم و پذیرا را برای فرد فراهم کند تا او با آسودگی و دلگرمی به گفتگو و دادن اطلاعات لازم در مشاوره اقدام نماید. و نیز هدایت و رهبری بخش مهمی از فعالیتهای جلسه مشاوره را به عهده او گذارد و مشاور، صرفاً به انعکاس احساسات، افکار و رفتار او بپردازد و بدین وسیله، وی را به خودشناسی و بینش درست درباره مشکلش راهنمایی کند تا خود او به راه حل مناسب برسد. در این روش، شخص مراجعه کننده، محور است و رابطه حسنه، نقش اساسی در مشاوره دارد و به فنون مشاوره، بویژه تست، چندان اهمیتی داده نمی شود.

دانشمندانی مانند راجرز<sup>(148)</sup> فردریک پرلز<sup>(149)</sup>، از صاحبان این نظریه اند. اساس این نظریه را راجرز، چنین بیان می کند: انسان، ذاتاً موجودی خلاق و تواناست و طبیعتش بر خیر است و برای هدفی ارزشمند کوشش می کند. مراجعه کننده هم که دچار کج رفتاری یا اختلال عاطفی و یا با مشکل دیگر رو به رو می شود. انسان است و از این گونه ویژگیها برخوردار می باشد، ولی بر اثر تربیت غیر صحیح و آگاهیهای غلط و یا رفتارهای انحرافی، برایش مشکل پیش آمده است. مشاور با کمک غیر مستقیم به وی یعنی آگاه ساختن او به خودش و موقعیتش در جهان هستی و هدف والای زندگی و اموری مانند آن، مراجعه کننده را به حالت طبیعی اولیه برمی گرداند و او خود به راه حل برای مشکل خویش می رسد.

در این روش، مراجعه کننده بیش از مشکلش مورد توجه است و به احساسات و افکارش زیاد اهمیت داده می شود. و به ایجاد و تقویت رابطه حسنه مشاوره ای وی با مشاور، تاءکید می گردد و به جای کوشش برای تشخیص علل ناراحتی و ارائه راه حل بر اساس آن، به انعکاس افکار، احساسات و رفتار او اقدام می شود و به جای دادن دستورالعمل و خواستن تکلیف از مراجعه کننده، زمینه فراهم می گردد تا خود او دستورات و تکالیف لازم را کشف نماید و به کسب بینش نسبت به خود و مشکلش نایل شود و خود، راه حل مناسب را پیدا کند.

پرلز، که مؤسس «نظریه گشتالت» است نیز بر این روش مراجعه کننده محوری<sup>(150)</sup>، تاءکید دارد. به نظر وی، وقتی فرد با مشکل مواجه می شود که افکار و احساسات خویش را قبول نداشته و آنها را از خود نداند و سازمان و وحدت و هماهنگی رفتار را از دست بدهد.

بر اساس «نظریه گشتالت» به مراجعه کننده کمک می شود تا خویشتن را بپذیرد و از اجزای از هم گسسته، به خویشتن هماهنگ و وحدت یافته برسد و اعتماد و اطمینان شخصی پیدا کند و به دیگران وابسته نباشد. بر طبق این روش<sup>(151)</sup>، مراجعه کننده در وضعیتی قرار داده می شود که آگاهی کافی پیدا کند و موانع آگاهی درست را کنار بزند و خود را آنگونه که هست بنمایاند و تواناییهای خویش را آشکار کند.

### ج - روش انتخابی

نظریه متعادل این است که مشاور با توجه به نوع مشکل فرد و توانمندی او، هریک از دو روش مستقیم یا غیر مستقیم را که مؤثرتر و مفیدتر واقع شود، انتخاب کند؛ مثلا در حل مشکلات عاطفی و روانی، روش غیر مستقیم را به کار

گیرد و در غیر آن از روش مستقیم استفاده نماید. و در مواردی هم که لازم می بیند، از هر دو روش بهره می برد.

تورن<sup>(152)</sup> و گریندر<sup>(153)</sup> از پیشگامان این روش می باشند. نام این روش، روش انتخاب «Elective Method» گذاشته شد و مکتب آنان مکتب التقاطی<sup>(154)</sup> یا «Eclecticism» نامیده شده است.

### روش تعقلی و روش تحلیل روانی

روشهای گوناگونی در مشاوره مطرح است که با هریک می توان دسته ای از مشکلات مراجعه کنندگان را حل کرد. مشاور، باید از همه روشها آگاه باشد تا به تناسب هریک از مسایل و مشکلات، از آن روشها به صورت مجزا و یا تلفیقی بهره بجوید. دو روش زیر در حل مشکلات، از کارایی بسیار زیاد برخوردارند و تجربه، مفید بودن آنها را ثابت کرده است.

### الف - روش تعقلی<sup>(155)</sup> در مشاوره

قدیمی ترین روش مشاوره که در بین انسانها معمول بوده است؛ روش تعقلی است محور در این روش، عقل است. پیامبران، فلاسفه، عاقلان و دانشمندان همیشه، افراد را به تعقل، تشویق می کرده اند تا با ورزیده شدن در فکر و عقل، آنان بتوانند مشکلات فردی و اجتماعی خود را حل نمایند.

در هر جامعه ای، هرکسی که بیشتر از نعمت عقل برخوردار بوده بیشتر مرجع و مشاور مراجعه کنندگان و مشورت طلبان می باشد.

در این روش، مشاور همانند معلم و راهنما عمل می کند و جریان مشاوره و راهنمایی یک جریان تعلیم و تربیت محسوب می شود. و از خصوصیات آن این است که مشاور، سعی دارد مراجعه کننده را با واقعیت، حقیقت، عقاید و سنن درست، ارزشهای اخلاقی و اجتماعی صحیح و اموری از این قبیل آشنا و علاقه



مند سازد و وی را از افکار، تصورات و وابستگیهای غلط برهاند و او را برای زندگی معقول در آینده آماده نماید. (156)

#### ب - روش تحلیل روانی (157)

در روش تحلیل روانی، مشاور به مطالعه نقش احساسات و عواطف می پردازد و در صدد است مشکلات عاطفی مراجعه کننده را حل نماید. این روش بر این فرضیه استوار است که هر مشکل و اختلال رفتاری و شخصیتی که در فرد به وجود می آید، نتیجه اضطرابهایی است که شخص در گذشته به آنها مبتلا شده است. با روش تحلیل روانی، آن اضطرابها، تحریکات و عوامل، شناسایی می شوند و مراجعه کننده از واقعیت وجود خود، آگاه می گردد و می فهمد که از عیب و نقص، عاری نیست، استعدادها و توانمندیهای محدود است، بنابراین، با به دست آوردن بینشی واقع بینانه نسبت به خود، تمایلات کامل گرایی و بلند پروازانه خود را کاهش می دهد و شخصیت خود را دوباره بازسازی می نماید.

در این روش، روی تقویت نیروی اراده و عاطفه تاءکید می شود، اگرچه عقل را نیز در همه زمینه ها به کار می گیرد. (158)

## فصل نهم : مراحل انجام روشها و فنون مشاوره

مشاوره، دارای مراحل است که در هر یک از آن مراحل، روشها و فنون ویژه ای را باید به کار گرفت. موفقیت در مشاوره تا حد زیادی، به خصوصیات شخصی مشاور و توانمندی او در به کارگیری فنون و روشها بستگی دارد و از این روست که مشاوره را «هنر مشاور» نامیده اند.

اینک به توضیح سه مرحله آغاز، ادامه و پایان مشاوره می پردازیم :

### 1 - مرحله آغاز

مرحله آغاز مشاوره و راهنمایی با نخستین جلسه مشاوره شروع می شود. رعایت روشها و فنون زیر، در موفقیت مشاوره، نقش بسزایی دارد:

#### الف - برقراری رابطه حسنه بین فرد و مشاور

مشاور، با ایجاد رابطه حسنه، اضطراب اولیه و ترس مراجعه کننده را کاهش می دهد و اعتماد او را نسبت به خود جلب می کند تا او با احساس امنیت و اعتماد، مشکلش را مطرح سازد.

مشاور، مبتنی بر رابطه یاورانه است. این رابطه به چند صورت متصور است :

(159)

1 - رابطه معلوم : یعنی رابطه ای که به آسانی، اطلاعات و نظریات و احساسها بین مراجعه کننده و مشاور رد و بدل می شود و در آن گفتار و حرکات مراجعه کننده برای خود او و مشاور معلوم است.

2 - رابطه مبهم : که در آن، گرچه مراجعه کننده از نظریات، احساسها و علل حرکات و گفتار خود، آگاهی ندارد، ولی برای مشاور، ابهامی ندارد.

3 - رابطه ناشناخته : که در آن احساسها، عقاید و... نه برای خود مراجعه کننده روشن است و نه مشاور توانسته آنها را کاملاً بشناسد.

4 - رابطه پنهان : که در آن گفتار و حرکات مراجعه کننده گرچه برای خود او روشن و معلوم است، ولی از مشاور مخفی نگهداشته شده و وی از آن آگاهی ندارد.

در نخستین جلسه مشاوره، معمولاً رابطه پنهان وجود دارد و مشاور باید سعی کند اعتماد متقابل ایجاد گردد و از رابطه پنهان کاسته شود. هرچه رابطه یاورانه حسنه تر باشد می تواند فرد را از ممانعتها و مقاومتهای درونی آزاد کند و از سه رابطه منفی بکاهد و رابطه معلوم را افزایش دهد و اعتماد بین مراجعه کننده و مشاور را باعث گردد.

برای ایجاد رابطه حسنه و اعتماد باید به نکات زیر توجه شود:

یک - مشاور با رفتار دوستانه خود، زمینه ای فراهم کند که فرد، احساس نماید مشاور او را دوست دارد و برایش ارزش قایل است، علی عَلَيْهِ السَّلَامُ می فرماید: **حسن الصحبة يزید فی محبة القلوب** <sup>(160)</sup>؛ یعنی : «نیکویی رفتار، محبت قلبی مردم را نسبت به تو زیاد می کند».

همچنین مشاور به هنگام ورود، به وی سلام کند. (سلام آن قدر اهمیت دارد که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است : **خمس لست بتار کهن حتی الممات...** و **وتسليمی علی الصبيان...** <sup>(161)</sup> یعنی : «پنج چیز است که تا هنگام مردن من آنها را ترک نمی کنم... (یکی از آنها) سلام دادن به بچه هاست.» و احترامش گذارد و با او دست دهد پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: **تصافحوا فانه يذهب بالغل** <sup>(162)</sup>، یعنی : «با یکدیگر مصافحه کنید؛ زیرا کینه را از دلهای شما می برد.» و حالش را بپرسد و ابراز محبت نماید و با وی همدلی کند و این همدلی را اظهار کند، با چهره بشاش با او حرف بزند و نگاههای محترمانه و ارزشمندانه به او داشته باشد و

از حرکات بی مورد پرهیزد و او را بدون قید و شرط بپذیرد و آمادگی خود را برای کمک به او اعلام کند.

دو - مشاور در رابطه مشاوره ای خود از ارائه نقشه‌های تصنعی که جزء شخصیت او نیست، پرهیزد؛ زیرا خواه ناخواه مراجعه کننده این نقشه‌های تصنعی را کشف می کند و اطمینان نسبت به مشاور را از دست می دهد. در حقیقت باید از پاکی باطن برخوردار باشد و عمل و رفتار و نقش خود را با آن منطبق سازد. علی علیه السلام فرمود: **زین الایمان طهارة السرائر وحسن العمل فی الظاهر** <sup>(163)</sup> زیبایی ایمان در پاکی باطنها و (منطبق با آن) عمل نیکو در ظاهر است.

سه - مشاور به انتظارات مراجعه کننده از خودش توجه داشته باشد و در برآوردن آنها تلاش نماید و از تداخل مشغولیات، در جریان مشاوره پرهیزد؛ زیرا مشاور، دارای احساسات، روشها، عادات و احیانا مشکلاتی است که روی مشاوره اثر می گذارد. بدیهی است که مشاور، باید سعی کند تا تداخل مشغولیات خود را در جریان مشاوره به حداقل برساند و صرفا ذهنش را در راستای انتظارات مراجعه کننده متمرکز سازد.

معمولا انتظارات مراجعه کننده از مشاور، اموری از این قبیل هستند:

الف - اضطراب نداشته باشد.

ب - صادق و با خلوص نیت باشد.

ج - نیازهای مراجعه کننده را بشناسد.

د - از انگیزه های مراجعه کننده آگاه شود.

ه - احساس مراجعه کننده را دریابد.

و - قادر به ایجاد رابطه تواءم با اعتماد و احترام به مراجعه کننده باشد.

ز - خودانگیز و خلاق باشد.

در برابر، مراجعه کننده هم باید در برآوردن انتظارات مشاور از وی تلاش کند تا رابطه حسنه دو طرفه برقرار شود. مشاور انتظار دارد که مراجعه کننده، به دور از نفاق و پرده پوشی، مسایل مورد نیاز را بگوید و برای خودآگاهی با همه توانش تلاش کند و به بهداشت روانی خود توجه داشته باشد و در حل مشکل خود کوشش نماید و اموری از این قبیل. (164)

چهار - مکانی برای مشاوره انتخاب شود که حتی المقدور محیطی آرام و راحت باشد تا فرد بتواند با فراغت خاطر و بدون ترس و اضطراب، مسایلیش را مطرح سازد.

پنج - به وی اجازه داده شود جلسه را هر طور که او می خواهد آغاز کند.  
شش - نقش حضور و سخن گفتن او در مشاوره برایش توضیح داده شود.  
هفت - به احساسات، ارزشها و عواطف وی توجه کافی شود و در مشاوره بیش از حد، بر جنبه های عقلانی و منطقی، تکیه نشود.

هشت - از او تعریف و تمجید به عمل آید؛ مثلا به او بگویند تو فرد توانایی هستی، خوب فکر می کنی، کارت مورد قبول است (البته توجه شود که برخلاف واقع تعریف نشود) و خودت مشکل را حل خواهی کرد، من پیش بینی می کنم که به نتایج خوبی برسی، دوستان خوبی پیدا می کنی، نمرات بهتری خواهی گرفت و...

نه - آشنا ساختن شخص به اینکه این مشکل منحصر به او نیست، دیگران هم نظیر این مشکل را دارند، بنابراین، جای نگرانی نیست.

### ب - محرمانه ماندن مذاکرات

باید به شخص، اطمینان داده شود که مذاکرات جلسات مشاوره محرمانه می ماند و به هیچ وجه بدون اجازه او افشا نخواهد شد.

## ج - سازماندهی مشاوره

خط مشی و چگونگی اجرای مشاوره یا روشی برای آغاز و ادامه و پایان مشاوره - که «سازماندهی مشاوره» نامیده می شود - تعیین گردد. سازماندهی چارچوب مشاوره است که فرد را یاری می دهد تا احساس سردرگمی، بی هدفی، ابهام و بلا تکلیفی نکند و از مشاوره نتیجه سودمندی بگیرد.

در سازماندهی باید مشخص شود که فرد به منظور چه هدفی از اهداف، نظیر تغییر عادات نامناسب، بهبود روابط خود با دیگران، حل مشکل اشتغال، حل ناراحتیهای خانوادگی و اموری از این قبیل، به مشاور مراجعه کرده است. همچنین درباره نقشهای هریک از مشاور و مراجعه کننده در مشاوره و اینکه چه انتظاری از هریک از آن دو هست، باید گفتگو شود.

تعیین زمان برای هر جلسه مشاوره نیز ضرورت دارد و باید توجه داشت که کودک و نوجوان و بزرگسال در چه مرحله ای از رشد و توان برای تمرکز حواس است و مشاوره تا چه مدت زمان برایش مفید است؛ مثلاً باید هر جلسه مشاوره برای کودکان دبستان بیش از 25 دقیقه و برای نوجوانان 35 دقیقه و برای بزرگسالان 45 تا 60 دقیقه، بیشتر طول نکشد.

تعیین زمان باعث می شود که وقت مشاور، بین همه مراجعه کنندگان تقسیم شود و همگی بتوانند از مشاور استفاده کنند. و نیز با تعیین زمان از پراکنده گویی جلوگیری می شود و نیرو و دقت مشاور و شخص مقابل تلف نمی گردد. همچنین در تعیین زمان، با توجه به نوع مشکل فرد، تعداد جلسات مشاوره به صورت تقریبی مشخص می شود.

انجام این نوع امور و نظایر آن در اولین جلسه مشاوره، سازماندهی مشاوره است.

#### د - احتیاط در شروع مشاوره

مشاور در آغاز مشاوره، باید با احتیاط بیشتری عمل کند و به رد عقاید و افکار طرف پردازد. و در جایگزین کردن عقاید و افکار صحیح به جای آنها تعجیل نکند. و او را تحت فشار قرار ندهد؛ زیرا تعجیل و تحمیل، برقراری رابطه حسنه را مشکل می سازد و چه بسا شخص را ناراحت و نگران کرده، او را به ترک مشاوره یا سکوت، بکشاند.

#### ه - پدیدار ساختن شخصیت مراجعه کننده

سعی شود شخصیت مراجعه کننده به خوبی پدیدار شود.

شخصیت انسان به طور شگفت انگیزی پیچیده است. و می توان گفت شخصیت مراجعه کنندگان همانند غالب انسانها، کاملاً قابل درک و توصیف نیست، بویژه در شروع آشنایی که قسمتهایی از آن شخصیت دیده می شود؛ مانند بخشهایی از توده های یخ که بالای سطح آب قرار دارد، قابل مشاهده است ولی بخشهای دیگری از آن که در زیر آب است دیده نمی شود مگر آنکه با غلتیدن این توده های یخ و چرخش آنها قسمتهای دیگر، قابل رؤیت گردد. در جلسه مشاوره، بیشتر بخشهای شخصیت مراجعه کننده، پنهان است و گاه برای خود مراجعه کننده نیز مخفی است، مشاور باید شخصیت مراجعه کننده را به چرخش درآورد تا تمام ابعادش پدیدار گردد تا هم خود مراجعه کننده به خودشناسی برسد و هم مشاور بداند چگونه و از چه راههایی به حل مسایل و مشکلات او می توان رسید.

## و - تاءثیر متقابل مشاور و مراجعه کننده

مشاور و مراجعه کننده هر کدام دارای نیازها، نظام ارزشی ویژه، مفهوم خاصی از خویشتن، جهان بینی و انسان شناسی مخصوصی هستند که در رابطه مثبت و منفی مشاوره اثر می گذارند. اگر مشاور و مراجعه کننده در این خصوصیات با هم توافق داشته باشند و یا به توافق برسند، رابطه مثبت برقرار می شود و اگر با همدیگر، در این خصوصیات تصادم داشته باشند، این رابطه ضعیف خواهد بود.<sup>(165)</sup> بر این اساس، مشاور باید سعی کند که با توجه به اصول عقلی و ارزشهای دینی، این توافق ایجاد شود. توانایی مشاور در فهم ویژگیهای مراجعه کننده و سازگار کردن آنها با اصول ارزشی قابل قبول، به ایجاد رابطه حسنه و اعتماد بین مشاور و مراجعه کننده نیز، کمک می کند.

## ز - نکات قابل توجه در شناخت شخصیت مراجعه کننده

در جریان مشاوره، بویژه در مرحله آغاز، برای اینکه مشاور به کل شخصیت سازمان یافته مراجعه کننده که حاصل هماهنگی و وحدت افکار، احساسات، گفتار و رفتار اوست، پی ببرد، توجه به امور زیر مطلوب است :

1 - برای اینکه مراجعه کننده تجربیات خویش را جزئی از خود احساس کند، از وی خواسته شود تا ضمیر اول شخص را در جملات خود به کار ببرد و از به کار بردن ضمائر غایب، اجتناب نماید.

2 - به منظور کشف اندیشه شخصی مراجعه کننده، وی تشویق شود که در مسایل اظهار نظر کند و فکر و اندیشه خاص خود را بیان کند و نظر خود را نسبت به دیگران و رابطه با آنها ابراز نماید.



3 - برای اینکه مراجعه کننده بدون ابهام، خود را نشان دهد، از وی خواسته شود از جملات خبری و نه جملات سؤالی، استفاده کند و اتفاقات و کارها را آن طور که واقعیت یافته، نقل نماید.

4 - برای اینکه مراجعه کننده در توجیه کارها به دلیل تراشی روی نیاورد، از وی خواسته شود از چگونگی رفتار سخن بگوید و به چرایی رفتارش نپردازد.

## 2 - مرحله ادامه

در این مرحله علاوه بر روشهای مرحله آغاز به رعایت روشهای زیر توصیه می شود:

### الف - توجه دقیق به صحبت‌های مراجعه کننده

مشاور باید به طور کامل و دقیق به گفته های فرد گوش دهد و در ضمن سخن گفتن وی سکوت اختیار نماید و با چیزی بازی نکند و عوامل مزاحم دیگر را نیز از بین ببرد. درست و دقیق گوش ندادن باعث تضییع حق از مراجعه کننده است و به همین دلیل جایز نیست. در حدیثی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که **...سوء الاستماع منه خیانه**؛ <sup>(166)</sup> بد گوش کردن به گفتار طرف مقابل، خیانت محسوب می شود».

### ب - پرسش به منظور کسب اطلاعات عمیق تر

پرسش از شخص باید به منظور کسب اطلاعات عمیق تر و موثق درباره او و موقعیت و متناسب با سن و توانایی و مشکل وی انجام شود تا بر اساس آن به امور لازم هدایت گردد.

پرسشهای زیر نمونه ای از پرسشهای هدایت کننده است :

1 - آیا از نظر سلامت جسمی، مشکلی داری، آنها چیست ؟

2 - چه چیزهایی شما را بیشتر در زندگیتان نگران و ناراحت می کند؟

- 3 - خوش ترین لحظات زندگی شما چه مواقع است ؟
- 4 - هدفهای شما در زندگی چیست ؟
- 5 - سه تا از مهمترین آرزوهای خود را به ترتیب اهمیت نام ببر.
- 6 - از مدرسه چه احساسی داری ؟
- 7 - کدامیک از دروس مدرسه را دوست نداری ؟
- 8 - مشکل شما چگونه به وجود آمد؟
- 9 - در این مورد چه احساسی داری ؟
- 10 - بزرگترین مانع در کارت چیست ؟
- 11 - بهترین دوست شما کیست، روابط شما با او در چه حد است ؟
- 12 - درباره خانواده ات چه می توانی مطرح کنی ؟
- 13 - اگر بخواهید در منزلتان چیزی تغییر کند، آن چیست ؟
- 14 - از هفته گذشته تاکنون چه افکار جدیدی در شما پدید آمده است ؟

### ج - استفاده از روش تست

برای فراهم آوردن اطلاعات لازم در زمینه صفات و خصوصیات شخصی، پندار، تعیین میزان پیشرفت تحصیلی و کمک برای تصمیم گیری در مسایل زندگی و شغلی دانش آموزان، می توان از روش تست و پرسشنامه نیز استفاده کرد. <sup>(167)</sup> البته تست در صورتی مناسب است که نگرانی و ترس را در دانش آموز، ایجاد ننماید و او را به مشاور، وابسته نسازد.

### د - پی بردن به علل سکوت و مقاومت مراجعه کننده

اقدام مناسب در برابر سکوت و مقاومت مراجعه کننده با توجه به علل آن و چگونگی برخورد صحیح با آن.

سکوت از نظر مشاوره و روان‌درمانی، دارای اهمیت خاصی است و به همان اندازه گفتار کلامی با معناست و می‌تواند بیانگر مسایل بسیاری از قبیل ترس، خشم، بی‌حوصلگی، احترام، نگرانی، اندوه یا نفرت باشد. مشاور باید سعی خود را به کار گیرد تا به معنای احتمالی سکوت پی ببرد. سکوت مراجعه‌کننده علل متعددی دارد؛ از جمله:

1 - سکوت در لحظات اولیه ممکن است به خاطر نبودن ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای بین فرد و مشاور باشد.

2 - سکوت در مراحل آخر مشاوره ممکن است به خاطر این باشد که مراجعه‌کننده چیزی دیگر برای گفتن ندارد.

3 - ممکن است سکوت به خاطر این باشد که وی از نتایج و چگونگی ادامه مشاوره رضایت نداشته است.

4 - ممکن است سکوت به خاطر این باشد که برای فرد احساس بسیار ناراحت‌کننده‌ای (مثل مرگ مادر و...) پیدا شده که در این صورت باید با او همدردی کرد و در شکستن سکوت عجله نکرد.

5 - گاهی سکوت شخص بدین سبب است که مشاور نقش فعال‌تری در مشاوره داشته باشد و به سخنان خود ادامه دهد.

6 - و گاهی سکوت به سبب خستگی زیاد است که نیاز به استراحت دارد.

7 - و گاهی بدین علت است که درباره موضوع طرح شده به تفکر و تأمل فرو رود.

برای شکستن سکوت، نباید عجله کرد و حتی الامکان به صورت دعوت غیر مستقیم، مثل تکان دادن چشم، سر و دست اشاره به شروع صحبت کند یا بگوید:

بلی، دیگر چه؟، ادامه آن چیست؟ و یا مشاور به خلاصه کردن و دوباره گویی سخنان او بپردازد و بعد از او بخواهد تا بقیه موضوع را بیان کند. گاهی فرد در برابر مشاور به صورتهای مختلف مقاومت می کند، از جمله به شکل:

یک - بی میلی به مشاوره.

دو - نپذیرفتن گفته یا پیشنهاد مشاور به عبارتهایی نظیر من نمی توانم انجام دهم، وسایل کافی ندارم، این راه را قبلا هم رفته ام و نتیجه نگرفته ام، این عقیده را دوست ندارم، فکر خوبی است ولی عملی نیست، این اصل هم مؤثر نخواهد افتاد.

سه - حضور نیافتن به موقع برای مشاوره.

چهار - سعی در پوشاندن عواطف و احساسات خود.

پنج - سکوت طولانی.

شش - اظهار بی اعتقادی به روان شناسی و...

هفت - سعی بر پایان دادن هرچه زودتر جلسه مشاوره.

هشت - پرداختن به موضوعات پراکنده و غیر مناسب با موضوع مشاوره.

نه - نامناسب دانستن محیط مشاوره (در حالی که مناسب است).

ده - اظهار ترس از حل نشدن مشکل.

برای از بین بردن مقاومت باید اولاً: عوامل بیرونی (مثل محیط نامناسب، پاسخ درست نشنیدن از مشاور و...) و عوامل درونی (مثل ترس از حل نشدن مشکل و بدتر شدن شرایط، خستگی، بیماری و...) را که موجب مقاومت شده شناسایی و از میان برداشت.

ثانیاً: آنچه در برقراری روابط حسنه مشاوره ای گفته شد به کار گرفته شود.

ثالثا: به طور موقت گفتگو را از حالت مشاوره ای خارج و درباره مطالب روزمره، بحث را ادامه دهند.

رابعا: در صورت ناموفق بودن مشاوره، باید برای از بین بردن مقاومت فرد، مشاوره را خاتمه و او را به مشاور دیگر ارجاع داد.

#### ه - بازی درمانی در مشاوره با کودک و نوجوان

مشاور باید از خصوصیات روانی و توانمندیهای جسمی و میزان علاقه کودک و نوجوان به بازیهای مختلف آگاه باشد. در بکار گرفتن روش بازی درمانی، درک نیازها، احساسها، عواطف و دنیای خیال کودک و ویژگیهای سنی مراجعه کننده ضرورت دارد. استفاده از این روش آن هنگام قرین موفقیت خواهد بود که مشاور دارای ذهنی محدود نباشد و بتواند پرواز کودک را به دنیای خیال، در سطحی ماورای معنایی که بزرگسالان از آن دارند، تصور نماید و وی را از فشارهای اجتماعی (خانواده، مدرسه و...) محفوظ نگهدارد و با او ارتباط صمیمی برقرار کند و با احساسها و عواطفی که نسبت به اسباب بازیها یا همبازیها، از وی آشکار می شود، احساس همدردی، همبستگی و موافقت نماید؛ زیرا دنیای کودک متغیر، ظریف، پرتحرک و فعال، احساسی و عاطفی است.

مشاور موفق آن است که بتواند بفهمد روش برخورد کودک با بازی، انتخاب او و اهمیتی که بدان می دهد، همه مشخص کننده نگرش او و رابطه اش با محیط و اطرافیانش و ویژگیهای روانی و رفتاری اوست. و به طور کلی درک کند که رفتارها و گفتارها از چه نوع کاستیها، ناراحتیها و اختلالات روانی حکایت دارند؛ مثلا بفهمد کودکی که عروسک و اسباببازیهای دیگرش را می زند و یا می شکند، انتقامجو است، کودکی که کمتر خود را درگیر بازی می کند و

گوشه گیر است؛ شکست خورده است و کودکی که از بازی با همسنگهای خود طفره می رود، توانایی تطابق صحیح با محیط و همبازیها را ندارد. و چه بسا ترس دارد از اینکه نقش خود را خوب در بازی ایفا کند و به خود اعتماد ندارد، چنین کودکی آمادگی بدگمانی را به خود و دیگران دارد.

مشاور باید با توجه به تفاوت‌های سنی کودکان و نوجوانان و گرایش آنان و نوع مشکل مراجعه کننده، زمینه بازیهای متنوع انفرادی و گروهی و استفاده از اسباب بازیهای مختلف و همبازیهای متناسب را فراهم سازد.

وسایلی که برای بازی انتخاب می شود باید کودک را در آموختن هماهنگی چشم و دست، درک تناسب شکلها و رنگها، کنترل و تقویت عضلات، تقویت فکر، پرورش روحیه و توانایی تصور، انضباط فکری و تلاش عملی و اموری از این قبیل یاری رساند تا کودک بتواند چیزهایی را کشف کند و سازندگی و خلاقیت در او ایجاد گردد.

معمولا اگر مشکل کودک و نوجوان از نوع مشکلات عاطفی باشد، بازی درمانی انفرادی و اگر مشکل از نوع ناسازگاریهای اجتماعی باشد، بازی درمانی گروهی، مؤثرتر است.

هدایت کردن بازی توسط مشاور نیز، از اهمیت برخوردار است. مشاور برای ایفای این نقش باید خود نقشی را در بازی به عهده گیرد و فکر و نقشه بازیکنان و خواسته های آنان را درک کند تا بتواند مانند یکی از آنان، نظر مشورتی خود را مطرح سازد و بدینوسیله چیز جالبی را به بازی اضافه کند و یا جهت تازه ای به آن بدهد. البته چه بسا که همین فرد، مشکل دار و یا عضوی جسور و خودخواه باشد و انعطاف نپذیرد و حتی اعضای دیگر خط دهی او را بپذیرند و با میل و رغبت از او حرف شنوی داشته باشند. و مشاور در تغییر و یا

جهت دادن به بازی با دشواری رو به رو شود. مهارت و هنر مشاور در این موارد این است که افراد را سازماندهی کند و با ظرافت خاصی از بروز اختلاف جلوگیری نماید. و در صورت بروز نزاع و کشمکش بر سر تقسیم نقشها، تغییر بازی، افزودن نقشهای جدید و... هوشیارانه به حل و فصل سریع بپردازد و پرخاشگریها و ستیزه جوییها را تعدیل کند و با جهت دادن به فعالیتها زمینه های انحرافی را اصلاح و یا کاهش دهد. و از ناکامی فرد مشکل دار ممانعت نماید و سعی کند در مواقعی این فرد طعم موفقیت را بچشد.

کودک و نوجوان در بازی انفرادی و گروهی، عقاید، احساسات، نیازها، علایق، مشکلات، نگرانیها، ترسها، ناسازگاریها و سازگاریها و عواطف خویش را ابراز می کند و مشاور با ایجاد رابطه حسنه با او، وی را کمک می نماید تا مشکلاتش بیان شود و راه حلی برایش پیدا کند.

مشاور، در ضمن بازی باید به احساسات کودک یا نوجوان توجه کند و وی را به کار و فعالیت تشویق نماید و از سرزنش او، بویژه در برابر دیگران، بپرهیزد. و به تدریج به وی بفهماند که اگر بخواهد در بازی یک فرد قابل قبول به حساب آید، باید درستکار، حق طلب، مسلط به خود و با انصاف باشد. و نیز به وی اطمینان دهد که بازی او معنادار و معتبر است و جایی برای عصبانیت و خشم و عمل تهاجمی یا تلافی جویانه نسبت به دیگران نیست. و بدین صورت، زمینه را فراهم سازد تا وی با دیگر اعضا رابطه دوستانه برقرار نماید، احساس مسؤ ولیت کند، به ارزیابی منصفانه رفتارش و همبازیهایش بپردازد و روحیه سازگاری پیدا کند و برای بازی دسته جمعی با هدفی واحد کوشش نماید و با آنها متحد عمل کند.

با اعمال روش بازی درمانی، تمایل به بازی و سرگرمی در کودک و نوجوان ارضا می شود، انرژی مازادش تخلیه می شود و از عوارض تراکم انرژی جلوگیری شده، باعث آرامش و اعاده قوای ذهنی تضعیف شده می گردد و وی را برای رشد نیروهای خام و آماده سازی آنان برای استفاده در زندگی، قادر می سازد. احساسات و مسایل، ابراز می گردد و فرد، به خودشناسی می رسد. کودک با واقعیتها وفق می یابد و مفاهیم اجتماعی و اخلاقی را در خود رشد می دهد و نقشهای مختلف بزرگسالان، مقررات اجتماعی و معیارهایی را که رفتار وی را تنظیم کند، می آموزد. و در یک تجربه یادگیری کاملاً اجتماعی و پیچیده درگیر می شود و بر اضطرابها و ناراحتیهایش غلبه می نماید و تسلط خود را بر موقعیتها افزایش می دهد و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند. بازی حتی عاملی در پرورش ذهنی کودک و نوجوان به شمار می آید. آنچه را آموخته، ضمن بازی تکرار می کند و در هنگام تکرار درباره آنها می اندیشد و معنای بسیاری از این پدیده ها برایش قابل فهم تر می گردد. فعالیت فکری کودک و نوجوان ضمن بازی، همواره با تصور، همراه است؛ مثلاً وقتی نقشی برای خود انتخاب می نماید، در ذهن خود، رفتار، حرکات و گفتار خویش را تصور می کند و در تجسس ابزار و وسایلی برای اجرای نقش نیز می اندیشد و بدینوسیله به افزایش هوش او می انجامد.

#### و - انعکاس محتوا

مشاور، به انعکاس محتوای (168) کلام مراجعه کننده بپردازد؛ به این صورت که به حرفهای مراجعه کننده خوب گوش دهد و چکیده و مسایل مهم آن را با عبارتهای خودش (و نه به عبارتهای مراجعه کننده) و به شکلی دیگر به او بازگو نماید. با انجام این کار، مراجعه کننده احساس می کند که حرفهایش شنیده شده



و مورد توجه مشاور قرار گرفته و توسط وی درک شده است (و این کار به مراجعه کننده کمک می کند تا در کاوش خویش به پیش برود) و همچنین خود مراجعه کننده از گفته خود آگاهی بیشتری پیدا می نماید و حقیقتا اهمیت آنچه را گفته، درک می کند، علاوه بر اینکه مشاور هم اطمینان پیدا می کند که منظور مراجعه کننده را درست فهمیده است.

### ز - انعکاس احساسات و زبان مشابه

انعکاس احساسات<sup>(169)</sup> نیز از مهمترین مهارتهای مشاوره است؛ زیرا مشاوره همراهی کردن با مراجعه کننده است که در حال شناسایی خویش می باشد. این همراهی به این است که مشاور، خود را جای مراجعه کننده بگذارد و (به تعبیر استعاری) با کنشهای او راه برود<sup>(170)</sup> و این در صورتی است که آنچه را که مراجعه کننده احساس می کند بفهمد و برای او منعکس سازد.

این مهارت در عین شباهت با انعکاس محتوا، با آن متفاوت است، هر دو بازگرداندن اطلاعات به دست آمده از مراجعه کننده به خود اوست، ولی انعکاس محتوا با اطلاعات و افکاری سر و کار دارد که مراجعه کننده، خود گفته است، در حالی که انعکاس احساسات با هیجانها و احساسهای مراجعه کننده سرو کار دارد و به رفتارهایی از قبیل: سریع حرف زدن، سرخ شدن چهره، لکنت زبان، آه کشیدن، اصرار بر یک مطلب؛ توجه می شود و مشاور، درک خود را از این گونه احساسها و چگونگی رفتار و گفتار مراجعه کننده، بازگو می کند.

انعکاس احساسات باید به گونه ای باشد که ارزشهای خود مشاور به صورت موافقت یا مخالفت در آن نباشد، بلکه باید با همان اهمیتی که فرد اظهار داشته و با همان لحن و نحوه گفتار، منعکس شود تا فرد، حالات و عواطف خود را بدون کم و زیاد در آینه انعکاس ببیند.

با انعکاس، او به خوبی می فهمد که مورد درک و پذیرش مشاور قرار گرفته است. و واقعیتی را مشاهده می نماید که او را به تفکر و اندیشه بیشتر، تشویق می کند، حالت دفاعی او کاسته می شود و می تواند به ارزشیابی اعمال و رفتارش، اقدام نماید. او می فهمد که خود احساس و عمل او از عوامل ایجاد کننده مشکل به حساب می آیند. بنابراین، با شناخت این امور، خود به راه حل مناسب دست می یابد.

مشاور، به منظور پیوند با مراجعه کننده و ایجاد احساس نزدیکی مراجعه کننده با وی، می تواند در انعکاس روش، استفاده از زبان مشابه را به کارگیرد. مردم به شیوه های گوناگون فکر می کنند و تجربه به دست می آورند و از دنیای اطرافشان آگاه می شوند و افکار و احساسات خود را به آگاهی دیگران می رسانند. این شیوه ها عبارتند از شیوه دیداری، شیوه شنیداری و شیوه احساسی.

اکثر مردم در اظهار افکار خود، غالباً از یکی از این شیوه ها استفاده می کنند. البته برخی به هر سه شیوه تسلط دارند و به راحتی قادرند با هریک از آنها فکر کنند.

مشاور، با توجه به جملات و کلماتی که مراجعه کننده می گوید، می تواند نوع زبان مورد استفاده او را تشخیص دهد و همتا سازی نماید و هماهنگ با او کلماتی را به کار ببرد که برای او با معناتر باشد؛ مثلاً مراجعه کننده می گوید: متوجه شدم که از جلو من چیزهایی گذشتند، آنها زیبا بودند و... (زبان دیداری). مشاور، هماهنگ با او می گوید: چشم انداز خوبی را در پیش رو دیدید.

و یا مراجعه کننده می گوید: من به حرف مادرم در مورد آنچه درباره زخم می گفت، گوش می دادم، اما اخیراً متوجه شدم برخی از آنها نادرست بوده است (زبان شنیداری).

مشاور می گوید: به نظر می رسد شما در مورد صحت گفته های مادرتان شک دارید.

و یا مراجعه کننده می گوید: از محبت او بسیار خوشحال شدم و احساس خوبی نسبت به او پیدا کردم (زبان احساسی).

مشاور می گوید: احساس شما نسبت به او تغییر کرده است و حالا احساس خوبی دارید.

### ح - خودداری از قضاوت عجولانه

مشاور باید از قضاوت عجولانه بپرهیزد و بعد از تشخیص علل مشکل، مشورت کننده را آگاه سازد. ذکر علل نباید به صورت جزمی و قطعی باشد، بلکه به صورت سؤال یا با جمله «احتمالاً چنین باشد»، مطرح گردد.

### ط - طبقه بندی احساسات

مشاور بعد از شناخت احساسات شخص، آنها را طبقه بندی کند که دارای چه نوع احساساتی است؛ مثلاً آیا دارای احساسات مفید از قبیل شادی، امنیت، عشق، خوشبینی و... است، یا دارای احساسات منفی از قبیل احساس گناه، ترس، رنجش، افسردگی، عداوت و... است؟ و یا احساسات دوگانه دارد؛ در یک لحظه عشق و نفرت، شادی و غم و امنیت و دلهره را با هم دارد.

## ی - ارزشیابی موضوعات از نظر اخلاقی

هر موضوعی که مورد بحث قرار می‌گیرد به طور جداگانه از نظر اخلاقی ارزشیابی شود تا شخص، با بصیرت به طرح نقشه‌ای برای زندگی آینده خود نایل آید.

## ک - خلاصه‌گیری محتوا

مشاور، در مقاطع مناسب از جلسه مشاوره از گفتار و مراحل گذشته مشاوره، خلاصه‌گیری و نتیجه‌گیری به عمل آورد تا از گفته‌ها در مراحل بعدی به نحو احسن بهره‌برداری شود.

از مهارت‌های لازم در مشاوره و راهنمایی، خلاصه‌کردن مطالب گفته شده مراجعه‌کننده است که در بردارنده نکات اساسی و مهمی است که در مورد آنها صحبت شده است.

هدف از خلاصه‌کردن، این است که مراجعه‌کننده از آنچه بیان کرده است؛ تصویری واضح در قالبی سازمان‌یافته، به دست آورد و با تصویر روشن از موقعیت خود به بازبینی مسیر طی شده بپردازد و موارد اشتباه را اصلاح کند و نواقص را تکمیل نماید.

خلاصه‌کردن محتوا در موارد زیر بکار می‌رود:

- 1 - هنگامی که مشاور با یادآوری نکات مهم از جلسه قبل بخواهد شروع جلسه فعلی را تدارک ببیند.
- 2 - وقتی که مطالب ارائه شده به وسیله مراجعه‌کننده، مبهم و از شاخه به شاخه پریدن و اطاله کلام باشد.
- 3 - آن هنگام که مراجعه‌کننده تقریباً تمام مسایل مهم درباره یک موضوع را مطرح کرده باشد و می‌خواهد موضوع جدیدی را بیان کند.

4 - وقتی که برداشتن قدمهای بعدی، مستلزم ارزیابی و توافق نسبت به مطالبی باشد که تاکنون گفته شده است.

5 - هنگامی که مشاور بخواهد با جمع بندی مطالب گفته شده، جلسه مشاور را پایان دهد و یا به مراجعه کننده، تکلیفی برای جلسه بعدی بدهد. (171)

#### ل - استفاده از تجارب دیگران

مشاور، تصویری از زندگی مشکل دار خود یا فرد دیگر را به عنوان شخص ثالث ارائه دهد تا شخص از تجارب زندگی دیگران آگاهی پیدا کند و بهتر بیندیشد و راه حل مناسب را در مورد مشکل خود بیابد.

#### م - روش برخورد با عقاید و افکار نامعقول

از آنجا که هرکس حق دارد برای خود یک نظام فکری و عقیدتی داشته باشد و باور داشتن یا باور نداشتن هرچیز را خود برگزیند؛ مراجعه کننده هم برای خود این حق را قائل است که دارای عقاید، افکار و باورهای خاصی باشد. و انتظار ندارد که مشاور با عقاید و باورهای او، تند برخورد نماید و به تخطئه افکار او پردازد.

مشاور، با توجه به اینکه می داند بسیاری از عوارض و نتایج روانی عاطفی، تابع افکار و سیستم عقیدتی شخص است و از باورها و عقاید غیرمنطقی وی منشاء می گیرد؛ در صدد برمی آید تا آگاهی مراجعه کننده را نسبت به آنچه اعتقاد دارد و یا آن را برگزیده است بالا ببرد و وی را متوجه سازد که برخی از باورها و عقاید، بدون بصیرت و صرفاً به تقلید از والدین و یا افراد دیگر به اشخاص منتقل می شود. هر فردی باید با استفاده بهینه از عقل خدادادی، سعی نماید روی هر موضوعی که باور پیدا کرده، بویژه موضوعات اعتقادی، فکر کند

و صحت و سقم آن را بررسی نماید و آنچه را عقل خود شخص، با بصیرت کامل آن را حق تشخیص می دهد، بپذیرد و به آن، باور و اعتقاد پیدا کند.

فرد با استفاده غلط از عقل خود، افکار موهومی را می پذیرد. عقایدی از قبیل اینکه، فقط کسی با ارزش است که در همه جنبه های زندگی موفق باشد، همه وی را دوست داشته باشند و او را احترام بگذارند. و اگر عدم موفقیتی در جنبه ای از زندگی پیش آید و یا کسی با او مخالفتی بنماید و یا مورد احترام قرار نگیرد، خود شخص بی ارزش و بی اعتبار است و از شخصیت واقعی، تهی می باشد.

و یا باور بر اینکه هر کار خلافی که شخص انجام دهد، مستوجب سرزنش و تنبیه است و هیچ گاه ندامت، صفح و نادیده گرفتن، آن را شستشو نمی دهد و یا اعتقاد بر اینکه هر امری که بر طبق مراد شخص پیش نرود فاجعه است و یا اینکه سرنوشت ما با اتفاقات و حوادث رقم زده می شود و ما خود توانایی تغییر یا کنترل آن را نداریم و... این گونه باورها و عقاید غیرمنطقی، جایگزین عقاید و افکار صحیح و منطقی می شوند و شخص را تحت تاءثیر قرار می دهند و باعث می گردند فرد از واقعیت دور بماند و حوادث را با همان عقاید باطل و افکار غیرمعقول تفسیر و تحلیل کند. و چه بسا به هنگام اتفاق حادثه ای کوچک، آن را ناگوار و وحشتناک و چیزی که نمی بایست اتفاق می افتاد ارزیابی می نماید و به این صورت، خشم، بی ارزشی، احساس گناه و اضطراب او را فرامی گیرد و با فکر غیرمنطقی مبنی بر اینکه خود و دیگران از مقابله با آن حادثه وحشتناک ناتوانند، احساسات نامناسبی مانند تنفر از خود، یأس از دیگران پیدا می کند و لذت زندگی را از دست می دهد.

مشاور، به کشف افکار و عقاید غیرمنطقی مراجعه کننده می پردازد و سعی می کند به صورت منطقی، افکار غیر معتبر و نادرست، تصحیح شود تا عوارض روانی عاطفی در فرد از بین برود.

مشاور، برای مواجهه با باورهای نامعقول، اولاً: می کوشد تا با شیوه ای معقول و به دور از هرگونه پرخاشگری و تهدید، همه ناهمخوانیهای گفتاری و رفتاری مراجعه کننده و نادرستی افکار، عقاید، هدفها و رفتارهای غلطش را مشخص نماید و وی را با منطق شخصی خودش که برای مورد قبول واقع شدن رفتارش در ذهن خویشتن به کار می گیرد، رو به رو سازد و رفتارهایش را با اندیشه های معقول خود او مقایسه نماید.

ثانیاً: با ذکر تفسیرها و تحلیلهای گوناگون از واقعیت و آنچه اتفاق افتاده است، به مراجعه کننده آموزش دهد که افکارش را تفسیری از واقعیت بداند و نه خود واقعیت، بنابراین، می تواند درست نباشد.

ثالثاً: برای اینکه بتواند تفسیر غلط مراجعه کننده را تغییر دهد و یا میزان باور وی را به آن کاهش دهد، لازم است که مراجعه کننده اطلاعاتی را کسب کند و یا آزمایشی را انجام دهد؛ مثلاً دانش آموزی که از سؤال کردن در کلاس، ترس دارد و تصور می کند که به او خواهند خندید و یا نخواهد توانست سؤال خود را در کلاس مطرح کند؛ می تواند توجه کند به کسانی که در کلاس، سؤالهایی را مطرح می کنند و با اینکه در بین این سؤالها، سؤالهای ساده ای هم پرسیده می شود ولی هیچ کس عکس العمل نامناسبی نشان نمی دهد، افراد به او نمی خندند و مسخره اش نمی کنند. علاوه، می تواند خود را آزمایش کند و یک سؤال بکند و بفهمد که می تواند موفق بشود.

بنابراین، با جمع آوری اطلاعات از دیگران و آزمایش عملی خود، آن تصور و فکر نامعقول از ذهنش می رود. و در مورد بسیاری از افکار نامعقول که فرد به صورت برجسبهایی حاکی از حقارت خود، بیان می کند مانند اینکه می گوید: ناتوانم، می ترسم، احساس گناه می کنم، تبلم و... مشاور می تواند نادرستی این نوع تفسیر از خود را با این روش از بین ببرد که از وی بخواهد هر یک از این برجسبها را دقیقا تعریف کند و مصداقها را نشان دهد. نتیجه ای که اغلب حاصل است این است که خود فرد می فهمد که بسیاری از این برجسبها را به غلط در مورد خودش به کار می برد و نامعقول بودن آنها برایش روشن می شود و جای خود را به تصور معقول از خودش، خواهد داد.

رابعا: مشاور، مراجعه کننده را با هدفها و انگیزه های خصوصی و شخصی و احساسهایش مواجه می سازد و سعی می کند تا آنچه در این خصوص پنهان نگهداشته می شود، آشکار گردد. پرده برداشتن از انگیزش نهانی مربوط به رفتار مراجعه کننده، یک موقعیت گرایشی - اجتنابی را ایجاد می کند. یعنی هم او را به انگیزه های واقعی تر رهنمون می سازد و هم سبب می شود از انگیزه نادرستش فاصله بگیرد و به تدریج از آن دست بردارد. با این شیوه نیازهای کاذب مراجعه کننده، شناسایی می شود و غیرواقعی بودن آنها برای او آشکار می گردد.

خامسا: از طریق نقل گفتار و تاریخ بزرگان و با استفاده از شیوه ذهنی و عقلی، فرد را موعظه کند و او را امیدوار سازد و از نگرانی و ترس او نسبت به عواقب کارش بکاهد تا او با آرامش و اطمینان بیندیشد و تصمیم منطقی بگیرد و به کارهای مناسب و لازم، اقدام نماید.



سادسا: وی را با عقاید و بینشهای نادرستش مواجه سازد و برای پی بردن او به آنها و روشن ساختن نظرات و عقاید غیر معقولش، زمینه چینی نماید و به وی آگاهی دهد که علت اصلی ناراحتیهای فعلی، عقاید شخصی خود اوست. و آشفتگی و اضطراب او به دلیل عقاید موهومش می باشد، بنابراین، باید همکاری نماید و افکارش را دوباره سازی کند و به صورت افکار منطقی و صحیح، درآورد.

مشاور، با مقایسه ای بین افکار نامعقول و معقول و مشخص کردن آثار آنها می تواند مراجعه کننده را از عواقب عقاید نامعقولش آگاه سازد و به تغییر نظر خویش تشویق نماید.

در زیر، نمونه هایی از باورهای معقول و نامعقول، با هم مقایسه می شود:

#### باورهای نامعقول

الف - من نمی بایست اشتباه می کردم.

ب - مردم باید طبق انتظارات من عمل کنند.

ج - هیچ کس نباید کار خلاف و اشتباه انجام دهد.

د - شادکامی من به آن است که دیگران نگرشی خوب نسبت به من داشته باشند.

ه - زندگی باید همیشه عادلانه باشد.

و - من نباید به هیچ وجه عصبانی شوم.

ز - ناراحتی من از قضاوت نادرست مردم نسبت به خودم است.

#### باورهای معقول

الف - من سعی می کنم اشتباه نکنم ولی ممکن است برای انسان اشتباه رخ

دهد.

ب - هرکس برای خود نظری دارد و ممکن است مطابق با انتظارات من نتواند رفتار کند.

ج - از آنجا که هیچ کس کامل نیست، معقول آن است که بپذیرم دیگران هم ممکن است خلاف و یا اشتباه کنند.

د - گرچه سعی دارم دیگران نسبت به من نگرش خوبی داشته باشند ولی شادکامی من به خودم بستگی دارد.

ه - گاه می شود که زندگی عادلانه نیست گرچه زندگی عادلانه مطلوب و ایده آل است.

و - عصبانی شدن در بعضی اوقات نه تنها بد نیست بلکه خوب است.

ز - این غیرقابل انکار است که گاهی دیگران در مورد من و شما بد قضاوت می کنند ولی با توجه به اینکه می دانیم کارمان درست است، آن قضاوت را مهم نمی انگاریم.

از شیوه های برخورد با باورهای نامعقول فرد، این است که مزایا و زیانهای باورهایش با هم مقایسه شود؛ مثلاً کسی که باورش این است که همه باید او را دوست داشته باشند و اگر نه بی ارزش خواهد بود، در مقایسه مزایا و زیانهای اعتقادش، به تعدیل خواهد رسید. مزایا و زیانهای باور فوق عبارتند از:

مزایا:

این باور باعث می شود که:

1- فرد رفتار خوبی با دیگران داشته باشد و دیگران هم نسبت به او نظر خوبی داشته باشند و بدین صورت، دوستان زیادی پیدا می کند.

2 - فرد سعی می کند نسبت به دیگران محتاطانه عمل کند و با دقت در انجام کار! طور صحیح تلاش می نماید.

زیانها:

- 1 - این باور باعث می‌شود شخص دائما سعی داشته باشد مطابق میل دیگران عمل کند تا آنان را راضی نگه دارد.
- 2 - به انجام کارهایی که واقعا به آنها مایل نیست اقدام نماید.
- 3 - عدم ابراز عقیده در صورتی که دیگری ناراحت بشود، اثر دیگر این باور است.
- 4 - نسبت به انجام کارها تردید و دلهره دارد، زیرا نمی‌تواند حدس بزند که موجب ناراحتی دیگری می‌شود یا نه.
- 5 - از کار با کسانی که وی را دوست ندارند دوری می‌گزیند.
- 6 - بداخلاقی و رفتارهای عصبی دیگران را ناشی از نوع برخورد خود تلقی می‌کند.
- 7 - به جای مقابله با دشمنیهای دیگران به تحقیر خود می‌پردازد و خود را بی ارزش می‌داند.
- 8 - پیوسته نگران است که دیگران درباره من چگونه می‌اندیشند؟
- 9 - قادر نیست آنچه را که فکر می‌کند درست نیست آن را بیان کند، زیرا احتمال می‌دهد سبب خدشه در رابطه دوستانه‌اش با دیگران بشود.
- 10 - در هنگام کار در پیش دیگران، اضطراب او را فرا می‌گیرد، زیرا نمی‌داند مورد پسند دیگران قرار می‌گیرد یا نه و در نتیجه از کار هم لذت نمی‌برد.

ن - روش عدم منع صریح

مشاور، حتی الامکان، مراجعه کننده را به صورت صریح و بدون آگاهیها و تمهیدات لازم، از چیزی منع نکند؛ زیرا مراجعه کننده به مصداق **الانسان حریص علی ما منع**، هر قدر بیشتر او را از چیزی منع کنند، بیشتر مقاومت می‌کند. منع

مراجعه کننده از رفتار وسوسه آمیزش، او را در همان رفتار وسوسه اش مقاوم تر می سازد؛ زیرا چنین فردی به طور ناخوشایند، احساساتش برانگیخته شده و از نظر هیجانی درمانده است و در سردرگمی و اضطراب به سر می برد و موانعی<sup>(172)</sup> را می بیند که قادر به گرفتن تصمیم یا اجرای اقدامی نیست و امیدی به تغییر موقعیت زندگی خویش ندارد. آگاهی دادن به مراجعه کننده برای کشف موانع تغییر موقعیت خود و کمک به او بر ایجاد اعتماد به نفس و تکیه بر تواناییهای شخصی، وی را قادر می سازد تا با موانع برخورد منطقی کند و بر تغییر رفتار وسوسه های غیرمعقول، اقدام نماید.

#### س - اطلاع رسانی مفید

مشاور به دادن اطلاعات لازم و مفید اقدام کند؛ مشروط بر آنکه اطلاعات، در یافتن راه حل و تصمیم مناسب مورد نیاز فرد باشد؛ مانند مشاوره تحصیلی و شغلی که دادن اطلاعات، شخص را در انتخاب رشته تحصیلی و برگزیدن شغل مناسب و نظایر آن، یاری می نماید.

#### ع - تشویق به اندیشیدن

فرد به تفکر و اندیشیدن تشویق شود و درباره اینکه در چه چیزی و چگونه بیندیشد و چه شرایطی را در نظر بگیرد، راهنمایی گردد تا به رهبری خود، راه حل‌های احتمالی را دریابد. علی عليه السلام می فرماید: **الفکر فی غیرالحکمة هوس**<sup>(173)</sup>؛ «در غیر حکمت، اندیشیدن هوا و هوس است».

و نیز فرموده است: **التفکر فی آلاء الله نعم العبادة**<sup>(174)</sup>؛ «فکر در نعمتهای خدا، خوب عبادتی است».

فرد با تفکر، به رشد فکری و عقلی می رسد. امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره فرمود: **الفکر یهدی الی الرشد** <sup>(175)</sup>؛ «اندیشیدن، فرد را به رشد فکری و راه درست هدایت می کند».

و نیز فرموده است: **الفکر یفید الحکمة**؛ <sup>(176)</sup> «اندیشیدن درست، مفید حکمت است».

فکر باعث می شود فرد درباره امور، بصیرت یابد و عقلش او را به گونه ای تدبیر کند که رفتارهای انحرافی و ناپهناجر را کنار گذارد و به انجام رفتارهای نیک کشانده شود.

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: **تفکرک یفیدک الاستبصار و یکسبک الاعتبار**؛ <sup>(177)</sup> «اندیشیدن، تو را به بصیرت و درک صحیح می کشاند و اعتبار و ارزش را برای تو به ارمغان می آورد». همان طور که حضرتش می فرماید: **الفکر فی الخیر یدعوا الی العمل به**. <sup>(178)</sup> «اندیشیدن در کار خیر، انسان را به انجام آن دعوت می کند».

و همو نیز می فرماید: **الفکر یوجب الاعتبار ویؤ من العثار** <sup>(179)</sup>؛ «فکر موجب اعتبار اندیشه و ایمنی از لغزشها و رفتارهای ناپهناجر می گردد».

#### ف - امیدوار نمودن مراجعه کننده

در ضمن بحث، مشاور، پیشرفت در مشاوره را نشان دهد تا شخص امیدوارتر گردد.

#### ص - یادداشت رؤوس مطالب و خصوصیات

در مشاوره، ضبط و یادداشت رؤوس مطالب و خصوصیات فرد مراجعه کننده و تشکیل پرونده لازم است. البته یادداشت مطالب بهتر است بعد از هر جلسه مشاوره انجام شود تا به روحیه فرد و ادامه مشاوره، لطمه ای وارد نگردد.

## غ - تعیین تکلیف مناسب

مشاور، برای فاصله زمانی تا جلسه آینده مشاوره، تکلیف مناسب با موضوع را با توجه به توانایی فرد و نحوه انجام تکلیف، به طور دقیق، تعیین می نماید.

### 3 - مرحله پایان

جلسه مشاوره هنگامی پایان می یابد که علل مشکل، کشف شده و فرد در رسیدن به اهداف مشاوره به موفقیت‌هایی نایل گردیده؛ توانایی لازم را برای حل مشکل به دست آورده باشد.

در این صورت، با اشاره به پایان وقت جلسه مشاوره و خلاصه گیری و اعلام نتیجه و تشویق به عمل و تکلیف محول شده، بدون طرح موضوع جدید و در صورت لزوم تعیین وقت برای جلسه آینده، مشاوره را به پایان می رسانند. و از آنجا که مشاور، در یک چهارچوب زمانی محدود، عمل می کند و می داند که برای جلسه مشاوره، محدودیت زمانی وجود دارد، لازم است برای ختم جلسه تدارک ببیند، این تدارک باید حدود پانزده دقیقه قبل از پایان جلسه آغاز شود؛ مثلاً به این صورت که مشاور بگوید: به نظر می رسد که باید جلسه را در حدود پانزده دقیقه دیگر خاتمه دهیم، با اعلام پایان جلسه، به مراجعه کننده فرصتی داده می شود تا به مسایل ناتمامی که لازم است قبل از پایان جلسه تکمیل شود، پردازد و مشاور هم در این فرصت می تواند به خلاصه گیری از آنچه مراجعه کننده در طول جلسه مشاوره گفته است، پردازد.

همچنین ضرورت جلسه یا جلسات بعدی یا تاریخ آنها را بیان کند؛ مثل اینکه بگوید: هنوز مشکلاتی برای شما وجود دارد که لازم است حل شود و احتمالاً چندین جلسه دیگر ضرورت دارد. شما اگر می توانید در هفته بعد در همین ساعت نیز برای ادامه مشاوره تشریف بیاورید.

در جلسه پایانی باید به مسأله وابستگی مشاور و مراجعه کننده توجه بشود؛ زیرا در جریان مشاوره مداوم، به آسانی و احیاناً به طور اجتناب ناپذیری وابستگی ایجاد می شود، مراجعه کننده، مشاور را دوست صمیمی خود دانسته است و چه بسا مشاوره برایش وابستگی ایجاد کرده است، باید به تدریج این وابستگی رفع شود و در شرایطی شاید لازم باشد به عنوان جلسه پیگیری با فاصله های دور مانند دو ماه، سه ماه یکبار و... قرار ملاقات گذارده شود تا اندیشه استقلالی، به تدریج در مراجعه کننده ایجاد گردد و از وابستگی رهانیده شود.

در جلسه پایانی، نباید دیگر از مراجعه کننده سؤال شود و از احساسات و محتوای گفته وی انعکاس انجام شود؛ زیرا این سه کار باعث ادامه جلسه مشاوره می شود.

### روشها و فنون دیگر

تاکنون برخی از روشهایی را که در حل مسایل و مشکلات، می تواند مفید و مؤثر افتد، ذکر کردیم، اینک مسایل و مشکلات خاصی را مطرح نموده و روشهای مفید و مؤثر در حل آنها را بیان می کنیم.

### روش تقویت اراده

بسیاری از اختلالهای روانی، از ضعف اراده ناشی می شود و تعداد زیادی از افراد که دچار مشکل روانی می شوند، به این دلیل است که از اراده قوی برخوردار نیستند. مشاور، از طریق نشانه های زیر می تواند «ضعف اراده» را در مراجعه کننده تشخیص دهد:

الف - فرد، کارها را به تاءخیر می اندازد.

ب - فکرش با عملش هماهنگ نیست.

- ج - زیاد تاءثیرپذیر است و بیش از حد، انعطاف از خود نشان می دهد.
- د - کم صبر است و بردباری ندارد و زود عصبانی می شود.
- ه - بجا و به موقع تصمیم نمی گیرد و در کارها دو دل و متزلزل است.
- و - در کارها افراط و یا تفریط دارد و متعادل عمل نمی کند.
- ز - از متانت در عمل و آرامش در حالت و وقار گفتار، برخوردار نیست.
- مشاور، باید سعی کند ضعف اراده را در فرد از بین ببرد و به تقویت نفس وی پردازد و قدرت نفسانی در او پدید آورد تا بتواند بر خواسته های غیرمعقول و هوای نفس خویش، فایق آید. علی عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: **اذا كثرت المقدره قلت الشهوة<sup>(180)</sup>**؛ «هنگامی که نفس توانمند و قوی شود، هواهای نفسانی در وی کم می شود». روشن است که فرد با غلبه بر شهوت و هواهای نفسانی زمینه روانی در او به وجود می آید تا به دستورالعملهایی که برایش معین می شود عمل کند و بدینوسیله زمینه حل مشکل برایش فراهم می گردد.
- مشاور، می تواند از عوامل زیر در تقویت اراده مراجعه کننده استفاده کند:
- 1 - ازدیاد علم و آگاهی از موضوعات مورد عمل و از نتایج و آثار مفید آن.
  - 2 - ایجاد شوق و علاقه به شیئی، یا موضوع و یا کار مورد نظر.
  - 3 - تمرین بر تمرکز در موضوع واحد (مورد نظر) و پرهیز از اشتغالات ذهنی متعدد.
  - 4 - تمرین تدریجی بر تصمیمها از ساده به مشکل.
  - 5 - فراهم آوردن زمینه تشخیص کارهای اهم از مهم و تقدیم آنها.
  - 6 - برنامه ریزی منظم برای فعالیت و عمل در اوقات خاص.



7 - توجه دادن به الگوها و اسوه ها و تصمیم گیریهای آنها و مراقبت عملی تا در بین عمل، تزلزل بر او عارض نشود.

### روش درمان کمرویی

«کمرویی» نیز از مشکلاتی است که افراد متعددی بویژه کودکان و نوجوانان با آن روبرو هستند و به عوارض فردی و اجتماعی آن دچار می شوند. عوارض فردی کمرویی، عوارضی است از قبیل اینکه: به هنگام عمل، ضربان قلبش بیشتر می شود، رنگش تغییر می کند، دهانش خشک می گردد، صدایش عوض می شود، لکنت زبان پیدا می کند، بدنش به لرزه می افتد، به چیزی که در دست دارد بازی می کند و یا بدنش را می خاراند، گریه سر می دهد و...

عوارض اجتماعی کمرویی نیز عبارتند از اینکه: فرد، گوشه گیر می شود، دعوت دیگران را برای ارتباط و فعالیت نمی پذیرد، از بیان حق و دفاع از آن و از امر به معروف و نهی از منکر، دوری می گزیند، سؤال نمی کند و در بحثهای علمی شرکت نمی کند و در نتیجه پیشرفت علمی برایش حاصل نمی شود، در روابط خانوادگی و اجتماعی، دچار مشکل می شود و از کسب روزی باز می ماند و...

کمرویی ممکن است جنبه ارثی داشته باشد، ولی عوامل دیگری در ایجاد و یا تقویت آن بسیار مؤثر است. این عوامل عبارتند از: عدم پرورش روحیه اجتماعی در دوران کودکی، فراهم نبودن زمینه اظهار وجود برای کودک و نوجوان در محیط خانواده، مدرسه و اجتماع، ناآگاهی از توانمندیهای خود، مراقبتهای بیش از حد والدین که سبب می شود اعتماد به نفس در کودک و نوجوان رشد نکند و متکی به غیر پرورش یابد، ترس و دلهره از عدم موفقیت

در گفتار و رفتار، دوستی با افراد ضعیف و کمرو، انتقاد بی جا و اعتراض بی مورد به فرد، احساس گناه، احساس زشت رویی، نقص عضو و به طور کلی احساس حقارت عدم آگاهی فرد از مرز حیا و پررویی و...  
برای درمان کمرویی، با توجه به عوامل آن، مشاور، باید به اعمال روشهای زیر بپردازد:

اولا: به اطرافیان توصیه نماید تا از روشهای منفی مانند: مسخره کردن، لحن تند، مقایسه با دیگر افراد و به رخ کشیدن دیگران، حرف زدن و کار کردن به جای او، اجبار و تهدید و محروم کردن؛ پرهیز شود؛ زیرا نه تنها این روشها، کمرویی را درمان نمی کند بلکه مشکلات کمرو را افزایش می دهد.

ثانیا: فرد را با توانمندیهایش، از طریق ذکر مواردی که بدون کمرویی اقدام کرده است، آشنا سازد و در پرورش اعتماد به نفس در وی، کوشش شود.

ثالثا: زمینه حرف زدن و فعالیت جمعی، برایش فراهم گردد و به مباحثه با دیگران، اجرای مراسم دسته جمعی، نوشتن مقاله و ارائه آن و به اموری از این قبیل تشویق شود.

رابعا: در محیط زندگی و موقعیت فعالیتی انسان کمرو، تغییر ایجاد شود تا موانع، بروز نمایند.

خامسا: فرد را از مرز حیا و پررویی آگاه سازد و مصادیقی از اعمال را که شخص کمرو تصور می کند پررویی است، از بزرگان برایش نقل شود و با ذکر رفتارهای اسوه های دین، فرد را به تعادل در رفتار سوق دهد.

سادسا: عوارض منفی کمرویی برایش تبیین شود و توجه داده شود که چه بسا کمرویی، شخص را از انجام مسؤ ولیتها و وظایف شرعیش باز می دارد؛ مانند آنچه در روایات آمده است که مبادا کمرویی باعث شود تا فرزند نسبت به

بوسیدن دست والدین، بلند شدن جلوی پای آنان به احترام، کوتاهی کند و یا به این دلیل به زیارت مؤمنان نرود و یا به مهمان کم خدمتی کند. و یا بدلیل کم بودن چیزی به دیگری هدیه نشود. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: **ثلاث لا يستحيا منهن خدمة الرجل ضيفه، وقيامه عن مجلسه لایيه ومعلمه...** <sup>(181)</sup> «سه چیز است که نباید گذاشت کمرویی مانع آنها شود یکی خدمت به میهمان، دوم برخاستن به مناسبت ورود پدر و سوم برخاستن از جایگاه خود به احترام معلمش».

و نیز آن حضرت فرمود: **لا تستحیی من اعطاء القلیل فان الحرمان اقل منه** <sup>(182)</sup>؛ «حیا نکن از دادن هدیه کم، زیرا که محروم بودن از این کار نیک از آن کم، بدتر است».

### روش برخورد با پرخاشگری

افراد زیادی وجود دارند که بدون عامل آشکاری، زود عصبانی می شوند و در برابر دیگری، به ستیزه جویی، مجادله، عتاب و تندی، توپ و تشر، تهدید و جنگ لفظی و گاه اعمال خشونت آمیز، اقدام می کنند این حالت و رفتار را «پرخاشگری» می نامند.

پرخاشگری، اختلال روانی و رفتاری است که باید درمان شود و فرد پرخاشگر، تحت کنترل و نظارت قرار گیرد؛ زیرا اختلالهای روانی بسیاری را باعث می شود و سرکشیها و رفتار خشونت آمیز در وی به تدریج، رو به فزونی می گذارد و زندگی اجتماعی او را با مشکل جدی رو به رو می سازد و سبب می گردد به بسیاری از رفتارهای ناپهناجر دیگر کشیده شود.

پرخاشگری، امری ذاتی و صرفا ارثی نیست که هر فردی با خود داشته باشد و گریزی از آن نباشد. آنچه در انسان به صورت طبیعی وجود دارد، گرایش به

خشم و دفاع است که برای انسان و زندگی اجتماعی، ضرورت دارد و امر ناپسند و تفرآمیز محسوب نمی شود، ولی پرخاشگری حالت افراط خشم و رفتارهای خشونت آمیزی است که تنها ضرورت زندگی نیست بلکه نامعقول است و مردم از آن متنفر می باشند.

بنابراین، پرخاشگری و حالت هیجانی افراطی در فرد، امری اکتسابی است که می توان از آن پیشگیری کرد و یا آن را درمان نمود.

مشاور، برای حل مشکل پرخاشگری و پیشگیری از رفتارهای پرخاشگرانه مراجعه کننده، به امور زیر می پردازد:

1 - عوامل پرخاشگری را از قبیل: ناکامیها، بدآموزیها، موضعگیریهای نادرست، سختگیریها و سهل گیریهای نابجا، تهدیدها و تنبیه ها و... شناسایی کند و به فرد پرخاشگر، کمک نماید تا این عوامل و عوارض آنها از وجود وی زدوده شود.

2 - زمینه ای فراهم سازد تا از عوامل تشدید کننده پرخاشگری در فرد، جلوگیری شود. عوامل تشدید کننده پرخاشگری، اموری از قبیل امور زیرند: تحمیل مشکلات، سختگیری در اجرای قوانین بدون هرگونه انعطاف، استهزا و به بازی گرفتن عواطف و احساسات، محروم ساختن فرد از چیزی که محبوبش می باشد، ایجاد مانع در سر راه وی برای وصول به هدف، بالا بردن توقع و انتظار، با وعده های بی حساب و عمل نکردن به آنها، درگیریهای خانوادگی و...

3 - در محیط زندگی و موقعیت اجتماعی (در صورت امکان) وی تغییر ایجاد کند؛ زیرا انس به محیط پرخاشگری، در ازدیاد رفتارهای پرخاشگرانه بسیار مؤثر است.

تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری در موارد زیر، افزایش می یابد:  
الف - آنانی که مدیر لایقی برای خود نیستند و بر اعصاب خویش تسلط ندارند.

ب - افرادی که محیط خانه و کارشان، محل درگیریهاست.

ج - در کسانی که فشارهای طولانی بر آنان وارد می شود.

د - در آنانی که در وسوسه ها و بدبینیها زندگی می کنند و...

4 - از رفتارهای تقویت کننده رابطه عاطفی استفاده نماید؛ مثلا با وی ابراز همدردی و همدلی کند و امید را در او زنده نماید.

5 - فرد، به صورت منطقی توجیه شود و واقعیتهای زندگی که احیاناً با ناکامیها و سختیها همراه است، به صورت معقول برایش تبیین گردد تا تدبیر و تصمیم عاقلانه را در رفع مشکلات در او زنده نماید.

6 - به رفتار لین و پرهیز از رفتار پرخاشگرانه هدایت گردد و به منظور تقویت رفتارهای متعادل و آرام، از وی تشویق به عمل آید.

7 - به اطرافیان فرد پرخاشگر تاءکید شود که به هنگام پرخاشگری وی، عصبانی نشوند، سر او داد نزنند و به هیچ وجه به تنبیه بدنی متوسل نشوند، بلکه وی را با حقوق افراد آشنا سازند، به وی احترام بگذارند و عزت نفس را در او پدید آورند. و زشتی رفتارهای پرخاشگرانه را برایش روشن نمایند و نقش انسانی و برخورد اخلاقی را در وی تقویت کنند.

8 - زمینه محرومیت زدایی فراهم گردد تا فرد، حتی الامکان، بتواند به خواسته های معقولش دست یابد.

9 - مشاور، با کمک والدین، مؤسسات خیریه و یا دولت، امکانات تفریح، بازی و سرگرمیهای سالم را فراهم سازند و وی را به این نوع امور، مشغول

سازند تا نشاط روحی برایش ایجاد شود و آرامش وجودش را فرا گیرد و از رفتارهای پرخاشگرانه پرهیز کند.

### پرورش اعتماد به نفس

از مهمترین حالات عاطفی که دارای نقش فوق العاده ای در رشد شخصیت و حیات انسانی است، «اعتماد به نفس» می باشد.

کودکی که از اعتماد به نفس برخوردار است، خود را دوست دارد، و هستی خویش را با ارزش تلقی می کند و در سخن گفتن، آرام و متین و بر خویشتن مسلط است و هیچ دلهره و اضطراب ندارد. و بیش از آنکه از دیگران متوقع باشد از خود توقع دارد و خود جوش و فعال، کار خویش را خود انجام می دهد. امام امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: **من شرفت نفسه کثرت عواطفه.** (183)

«کسی که از شرافت و اعتماد به نفس برخوردار باشد، عواطف انسانی او زیاد خواهد بود».

اما کودکی که از اعتماد نفس برخوردار نیست، به دیگران متکی می شود و برای جلب نظر دیگران، خود را به نحوی مورد پسند آنان قرار می دهد، احساس حقارت در او پدید می آید و به بیماریهای روانی و عصبی دچار می گردد. چنین فردی، استقلال راء پیدا نمی کند، از مورد سوءال قرار گرفتن پرهیز دارد و گاه گریزان از شخصیت واقعی، برای خود شخصیت دروغین می سازد و خودستا می گردد و سعی می نماید نقاط ضعف خود را بپوشاند. وی از فعالیت و جنب و جوش، بیزار است. شوخی می کند ولی تحمل شوخی دیگران را ندارد؛ خود را تنها احساس می کند و...

## عوامل عدم اعتماد به نفس

عوامل زیادی باعث عدم اعتماد به نفس می شود، در زیر، مهمترین آنها

فهرست می شود:

- 1 - شکستهای پی در پی.
  - 2 - اظهار بدبینی نسبت به فرد.
  - 3 - رنج و سختی مستمر و طولانی.
  - 4 - توجه زیاد به نقایص بدنی و احساس زشتی.
  - 5 - عدم توجه به نقاط قوت خود.
  - 6 - به رخ کشیدن ضعفها و عیوب فرد.
  - 7 - استبداد والدین و تحمیل نظرات خود بر فرزندان.
  - 8 - مراقبت شدید والدین از کودک به گونه ای که او را ناز پرورده و وابسته می سازد.
  - 9 - مقایسه کودک با فرد دیگری و امتیاز دادن به دیگری، بدون اینکه امتیازات او مطرح شود.
  - 10 - بی مهربی، بی محبتی و بی اعتنائی نسبت به کودک به هنگام ابراز وجود و فعالیتهای شایسته.
- لازم به توجه است که عواملی از قبیل: نگرانی و اضطراب، تحمل مدیریتهای سلطه ای، دیدن ترحم زیاد از دیگران، واگذار کردن کارهای شخصی به دیگران، مواجه شدن با امور خلاف انتظار و... بی اعتمادی را در شخص تشدید می کند و درمان را مشکل تر می سازد.

## روشهای پرورش اعتماد به نفس

- روشهای زیادی موجب می شود تا شخص اعتماد به نفس پیدا کند و یا آن را در خود تقویت نماید. به مهمترین آنها اشاره می شود:
- 1 - توسعه آگاهی فرد نسبت به خود و نقاط قوتش.
  - 2 - پرورش عزت نفس و تقویت روح ارزشمندی.
  - 3 - شرکت دادن فرد در فعالیتهای و مدیریتهای تا تسلط و کنترل بر خود را تمرین و تجربه نماید.
  - 4 - تقویت اراده و ایجاد جرات و تصمیم در مورد کارهای معقول و مورد نظر.
  - 5 - ایجاد عادات نیکو در فرد، مانند عادت به گشاده رویی و نشاط روانی و آرامش و سکون در برخورد که باعث برانگیختن تحسین دیگران از شخص می شود امام صادق علیه السلام فرمود: **ثلاثة تدل علی کرم المرء: حسن الخلق وکظم الغیظ و غص الطرف** <sup>(184)</sup>؛ «سه چیز به کرامت و اعتماد به نفس می انجامد، اخلاق نیکو، فرو بردن خشم و چشم پوشی». و از عادات نیکو است: عدم انتظار کار شخصی از دیگران، نظم و انضباط در فعالیتهای و برنامه ریزی مناسب، عادت به تحمل دشواریها، خوش بینی و امیدوار بودن نسبت به آینده و...
  - 6 - جلوگیری فرد از عجله و شتاب در کارها و وقوع در اشتباه و از کارهایی که باعث خجالت و شرمساری است و پرهیز دادن فرد از زیاده گویی، نفاق و دورویی، شکوه و شکایت بی جا از زندگی و منع وی از تردیدها و وسوسه ها.
  - 7 - محبت متعادل به کودک و نوجوان و پرهیز از بی اعتنائی نسبت به او.
  - 8 - استفاده از غرور کودک و نوجوان در ایجاد اعتماد به نفس.



9 - آموزش و پرورش اعتماد به نفس از طریق عملی توسط والدین، معلم و مشاور؛ زیرا آنان در این زمینه نیز، می توانند اسوه باشند. منظور این است که والدین و دیگران که با کودک و نوجوان در ارتباطند، خود، اعتماد به نفس داشته باشند و آن را در عمل نشان دهند که این موجب اعتماد به نفس در کودک و نوجوان می باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: **كونوا دعاة للناس بغير السننكم، ليروا منكم الورع والاجتهاد والصلاة والخير فان ذلك داعية (185).**

«مردم را در عمل به کارهای خوب و ایجاد صفات نیک دعوت کنید تا تقوا، کوشش و فعالیت بر اساس اعتماد به نفس، نماز و کارهای خوب را از شما ببینند. زیرا این عمل است که صفات خوب و توانمندیها را در افراد سبب می شود».

10 - توصیه به والدین مبنی بر عدم مداخله زیاد در کارهای کودکان و نوجوانان.

11 - سفارش به والدین مبنی بر عدم تحقیر فرزند و اینکه شکستها را به رخ آنان نکشند.

12 - آماده کردن امکانات برای رشد استعدادها و موفقیت در کارها و حمایت از کودک و نوجوان به هنگام شکست و ناکامی و امیدوار ساختن او نسبت به فعالیتهای بعدی و موفق بودن در آنها.

### روش درمان افسردگی

«افسردگی»، حالت آشفتگی روانی نسبتاً طولانی است که بر کیفیت خلق و خوی شخص، تاءثیر منفی می گذارد و نحوه ادراک او را از خویش، محیط و دیگران، دگرگون می سازد و در رفتار عادی، اختلال ایجاد می کند و به طور کلی به کاهش قابلیتها و توانمندیهای فرد، منجر می شود.

انسان افسرده، دارای علایمی به شرح زیر است :

از نظر شخصی، دارای احساس خستگی مستمر، ناتوانی، بی اشتها، ناراحتیهای جسمانی بدون علت معلوم، اختلال در خواب (بی نظمی در خواب، پریدن از خواب بدون علت و...) کاهش میل جنسی، غمگینی، دلسردی به کار، کسالت، سستی در اراده، کمرویی، بی قراری، احساس عدم عزت و سرزنش و تحقیر خویش، عدم اعتماد به نفس، زود رنجی، عدم درک موقعیت خویش، خیالبافی، عدم رضایت از خود، احساس پشیمانی، بیهودگی، گناه، ترس و اضطراب است و در سراسر زندگی، خود را با زنده بی کفایتی می بیند که ناکامی و شکست، محرومیت و ذلت را لازمه لاینفک خود می پندارد. و احساس ناامیدی، بی فایده بودن و بی علاقهگی دارد. و از شادی و شور و هیجان عاطفی بی بهره است.

و از حیث روابط اجتماعی، از ارتباط و جوشیدن با دیگران پرهیز دارد، احساس می کند که مردم او را درک نمی کنند و به وی مهر نمی ورزند بلکه او را تحقیر می نمایند و نیز به فعالیت اجتماعی روی نمی آورد.

و از حیث اخلاق اجتماعی، پرخاشگر، شکوه گر، بدبین، عیبجو و دارای سوء ظن به دیگران است.

افسرده، از حیث تحصیلی نیز به درس و تحصیل علاقه مند نیست، در کلاس، پرسش نمی کند و نسبت به جریانهها و عملکردهای کلاس بی تفاوت است. وی هنگام مطالعه، قدرت بر تمرکز حواس ندارد از وقت، خوب استفاده نمی کند و به طور کلی، فعالیتهای تحصیلی را قطع و یا لاقط کاهش می دهد.

باید توجه داشت هر فردی در زندگی ممکن است یک یا چند تا از علایم فوق را دارا شود و در عین حال افسرده نباشد؛ مثلا هر نوع غمگینی، افسردگی

نیست؛ زیرا چه بسا فردی به دلیل اتفاق حادثه ای غمگین بشود ولی احساس خوشی واقعی را از دست ندهد، دچار بی خوابی نشود، بینش او تقلیل نیابد. و یا در بین مردم عادی، کسانی هستند که نمی توانند با برخی از مسایل کنار بیایند و بر آنها غلبه کنند ولی افسرده نیستند، افسرده، در سراسر و یا اکثر مسایل و مشکلاتش، خود را بی کفایت و ناتوان مشاهده می کند.

بنابراین، علایم فوق، در صورتی نشانه های افسردگی می باشند که یک شخص، تعدادی از آنها را با هم دارا باشد و یا یک علامت در مدت طولانی دامن شخص را بگیرد و عوارض منفی نگرشی، احساسی و رفتاری داشته باشد.

### شیوع افسردگی

افسردگی، در همه جوامع شایع است تا آنجا که آن را «سرماخوردگی اختلالات دماغی» نامیده اند. و این شیوع در زنان، دو برابر مردان است؛ مثلاً در اروپا و آمریکا بر اساس مطالعات انجام شده، بین 9 تا 26 درصد زنان و 5 تا 12 درصد مردان، در طول زندگی خود، به بیماری افسردگی دچار می شوند. <sup>(186)</sup> البته افسردگی، در دوره بلوغ زیادتر شایع است <sup>(187)</sup> و یکی از شایعترین اختلالهای افسردگی، «اضطراب» است.

بنابر تحقیقات <sup>(188)</sup> کدوارد و کوپر (1969) 27 درصد کسانی که علایم روانی و افسردگی دارند، به «حالت اضطراب» دچارند.

اضطراب یک آشفتگی روانی است که با نگرانی، عصبانیت، ترس خفیف و احساس ناراحتی، همراه است و علایم جسمی آن طپش قلب، ضعف، سرگیجه و عرق کردن است.

«اضطراب» همانند افسردگیهای دیگر (مانند روان پریشی، مالیخولیایی و...) واکنشی است در مقابل فشار، که خود مبدل به فشار شده و در هر کسی طبق

خصوصیات روانی وی به نوعی تاءثیر گذاشته و ایجاد عکس العمل می نماید. و چون مردم غالباً تحت انواع فشارها قرار می گیرند، در اکثر آنها حداقل اضطراب خفیف دیده می شود.

«افسردگی» به دو قسم تقسیم شده است؛ یکی، افسردگی ساده و خفیف است که در آن فرد از اندوه افراطی و یا اختلال رفتاری خود و علت آن آگاه است و چه بسا آن را اظهار می دارد تغییرات روز به روز خلق و خوی فرد را می توان به حساب حالات خفیف افسردگی گذاشت. این نوع افسردگی، عوارض منفی کمی دارد و از این رو درمانش خیلی مشکل نیست.

دوم، افسردگی مزمن یا شدید است که حداقل پنج علامت<sup>(189)</sup> از علایم اساسی افسردگی در مدت نسبتاً طولانی را داراست و در شخص تاءثیرات منفی زیاد گذاشته است. و از جمله با کم کردن وزن، به صورت قابل ملاحظه ای در سنین جوانی همراه است. و علت آن هم از خاطر شخص محو گردیده است و رفع عوارض ناشی از افسردگی در افراد مبتلا به این نوع، از رفع علل اساسی خود افسردگی مشکلتر است و وقت زیادتری لازم دارد.<sup>(190)</sup>

برای درمان افسردگی، مشاور باید:

1 - عوامل آن را شناسایی کند. عوامل افسردگی ممکن است زیستی باشد؛ مانند کم کاری برخی از غدد و یا عاطفی باشد، مانند احساس حقارت، غرور و خودخواهی، عدم تحمل شکست، حسادت و یا عوامل اجتماعی؛ مانند فشارهای اجتماعی، امر و نهی شدید، محرومیت از والدین (در دو سال اول پس از تولد) و یا عوامل طبیعی، مانند وقوع حادثه ای ناگوار و مرگ عزیز و یا نقص عضو و نگرشهای نامعقول و نظایر اینها باشد. و مشاور باید توجه کند که چه بسا چند عامل سبب افسردگی در شخص افسرده می شود.

از آنجا که مهمترین عوامل افسردگی احساسات، افکار و نگرشهای بنیادی افسرده است، به روشهایی که مشاور می تواند برای شناسایی و کشف آنها به کار گیرد، اشاره می شود.

برای ردیابی و کشف احساسات، افکار و نگرشهای بنیادی که در مراجعه کننده ایجاد ملال کرده و باعث افسردگی و اضطراب وی شده است، از روشهای زیر می توان استفاده کرد:

الف - مشاور با مراجعه کننده، رابطه حسنه برقرار سازد و با لطف و مهربانی، خوش طبعی، صمیمیت و خلوص، خود را به وی نزدیک جلوه دهد و اعتماد را جلب نماید تا او، خود، همه افکار و احساسات خویش را برای مشاور، آشکار سازد.

مشاور، به مراجعه کننده بگوید که هر دو همچون دو دانشمند هستند که می خواهند با تشریح مساعی، مشکلی را مشخص کنند و فرضیه هایی را بیازمایند و راههایی را برای این نوع مشکلات بیابند. بنابراین، در کشف علل مربوطه، از جمله احساسات و افکار، باید نهایت همکاری و کوشش را داشته باشد.

البته برای تحقق این منظور، مشاور باید توجه داشته باشد که از انتقاد، استنطاق و پرسشی که موجب آزار مراجعه کننده شود، پرهیز نماید و نیز در ساختار هر جلسه مشاوره و در جریان مشاوره و استفاده از فنون، انعطاف پذیری از خود نشان دهد.

ب - مشاور به تاریخچه ناراحتی و افسردگی شخص آشنا شود. دانستن تاریخچه باعث می شود زمینه های آسیب پذیر و شیوه کلی مواجهه مراجعه کننده با مشکلات، مشخص شود و اینکه آیا در گذشته به طور مناسب با

مشکلات مواجه می شده و از افکار درست بهره می برده است و یا در مقابله با مشکلات از خود، ضعف نشان داده است.

برای پی بردن به تاریخچه افسردگی شخص و افکار نگرشهایی که سبب آن شده است، می توان از پرسش مستقیم و یا غیر مستقیم استفاده کرد. پرسش مستقیم مانند اینکه: در آن موقع چه فکر می کردید؟ در ذهن شما چه می گذشت؟ و پرسش غیر مستقیم، مانند اینکه: کی دچار آن حالت شدید شدید؟ آیا قبل از ملاقات با دوستتان یا بعد از آن؟ آیا در محل کار یا منزل، اتفاقی برایتان رخ داد؟ آیا احساس نگرانی، ملال، اضطراب دقیقا از همان زمان شروع شد؟ آیا کسی به شما زنگ زد و بعد از آن، این حالت برایتان پیش آمد؟

ج - از لحظات هیجانها استفاده کند، مانند اینکه مراجعه کننده صحبتش تند یا کند می شود، گریه یا خنده می کند، بی قرار می شود یا متانت بیشتری پیدا می نماید، افروخته می شود یا رنگش می پرد و... در این مواقع مشاور از او می خواهد که قدری تامل کند و بگوید در ذهنش چه گذشته است؟

همچنین مشاور می تواند از مراجعه کننده بخواهد که موقعیت هیجانی و احساسی خود را در گذشته، عینا در ذهن خود بازآفرینی کند و سپس در مورد افکار و نگرشهای همراه با این تجسم ذهنی، از وی سؤال نماید. و یا از وی خواسته شود که به ایفای نقش پردازد و در این نقش هم موقعیت حالت کسی را که نسبت به او حساس بوده، نشان دهد و هم عکس العمل خویش را در برابر آن موقعیت، عینا بازگو نماید.

مشاور با استفاده، از این نوع روشها می تواند نگرشها و احساسهایی که موجب اختلالات روانی مراجعه کننده شده، پی ببرد.

2 - پس از کشف عوامل افسردگی، باید برای از بین بردن آنها در وجود شخص افسرده، تلاش شود؛ مثلاً فشارهایی که از جامعه و اطرافیان بر فرد وارد می شود، کاهش شود تا این فشارها برداشته شود و یا پس از تشخیص دادن نوع نگرش و باورهای نامعقول فرد و تفسیرهای نادرست وی و تاءثیر آنها در اختلال روانی او، باید به تغییر و یا تصحیح آن نگرشها و باورها پرداخت.<sup>(191)</sup> و نوع برداشت و طرز تلقی روانی و چگونگی تفسیر او از حوادث، اشیا و افراد را باید عوض کرد. و احساس و شناخت و تفسیر غیر واقعی وی را که تصویر ذهنی خاصی را در او به وجود آورده است، به احساس و شناخت واقعی و تفسیرهای واقع بینانه تر تغییر دهد.

3 - موقعیت و شرایط زندگی شخص افسرده نیز باید تغییر یابد و کسی که به چیزی حساسیت دارد؛ باید ذهن و حواس او به چیز دیگری معطوف گردد و شرایط دیگری برایش به وجود آورد و کسی که غمگین است باید زمینه های شادی برایش فراهم شود؛ مثلاً به خواندن شعر، پیاده روی، گوش دادن به موزیکهای شاد<sup>(192)</sup>، رفتن به پارک و گشت و گذار، تشویق گردد.

4 - با توجه به نوع اختلال روانی افسرده، روش مقابله با آن را اعمال نماید؛ مثلاً کسی که اعتماد به نفس ندارد و در کارها دودل و مردد است و نمی تواند تصمیم بگیرد، مشاور با برجسته ساختن تواناییهای او و شناساندن او به خودش، در احساس توانمندی او تلاش کند و در تنظیم وقت، برنامه ریزی و تعیین اولویتها، وی را یاری رساند.

و یا در مورد کسی که دچار اختلال در خواب است باید از روشهای تضعیف محرکهای مخل خواب و تقویت محرکهای خواب آور استفاده شود. چنین فرد بیماری، باید از چرت زدن در طول روز، از آشامیدن نوشیدنیهای محرک، مانند

قهوه و چای در ساعت قبل از خوابیدن و نیز از فعالیتهای تحریک کننده نظیر کارهای ذهنی یا مطالعه کتاب مهیج در شب، باز داشته شود و همچنین از اندیشیدن درباره مشکلات روزانه در بستر اجتناب گردد.

و از طرف دیگر، به فعالیتهایی، مانند: انجام تمرینات آرام سازی (شل کردن عضلات دستها، گردن، شانه و تنفس عمیق و بیرون دادن تدریجی آن)، رفتن به رختخواب در زمانی معین، و در صورت بیدار شدن در شب، بیرون آمدن از رختخواب و انجام بعضی از فعالیتهایی که سبب حواس پرتی می شوند و... تشویق شود.

و نیز برای کسانی که مشکل کنار آمدن با دیگران را دارند و در مقابل خواستههای نامناسب دیگران جرات ندارند که پاسخ منفی بگویند و یا قادر نیستند درخواست خود را از دیگران مطرح کنند و احساس بی کفایتی و درماندگی می کنند، مشاور از روشهایی مانند: آموزش ابراز وجود و جرات آموزی و اطمینان بخشی استفاده کند؛ مثلا برای جرات آموزی، سعی شود تا شخص به ابراز وجود و ایفای نقش پردازد و مناسب است او را در دو موقعیت درخواست کننده از دیگران و پاسخ دهنده به دیگران قرار دهد تا به طور متناوب هم نقش خود را و هم نقش مقابلش را بازی کند و در هر نوبت، مشاور یا کس دیگری نقش مقابل را بازی نماید. این کار سبب می شود که فرد هر دو نقش را تجربه کند به طوری که بتواند در دو موقعیت، احساس و واکنش خود را نسبت به خواسته های دیگران و احساس و واکنش دیگران را نسبت به خود و درخواستهایش بشناسد.



و برای فرو نشانیدن خشم، یا اظهار از آن شیوه مناسب و مؤثر، مشاور توضیح می دهد که خشم، یک هیجان طبیعی و مفید است، ولی باید توانایی آشکار کردن مناسب آن را پیدا کرد.

و نیز از او خواسته شود چیزی را که موجب خشم شده، کاملاً تعیین کند و آن را بیان نماید و سپس به جای سرزنش، با وی همدلی شود و با آنچه حق با اوست، اعلام موافقت کند و زمینه مناسب فراهم سازد تا نقطه نظرات خود را به آرامی و با متانت بیان نماید. و همچنین به وی توجه دهد که زندگی در دنیا، مشکلاتی دارد و باید با شیوه منطقی با آنها برخورد شود. سپس از وی بخواهد که مشکلات را با صبر و حوصله بیان نماید و با کمک مشاور، آنها را به مؤلفه های خرد تقسیم کند و با کمک یکدیگر راه حل مناسب هر یک را پیدا نمایند.

5 - از آنجا که معمولاً در فرد افسرده، میل به کار و فعالیت کاهش می یابد، مشاور سعی کند تا وی به کار و فعالیتی مشغول گردد. اینکه چه نوع کاری، خیلی مهم نیست، حتی اگر خطی ترسیم کند، نقاشی بکشد، خرید نماید، نظافت کند، ورزش و نرمش بنماید و... سبب می گردد حالتش عوض شود و از ادامه دادن به سستی و تنبلی جلوگیری به عمل می آید.

آنچه برای انسان افسرده زیانمند است، ادامه دادن سستی و عدم فعالیت است؛ زیرا باعث می شود در وی ناامیدی و یأس نسبت به بهتر شدن اوضاع و احوال او، احساس درماندگی در رسیدن به آرزوها، عدم توانایی انجام کار، ترس از شکست و نظایر آن ایجاد شود، با تشویق شدن به کار از همه این عوارض و یا تشدید آنها می توان جلوگیری نمود و زمینه بهبودی را در وی پدید آورد.

6 - در انواع حاد و مزمن افسردگی (همانند افسردگی شیدایی، مالیخولیایی و...) ضمن استفاده از شیوه های مشاوره ای که در این کتاب مطرح گردید، می توان با ارجاع بیمار به روان پزشک و متخصص اعصاب و روان و تجویز داروهای ضد افسردگی<sup>(193)</sup> برای او، در بهبودیش به وی کمک کرد. گرچه تحقیقات نشان داده است که 56 درصد بیمارانی که اختلال عاطفی داشته اند، در استفاده از دارو بهبودی ضعیفی رانشان داده اند و عود بیماری به طور غیرقابل انتظاری، بالا است. ولی دارو درمانی، حداقل، زمینه را برای استفاده از روشهای مشاوره ای فراهم می سازد و از این رو در درمان این نوع افسردگیها روشهای مختلف (از قبیل دارو درمانی، شناخت درمانی و رفتار درمانی) باید به کار گرفته شود.<sup>(194)</sup>

## فصل دهم : راهنمایی

در فصلهای گذشته، مسایلی را بیان کردیم که اکثراً مسایل مشترک مشاوره و راهنمایی است. اینک به چند مسأله در خصوص «راهنمایی» می پردازیم که در بیشتر کتابهای مربوطه تحت عنوان «راهنمایی» مطرح گردیده است.

### تعریف راهنمایی

راهنمایی «» Guidance جریان<sup>(195)</sup> یاری دهنده ای است که از طریق یک سلسله فعالیتهای منظم و سازمان یافته، فرد به تواناییها و ضعفهای خود پی می برد و در زمینه های جسمی، ذهنی، اخلاقی، عاطفی، اجتماعی و... به رشد مناسب می رسد و می تواند با حل مشکلات تحصیلی، شغلی، حرفه ای، بهداشتی، خانوادگی، اجتماعی و اخلاقی و... به موفقیت در زندگی دست یازد.

### اهمیت راهنمایی در اسلام

«راهنمایی» در متون دینی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و خداوند متعال به عنوان اولین و بهترین راهنما معرفی شده است. راهنمایی پروردگار از طریق فرستادن کتابهای آسمانی و ارسال انبیا انجام می شود و بعد از پیامبران، راهنمایی خدا به وسیله جانشینان آنان و علمای دین، به مردم ابلاغ می گردد. یکی از اهداف مهم نزول قرآن، راهنمایی مردم اعلام شده است. هدایت و راهنمایی قرآن در دو مرحله انجام می شود. یکی با هدایت مردم عادی به صراط مستقیم ... **هدی للناس...**<sup>(196)</sup> و یکی هم برای هدایت افرادی که بر طبق راهنمایی اولیه در مسیر کمال، قرار گرفته اند. ... **هدی للمتقین...**<sup>(197)</sup> انسانی که هدایت و راهنمایی ابتدایی خدا و قرآن را می پذیرد، خواستار هدایت و رهبری مستمر از طرف خداست و از این رو در شبانه روز، حداقل، ده بار در نمازهای واجب خود، جمله **اهدنا الصراط المستقیم** را تکرار می کند. او

می داند که خدا بهترین هادی و راهنماست **هدی الله احسن الهدی** (198) هدایت و راهنمایی خدا، انسان را حتما به رشد و کمال می رساند. **من اهتدی بهدی الله** **اعرشده** (199)

### راهنمای شایسته

علاوه بر انبیا و جانشینان آنان و کتابهای آسمانی که خدای متعال به وسیله آنان راهنمایی خود را انجام می دهد، هر فرد صلاحیتدار دیگری که خود هدایت شده و از شرایط راهنما، مانند تقوا، علم، عقل و تدبیر، امانتداری، رازداری، محبت و... برخوردار باشد، می تواند واسطه فیض و هدایت قرار گیرد و راهنمایی الهی را به مردم برساند و یا با بهره گیری از آنها به راهنمایی آنان اقدام نماید و خود نیز مشمول الطاف و امدادهای غیبی پروردگار خویش قرار گیرد.

پیامبر اسلام ﷺ فرموده است :

**[یا علی ] لان یهدی الله علی یدیک رجلا خیر لک مما طلعت علیه الشمس و غربت.** (200)

«[یا علی ] اگر به دست تو و با راهنماییها، خدا، فردی را هدایت کند، این، برای تو بهتر است از تمام چیزهایی که خورشید بر آن طلوع و غروب کرده است.»

البته همان طور که اشاره شد، این در صورتی است که راهنما، برای راهنمایی، شایستگی داشته باشد و خود کور و غافل نباشد و هوای نفس بر او چیزی نشود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می فرماید:

**من یطلب الهدایة من غیر اهلها، یضل** (201)

«کسی که از غیر اهلش راهنمایی بخواهد، گمراه می شود.»

و نیز فرمود:

من استهدى الغاوى عمى عن نهج الهدى. (202)

«کسی که از گمراه، راهنمایی بخواهد، راه صحیح و هدایت را نمی بیند».

و همچنین فرمود:

كيف يهتدى الضليل مع غفلة الدليل. (203)

«با غفلت راهنما، گمراه چگونه راهنمایی می شود».

### انواع راهنمایی

موضوع راهنمایی، شامل همه ابعاد زندگی مراجعه کننده یا دانش آموز می شود، ولی معمولاً مشاورین راهنمایی دانش آموزان را از نظر موضوع به چند نوع تقسیم می کنند:

#### الف - راهنمایی تحصیلی

در «راهنمایی تحصیلی»، به دانش آموز، کمک می شود تا شیوه های صحیح مطالعه و تمرین دروس را بیاموزد و نحوه استفاده از منابع را یاد بگیرد و با روش خلاصه کردن کتابها و یادداشت برداری، و مقررات ورود به آنها و قوانین و مقررات آموزشی و امتحانی مدارس و آموزشگاهها، اطلاع پیدا کند و رشته تحصیلی مناسب با علاقه و استعداد خود را انتخاب نماید.

#### ب - راهنمایی شغلی و حرفه ای

در «راهنمایی شغلی و حرفه ای»، به دانش آموز کمک می شود تا لزوم اشتغال در مشاغل مشروع برای ادامه زندگی فرد و جامعه و اهمیت مشاغل مفید در جامعه را پی ببرد و با آشنایی با مشاغل مختلف مورد علاقه و استعدادش، هدایت یابد و مشکلاتش برطرف گردد.

### ج - راهنمایی خانوادگی

در «راهنمایی خانوادگی»، به دانش آموز یا افراد دیگر کمک می شود تا روابط سالم بین اعضای خانواده، حفظ یا برقرار شود و مشکلات اعضای خانواده، نه تنها دانش آموز را متاثر نسازد، بلکه با راهنمایی در رفع آن نیز اقدام گردد.

### د - راهنمایی بهداشتی

در «راهنمایی بهداشتی»، به دانش آموز کمک می شود تا سلامت جسمی و روانیش تأمین شود و از ابتلا به بیماریهای جسمی و روانی، پیشگیری به عمل آید.

### ه - راهنمایی اجتماعی

در «راهنمایی اجتماعی»، به دانش آموز یا فرد دیگر کمک می شود تا او از انزوا طلبی بپرهیزد و بتواند در برقراری بهتر روابط اجتماعی کوشش نماید و در سازش و همکاری با دیگران و فداکاری و از خود گذشتگی و دیگر صفات اخلاقی و اجتماعی موفق باشد.

### هدف از دوره سه ساله راهنمایی

هدف از تشکیل دوره سه ساله راهنمایی تحصیلی در ایران نیز همین بود که با کشف تواناییها و استعدادهای دانش آموزان و پرورش آنان، در آموزش مهارتهای لازم و تمرین جنبه های عملی و حرفه ای، دانش آموزان را برای ادامه تحصیل در دوره متوسطه آماده سازند و آنان را در انتخاب رشته تحصیل یا اشتغال به کار و حرفه مناسب کمک نمایند.

## همکاران راهنما و مشاور

افرادی که در موضوع راهنمایی در مدارس، باید با مشاوران راهنمایی همکاری داشته باشند تا راهنمایی به نیکوترین وجه انجام شود، عبارتند از: والدین، معلمان، مربیان، مدیران، مددکاران اجتماعی، انجمن اولیا و مربیان، روان شناسان و... که هر یک به نحوی در امر مشاوره و راهنمایی، مشاور و راهنما را کمک می نمایند تا دانش آموز به بهترین صورت به اهداف خود در زندگی تحصیلی، اجتماعی، شغلی و... برسد.

## راهنمایی و شناخت دانش آموز

مهمترین کاری که راهنما و مشاور باید در راهنمایی انجام دهد، شناخت کامل از دانش آموز است که از طریق مراجعه به پرونده تحصیلی، آزمونهای هوش، پرسشنامه او و نظرخواهی از والدین، معلم و... انجام می گیرد.

## پی نوشت ها :

- 1- انفال / 24.
- 2- دیوان منسوب به امام امیرالمؤمنین علیه السلام، ص 75 که از منابع بحارالانوار است .
- 3- مؤلفان ، مشاوره مهارتهای حل مسأله ، ترجمه فریده کمالی ، ص 15.
- 4- کتاب درمانی ، خود یک روش درمانی است .
- 5- آشفتگی روانی یا حالت عاطفی و علاقه شدید و کورکورانه ای که آن را با هیجان جنسی مقارن دانسته اند (ر.ک : مهدی ضوابطی ، مبانی مشکل شناسی ، ص 73).
- 6- بیماری روانی که باعث خیالات بیهوده می گردد و معمولاً به بدبینی و بی اعتنائی و گاه خودکشی کشیده می شود.
- 7- «مفاوضات» ایبکتوس را «آرین» جمع آوری کرده و تحت عنوان «رساله نخبه «ایبکتوس» تلخیص کرده است (ر.ک : معین ، فرهنگ فارسی ، ج 5، ص 97، امیرکبیر، چاپ چهارم).
- 8- وی پیرو فلسفه افلاطون بود و با توجه به فلسفه رواقی و فلسفه افلاطونی ، کتابی را از مجموعه تفکرات و نظراتش ، به نام «راجع به خود» نوشت (ر.ک : همان منبع ، ج 6، ص 1870).
- 9- ایوی - ماری بلک برن و کیت ام . دیویدسون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانی ، ص 38، مؤسسه انتشارات آستان قدس رضوی ، 1374.
- 10- ر.ک : ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 22 - 27.
- 11- این شیوه در اروپا معمول بوده ، گرچه در لندن در سال 1247 م . بیمارستانی برای نگهداری بیماران روانی تاسیس شد و در قرن 15 در کشور بلژیک نیز بیماران روانی با خانواده های ساکن کنار معبد درگیل ، زندگی می کردند (ر.ک : ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 31).
- 12- Weyer
- 13- Scot
- 14- Pholie Pinel
- 15- ر.ک : دکتر باقر، ثنائی ، روان درمانی و مشاوره گروهی ، ص 21 و 11 انتشارات سهامی چهر، 1362.



- 16- ر.ک : ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 31 - 34.
- 17- همان ماءخذ، ص 37 - 38.
- 18- Parsons
- 19- Vocational Bulletin
- 20- Ginzberg
- 21- ر.ک : سمینار شماره 17 علوم تربیتی ، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه ، راهنمایی و مشاوره ، ص 2، سال 1361.
- 22- Sigmund , Freud
- 23- Libido
- 24- ر.ک : شفیع آبادی و ناصری ، نظریه های مشاوره و روان درمانی ، ص 31 - 60، مرکز نشر دانشگاهی تهران ، ج 3، 1371. و شریعتمداری ، علی ، مقدمه روانشناسی ، ص 32 - 35، انتشارات مشعل ، اصفهان ، 1364. و ...
- 25- آدلر، حدود یکصد کتاب و مقاله نوشت ، بهترین کتاب وی کتاب «اصول تجربی و نظری روانشناسی فردی» «The Practice and Theory of Individual Psychology» است .
- 26- Individual Psychology
- 27- ر.ک : شفیع آبادی و ناصری ، نظریه ها، مشاوره و روان درمانی ، ص 83.
- 28- همان ماءخذ، ص 84.
- 29- Rational- Emotional Thery
- 30- بلک برن و دیویدسون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانی ، ص 44.
- 31- همان ماءخذ، ص 46.
- 32- به مناظره و مذاکره کلامی برای آشکار شدن حق نیز «مشاوره» گفته می شود: ... المشاوره وهو المفاوضة وفي الكلام ليظهر الحق ... (مجمع البحرين ، ج 3، ص 354).
- 33- کسائی ، نورالله ، مدارس نظامیه و تاءثیرات اجتماعی آن ، پیشگفتار، ص 12.
- 34- ر.ک : شبلی ، احمد، تاریخ آموزش در اسلام ، ترجمه ساکت ، محمد حسین ، ص 102، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، 1361.
- 35- غزالی ، ابوحامد، احیاء علوم الدین ، ترجمه خوارزمی ، مؤیدالدین ، ج 1، ص 78.

- 36- احمدی ، سيد احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 12 - 13، انتشارات دانشگاه اصفهان ، 1374.
- 37- ر.ک : ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 28 - 29.
- 38- همان ماءخذ.
- 39- عبارت بوعلی این است : ینبغی للطیب ان یكون دائما مبشرا بالصحة فان للعوارض النفسانية تاءثیرات عظيمة .
- 40- ر.ک : خواجه نصیر طوسی ، اخلاق ناصری ، ص 228.
- 41- احمدی ، احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 19 - 21.
- 42- ر.ک : اردبیلی ، یوسف ، اصول و فنون راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش ، ص 75 - 76، چاپ مؤ سسه انتشارات بعثت ، 1372.
- 43- ر.ک : راغب اصفهانی ، المفردات فی غریب القرآن ، ص 270 و المقری الفیومی احمد بن محمد، المصباح المنیر، ج 1، ص 395.
- 44- طریحی ، مجمع البحرین ، ج 3، ص 356.
- 45- راغب ، المفردات ، ص 270.
- 46- مانند اصول راهنمایی شرتزر واستون ، ترجمه دکتر علی شریعتمداری و زمینه مشاوره و راهنمایی ، دکتر قاسم قاضی و ...
- 47- دکتر ساعتچی ، مشاوره و روان درمانی ، ص 46 - 47.
- 48- C.H.Patterson
- 49- R. Nelson - Jones
- 50- P.Halmos
- 51- همان ماءخذ، ص 48.
- 52- ثنائی ، باقر، روان درمانی و مشاوره گروهی ، ص 2، 3 و 4.
- 53- Hahn
- 54- Maclean
- 55- قاضی ، قاسم ، روشها و تکنیکهای مشاوره و روان درمانی ، چاپ دوم ، بهمن 1372.
- 56- Wolberg
- 57- همان ماءخذ، ص 175 - 176.
- 58- Brammer

- Shostrom -59
- 60- همان ماءخذ، ص 163.
- Mwrrer -61
- 62- همان ماءخذ، ص 166.
- Tyler -63
- 64- همان ماءخذ و ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 48.
- 65- نهج الفصاحه ، حکمت 1637.
- 66- همان ماءخذ، حکمت 2570.
- 67- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 424، باب 21 از ابواب احكام العشره ، حديث 4.
- 68- همان ماءخذ، حديث 2.
- 69- همان مدرک ، حديث 5.
- 70- غرر الحكم ، ترجمه محمد علی انصاری ، ج 1، ص 42، شماره 1262.
- 71- بحارالانوار، ج 88، ص 253، ذیل حديث 4، چاپ مؤسسه وفاء بیروت .
- 72- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 425، ح 7 از باب 21 از ابواب احكام العشره .
- 73- غررالحکم ، ترجمه انصاری ، ج 2، ص 740، شماره 74.
- 74- غررالحکم ، ترجمه خوانساری ، ج 1، ص 316.
- 75- نهج الفصاحه ، حکمت 3095.
- 76- مکارم الاخلاق ، ترجمه ، ص 124.
- 77- و 4 - وسائل ، ج 8، ص 424 و 425 از باب 21 از ابواب احكام العشره .
- 78- و 4 - وسائل ، ج 8، ص 424 و 425 از باب 21 از ابواب احكام العشره .
- 79- الدرالمشور، ج 2، ص 90، س 13.
- 80- نهج الفصاحه ، حکمت 2962.
- 81- نورالثقلین ، ج 4، ص 584، ح 118، چاپ حکمت قم .
- 82- تاريخ طبری ، ج 3، ص 956، چاپ انتشارات جهان .
- 83- همان مدرک ، ص 960.
- 84- همان مدرک ، ص 1076. بحارالاءنوار، ج 41، ص 88، ح 12.
- 85- بحارالاءنوار، ج 28، ص 210، ح 7.
- 86- همان ماءخذ، ج 38، ص 180، حديث 1.

- 87- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 428، حدیث 1، باب 24 از ابواب احکام العشرة و بحارالانوار، ج 72، ص 101، حدیث 23.
- 88- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 428، حدیث 3. بحارالانوار، ج 72، ص 101، حدیث 25 و ج 88، ص 254، حدیث 5. موارد مشورت معصومین علیهم السلام بسیار زیاد است (ر.ک : مجلدات ذکر شده از بحارالانوار، ج 14، ص 394 - 398 و کتابهای سیره و تاریخ معصومین (علیهم السلام)).
- 89- آل عمران / 159.
- 90- توبه / 101.
- 91- بحارالانوار، ج 10، ص 415 - 416. ششمین مناظره شیخ مفید.
- 92- همان ماءخذ، ج 44، ص 51، حدیث 5.
- 93- همان ماءخذ، ج 47، ص 128، حدیث 175.
- 94- کافی ، ج 2، ص 166، حدیث 5.
- 95- ر.ک : احمدی ، سید احمد، مشاوره و روان درمانی ، ص 55 - 70.
- 96- ر.ک : ترجمه کمالی ، فریده ، مشاوره مهارتهای حل مسأله ، ص 48.
- 97- ر.ک : ترجمه کمالی ، فریده ، مشاوره مهارتهای حل مسأله ، ص 49. ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 17 - 18، مؤ سسه نشر ویرایش ، شهریور، سال 1374.
- 98- ر.ک : ترجمه کمالی ، فریده ، مشاوره مهارتهای حل مسأله ، ص 23 - 24.
- 99- ر.ک : همان ماءخذ، ص 48.
- 100- تفسیر تستری ، ص 28.
- 101- خوانساری ، غرالحکم ، ج 3، ص 428.
- 102- بحارالانوار، ج 77، ص 420.
- 103- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 426.
- 104- تفسیر تستری ، ص 28.
- 105- خوانساری ، غرالحکم ، ج 4، ص 179.
- 106- بحارالانوار، ج 72، ص 104، حدیث 37.
- 107- بحارالانوار، ج 72، ص 103، حدیث 33، از مصباح الشریعه .
- 108- بحارالانوار، ج 13، ص 422، حدیث 18 و ج 73، ص 271، از امام صادق علیه السلام از لقمان .

- 109- غرر الحکم ، ترجمه خوانساری ، ج 6، ص 270.
- 110- بحارالانوار، ج 75، ص 101.
- 111- همان ماءخذ، ج 103، ص 253.
- 112- بحارالانوار، ج 93، ص 162، حدیث 6.
- 113- همان ماءخذ، ج 75، ص 99.
- 114- نهج البلاغه ، فیض الاسلام ، ص 998.
- 115- غررالحکم ، ترجمه انصاری ، ج 2، ص 816.
- 116- بحارالانوار، ج 75، ص 103.
- 117- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 426، حدیث 5، باب 22 ابواب احکام العشرة .
- 118- بحارالانوار، ج 75، ص 103.
- 119- زمر / 17 - 18.
- 120- تحف العقول ، چاپ اسلامیہ ، ص 275، بند 4.
- 121- ولقد کرمننا بنی آدم وحملنا هم فی البر والبحر ورزقناهم من الطیبات وفضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا، (اسراء / 70).
- 122- ... ان اکرمکم عندالله اتقیکم ... (حجرات / 13).
- 123- کان ﷺ یکرّم من یدخل علیه حتی ربما بسط ثوبه ویؤثر الداخل بالوسادة التی تحته ، (بحارالانوار، ج 16، ص 228، ذیل حدیث 34).
- 124- متن حدیث در ص 85 خواهد آمد.
- 125- انسان / 3.
- 126- آل عمران / 52.
- 127- افلاطون می گفت : «برده ، کسی است که هدف دیگری را به مورد اجرا درآورد».
- 128- آل عمران / 159.
- 129- تحف العقول ، ص 275، بند 40، ط کتابفروشی اسلامیہ .
- 130- رساله حقوق امام سجاد علیہ السلام ، بند 39 نقل از تحف العقول ، ص 305.
- 131- مسند احمد بن حنبل ، ج 2، ص 365.
- 132- بحارالانوار، ج 77، ص 165.
- 133- غررالحکم ، ترجمه خوانساری ، ج 1، ص 262.

- 134- اصول کافی ، ج 2، ص 312. باب الکبیر، ح 17 و بحارالانوار، ج 70، ص 225، حدیث 17.
- 135- غرالحکم ، ج 6، ص 181.
- 136- غرالحکم ، ترجمه خوانساری ، ج 3، ص 240.
- 137- غرالحکم ، ترجمه خوانساری ، ج 6، ص 384.
- 138- غرالحکم ، خوانساری ، ج 2، ص 602.
- 139- روضة الکافی ، ج 8، ص 348.
- 140- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 427.
- 141- مائده / 2.
- 142- غرالحکم ، خوانساری ، ج 6، ص 407.
- 143- ر.ک : ثنائی ، باقر، روان درمانی و مشاوره گروهی ، ص 122.
- 144- دیوان امام علی علیه السلام ، ص 75، نشر پیام اسلام . قابل توجه است که این کتاب از منابع کتاب شریف بحارالانوار، علامه مجلسی - رحمة الله علیه - است .
- 145- Directive Metod
- 146- ر.ک : قشلائی ، محمد، روان شناسی مشاوره و راهنمایی ، ص 28، انتشارات مانی ، 1373.
- 147- Non Directive Metod
- 148- کارل راجرز «» «Rogers Carl 1902- 1986 م» بنیانگذار این نظریه است که آن را در سال 1940 مطرح کرد. وی از افکار متفکران درباره انسان بویژه جان دیویی - که معتقد است انسان با شناخت خود می تواند آینده اش را آن گونه که می خواهد بسازد - الهام گرفته است .
- 149- Perls. Frederick
- 150- Client- Centered
- 151- در «روش گشتالت درمانی»، از صندلی خالی استفاده می شود؛ یعنی مراجعه کننده فردی را (مانند پدر، مادر، همسر و ...) که در زندگی او دخالت دارد، در صندلی رو به رو تصور می کند و با این فرد خیالی ، صحبت می نماید و آنچه را که واقعا در ذهن اوست ، با وی در میان می گذارد (ر.ک : احمدی ، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 122 - 123).
- 152- فردریک تورن «Frederik C.Thorne» (متوفای 1978. م .)
- 153- گریندر «Grinder».

154- در این مکتب هیچ نظریه واحدی به عنوان نظریه اصلی و محوری مطرح نیست بلکه هر نوع رویه کمکی شناخته شده و معتبر را به شیوه ای نظامدار و برای کمک به مراجعه کنندگان در جهت حل مشکلات خود و حفظ ثبات در زندگیشان - به کار می گیرد (ر.ک : ساعتچی ، محمود، مشاوره و روان درمانی ، ص 554، مؤسسه نشر ویرایش ، 1374).

#### Rational Therapy - 155

156- ر.ک : قاضی ، قاسم ، روشها و تکنیکهای مشاوره و روان درمانی ، ص 19 - 31. جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران ، 1372.

#### Psycho Analysis Therapy - 157

158- ر.ک : همان ماءخذ، ص 35 - 57.

159- ر.ک : احمدی ، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 37 - 40.

160- غررالحمک ، خوانساری ، ج 3، ص 383.

161- وسائل الشیعه ، ج 8، ص 441، باب 35، حدیث 2.

162- بحارالانوار، ج 7، ص 165، حدیث 2.

163- غررالحمک ، خوانساری ، ج 4، ص 117.

164- ر.ک : احمدی ، سید احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 53 - 54.

165- ر.ک : احمدی ، احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 45 و 52.

166- (بحارالانوار، ج 75، باب المشورة وقبولها، ح 37، ص 104).

167- باید تست مناسب انتخاب شود و پس از اجرا، مشاور به تفسیر نتایج آن بپردازد.

#### Reflection of Content - 168

#### Reflection of Feelings - 169

170- دیوید گدارد، مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره ، ترجمه دکتر سیمین حسینیان ، ص 57، نشر دیدار، تابستان 1374.

171- احمدی ، احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، ص 89، چاپ پنجم ، انتشارات دانشگاه اصفهان .

172- موانعی که در راه انتخاب و اقدام مراجعه کننده ممکن است قرار داشته باشد، اموری از این قبیل اند: ناتوانی در مقابله باعکس العمل دیگران ، ناتوانی از تسلط بر احساسات خویش ، ترس از پیامدها و آثار اقدام خویش و نداشتن مهارت لازم در اجرای اقدام مطلوب .

173- غررالحمک ، خوانساری ، ج 1، ص 337.

- 174- غرالحکم ، خوانساری ، ج 1، ص 299.
- 175- غرالحکم ، خوانساری ، ج 1، ص 186.
- 176- غرالحکم ، خوانساری ، ج 1، ص 221.
- 177- غرالحکم ، خوانساری ، ج 3، ص 316.
- 178- غرالحکم ، خوانساری ، ج 1، ص 366.
- 179- غرالحکم ، خوانساری ، ج 1، ص 143.
- 180- نهج البلاغه ، صبحی صالح ، حکمت 245.
- 181- غرالحکم ، خوانساری ، ج 3، ص 338 و میزان الحکمه ، ج 2، ص 570، ش 4605.
- 182- همان مدرک ، ج 6، ص 283.
- 183- غرالحکم ، خوانساری ، ج 5، ص 240.
- 184- بحارالانوار، ج 78، ص 232، حدیث 34.
- 185- کافی ، ج 2، ص 78.
- 186- بلک برن و دیوید سون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانی ، ص 17، آستان قدس ، 1374 ش .
- 187- فلک ، فردریک ، افسردگی واکنش یا بیماری ، ترجمه نصرت الله پورافکاری ، ص 19.
- 188- بلک برن و دیوید سون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ص 18.
- 189- ر.ک : بلک برن و دیوید سون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ص 21.
- 190- فرقانی ، شهلا، شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان ، ص 83.
- 191- به روش برخورد با باورهای نامعقول که در بخش روشهای مرحله ادامه گذشت ، مراجعه شود.
- 192- منظور موزیکهای شادی است که از نظر شرع هم حلال است .
- 193- امروزه از داروهایی مانند: «لیتیوم»، «آمی تریپتلین»، «لوراز پام»، «بنزو دیازپین» و «ایمی پیرامین» برای درمان افسردگی است که با تجویز پزشک ، می تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- 194- ر.ک : بلک برن و دیوید سون ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ص 30 - 31.
- 195- «جریان»، هر پدیده ای است که تغییر مستمر را نشان دهد و راهنمایی نیز از این قبیل است ؛ یعنی در برگیرنده فعالیتهایی است که به صورت مستمر به سوی یک هدف یا چند هدف در حال پیشرفت است .



196- بقره / 185.

197- بقره / 2.

198- غرالحکم ، 10010، امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «راهنمایی خدا، بهترین راهنمایی

است.».

199- غرالحکم ، 8071، امیرالمؤمنین علیه السلام نیز فرمود: «کسی که به هدایت الهی راهنمایی

شود، خدا او را به رشد و کمالش می رساند.».

200- نهج الفصاحه ، 2216.

201- غرالحکم ، 8501.

202- غرالحکم ، 8569.

203- غرالحکم ، 6978.

## فهرست مطالب

2	مقدمه دفتر
4	مقدمه مؤلف
11	فصل اول : تاریخچه مشاوره و راهنمایی
20	سیر مشاوره در اسلام و ایران
27	فصل دوم : مفهوم مشاوره
28	واژه مشاوره و راهنمایی
29	تمایز مشاوره و روان درمانی
34	فصل سوم : اهمیت مشاوره
34	مشاوره در قرآن و احادیث
42	فصل چهارم : موضوع و هدف مشاوره
42	مشکل یا مسأله در مشاوره
43	بیان مشکل از زبان خود مراجعه کننده
47	مراحل مشکل گشایی
48	ضرورت مشاوره در مدارس
50	هدف مشاوره در مدارس
51	فصل پنجم : صفات و ویژگیهای مشاور
51	1 - عالم و صاحب نظر در موضوع مورد مشاوره و زمینه های آن
52	2 - توانایی ایجاد ارتباط عاطفی با دیگران
52	3 - خلوص
52	4 - حلم و بردباری
53	5 - توانایی ادامه مشاوره و شهامت پیگیری مسایل و ...

53.....	6 - رازداری .....
54.....	7 - نقش الگویی .....
54.....	8 - احترام به همکاران .....
55.....	9 - خودآگاهی .....
55.....	10 - تقوا .....
55.....	11 - علائق شایسته .....
59.....	فصل ششم : وظایف مراجعه کنندگان .....
63.....	فصل هفتم : اصول مشاوره و راهنمایی .....
63.....	اصول مشاوره و راهنمایی عبارتند از: .....
63.....	1 - توجه به کرامت و شرافت ذاتی و اختیاری مراجعه کننده .....
64.....	2 - آزادی و اختیار .....
66.....	3 - راهنمایی بر اساس واقعیت و حق .....
67.....	4 - توجه به ویژگیهای مراجعه کننده .....
69.....	5 - تعاون و همکاری مشاور و مراجعه کننده .....
72.....	فصل هشتم : انواع مشاوره و روشهای آن .....
75.....	عوامل درمانی در مشاوره گروهی .....
76.....	روشها و فنون مشاوره .....
77.....	اقسام روشهای مشاوره .....
77.....	الف - روش مستقیم .....
78.....	ب - روش غیر مستقیم .....
79.....	ج - روش انتخابی .....
80.....	روش عقلی و روش تحلیل روانی .....
80.....	الف - روش عقلی در مشاوره .....
81.....	ب - روش تحلیل روانی .....

فصل نهم : مراحل انجام روشها و فنون مشاوره .....	82
1 - مرحله آغاز .....	82
الف - برقراری رابطه حسنه بين فرد و مشاور .....	82
ب - محرمانه ماندن مذاکرات .....	85
ج - سازماندهی مشاوره .....	86
د - احتیاط در شروع مشاوره .....	87
ه - پدیدار ساختن شخصیت مراجعه کننده .....	87
و - تاءثیر متقابل مشاور و مراجعه کننده .....	88
ز - نکات قابل توجه در شناخت شخصیت مراجعه کننده .....	88
2 - مرحله ادامه .....	89
الف - توجه دقیق به صحبتهای مراجعه کننده .....	89
ب - پرسش به منظور کسب اطلاعات عمیق تر .....	89
ج - استفاده از روش تست .....	90
د - پی بردن به علل سکوت و مقاومت مراجعه کننده .....	90
ه - بازی درمانی در مشاوره با کودک و نوجوان .....	93
و - انعکاس محتوا .....	96
ز - انعکاس احساسات و زبان مشابه .....	97
ح - خودداری از قضاوت عجولانه .....	99
ط - طبقه بندی احساسات .....	99
ی - ارزشیابی موضوعات از نظر اخلاقی .....	100
ک - خلاصه گیری محتوا .....	100
ل - استفاده از تجارب دیگران .....	101
م - روش برخورد با عقاید و افکار نامعقول .....	101
ن - روش عدم منع صریح .....	107
س - اطلاع رسانی مفید .....	108

108.....	ع - تشویق به اندیشیدن
109.....	ف - امیدوار نمودن مراجعه کننده
109.....	ص - یادداشت رؤس مطالب و خصوصیات
110.....	غ - تعیین تکلیف مناسب
110.....	3 - مرحله پایان
111.....	روشها و فنون دیگر
111.....	روش تقویت اراده
113.....	روش درمان کمرویی
115.....	روش برخورد با پرخاشگری
118.....	پرورش اعتماد به نفس
119.....	عوامل عدم اعتماد به نفس
120.....	روشهای پرورش اعتماد به نفس
121.....	روش درمان افسردگی
123.....	شیوع افسردگی
131.....	فصل دهم : راهنمایی
131.....	تعریف راهنمایی
131.....	اهمیت راهنمایی در اسلام
132.....	راهنمای شایسته
133.....	انواع راهنمایی
133.....	الف - راهنمایی تحصیلی
133.....	ب - راهنمایی شغلی و حرفه ای
134.....	ج - راهنمایی خانوادگی
134.....	د - راهنمایی بهداشتی
134.....	ه - راهنمایی اجتماعی
134.....	هدف از دوره سه ساله راهنمایی

135.....	همکاران راهنما و مشاور
135.....	راهنمایی و شناخت دانش آموز
136.....	پی نوشت ها :
146.....	فهرست مطالب