

روش‌های مشاوره از منظر پیامبر اعظم (ص) و ائمه (ع)

چکیده: کوشش برای حل مشکلات مردم، از جمله مشکلات روانی، اخلاقی و معنوی آنان، مسئولیتی بوده است که اولیای ادیان ابراهیمی همیشه آن را بر دوش خود احساس می‌کرده‌اند. پیامبر اعظم اسلام - صلی الله علیه و آله - و ائمه اطهار - علیهم السلام - با استفاده از جامعیت و غنای محتوایی قرآن، در این زمینه، فراوان، سرمایه‌گذاری کرده‌اند. هدف این مقاله بررسی روش‌های مشاوره در سیره و احادیث آن مربیان الهی است. در این بررسی علاوه بر توجه به روش‌های شناسایی عوامل بروز مشکلات روانی، روش‌های مشاوره‌ای تبیین و دسته‌بندی می‌شوند و نمونه‌هایی از روش‌های پیامبر اعظم - صلی الله علیه و آله - و ائمه - علیهم السلام - در مشاوره تشخیصی، پیشگیرانه و درمان تبیین می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: مشکلات روانی، راه‌های شناسایی عوامل، مشاوره تشخیصی، روش‌های درمانی، شیوه‌های پیشگیرانه.

* استادیار دانشگاه قم، محقق حوزه و مدیر مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی



دست‌یابی به روش‌های مشاوره از منظر پیامبر اعظم اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) مبتنی بر بکارگیری روش‌های زیر است:

الف. توجه به سیره عملی معصومان (ع) در مشاوره‌ها و راهنمایی‌های آنان به افراد مختلف و دقت در فنون گوناگون که در جریان راهنمایی‌ها و فرایند تعاملی آنان با مخاطبان بکار گرفته شده است. مثلاً از تجربه‌های عملی رسول اکرم (ص) و ائمه (ع) به دست می‌آید که آن حضرات، ارتباط نیکو را محور اساسی در فرایند مشاوره و راهنمایی‌های اثربخش خود داشته‌اند. این روش در هدایت‌های تربیتی، آموزش‌ها، مداخلات درمانی و ارتقا بخشی سلامت روان در افراد، بکار گرفته می‌شده است.

ب. بررسی آموزه‌های هدایتی و تربیتی معصومان (ع) که در آنها مستقیماً روش‌ها به صورت خاص و یا به صورت عام آموزش داده شده‌اند و استخراج روش‌هایی که با جریان مشاوره انطباق دارند. بر این اساس از مجموعه‌ای از هدایت‌های معصومان (ع) که به تعیین وظیفه مؤمنان پرداخته‌اند، می‌توان به بخشی از روش‌های مشاوره‌ای دست یافت.

ج. اجتهاد و استنباط روش‌ها از مبانی و اصولی که معصومان (ع) مطرح کرده‌اند. توضیح اینکه: اسلام مکتبی غنی و کامل و جامع است و بر اساس آیه و تَرْكُنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبَيَّنَا لِكُلِّ شَيْءٍ؛ (نحل/ ۸۹) همه وقایع به‌ویژه مشکلات روانی، شناختی، عاطفی، رفتاری و حتی احساسات و انگیزه‌های افراد که زندگی انسانی را به صورت جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد، مورد توجه اولیای دین بوده است. آنان نسبت به مشکلات مردم بی تفاوت نبوده، هدایت‌ها و رهنمودهایی ارائه کرده‌اند تا آنان را با واقعیات جهان هستی و زندگی آدمی آشنا و زمینه نیل به سعادت جاوید را برایشان فراهم سازند. بنابراین پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) به مبانی، اصول و هدف‌های مشاوره به صورت کلی پرداخته‌اند تا دانشمندان دینی در مواردی که روش معتبری در رابطه با یک موضوع خاص در کلمات آن بزرگواران نیافتند، به کشف روش‌های جدید بپردازند. کلمات امام صادق (ع) و امام رضا (ع): عَلَيْنَا الْقَاءُ الْاَصُولِ الْيَكْمُ وَ عَلَيْكُمْ التَّفَرُّعُ وَ اِنَّمَا عَلَيْنَا اَنْ نَلْقَى الْيَكْمَ الْاَصُولِ وَ عَلَيْكُمْ اَنْ تَفْرَعُوا (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۲۴۵) به همین حقیقت اشاره دارد.

با این تمهیدی که اندیشیده شده است، روش‌های علمی جدید و ابداعی که دانشمندان

و یا عرف عقلا و یا عرف متشرعه، در اثر تجربه به صحت و نتیجه بخشی آن رسیده‌اند و با مبانی، اصول و هدف‌های کلی ذکر شده هماهنگ‌اند، (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۶۹-۷۰) روش‌های مورد قبول حضرات معصومان (ع) می‌باشند. می‌توان از آنها به عنوان «روش‌های مشاوره از دیدگاه اسلامی» نام برد؛ زیرا این روش‌های جدیدی که از نظر عقلی و تجربی مفید و مؤثر تشخیص داده می‌شود، اولاً، مصداق قاعده «کل ما حکم به العقل حکم به الشرع» (مظفر، ج ۱ و ۲، ص ۲۳۷) است.

ثانیاً، احادیثی مانند: العقل اصل دینی (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۱۷۳، شماره ۱۲۶۷۲) و التجارب علم مستفاد (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۲۶۰، ش ۱۰۳۶) بر اعتبار این روش‌ها دلالت دارند.

ثالثاً، بر اساس قواعد علم اصول، سیره عقلانی در همه امور از جمله روش‌ها که مورد ابتلای جامعه می‌باشد، حجت است به شرط آنکه شارع ردع و نهی نکرده باشد. عدم ردع و سکوت شارع به معنای امضای آن سیره است. این امضا، امضای صرف عمل خارجی عرف عقلا در یک عصر نیست؛ بلکه به معنای امضای ملاک عمل عقلایی عرف عقلا است. دلیل این مدعا آن است که معصوم (ع) وقتی دارای مقام تشریح و ابلاغ احکام الهی و مسئولیت تصحیح و تغییر اعمال نادرست رایج میان مردم است، ناظر به همه ملاکات تشریحی اثباتاً یا نفیاً می‌باشد و سکوت و عدم ردع او ظهور در امضای ملاک موجود در سیره عقلایی دارد.

مرحوم شهید صدر می‌فرماید: «شارع، سیره‌های عقلایی معاصر خود را نه به عنوان سیره‌های خاص بلکه به عنوان کلی سیره عقلایی عام امضا کرده است. در حقیقت این امضا، گویای آن است که در بسیاری از زمینه‌های عقلایی، قانون‌گذاری به عقلا واگذار شده است، مگر در مواردی که به صورت خاص ردع کرده باشد. به عبارت دیگر، سکوت و عدم ردع شارع نه تنها به صورت قضیه خارجی بر امضای سیره عقللا دلالت دارد، بلکه از آن، امضای مطلق سیره عقلایی به صورت قضیه حقیقیه را می‌توان استنتاج کرد.» نیز می‌گوید: «نفس ثبوت اقتضای طبیعت عقلایی و نرسیدن ردعی از شارع، کاشف از موافقت شارع با مضمون آن است.» (شهید صدر، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۲۴۸-۲۳۳)

روش های مشاوره

روش های گوناگونی در مشاوره مطرح است که با هر یک می توان دسته ای از مشکلات مراجعه کنندگان را حل کرد. مشاور باید از همه روش ها آگاه باشد تا به تناسب هر یک از مسائل و مشکلات، از آن روش ها به صورت مجزاً و یا تلفیقی بهره بجوید. روش های زیر، از کارایی بسیار در حل مشکلات برخوردارند و تجربه، مفید بودن آنها را ثابت کرده است.

۱. روش عقلی^۱

قدیمی ترین روش مشاوره که در بین انسان ها معمول بوده است، روش عقلی 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، بتوانند مشکلات فردی و اجتماعی خود را حل نمایند.

در هر جامعه ای، هر کسی 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. از خصوصیات آن این است که مشاور، سعی دارد مراجعه کننده را با واقعیت، حقیقت، عقاید و سنن درست، ارزش های اخلاقی و اجتماعی صحیح و اموری از این قبیل آشنا و علاقه مند سازد. وی را از افکار، تصورات و وابستگی های غلط برهاند و برای زندگی معقول در آینده آماده نماید. (شفیع آبادی، ۱۳۷۲، ص ۲۵) شایع ترین روش در سیره مشاوره ای پیامبر (ص) و ائمه (ع) همین روش است که در تشخیص، پیشگیری و درمان، معمولاً از آن استفاده کرده اند.

۲. روش تحلیل روانی^۲

در روش تحلیل روانی، مشاور به مطالعه احساسات و عواطف مراجع می پردازد و در صدد است مشکلات عاطفی وی را حل نماید. این روش بر این فرضیه استوار است که مشکل و اختلال رفتاری و شخصیتی و فردی، نتیجه اضطراب هایی است که وی در

1. Rational Therapy .
2. Psycho Analysis Therapy .

گذشته به آنها مبتلا شده است. با روش تحلیل روانی، اضطراب‌ها، تحریکات و عوامل شناسایی و مراجعه کننده از واقعیت وجود خود آگاه می‌شود. او می‌فهمد که از عیب و نقص عاری نیست و استعدادها و توانمندی‌هایش محدود است. بنابراین، برای به دست آوردن بینشی واقع بینانه، تمایلات کامل‌گرایی و بلند پروازانه خود را کاهش می‌دهد و شخصیت خود را دوباره بازسازی می‌کند.

این روش، بر تقویت نیروی اراده و عاطفه تأکید می‌کند، اگرچه عقل را نیز در همه زمینه‌ها به کار می‌گیرد. (قاضی، ۱۳۷۲، ص ۳۶)

در سیره مشاوره‌ای معصومان (ع) این روش نیز به صورت مستقل و یا به همراه روش تعقلی، به کار گرفته می‌شده است.

۳. روش مستقیم

در این روش، مشاور مستقیماً به تشخیص مشکل و ارائه راه حل‌های مناسب می‌پردازد. در سیره معصومان (ع) از این روش فراوان استفاده می‌شده است؛ زیرا بسیاری از مراجعان وقتشان محدود بوده و به راه حل فوری نیاز داشته‌اند. از طرفی اعتماد آنها به اولیای دین در سطح بالا بوده و چون از توانمندی برخوردار بوده‌اند، با یک راهنمایی کلیدی، مشکلشان حل می‌شده است.

۴. روش غیر مستقیم

در این روش، مشاور با فراغت بال محیطی گرم و پذیرا را برای فرد فراهم می‌کند تا مراجع در فرایند مشاوره با آسودگی و دلگرمی به گفت‌وگو و دادن اطلاعات لازم اقدام نماید. هدایت و رهبری بخش مهمی از فعالیت‌های جلسه مشاوره بر عهده خود مراجع گذارده می‌شود. مشاور، صرفاً زمینه‌های بروز احساسات، افکار و رفتار مراجع را فراهم و سعی می‌کند به انعکاس آنها به مراجع بپردازد. بدین وسیله وی را به خودشناسی و بینش درست درباره مشکلش راهنمایی می‌کند تا خود او به راه حل مناسب برسد. در این روش، شخص مراجعه کننده، محور است و رابطه حسنه، نقش اساسی در مشاوره دارد. در سیره پیامبر (ص) و ائمه (ع) از این روش فراوان استفاده شده است. به ویژه در مواردی که شخصیت عاطفی مراجعان آسیب دیده است.



روش‌های مشاوره پیامبر و ائمه (ع)

در ادامه این مقاله روش‌های مشاوره‌ای از منظر پیامبر اعظم اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) تبیین می‌شود و روش‌های یاد شده پیشین با دسته‌بندی دیگری به نام روش‌های تشخیصی، پیشگیرانه و درمانی مورد بررسی قرار می‌گیرند. در این میان روش مشاوره‌ای پیامبر و ائمه نیز نشان داده خواهد شد.

۱. روش‌های تشخیصی

مشاوره برای حل مشکلات روانی مراجع (شامل مشکلات شناختی، عاطفی، معنوی، اخلاقی، رفتاری، اجتماعی، زیستی و مانند آن) با بکارگیری روش‌های تشخیصی آغاز می‌شود. روش‌های تشخیصی روش‌هایی هستند که برای تشخیص دقیق مشکل باید بکار گرفته شوند تا مشاور، شناخت کافی از مراجع و مشکلش پیدا کند. به تعبیر امام صادق (ع) مشاور بدون اندیشه و تشخیص درست باید از اظهار نظر ارتجالی^۱ و ارائه نظریه خام بپرهیزد: «ولا تكونن أول مشیر و إناک و الراى القطیر و تجنب ارتجال الکلام...» (مجلسی، ج ۷۲، ص ۱۰۴)

تشخیص مشکل با گردآوری اطلاعات مستقیم و غیر مستقیم درباره خود مراجع، گذشته و حال وی، ریشه‌های روانی و اجتماعی مشکل، میزان نقش خود مراجع در فراهم سازی زمینه‌های مشکل، بهره برداری از فنون ارتباط حسنه و شیوه‌های مختلف عقلی، عاطفی و رفتاری انجام می‌شود.

از منظر معصومان (ع)، تشخیص درست ریشه‌های مشکلات روانی افراد، دارای اهمیت ویژه‌ای است. از این رو باید مشاور با استفاده از فنون شناختی و عاطفی، زمینه‌های پدید آورنده مشکلات را شناسایی و کشف کند و برای مراجع نیز به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم آشکار نماید.

مهم‌ترین زمینه‌های پدید آورنده مشکلات روانی به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند:

۱. ارتجالی: سرپایی و بدون تأمل سخن گفتن. (ر.ک: فرهنگ بزرگ جامع نوین، ج ۱، ص ۵۴۲)

۱-۱. پدید آورنده‌های درونی

بر اساس آموزه‌های دینی، بسیاری از مشکلات روانی و شناختی، گرایشی و عملکردی، فردی و اجتماعی، اخلاقی و معنوی و غیر آن، از درون خود آدمی ناشی می‌شود. امام امیرالمؤمنین (ع) فرمود: دواؤک فیک و لا تشعر و دواؤک منک و تستنکر؛ ای انسان درمان تو در خود تو (و از خود تو) است و تو خود نمی‌دانی. درد تو نیز از خود تو نشئت می‌گیرد و تو خود متوجه نیستی و آن را انکار می‌کنی. (دیوان امام علی (ع)، ص ۷۵)

پدید آورنده‌های درونی عبارتند از:

۱-۱-۱. نیازهای ارضا نشده: علت برخی مشکلات و موانعی که در مسیر رشد، سلامت و زندگی آرام انسان بروز می‌کند، ارضا نشدن نیازهای طبیعی است. هر عمل یا کنش انسان، در جهت ارضای نیازهای متعدد او است. هر شخصی تحت نفوذ و تأثیر خواسته‌ها و نیازهای خویش قرار می‌گیرد و ناکامی در آنها، مشکلات روانی و عوارض جسمانی زیادی را به بار می‌آورد. حضرت امام علی (ع) در مورد کسی که به نیازها و خواسته‌هایش نرسیده و در زندگی خود به مشکلات و ناراحتی‌هایی مبتلا است، می‌فرماید: لاعیش لمن فارق احبته؛ برای کسی که به خواسته‌ها و نیازهای محبتی‌اش نرسیده، زندگی گوارایی وجود ندارد. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۳۸۴)

شناخت این نیازها، تفکیک آنها به نیازهای روانی و بدنی، تشخیص نیازهای عالی از دانی و اینکه در مقایسه با اهداف عالی تربیتی به چه میزان به ارضای هر یک از نیازها باید پرداخت و در صورت تزامن، اولویت با کدامیک است، همه، در روند مشاوره تأثیر دارند. برخی از نیازهای بشر که ارضا نشدنش باعث مشکلات روانی فراوانی می‌شود، عبارتند از: نیاز به احساس عزت و ارزش در نظر خود و دیگران، احترام، موفقیت، مسئولیت، محبت (یعنی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن)، قابل اعتماد بودن برای دیگران، اعتماد به خود و احساس امنیت.

مشاور نخست باید تشخیص دهد که کدامیک از نیازهای اساسی در شخص مراجعه کننده اشباع نشده و باعث مشکل گردیده است. آن‌گاه مراجع را در فراهم ساختن زمینه ارضای درست نیازهایش راهنمایی و کمک نماید. سیره مشاوره‌ای معصومان (ع) در تشخیص و درمان، توجه به نیازها و خواسته‌های افراد بوده است. امام امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: ان للقلوب شهوة و اقبالا و ادبارا، فانوها من اقبالها و شهوتها، فان القلب اذا اکره عمی؛



همانا برای دل‌های آدمیان، علاقه‌ها و کشش‌ها و بی‌رغبتی‌ها است، پس (هرگاه دل به چیزی میل و رغبت داشت) از راه تمایزش او را به کار وادارید؛ زیرا هنگامی که قلب به آنچه دوست ندارد واداشته شود، کور می‌گردد. (همان، ج ۲، ص ۶۰۲)

۱-۲. نیازها و خواسته‌های غیرطبیعی: افراط در ارضای نیازهای طبیعی زمینه اختلال‌های روانی را فراهم می‌سازد و نیازها و خواسته‌های غیر طبیعی و کاذب را در شخص پدید می‌آورد. فرد با زیاده‌روی در برآوردن نیازهای طبیعی چه بسا گرایش خود را از یک خواسته طبیعی از دست می‌دهد و بدل خواه می‌شود. به گونه‌ای که نیاز غیر طبیعی را خواسته طبیعی و اصلی خود تلقی خواهد کرد. مانند کسی که علاقه به ارتباط جنسی با جنس مخالف را از دست داده و همجنس باز شده است. علاقه افراطی، شناخت فرد را آشفته می‌کند. در نتیجه از درک درست حق باز می‌ماند و چه بسا باطلی را حق و حقی را باطل می‌انگارد. رسول اکرم (ص) می‌فرمود: **حیک للشیء یعمی و یصم؛ علاقه افراطی به هر چیزی، تو را کور و کر می‌سازد.** (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۱۶۵) **امیرالمؤمنین (ع) فرمود: الهوی اس المحن؛ هوا (و عشق غیر طبیعی و افراطی) ریشه ناراحتی‌ها و گرفتاری‌ها است.** (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۲۶۲)

مشاور، با شناسایی نیازها و خواسته‌های غیر طبیعی، کاذب و یا افراط گونه در مراجع، به او کمک می‌کند تا به طبیعت و فطرت خود باز گردد، خواسته طبیعی را از غیر طبیعی باز شناسد و به راهکارهای عملی برای برقراری تعادل نیازهایش هدایت گردد.

۱-۳. شناخت‌ها و نگرش‌های نادرست: از عوامل بروز مشکلات روانی در فرد، شناخت ناقص و نادرست از جهان، خدا، هدف زندگی، محیط پیرامون، اشخاص و خودش است. هر یک از اینها می‌تواند باعث نگرش منفی و غیرواقعی بینانه در او بشود و انبوهی از مشکلات را به سوی وی روانه کند. کسی که نقاط قوت خود را نمی‌شناسد یا درک نادرستی از خود دارد و خود را در پیش دیگران ضعیف می‌پندارد، موجب احساس حقارت و درک منفی از خویش شده و در نتیجه احساس عدم موفقیت در کارها، اضطراب، افسردگی، بی‌کفایتی، عدم شایستگی و مشکلات بی‌شمار دیگری از این دست وجود او را فرا می‌گیرد. حضرت امام صادق (ع) می‌فرماید: **ما من احد یتیه الا من ذلّه یجدها فی نفسه؛ هیچ کس به کاری ناپسند روی نمی‌آورد مگر آنکه ذلت و حقارتی در خود احساس می‌کند.** (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۳۱۲) همچنین کسی که برداشت غلطی از دیگران

دارد، در روابط او با دیگران تأثیر منفی می‌گذارد و روابطش را ناسالم می‌کند. همین روابط ناسالم زمینه بسیاری از مشکلات روانی افراد را فراهم می‌سازد. به گونه‌ای که می‌توان گفت: عمده مشکلات انسان، اجتماعی و ناشی از ارتباط با دیگران است.

در مشاوره، کوشش می‌شود مراجع از خود، خدا، هدف زندگی، اقوام و خویشان، دوستان و همکاران، همسر، والدین و به‌طور کلی از محیط اطرافش شناخت کاملی بیابد. به برداشت‌های غیرواقع‌بینانه خود بنگرد و پیامدهای منفی و مخرب آنها را بشناسد. نگرش‌هایش را بازخوانی کند و به اصلاح و تصحیح آنها همت گمارد. روابط سالم را از ناسالم جدا کند و آنها را که مشکلات روانی برای او ایجاد کرده است، تغییر دهد.

امام صادق (ع) از حضرت امیر المؤمنین (ع) نقل کرده که فرمود: ضَع امر اخیک علی احسنه حتی یاتیک ما یغلبک منه و لاتظنن بکلمة خرجت من اخیک سوءاً و انت تجد لها فی الخیر متملاً؛ کار برادر مؤمن خود را به نیکوترین وجه حمل کن تا آنکه بر خلاف آن، چیز مستندی از او به تو برسد و هیچ‌گاه به خاطر گفته (یا کاری) که از او صادر شده، به وی سوء ظن پیدا نکن. مادامی که برای آن می‌توانی احتمال خیر و خوبی پیدا کنی. (همان، ص ۳۶۲)

امام صادق (ع) بعد از آنکه سرچشمه حسن ظن به دیگری را ایمان فرد دانسته و نشانه آن را نگرش خوب به مؤمن و کارهای او مطرح ساخته، از حضرت رسول اکرم (ص) چنین نقل کرده است: احسنوا ظنونکم باخوانکم تفتنموا بها صفاء القلب و نقاء الطبع؛ گمان خود را به برادران دینی خود خوب کنید تا صفای دل و پاکی طبع عاید شما گردد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۱۹۶)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۱-۲. پدید آورنده‌های بیرونی

پدید آورنده‌های بیرونی، عوامل مربوط به محیط، موقعیت‌ها و شرایط زندگی افرادند که نتایج رفتاری و روانی خاصی را موجب می‌شوند. این عوامل مشکل‌زا شامل عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی، نقایص تربیتی و آموزشی و انگیزش‌های افراد و گروه‌های اجتماعی است.

انسان امروزی در جامعه‌ای زندگی می‌کند که فرد را با امور متضاد روبه‌رو می‌سازد. از یک سو او را به رقابت‌های خشونت‌آمیز می‌کشد و از سوی دیگر، او را به همکاری و



تشریک مساعی می خواند. جامعه، نیازها و خواست‌های فرد را افزایش می دهد، ولی وسایل کافی را برای برآوردن نیازها و خواسته‌های وی در اختیارش نمی گذارد. علاوه بر اینکه معمولاً خواسته‌های افراد و گروه‌ها در تزامن با یکدیگرند. با این وصف، ناراحتی‌ها و بیماری‌های روانی بسیاری برای افراد پدید می آید. مشاوران گرچه غالباً نمی توانند وقایع اجتماعی و شرایط محیطی زندگی را برای مراجعه کنندگان خود تغییر دهند، ولی می توانند از شدت تأثیرات منفی اجتماعی بر افراد بکاهند و به آنان در برخورد منطقی و اخلاقی در شرایط مختلف اجتماعی کمک کنند. از آنجا که عوامل اجتماعی و از جمله معاشرت‌های اجتماعی و خانوادگی در بروز و یا تشدید مشکلات روانی افراد مؤثرند، در متون حدیثی، بر بهبود اخلاق اجتماعی و ایجاد شرایط مناسب تربیتی فراوان تأکید شده است. شیوه‌های معاشرت مطلوب در سر لوحه آموزش‌های معصومان (ع) بوده است. به عنوان نمونه رسول اکرم (ص) فرموده است: *القاخاک بوجه منبسط؛* با برداران مؤمن خود با چهره گشاده برخورد کن. (همان، ج ۷۴، ص ۱۷۱) *امیر المؤمنین (ع) فرمود: خالطوا الناس مخالطة ان تمم معها بکوا علیکم و ان عشتم حنوا الیکم؛* با مردم به گونه‌ای بجوشید و رفتار کنید که اگر مردید، آنان از فقدان شما گریه کنند و اگر زنده ماندید شوق معاشرت با شما را داشته باشند. (همان، ص ۱۶۷)

۲. روش‌های پیشگیرانه

روش‌های پیشگیرانه روش‌هایی هستند که با اعمال آنها از بروز مشکل، تشدید یا تکثیر آن و دیگر عوارض ابتلا به مشکل جلوگیری می شود. در حقیقت روش‌های پیشگیرانه، آماده‌سازی روانی، شناختی، عاطفی، انگیزه‌ای و رفتاری افراد را بر عهده دارند. این روش‌ها به صورت غیر مستقیم موجب می شوند مراجع مقتضیات فطریش را شکوفا کند، خودش را بیابد و نگذارد مشکلی برایش پدید آید و در صورت بروز مشکل، زمینه حل آن را فراهم سازد. آگاهان‌دن فرد از توانمندی‌هایش، پرورش عزت نفس در او و توجه دادن به موفقیت‌هایش وی را در موقعیت مثبت تکاملی قرار خواهد داد. در نتیجه احساس توانمندی مواجهه با مشکل در او پرورش یافته و با اندکی فکر و تلاش مشکل خود را حل می نماید.

آموزه‌های دینی تماماً برای شکوفایی فطرت تنظیم شده است. عمل به این آموزه‌ها

در شرایط و موقعیت‌های مناسب، از انحراف افراد از مسیر فطرت و ابتلا به بسیاری از مشکلات روانی پیشگیری می‌کند. بنابراین توصیه‌های عام تربیتی و تعیین وظایف شرعی افراد در گفتار معصومین (ع) روش‌های عملیاتی‌اند که از مهم‌ترین نتایج آن، پیشگیری از مشکلات روانی، عاطفی، شخصیتی و اخلاقی آنان است. این روش‌ها عبارتند از:

۲-۱. گفت‌وگوی زیبا

پیامبر (ص) فرمود: *تذاکروا و تلاقوا و تحدّثوا فانّ الحدیث جلاء للقلوب*. ان القلوب تُثرین كما یُثرین السیف و جلاؤها الحدیث؛ با یکدیگر ملاقات کنید، مذاکره نمایید و گفت‌وگو داشته باشید؛ زیرا گفت‌وگو باعث صفای دل‌ها می‌شود. دل‌ها زنگار پیدا می‌کنند همان‌طور که شمشیر زنگ می‌زند و صفا و جلای آن با گفت‌وگو به دست می‌آید. (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۴۱)

در سخن امام علی (ع) آمده است: ... *وَدَلَّ عَلَی الْخَیْرِ بِجَمِیلِ مَقَالَکَ*؛ با گفت‌وگو و کلام زیباییت، افراد را به خیر هدایت کن. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۱۸۲)

۲-۲. فراهم آوردن زمینه‌های تفریح و نشاط روحی

رسول اکرم (ص) پس از توصیه بر لزوم برنامه‌ریزی و گنجاندن چهار موضوع (مناجات، محاسبه، تفکر، لذت و بهره‌برداری از امور حلال) در برنامه، به تأثیر تفریح و لذت در سه موضوع دیگر و در نشاط روحی و رفع افسردگی پرداخته و فرموده است: ... *فانّ هذه الساعة عون لتلك الساعات و استجمام للقلوب و توزیع لها*؛ این برنامه لذت و تفریح برای موفقیت تو در سه برنامه دیگر کمک است و باعث جذب دل‌ها و رفع افسردگی است. (صدوق، ۱۴۰۳ق، قسمت ۲، ص ۵۲۵)

۲-۳. معاشرت با خردمندان

رفت و آمد و معاشرت با افراد عاقل و با نشاط در افزایش شناخت و تأثیرپذیری مثبت از دیگران مؤثر است. امام علی (ع) فرمود: *عمارة القلوب فی معاشره ذوی العقول*؛ آبادانی دل‌ها در معاشرت با صاحبان عقل است. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۴، ص ۳۵۶) امام



سجاد(ع) فرمود: *مجالسة الصالحين داعية الى الصلاح و آداب العلماء زيادة فى العقل...؛* همنشینی با صالحان، فرد را به کارهای شایسته می‌کشاند و معاشرت با علما عقل را می‌افزاید. (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۲۰)

۲-۴. پرورش حسن ظن

حسن ظن، مانع بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی و باعث آرامش است. امام علی(ع) فرمود: *تفال بالخیر تنجح؛* آینده را خوب و نیک ببین و به آن خوش بین باش کامیاب خواهی شد. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۳۴۷) نیز فرمود: *حَسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَ يُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْاِثْمِ؛* خوش بینی، مشکل غم و اندوه فرد را کاهش می‌دهد و از قلاده گناه رهاش می‌سازد. (همان، ج ۳، ش ۴۸۲۳) امام صادق(ع) فرمود: *خذ من حسن الظَّنِّ بطرف تروح به قلبك و يروح به امرك؛* خوش بینی را شیوه خود قرار بده به گونه‌ای که دلت را زنده کند و کارت را آسان نماید. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹)

۲-۵. درست اندیشیدن

فراهم آوردن موقعیت مناسب برای اندیشیدن و مرور اندیشه‌های پیشین، در زدودن حالت تردید و ناراحتی‌های روانی ناشی از آن مؤثر است. امام علی(ع) فرمود: *بِتَكَرُّرِ الْفِكْرِ يَنْجَابُ الشُّكُّ؛* با تکرار اندیشه، شک از بین می‌رود. نیز فرمود: *مَنْ طَالَتْ فِكْرَتُهُ حَسَنَاتٍ بَصِيرَةٌ؛* کسی که اندیشه‌اش طولانی شود، بینش او نیکو خواهد شد. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۵، ش ۸۳۱۹) همچنین فرمود: *مَنْ أَكْثَرَ الْفِكْرَ فِيمَا تَعَلَّمَ أَتَقَنَّ عِلْمَهُ وَ فَهَمَ مَالِهِ يَكُنْ يَفْهَمُ؛* کسی که در آنچه یاد می‌گیرد، زیاد بیندیشد، علمش محکم می‌گردد و آنچه را نفهمیده بود، می‌فهمد. (همان، ج ۵، ش ۸۹۱۷)

۲-۶. آموزش

آگاه‌سازی فرد از افکار نادرست، بینش‌های نامعقول، صفات اخلاقی نامناسب و رفتارهای ناهنجار همچنین آموزش راهکارها برای زدودن تدریجی اینها و جایگزینی افکار درست و واقع‌بینانه، مشکلات شناختی فرد را - که ریشه مشکلات دیگرش نیز می‌باشد - از بین می‌برد و آرامش و سلامتی را به او باز می‌گرداند. امام علی(ع) فرمود:

اعون الاشیاء علی تزکیة العقل التعلیم؛ آموزش بهترین چیزی است که می تواند عقل را از نادرستی ها پاک سازد. (محمدی ری شهری، ترجمه، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۴۷۱) نیز فرمود: بالهدی یكثر الاستبصار؛ با هدایت و آگاهی بینش زیاد می گردد. (همان، ص ۳۲۱)

۲-۷. تقویت اراده

تقویت اراده و فراهم ساختن زمینه فعالیت های جدی و تصمیم گیری قاطع در موارد لازم از بی حوصلگی، احساس رخوت و سستی و پیامدهای ناگوار آن پیشگیری می کند و نشاط روحی را موجب می گردد. امام علی (ع) فرمود: ضَادُوا التَّوَانِي بِالْعَزْمِ؛ با تنبلی و عدم جدیت در کار، به وسیله تقویت اراده و تصمیم جدی، مقابله کنید. (همان، ج ۸، ص ۳۹۵) حضرت در بیانی دیگر توجه داده است که استمرار تنبلی و عدم فعالیت، باعث از دست دادن نشاط روانی و بروز کسالت می شود: من التواني يتولد الكسل؛ از سستی و تنبلی، بی نشاطی بروز می کند. (همان)

۲-۸. تقویت توکل و یاد پروردگار

زنده کردن توکل در فرد و تشویق به ذکر و یاد پروردگار احساس قدرت و توانمندی را در فرد پدید می آورد و او را از بسیاری نگرانی ها بازمی دارد. امام علی (ع) فرمود: اصلُ قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ؛ ریشه قوت دل، توکل بر خدا است. (همان، ص ۲۴۹) و اصلُ صلاح القلب استغاله بِذِكْرِ اللَّهِ؛ ریشه اصلاح و شایستگی دل، مشغول شدن به ذکر خدا است. (همان)

البته باید توجه داشت که نوع روش های مشاوره ای، روش هایی هستند که هر دو نقش پیشگیرانه و درمانگری را با هم دارند. بنابراین روش های پیشگیرانه که به آنها اشاره شد، روش های درمانی نیز هستند و مشاور می تواند از همین روش ها در درمان نیز استفاده کند.

۳. روش های درمانی

روش های درمانی روش هایی هستند که به منظور درمان مراجع بکار گرفته می شوند. این روش ها نقش پیشگیرانه هم دارند و از بروز مشکل جدید، تشدید و یا عوارض دیگر



جلوگیری می کنند. در زیر به برخی از این روش ها اشاره می شود:

۳-۱. برقراری ارتباط حسنه

اولین مرحله درمان، با روش برقراری ارتباط حسنه با مراجع شروع می شود. در سیره معصومان (ع) و توصیه های آنان نحوه اعمال این روش به صورت زیر است:

آغاز کردن به سلام، مواجهه تبسمی و با لیخند روبه رو شدن، آغاز به مصافحه کردن و دراز کردن دست برای مصافحه، پرهیز از ابتدا به دست کشیدن پس از مصافحه،^۱ معطل نکردن و به انتظار نگذاشتن مراجع و حتی زود تمام کردن نماز به این دلیل، اکرام و احترام مراجع و پهن کردن فرش، گذاشتن متکا و پشتی برای مراجع، دو زانو و با ادب در برابر مراجع نشستن، پس از اتمام جلسه مشاوره آغاز نکردن به ترک جلسه، پرهیز از عتاب و ملامت،^۲ حلقه وار نشستن در جلسات گروهی و توجه مساوی به همه افراد گروه. (علامه طباطبائی، ۱۴۱۹ق، ص ۱۱۷-۱۲۳ و فقیهی، ۱۳۸۴، ص ۱۲۸-۱۳۱)

امام حسن (ع) از دایی خود هند بن هاله تمیمی درباره روش و سیره عملی پیامبر (ص) در ارتباط با افراد مجلسش پرسید. او گفت: پیامبر (ص) در جلسات، همیشه شاداب و خندان، نرم خوی و خوش برخورد بود. در کلام آرام بود و داد نمی کشید. در رفتار خشونت نداشت و ناسزا گو و عیبجو نبود. از کسی بی جهت تعریف نمی کرد. از عملکرد دیگران که مورد پسندش نبود تغافل می کرد.^۳

۱. إِذَا لَقَيْتُمْ إِخْوَانَكُمْ فَتَصَافَحُوا وَ أَظْهِرُوا لَهُمُ الْبَشَاشَةَ وَ الْبُشْرَى. وَ تَصَافَحُوا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالسَّخِيمَةِ وَ صَافِحِ عَدُوَّكَ وَ أَنْ كَرِهَ، فَإِنَّهُ مِمَّا أَمَرَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ عِبَادَةَ... (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۶، ص ۲۰، ج ۳،

ج ۷۸، ص ۲۴۳، ج ۴۰ و ج ۷۶، ص ۲۰، ج ۳)

۲. لَا تَكْثِرَنَّ الْعِتَابَ فَإِنَّهُ يُرِثُ الضُّعْفَ وَ يَدْعُو إِلَى الْبُغْضِ وَ الْإِفْرَاطِ فِي الْمَلَامَةِ تَسْبِئُ نِيرَانَ الْجَبَاحِ. (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۳۳۶، ش ۱۰۴۱۲ و ابن شعبه، تصحیح غفاری، ۱۴۰۰ق، ص ۸۰)

۳. ... فقلت: فكيف كانت سيرته في جلساته؟ فقال: كان دائم البشر، سهل الخلق، لين الجانب، ليس بفظ ولا صخاب ولا فحاش ولا عياب ولا مداح، يتغافل عما لا يشتهي... (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۱۵۲)

۲-۳. آماده سازی های روانی شخصیتی

رسول اکرم (ص) و ائمه (ع) در مواجهه با مشکلات شخصیتی و عاطفی مراجعان علاوه بر بکارگیری روش های برقراری ارتباط حسنه، روش های آماده سازی های روانی شخصیتی زیر را بکار می گرفتند:

آنان کوشش می کردند تا فشار روانی در مراجع کاهش یابد. از این رو مراجع را با تمام شرایط و موقعیتی که داشت، می پذیرفتند و کسی را طرد نمی کردند،^۱ با مراجع همدردی می کردند، با او همنشین می شدند و حتی با او غذا می خوردند.^۲ مراجع را به حل مشکلش امیدوار می ساختند و به تقویت این باور در او می پرداختند که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد؛ حسن ظن به خدا داشته باش او حتماً کمک می کند^۳ و کسی را که نا امید نشود و با توکل بر او در صدد حل مسائل بر آید، دوست دارد.^۴ بدین وسیله نه تنها از بهم ریختگی و آشفتگی روانی افراد به هنگام بروز مشکل، پیشگیری می کردند بلکه فشار روانی را از آنان تا حدی کاهش می دادند تا با احساس آرامش برای حل مشکل خود تصمیم می گرفتند و بدون هرگونه سستی آن را وظیفه دینی تلقی می کردند.

همچنین با مزاح انبساط روانی فراهم می آوردند. امام صادق (ع) می فرماید: خدا پیامبر اسلام (ص) را با رافت (شفقت و مهربانی) و رحمت (دلسوزی و غمخواری) در بین مردم مبعوث کرد. از مصادیق رافتش به مردم این بود که با آنها شوخی می کرد تا عظمت آن حضرت مانع برقراری ارتباط آنها با پیامبر نشود. (طبایطی، ۱۴۱۹، ص ۱۲۷ و ۱۲۸)

۱. ما سئل النبی صلی الله علی و آله شبناً قط فیقول لا... (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۷۷، ح ۱۱۶)
۲. ... یجالس الفقراء... و... فاطمیر النبی صلی الله علی و آله مع المساکین... (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۳۸، ح ۳۵ و ص ۲۱۹، ح ۹)
۳. من حسن ظنه بالله فإز... (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۶۳۰)
۴. ان الله یحب المتوکلین فینصرهم و ینصرونهم و ینصرونهم و ینصرونهم... فلیخصوه بالتوکل علیه. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۰، ص ۳۵)



علی (ع) فرمود: «افرادی که غمگین و افسرده بودند در ملاقات با رسول اکرم (ص) و مداعبه‌ها و شوخی‌های آن حضرت نشاط روحی پیدا می‌کردند. (همان) ذهن فرد را به توانمندی‌هایش معطوف می‌ساختند، اعتماد به نفسش را پرورش می‌دادند و زمینهٔ احساس شخصیت، عزت و ابراز وجود را در او فراهم می‌آوردند. مانند جریان آن مرد اعرابی که ظاهراً از نظر روانی نیاز به ابراز وجود و افتخار داشته است. پیامبر نیز با قبول تقاضای او، زمینهٔ ابراز وجود و احساس شخصیت را در او پدید آورده و با زمینه‌سازی برای برنده شدن وی، احساس شخصیت و افتخار را در او تقویت کرد.^۱

۳-۳. تبیین حکیمانه واقعیت‌ها

اولیای دین به تبعیت از آیه ادع الی سبیل ربک بالحکمة (نحل / ۱۲۵) با روش حکمت به راهنمایی افراد می‌پرداختند. واقعیت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری افراد، جهان هستی، زندگی و موقعیت‌هایی را که به نحوی با مشکل روانی مراجعان مرتبط بود، تبیین و مشکلات روانی بسیاری را از این طریق حل می‌کردند. این روش با دو شیوه زیر اجرایی می‌شد:

الف. تبیین معارف و حقایق به گونه‌ای شفاف که علاوه بر روشن شدن حقیقت، نادرستی افکار باطل نیز برای مخاطبان روشن می‌شد. در قرآن هم از بیست مورد کاربرد حکمت و مشتقات آن، سیزده مورد به این شیوه اختصاص دارد. (ابن شعبه حرّانی، ۱۴۰۰ق، ص ۳۶۷)

ب. فراهم‌سازی زمینهٔ ارتقای عقلی و بیش‌تر افراد تا به توانمندی و ادراک تشخیص مسائل نایل آیند. در قرآن هم هفت مورد از بیست مورد کاربرد حکمت و مشتقات آن، به این شیوه اختصاص یافته است. (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۴۸)

امام علی (ع) که سیرهٔ مستمره‌اش بکارگیری شیوه‌های حکمت بوده، همیشه توصیه می‌کرده است با حکمت‌های تازه، خودتان را نیرومند، با نشاط و از مشکلات

۱. قدم اعرابی‌النبي (ص) فقال: یا رسول الله تسابقنی بناقنک هذه؟ فسابقه، فسبقه الاعرابی... (مجلسی،

۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۸۳، ح ۱۳۱)

آسوده بسازید؛ زیرا که روح‌های آدمیان مانند بدن‌هایشان خسته و ناتوان می‌شوند.

۳-۴. تمهیدات شناختی - عاطفی از طریق موعظه

منظور از موعظه، زمینه‌سازی شناختی - عاطفی از طریق راهنمایی و تبیین نتایج ارزشمند و یا عواقب نامطلوب افکار، باورها و عملکردها است تا انگیزه تغییر افکار و عقاید باطل در فرد پدید آید و آنها را با نگرش‌ها و باورهای درست و منطقی عوض نماید. (طباطبائی، ۱۳۸۹، ج ۱۲، ص ۳۷۱) پیامبر (ص) و ائمه (ع) بر اساس آیه‌ای سبیل ربک... والموعظة الحسنة (نحل / ۱۲۵) این تمهیدات را با شناختی که از مراجع خود داشتند، به نیکوترین وجه انجام می‌دادند. به گونه‌ای که تغییر نگرشی و اعتقادی در مخاطبان به زودی پدید می‌آمد و آنان به این تغییر اذعان می‌کردند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۷، ص ۴۰۸)

۳-۵. بازشناسی شناخت‌ها و باورها از راه جدال احسن

جدال، شیوه‌ای است استدلالی در مقابل فردی که بر ادعا، شناخت و باور باطل خود پافشاری می‌کند. این دلیل، ردی بر علیه او و مؤاخذه‌ای است که بر اساس حرف خودش و یا آنچه پیش مردم و او مسلم است، اقامه می‌گردد. جدال احسن، پذیرش باطل است در حرف - نه واقعاً - برای احیای حق. (طباطبائی، ۱۳۸۹، ج ۱۲، ص ۳۷۱ و ۳۷۲)

در مشاوره، جدال احسن - همان‌طور که در آیه و جادلهم بالتی هی احسن (نحل / ۱۲۵) به آن توصیه شده - یک شیوه راهنمایی است در مورد کسی که بر شناخت و اعتقاد باطل و نادرست خود پا می‌فشارد. در این شیوه، مشاور به ظاهر مدعای مراجع را می‌پذیرد؛ ولی مسائل دیگری را که مورد قبول خود او و دیگران است و با این ادعا سازگاری ندارند، مورد توجه قرار می‌دهد. آنها را در مقایسه با مسئله مورد ادعا و یا با نتایج آن بررسی می‌کند تا ضدیت، تخالف و ناهماهنگی این موضوع مورد ادعا، با آن مسائل مسلم پیش مراجع آشکار شود و بدین وسیله به نادرستی آن پی ببرد و بر اعتقاد غلط پافشاری نکند و به تدریج از آن دست بشوید و اعتقاد صحیح را جایگزین آن بنماید. مشاور



با پذیرش ظاهری مدعای مراجع حالت اعتماد به نفس را در او پدید می‌آورد. مراجع می‌فهمد که مشاور حرف وی را درک می‌کند و اصراری بر رد آن ندارد. بنابر این او را فرد با انصاف و منطقی تلقی می‌کند و به حرف او بیشتر گوش دل می‌سپارد. با این وصف آمادگی روحی برای توجه به نادرستی و غیر منطقی بودن اعتقاد خویش و لزوم تغییر آن و پذیرش اعتقاد حق پیدا می‌کند. این روش در مناظرات معصومان (ع) با افرادی که از نظر شناختی مشکل داشتند، بکار گرفته می‌شد.

نتیجه‌گیری

از دیدگاه پیامبر (ص) و ائمه (ع) برای ریشه‌یابی مشکلات روانی افراد باید اولاً خواسته‌ها و نیازهای ارضا نشده، نیازهایی که به صورت افراطی ارضا شده (مانند آزار دیگران، پرخاشگری، شهوت پرستی) و نیازهای غیرطبیعی (مانند استمناء، استشهائات، همجنس بازی بدل از ازدواج طبیعی) شناسایی و بررسی شوند. ثانیاً شناخت‌ها، برداشت‌ها و نگرش‌های نادرست مراجعان بررسی شوند تا معلوم شود آیا از منابع آموزشی خطایی (مانند دوست، والدین و کتاب) ناشی بوده یا در ناتوانی ادراکی، عدم ورزش ذهنی و کمبود سطح فهم ریشه داشته است؟ آیا غلبه احساسات و عواطف بر عقل در پدید آمدن آنها مؤثر بوده و یا از احساس ذلت و بی‌ارزشی و خود باور نبودن فرد ناشی شده است؟ ثالثاً بررسی شود که عوامل محیطی (مانند اینترنت، ماهواره، CDهای مبتذل، بیکاری و فقر) چه تأثیری بر این باورهای غلط داشته‌اند؟

بازسازی و هدایت خواسته‌ها و نیازهای طبیعی، از راهکارهای مشاوره‌ای مورد توجه معصومان (ع) برای پیشگیری و درمان بوده است. این نتیجه، هماهنگ با حکمت الهی است که این نیازها و خواسته‌ها را برای اهداف عالی تربیتی در آدمی سرشته است. اولیای دین برای تحقق همین اهداف، در تربیت و هدایت مشاوره‌ای خود بر ارضای نیازهای طبیعی در حد تعادل تأکید کرده و کسانی را که از طبیعت انحراف یافته، به خواسته‌های افراطی و غیرطبیعی روی آورده و خود را با مشکلات روانی و شخصیتی رو به رو ساخته‌اند، بازسازی و به طبیعت فطری‌شان هدایت کرده‌اند.

آموزش‌های لازم و تصحیح آگاهی‌ها، برداشت‌ها و نگرش‌ها از دیگر راهکارهای

مشاوره‌ای معصومان (ع) است. آنان در این زمینه به ارتقای سطح دانش و فرهنگ فرد، افزایش خودباوری، آگاهی از ابعاد وجود خود، رشد قوهٔ تشخیص در تمایز امور شناختی از امور احساسی، بازشناسی فضایل اخلاقی، آموزش‌های مناسب در جهت افزایش شناخت فرد نسبت به خدا و الطاف او، پرورش روحیهٔ عبودیت، توکل و شکرگزاری و اموری از این قبیل پرداخته‌اند.

فراهم سازی موقعیت‌های روانی و محیطی مناسب، آموزش برنامه‌ریزی متدبرانه در زندگی و راه‌های پرکردن اوقات فراغت از دیگر راه کارهای مشاوره‌ای معصومان (ع) به شمار می‌رود.

منابع

۱. القرآن الکریم
۲. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، شرح محمد تقی خوانساری، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۳. ابن شعبه حرّانی، ابی محمد حسن بن علی، تحف العقول، تصحیح علی اکبر غفاری، تهران، انتشارات کتابفروشی اسلامیة، ۱۴۰۰ ق.
۴. امام علی (ع)، دیوان منسوب به امام امیر المؤمنین (ع)، از منابع بحار الانوار، CD نور ۲.
۵. سیاح، احمد، فرهنگ بزرگ جامع نوین، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۳.
۶. شفیع آبادی، عبدالله، فنون و روش‌های مشاوره، تهران، نشر ترمه، ۱۳۷۲.
۷. صدر، محمدباقر، بحوث فی علم الاصول، قم، مرکز الغدیر للدراسات الاسلامیة، ۱۴۱۷ ق.
۸. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۰۳ ق.
۹. طباطبائی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، تهران، دار الکتب الاسلامیة، ۱۳۸۹ ق.



۱۰. _____، سنن النبی، با ملحقات محمدهادی فقهی، قم، مؤسسه انتشارات اسلامی، ۱۴۱۹ق.
۱۱. فقیهی، علی نقی، مشاوره در آئینه علم و دین، قم، مؤسسه انتشارات اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۸۴.
۱۲. قاضی، قاسم، روش‌ها و تکنیک‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
۱۳. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتاب الاسلامیة.
۱۴. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، انتشارات دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۱۵. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمة، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۹.
۱۶. مظفر، محمدرضا، اصول الفقه، تهران، انتشارات معارف الاسلامیة.
۱۷. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسة آل‌البتیة لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ق.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی