مشاوره در آينه علم و دين

نام نويسنده : على نقى فقيهى

این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکة الامامین الحسنین عليهما‌السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

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

# مقدمه دفتر

از آنجا كه بشر، از زندگى اجتماعى برخوردار است و در پرتو اجتماع، به راه تكامل خويش ادامه مى دهد، به ناچار با مشكلاتى مواجه مى شود كه بايد آنها را برطرف سازد تا سد راه او قرار نگيرند. در اين ميان، مشكلات روانى و رفتارى انسان كه بر اثر عوامل مختلفى بروز مى كند، از نظر اهميت در درجه بالايى قرار دارند كه بسان مشكلات ديگر، نياز به مشاورينى آگاه و دلسوز دارد تا در برطرف ساختنشان او را يارى نمايند. و به اعتقاد ما بدون مراجعه به رهبران دينى كه نخستين مشاوران الهى انسان هستند، برطرف نمى شوند؛ چرا كه دين، از سرچشمه زلال روحى، ريشه گرفته و تنها خداوند است كه به طور كامل از ذات، ويژگيها و خصوصيات بشر آگاه است و مى تواند راه برطرف ساختن اين گونه مشكلات و نحوه پيشگيرى از آنها را بيان كند.

البته ناگفته نماند دانشمندان متخصص مشاوره هم در اين زمينه گامهاى مهمى برداشته و به نتايج خوبى هم دست يافته اند اما به شهادت تاريخ، كسانى موفق تر بوده اند كه در اين زمينه، از دين بهره گرفته اند.

بنابراين، انديشمندان و پژوهشگران اسلامى بايد از اين زاويه خاص به مسايل نگريسته و باب مشاوره و روان درمانى اسلامى را به صحنه آورده و جامعه را از نتايج ارزشمند آن، بهره مند سازند، هر چند در اين زمينه، گامهايى برداشته شده، اما كافى نيست.

كتاب حاضر، در راستاى همين هدف، در چارچوب خاص مورد نظر مؤ لف، ترتيب يافته، بدان اميد كه مورد استفاده قرار گرفته و رضايت خداوند متعال را فراهم سازد.

اين دفتر، پس از بررسى و ويرايش، آن را به زيور چاپ آراسته و در اختيار علاقه مندان قرار مى دهد، اميد كه مورد قبول پروردگار بزرگ قرار گيرد.

ضمنا از همه محققان و دانش پژوهان تقاضا مى كنيم چنانچه انتقاد يا پيشنهادى دارند، به آدرس قم : دفتر انتشارات اسلامى / صندوق پستى 749 - بخش بررسى فارسى، ارسال دارند، با سپاس و تشكر فراوان.

دفتر انتشارات اسلامى

وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه قم

# مقدمه مؤلف

«تاريخ» نشان داده است كه افراد زيادى از بشر، در طول زندگى و يا پاره اى از مراحل زندگيشان، با مشكلات و مسايل روانى و رفتارى، رو به رو بوده اند و براى حل آنها به رهبران و دانشمندان دينى، معلمان، مشاوران و راهنمايان مجرب و متخصص، مراجعه مى كرده اند.

امروزه، بيش از گذشته، مردم به مشاوره و راهنمايى نيازمندند؛ زيرا نظر به تنوع نيازهاى اجتماعى، اقتصادى، فرهنگى، روانى عاطفى و... و افزايش ‍ تعداد افراد موضوع راهنمايى و مشاوره، مسائل روانى و رفتارى، بسى پيچيده تر گرديده و جلوه هاى بيشترى پيدا كرده است. و مراجعه به مشاوران هم به دليل فقر، كمبود وقت، مشغول بودن مشاوران و امورى ديگر، براى همكان ميسر نيست.

تقريبا همه افراد، به نحوى با مشكلات روانى خود و يا كسانى كه در ارتباط با آنان هستند رو به رويند. كودكان و نوجوانان از اخلاق و برخورد والدين در رنجند و والدين از ناسازگارى، طغيانگرى، پرخاشگرى و رفتارهاى نابهنجار كودكان و نوجوانان خود، در ناراحتى و غم و اندوه به سر مى برند. در مدارس، دانش آموزان زيادى وجود دارند كه كم و بيش داراى مشكلات روانى مى باشند و معلمان، مديران و ناظمان، روزمره، با رفتارهاى نابهنجار آنان رو به رو هستند. در خانواده ها خيلى از همسران به دليل مشكلات روانى خود، يا همسر و يا هردو، از زندگى آرام و لذتبخشى برخوردار نيستند و زمينه ناراحتيهاى فرزندان را نيز فراهم مى سازند.

براى حل اين مشكلات و پيشگيرى از پديد آمدن آنها در افراد جامعه، كوششهايى از ناحيه دانشمندان دينى، روان شناسان، مشاوران و مؤ لفان به عمل آمده است و در چند دهه اخير مسائل رفتارى و روانى كودكان، نوجوانان و جوانان بالخصوص به عنوان محور عمده مشاوره و راهنمايى يا روان شناسى مشاوره درآمده است و امكانات آموزشى و پژوهشى ويژه مسائل و مشكلات روانى آنان در دانشگاهها و مدارس، توسعه يافته و كتابها و مجله هاى تخصصى در اين زمينه، بسيار انتشار يافته است.

هدف از مشاوره، شناخت تواناييها و استعدادهاى بدنى، روانى، عاطفى، عقلى، اجتماعى، اخلاقى افراد و كمك به رشد همه جانبه آنها و پيشگيرى از ابتلاى آنها به مشكلات روانى است.

مشاوره و روان درمانى بويژه اسلامى آن، سعى مى كند چگونگى زندگى مفيد و خالى از مشكل را به افراد بياموزد و از آنان شخصيتى بسازد كه بتوانند به خوبى، با خود، ديگران و محيط، تعامل كنند و به هدفهاى عالى تعليم و تربيت برسند و به حيات و زندگى واقعى، نايل شوند.

قرآن مى فرمايد:

يا ايها الذين امنوا استجيبوا لله وللرسول اذا دعاكم لما يحييكم.... (1)

«اى مؤمنان ! خدا و رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ را اجابت كنيد (و به راهنماييها و ارشادهاى اولياى دين عمل نماييد) شما را به آنچه باعث حيات واقعى شما در آن است، راهنمايى مى كنند».

يكى از مبانى نظرى مشاوره از ديدگاه اسلامى اين است كه اكثر مشكلات، بويژه مشكلات روانى، از خود انسان و تعاملهاى او برمى خيزد. در مشاوره دينى، علل گرفتاريها و مسائل روانى، در خود افراد و سابقه زندگى آنان جستجو مى گردد و در اين جستجوگرى است كه افراد به خودشناسى رسيده و به نقاط قوت و ضعف خود پى مى برند، بينشهاى صحيح را از افكار و باورهاى نادرست تشخيص مى دهند و در مورد خود، عقايد و ايمان و رفتارهاى معقول و انسانى به بصيرت مى رسند و با مشكل شناسى، به مشگل گشايى مى پردازند.

در حقيقت، از نظر مشاوره اسلامى، همان طور كه دردها و مشكلات، از خود افراد ناشى مى شود، درمانها و راه حلها نيز از خود آنان خواهد بود. اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد:

دواؤ ك فيك ولا تشعر وداؤ ك منك و تستنكر. (2)

«اى انسان ! درمان تو در تو (و از خود تو) است و خود نسبت به آن آگاه نيستى و درد تو نيز در خود تو (و از خود تو) است و تو آن را نمى دانى ».

درست است كه بسيارى از مشكلات روانى مردم، ريشه در ساختار اجتماعى آنان دارد و هريك از جوامع مختلف، مشكلات روانى خاص ‍ خود را دارد كه مردم را بدان دچار ساخته است و رفع بنيادى همه اين مشكلات، بدون اصلاح ساختارهاى اجتماعى و صرفا با مشاوره و روان درمانى افراد، ممكن نيست، ولى بايد توجه داشت كه :

اولا: بسيارى از مشكلات روانى هم هستند كه در زندگى شخصى افراد، ريشه دارند و انتظارى كه از مشاوران و درمانگران روانى مى رود، اصالتا، حل مشكلاتى است كه در اين محدوده، وجود دارد.

ثانيا: مشكلات روانى - اجتماعى زيادى وجود دارند كه مشاوران به حل آنها مى پردازند و زمينه اصلاحهاى بنيادى اجتماعى را فراهم مى سازند.

ثالثا: از باب ما لا يدرك كله لا يترك كله، مى توان فشار مشكلات اجتماعى و تاءثير آنها را بر روان افراد از بين برد و يا لااقل كاهش داد و يا از بروز و يا ازدياد و شدت مشكلات روانى، پيشگيرى كرد و افراد را به زندگى آرام، رهنمون ساخت.

بنابراين، نبايد پنداشت كه اگر اصلاح اجتماعى از ناحيه مصلح اجتماعى صورت نگيرد، مشاور، راهنما، معلم و مربى، نقشى در اصلاح رفتارهاى افراد ندارند، بلكه حتى زيان هم خواهند داشت ؛ زيرا مى توان درمان افراد با شيوه هاى مشاوره اى و روان درمانى را نوعى تخدير و حتى به نفع وضع موجود، تلقى كرد.

اين تصور كاملا نادرست است ؛ زيرا كار مشاور و روان درمانگر، زدودن قيد و بندها و اسارتهاى شناختى، روانى و رفتارى است و بدين وسيله افراد از موانع رشد صحيح و سلامت روانى ؛ چه در بعد فردى و چه در بعد اجتماعى، رهايى مى يابند و زمينه اصلاح جامعه، فراهم مى گردد.

اصولا جريان مشاوره، مجموعه اى از تعاملات در محدوده يك ارتباط اصيل واقعى و ارزشى است كه گفتارها و رفتارهاى يك شخص، ديگران را تحت تاءثير قرار مى دهد و به اصلاح رفتارى آنان منتهى مى شود.

و به عبارت ديگر، مشاوره شامل مهارتهايى است كه اصول تربيتى و اخلاقى مهمى بر آن حاكم است و حتى گفته شده : «مشاوره ضرورتا يك كار اخلاقى است». (3)

بنابراين، «مشاوره» نوعى تعليم و تربيت است و در پيشگيرى از بروز مشكلات روانى، عاطفى، اجتماعى، اخلاقى و رفتارى و اصلاح افراد در جامعه، نقش اساسى را ايفا مى كند.

در زمينه مشاوره، گرچه كتابهاى متعددى تاءليف شده است، اما به دليل گستردگى و پيچيدگى مسائل و نقصان مباحث، بويژه از نظر دينى، لازم دانسته شد اصول و روشهاى مشاوره به صورت علمى و ملتهم از فرهنگ غنى مكتب اسلام، در كتابى با خصوصيات و فوايد زير، تدوين گردد:

1 - عمده مشكلات روانى و رفتارى موجود در جامعه، بويژه در بين دانش آموزان، مطرح شود و اصول و روشهايى در جهت حل آنها ارائه گردد كه مورد پذيرش لااقل، گروهى از صاحبنظران متخصص و موافق با نظريات متون اسلامى باشد.

2 - كتاب، به عنوان كتاب درسى، براى دانشجويان دبيرى در مقطع كارشناسى مفيد باشد و در عين حال براى طيف وسيعى از همه كسانى كه به كار مشاوره و تعليم و تربيت اشتغال دارند، قابل استفاده باشد. چه بسيارند متخصصان امور مشاوره كه مى خواهند با توجه به اصول و روشهايى كه در مشاوره اسلامى مطرح است به راهنمايى و مشاوره در جامعه اسلامى بپردازند. و نيز افراد زيادى هستند كه مى خواهند با نظريات علمى و دينى در مشاوره آشنا شوند. كتاب حاضر مى تواند براى هر دو دسته مفيد باشد.

3 - اوليا و مربيان بتوانند دانش آموزان را در جهت رفع مشكلات تحصيلى، روانى، عاطفى، خانوادگى، اجتماعى، اخلاقى، شغلى و... يارى دهند و موجب رشد و تعالى آنان شوند و زمينه تحقق هدفهاى عالى تعليم و تربيت را در آنان فراهم سازند.

4 - به كسانى كه داراى مشكل هستند و نمى دانند به چه كسى مراجعه كنند و چه فردى را به عنوان مشاور براى خود انتخاب نمايند، كمك شود تا با توجه به ويژگيهاى ارائه شده و چگونگى انتخاب مشاور، مشكلاتشان حل گردد.

5 - آگاهيهاى عمومى در زمينه مشاوره را بالا ببرد و افراد بتوانند مشكلات روانى و رفتارى خود را در مراحل اوليه تشخيص دهند و به درمان، اصلاح و يا حداقل كم كردن آنها همت گمارند.

6 - خوانندگان، به بينش و بصيرتى در شناختها، باورها و ارزشها - كه اساس رفتارهاى انسان را تشكيل مى دهند - برسند و شناختهاى غير صحيح و باورهاى نامعقول و غير ارزشمند واقعى را كه در زندگى، افراد را دچار مشكلات روانى مى سازد، شناسايى نمايند و راههاى تمايز باورهاى معقول از نامعقول و امور ارزشى از غير ارزشى را پيدا كنند و بدين وسيله از بروز مشكلات روانى زيادى پيشگيرى نمايند.

7 - عمده عوامل مشكلات روانى و رفتارى مانند عدم عزت نفس، قوى نبودن اعتماد به نفس، ضعف اراده، احساس حقارت و... شناخته شوند و چگونگى پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس، تقويت اراده و راههاى درمان احساس حقارت و مقابله با كم رويى، افسردگى و نظاير آن، بيان گردند.

8 - بزرگسالان را در درك مشكلات كودكان و نوجوانان، توانمند سازد و آنان را براى پاسخگويى مؤ ثر به احساسات و كوششهاى آنان آماده نمايد.

9 - نشان داده شود كه مشكلات روانى غير قابل حل نمى باشد و چنين نيست كه گريزى از آن نباشد، بلكه مى توان بر مشكلات فايق آمد و يا از پديد آمدن آن و يا شدت يافتنش جلوگيرى نمود.

10 - ضمن ارائه مطالب نظرى، به چگونگى كاربرد عملى و مهارتهاى مشاوره پرداخته شود و خواننده را گام به گام در يادگيرى مفاهيم مشاوره و آموزش عملى يارى نمايد تا بدون مراجعه به مشاور و صرفا با استفاده از كتاب(4)، به راه حلهاى مناسب برسد.

اين كتاب، نتيجه تحقيقات در منابع علمى و اسلامى است كه از شش سال پيش به منظور تدريس درس اصول و فنون مشاوره و راهنمايى در دانشگاه آغاز گرديد و ان شاءالله در آينده نيز كاملتر خواهد شد.

اميد است مشاوران متخصص، مربيان، دانشجويان و همه عزيزان ديگر خواننده كتاب، كاستيها و لغزشها را گوشزد كنند تا در چاپهاى بعدى اصلاح و تكميل گردد.

على نقى فقيهى

# فصل اول : تاريخچه مشاوره و راهنمايى

از آغاز زندگى اجتماعى بشر، افرادى كه با مشكلات روبرو مى شدند، از كسانى كه ذيصلاح مى دانستند و به آنان اعتماد داشتند، كمك مى خواستند و از ارشاد و راهنمايى آنان براى حل مسايل و مشكلات خويش، بهره مى جستند و مشاوره و راهنمايى خواستن از افراد شايسته را نه تنها امرى درست، بلكه براى حيات مادى و معنوى، اصلاح فكر و رفتار خويش، لازم و ضرورى مى دانستند.

در گذشته، مسايل و مشكلات مردم، ابعاد مختلفى داشت و شامل سؤ الهايى در مورد هستى، انسان، ارزشها، عقايد، مشكلات رفتارى، روانى، عاطفى و اختلافات حقوقى، سياسى، اجتماعى و نظاير آن مى شد و مردم براى حل همه مسايل و مشكلات، به مذهب و مكتب آسمانى روى مى آوردند و از اولياى مذهبى كه مورد اعتمادشان بودند، يارى مى جستند؛ زيرا مى دانستند كه پيامبران الهى در تفسير و توصيف درست از هستى و ارائه افكار درست در مورد حيات و زندگى و ارتباط انسان با موجودات و بيان ارزشهاى واقعى و حل اختلافات و... از هركس ديگر، داناترند.

علاوه بر اين، مردم به اين حقيقت آگاه بودند كه پيامبران و اولياى دين، انسان را خوب مى شناسند و به نارساييهاى روانى، فكرى، عاطفى و رفتارى كه مردم به آن دچار مى شوند، واقفند و علل آنها را به خوبى مى شناسند و راه درمان آنها را مى دانند.

مضافا بر اينكه آنان مورد اعتماد و وثوقند و هر فردى بدون هيچگونه احساس نگرانى، مى تواند مشكلات و احساس و عواطف خود را بازگويد و با راهنمايى آنان خود را بشناسد، گرفتاريش را چاره كند و مشكلاتش را حل نمايد.

جامعه، هرقدر كه بيشتر گسترش مى يافت، مراجعه به پيامبران و مشاوره با آنان به صورت مستقيم كمتر ميسر مى شد و اين مسؤ وليت به كسانى واگذار مى شد كه به انبيا نزديكتر بودند و دانش مذهبى آنان خوب بود و مى توانستند با اصول كلى راهنمايى و مشاوره كه انبيا ارائه كرده اند، راهنمايى و مشاوره مردم را به عهده بگيرند، همچنين اين نقش را اولياى فرزندان و معلمان نيز در محدوده خاصى نسبت به كودكان ايفا مى كردند.

كودكان در مورد سؤ الها، اشكالها و گرفتاريهاى رفتارى، اخلاقى و غيره از اوليا و معلمان خود راهنمايى مى خواستند و با آنان به مشورت مى پرداختند.

كم كم گسترش جامعه و پديد آمدن روابط پيچيده تر اجتماعى و بروز مسايل و مشكلات مبهم تر، بويژه مشكلات روانى، عاطفى و اجتماعى، موجب گرديد تا اولياى مذهبى و انديشمندان، نظرياتى در علل و عوامل آن مسايل و مشكلات ابراز كنند و هركدام به منظور ارائه راه حلى، اقداماتى را به افراد توصيه كنند.

در حدود 860 سال قبل از ميلاد مسيح، در معابد آسكلپيوس «Asclepius» واقع در يونان، در جهت حل مشكلات روانى و عاطفى، به اقداماتى نظير محبت كردن به آنان، تشويق به تفريح و سرگرمى، مانند سواركارى، پياده روى و نمايش، توصيه مى گرديد.

بقراط (358 - 460 قبل از ميلاد) نظريه مربوط به مداخله شياطين در ايجاد ناراحتيهاى روانى را رد مى كرد و معتقد بود كه علل و عوامل ايجاد كننده اختلالهاى روانى، طبيعى هستند و آسيب مغزى، وراثت و عوامل ديگر، زمينه هاى آن را فراهم مى آورد. وى حتى براى درمان اختلالهاى روانى مانند: شيدايى (5) و ماليخوليا (6)، روشهايى از قبيل زندگى منظم و آرام، اعتدال (متانت و هشيارى)، پرهيز از هر نوع زياده روى، برنامه غذايى، خويشتندارى، تمرينات ورزشى را كه باعث خستگى نشود پيشنهاد مى كرد و در مورد هيسترى، يا بيمارى خيالى و عصبى و حمله زنان، ازدواج را راه درمان مى دانست.

ضمنا وى به اهميت محيط اجتماعى در درمان ناراحتيهاى روانى توجه داشت و در مواردى توصيه مى شد كه شخص از خانواده خود جدا شود.

ارسطو (322 - 384 ق. م.) با اين نظريه كه اختلالهاى روانى به وسيله عواملى نظير ناكامى و تعارض روحى ايجاد مى شود، موافق نبود و آن را با اختلال اخلاط چهارگانه (خون، صفرا، سودا و بلغم) بقراط، مرتبط دانست.

در اسكندريه (يكى از شهرهاى بزرگ مصر كه در حدود 332 ق. م. به وسيله اسكندر پايه گذارى شده بود) معابدى وجود داشت كه داراى آسايشگاههاى خوش منظر و مطبوع بود. در همانجا براى كسانى كه مشكلات روانى داشتند، مشاغل دايمى و امكانات تفريحى و ورزشى فراهم مى آوردند و به فعاليتهايى نظير قدم زدن در باغهاى معبد، پاروزدن و قايقرانى در كنار ساحل رود نيل و شركت در مراسم جشن و شادى، تشويق مى شدند و از شيوه هاى درمانى از جمله رژيم غذايى، ماساژ دادن، آب درمانى، تعليم و تربيت و... براى بهبود آنان استفاده مى كردند.

اپيكتتوس، فيلسوف رواقى قرن اول ميلادى منشاء اختلالات روانى را نگرش ‍ افراد مى دانست، وى مى گفت : «انسان به وسيله اشيا، دچار اختلال نمى شود، بلكه نگرشى كه نسبت به آنها دارد، سبب اختلال در او مى شود».(7)

ماركوس اورليوس (8)، امپراطور رم (121 - 180 م) نيز نوشته است كه : «اگر شى ء يا موضوعى خارجى شما را ناراحت مى كند، اين شى ء يا موضوع خارجى نيست كه سبب ناراحتى شما مى شود، بلكه قضاوت شما درباره آن است كه موجب ناراحتى شما مى گردد. شما بايد قضاوت خود را تغيير بدهيد. اگر رفتارتان سبب ناراحتى شما مى شود، چه كسى مانع تغيير رفتار در شما مى شود؟». (9)

در اواخر قرن اول ميلادى، بعضى از دانشمندان مانند اءرتئوس ‍ «Aretaeus» بر اين اعتقاد بودند كه برخى از اختلالهاى روانى حاد، در واقع ادامه جريانهاى رفتارى و روانى بهنجار مى باشند. كسانى كه تحريك پذير و خشن بوده، به سادگى تسليم شادى و فعاليتهاى لذت آور مى شوند. آنان آمادگى ابتلا به برانگيختگى شيدايى را دارند و افرادى كه تمايل به جدى بودن را دارند، بيشتر مستعد ابتلا به ماليخوليا هستند. (10)

جالينوس (200 - 130 م) نيز عواملى نظير صدمه هاى مغزى، افراط در نوشيدن الكل، شوك، ترس، نوجوان بودن، تغييرات قاعدگى در زنان، مشكلات اقتصادى و نوميدى در عشق را به عنوان عوامل جسمى و روانى بر مى شمرد و با تفكرهاى غير علمى و خرافى عصر جاهليت يونانيان كه منشاء بيماريهاى روانى را ديو و جادو و سحر مى پنداشتند، مخالف بود و طريقه درمان آنها را كه جز به غل و زنجير كشيدن بيمار و سرانجام به اتهام جادوگرى، قتل و اعدام و آتش زدن، چيز ديگرى نبود، نمى پسنديد، ولى على رغم نظر جالينوس، اين شيوه تا اواسط قرن شانزده ادامه داشت. (11) اما در سال 1563 توسط يوهان وير (12) و در سال 1584 توسط اسكات (13)، كتابهايى نوشته شد و در آن اظهار گرديد كه بسيارى از كسانى كه به عنوان ساحر، جادوگر و... در آتش سوزانيده يا شكنجه مى شوند، افراد پريشان حال و بيماران روانى اند و به تدريج و در گذشت زمان آن طرز تفكر نسبت به بيماران روانى، جاى خود را به اين فكر اسكات داد و دانشمندانى نظير چياروگى كه در سال 1789 رئيس يكى از بيمارستانهاى فلورانس شد، توانست، كتك زدن و به غل كشيدن بيماران روانى را ممنوع سازد و تاءكيد كند تا براى آنان كار و امكانات تفريحى فراهم آيد.

و در طى سالهاى 1784 تا 1802 كه جان بانيست پوسين، رئيس بخش ‍ بيماران روانى در بيمارستان بزرگ پاريس بود، نيز در آزاد گذاردن بيماران روانى و اقدامات اصلاحى تاءكيد گرديد. بعد از او فيليپ پينل (14) (1826 - 1745 م)، رياست اين بخش از بيمارستان را به عهده گرفت. او اين اعتقاد و باور را نشر مى داد كه بيمار روانى نيز فردى عادى است كه به دليل مشكلات شخصى شديد، عقل خود را از دست داده است و نبايد با او مانند يك حيوان رفتار شود. وى اطاقهاى آفتابگير را براى بسترى شدن اين بيماران مناسب دانست. او ساعات زيادى را صرف صحبت كردن با بيماران مى كرد، به سخنان آنان گوش مى داد و برايشان آرامش خاطر ايجاد مى كرد، سوابق مربوط به گفتگوى خود با بيماران را ثبت مى كرد و از آنان شرح مى گرفت و در حقيقت با آنان به مشاوره واقعى مى نشست. اين عمل پينل، در سال 1793 كه اولين انقلاب در فرانسه به حساب آمده، به تصديق نوشته هاى خودش، متاءثر از نحوه برخورد با بيماران روانى در اسپانياست كه آن هم به نوبه خود، معلول تماس و تاءثر اسپانيا از فرهنگ و تمدن اسلامى است. (15)

يادداشتهاى پينل اساس طبقه بنديهاى بيماريهاى روانى را فراهم آورد.

در همين زمان پوسين و پينل، در شمال انگلستان، ويليام توك، مشابه آن دو عمل مى كرد، وى بهترين محيط درمانى براى بيماران روانى را يك مكان مذهبى حمايت كننده مى دانست و از اين رو بيماران را به منطقه اى كه وى آن را گوشه عزلت يورك ناميد، منتقل كرد. بيماران در آنجا مى توانستند درباره مشكلات خود سخن بگويند، كار كنند، دست به دعا و نيايش ‍ بردارند و در مزارع اطراف قدم بزنند.

زيربناى فكرى شيوه درمانى توك مانند پنيل، اين بود كه بيمار روانى، فردى عادى است كه گرفتار مشكلات غير عادى شده است. (16)

در سال 1879، ويلهلم وونت، اولين آزمايشگاه روان شناسى را جهت مطالعه روان شناسى و كاربرد آزمايشها و روشهاى علمى براى اندازه گيرى و كنترل افكار و رفتار آدمى تاءسيس كرد و اميل كرائپلين كه يكى از شاگردان وى بود، آزمايشگاهى كه فقط به مطالعه در زمينه آسيب شناسى روانى يا روان شناسى نابهنجارى، مى پرداخت، تاءسيس كرد و در آن به كمك شاگردانش در زمينه حركت، خستگى، هيجانها، سخن گفتن، حافظه بيماران روانى و... به مطالعه پرداختند. (17)

در آمريكا، در 1909. م. سازماندهى فعاليتهاى مشاوره و راهنمايى بويژه راهنمايى شغلى و حرفه اى، توسط پارسونز (18) و با كمك افراد خير، آغاز شد و به همين جهت او را پدر «راهنمايى حرفه اى» مى نامند.

در سال 1913. م. مؤ سسه اطلاعات شغلى و حرفه اى در «Boston» به وجود آمد و در همين راستا، در سال 1915. م. مجله «بولتن حرفه اى» (19) منتشر شد و در سال 1922. م. پاترسون، مقاله اى نوشت و پرسشنامه شغلى تهيه كرد و در سال 1933. م. مركز اشتغال و كاريابى ايجاد شد و در سال 1938، وزارت آموزش و پرورش، دفتر خدمات راهنمايى و اطلاعات شغلى تاءسيس كرد.

در سال 1951، گينزبرگ (20)، اقتصاددان معروف با همكارانش، كتاب «انتخاب يك حرفه» را منتشر ساخت. و در سال 1958، قانون دفاع ملى آموزش و پرورش، ميليونها دلار را به خدمات راهنمايى و تربيت مشاوران اختصاص داد.

از نظر تعداد مشاوران در آمريكا، در سال 1917، پنجاه نفر و در سال 1963، 36 هزار نفر و در سال 1970، چهل هزار نفر بوده و تعداد مؤ سسات و دانشگاههايى كه در تربيت مشاوران شركت داشتند، در سال 1957، 212 و در سال 1968، 450 عدد بوده است.

در كشورهاى ديگر نيز مشابه آمريكا عمل شده است و در خصوص ‍ راهنمايى حرفه اى در بلژيك، در سال 1914 و در فرانسه در سال 1945 و در نروژ در سال 1947 و در انگلستان در سال 1948، مراكز خدمات راهنمايى بوجود آمد. (21)

مشاوره و راهنمايى، گرچه در كشورهايى مانند آمريكا با راهنمايى شغلى و حرفه اى آغاز شد ولى بعدها دامنه وسيعترى پيدا كرد و مسايل عاطفى، شناختى، اجتماعى و... را در برگرفت و با اتخاذ مبانى علمى، روشهاى متنوع اظهار گرديد.

در اوايل قرن بيستم، زيگموند فرويد (22) (1939 - 1856. م.) با پايه گذارى روانكاوى، شيوه خود را براى كاوش در فرايند روانى انسان و مشكلات روانى، عاطفى وى، مطرح كرد و علل گذشته را در جهت رفتار فعلى مورد توجه قرار داد، وى شخصيت انسان را داراى سه جنبه «نهاد»، (سائقه و محركهاى ويژه فرد كه براى نيازهاى جسمى و روانى، تلاش مى كند و زيربناى شخصيت هر فرد را تشكيل مى دهد و تمايلات جنسى در معناى وسيع آن كه انرژى روانى يا لذت جويى، «ليبيدو» (23) است، علل اصلى رفتار او مى باشد.)، «خود» يا «من» (بخش سازنده شخصيت كه با توجه به واقعيت دنياى خارج عمل مى كند و كاركرد نهاد را كنتزل و گاه متوقف مى سازد و سبب مى شود بين نيازها و غرايز درونى و واقعيات محيط خارج، موازنه برقرار گردد.) و «فراخود» يا «من برتر» (بخش تلاش براى رسيدن به ارزشهاى اخلاقى جامعه و والدين كه ذاتى فرد نيست و از سنين چهار يا پنج سالگى در كودكان، با درونى كردن ارزشهاى والدين شروع مى شود.) عنوان كرد و معتقد شد كه اگر تمايلات «نهاد»، ارضا شود و «خود» در كنترل و هدايت واقعى نهاد، موفق گردد و «فراخود» معيارها و قضاوتها را درست انجام دهد و بيش از حد لزوم، نيروى خويش را مصرف ننمايد، هماهنگى و سازگارى در شخصيت وجود خواهد داشت و شخص از نظر روانى، سالم است. ولى هنگامى كه «نهاد» مى خواهد براى ابراز تمايلات راهى پيدا كند، «فراخود» معيارهايى مشخص را پيش روى او مى گذارد، در اين مورد است كه تضاد حاصل مى شود. اگر «خود» نتواند تضاد را حل نمايد و به پيروى از «فراخود» از بروز تمايلات جلوگيرى كند، تمايلات ارضا نشده به قسمت آگاه ذهن عقب رانده مى شوند، اما نهاد، همچنان در صدد پيدا كردن راهى براى ابراز و ارضاى آنهاست ولى مى ترسد و همين باعث اضطراب و بى نظمى روانى در شخص مى شود، اين بى نظمى به صورتهاى گوناگون در رفتار فرد ظاهر مى شود.

به نظر فرويد، كمتر انسانى پيدا مى شود كه از نظر روانى سالم باشد. وى مى گويد: «هر فردى به نحوى از انحا، غير متعارف و داراى بيمارى روانى و اضطراب است». فرويد، اراده و آزادى انسان را ناديده گرفته و انسان را محكوم غريزه جنسى و تضادهاى روانى دانسته است. (24)

آلفرد آدلر (25) (1937 - 1870. م.) با آنكه در آغاز، به دفاع از نظريه فرويد پرداخت، ولى در سال 1911، به نظريه جديدى رسيد و به جاى توجه صرف به غرايز جنسى، بر علايق اجتماعى تاءكيد ورزيد و مفهوم دوبعدى خودآگاهى و ناخودآگاهى در انسان را رد كرد و معتقد شد انسان، موجودى آگاه است و معمولا از علل رفتار و هويت خويش آگاهى دارد و شناخت فرد، مستلزم شناخت سازمان ادراكى او و شناخت شيوه زندگيش مى باشد و هركسى به شيوه خاص خودش به زندگى معنا مى دهد و به طور كلى آدلر، ديدى كل نگر و اجتماعى نسبت به انسان پيدا كرد و وى را موجودى مختار، انتخابگر، خلاق، مسؤ ول و هدفدار دانست. وى مكتب خود را «روان شناسى فردى» (26) ناميد.(27)

به نظر آدلر، انسان براى زندگى خود، افكارى تخيلى دارد كه در عالم واقعيت، وجود خارجى ندارد و براى تفوق و برترى و خود شكوفايى خويش، تلاش مى كند.

در ديدگاه آدلر، احساس حقارت، زمينه پيشرفتهاى انسان را فراهم مى كند؛ زيرا براى غلبه بر آن، به جلو رانده مى شود و به احساس تفوق و برترى مى رسد.

اعتقاد فرد به اينكه هست و چه بايد باشد و چه نوع تصويرى از محيط اطرافيان خود دارد و مجموعه چيزهايى كه درست يا نادرست مى داند، همان شيوه زندگى است.

به نظر وى، افراد غير عادى، ماءيوسند نه بيمار و از اين رو نياز به اميد و شهامت دارند و براى درمان، بايد سعى شود حالت ياءس و نااميدى در آنان به اميد و شهامت در عمل، تبديل شود و نيز بايد احساس نوعدوستى را در آنان پرورش داد تا به همكارى اجتماعى برسند.

بر اساس نظريات آدلر، چند مركز راهنمايى كودك و چند مركز تعليم و تربيت خانواده در جامعه «وين» به وجود آمد.اين نوع مراكز، بر مبناى تشويق، بحثهاى كلاسى، اصول دموكراسى و پذيرش مسؤ وليت اداره مى شدند. (28)

اليس بك (1966. م.) نيز براى افرادى كه اصول اعتقادى و تصورات آنان درباره جهان و خودشان باعث افسردگيشان شده، «روش درمان عقلانى - عاطفى» (29) را مطرح كرد.

باندروا (1977) نظريه يادگيرى اجتماعى را در مورد اضطراب ارائه كرد و بر روى عوامل شناختى، تاءكيد ورزيد. او معتقد شد كه خود سودمندى، برآورد شخص از توانايى خود براى كنار آمدن در موقعيتهاى گوناگون، انتظار پيامدها، برآورد مشخص از احتمال وقوع پيامدهاى معين، در تعديل اضطراب مؤ ثر است. (30)

پرفسورا. تى. بك و همكارانش (در سالهاى 1979 - 1988)، «شناخت درمانى» را در مورد افسردگى و اضطراب توصيف كردند و در مورد اختلال وحشتزدگى نيز معتقد شدند كه آن ناشى از تفسير نادرست و فاجعه انگيز احساسهاى بدنى خاصى است كه به صورت نابهنجار ادراك مى شود. (31)

و به همين ترتيب نظريات عمده اى ديگر نيز در مشاوره و راهنمايى بيماران روانى پديد آمد.

## سير مشاوره در اسلام و ايران

 در گذشته تاريخ اسلام و ايران هم، مشاوره و راهنمايى، از وظايف معلمان و دانشمندان به حساب مى آمد. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمه معصومين عليهم‌السلام ضمن پرداختن به مشاوره و راهنمايى، مردم را با اصول مشاوره و راهنمايى، ويژگيهاى مشاور و راهنما و مسؤ وليتهاى آنان و هدفهاى مشاوره و راهنمايى و روشهايى كه مى تواند امر مشاوره را تسهيل كند و زمينه هدايت به اهداف را فراهم سازد، بيان كرده اند و نظام مشاوره اى مختص به مكتب اسلام را ترسيم نموده اند.

ائمه عليهم‌السلام در صدد بودند كه راهنمايان و مشاوران متعهد و متخصص در رشته هاى گوناگون كه بتوانند مردم را در حل مسايل و مشكلات مختلف يارى دهند، تربيت كنند و بدين جهت، صفات شخصيتى مشاور و راهنما را مطرح كرده اند و عمده روشهايى را كه نياز است، تعليم داده اند.

در ديدگاه معصومين عليهم‌السلام مشاوره و راهنمايى، محدود به مسايل خاص و زمان و دوره اى مخصوص نيست، بلكه همه مسايل و مشكلات انسان را در همه جنبه هاى مختلف و در همه دورانهاى رشد، شامل مى شود و از اين رو مسايل و مشكلاتى كه معمولا در زمان ائمه عليهم‌السلام پديد مى آمد و مردم براى كمك و راهنمايى به ائمه عليهم‌السلام مراجعه مى كردند، محدود به مسايل و مشكلات خاص و يا مربوط به دوره اى از دوره هاى رشد جسمانى، روانى نبود، بلكه همه مسايل را شامل مى شد. البته، مسايل فكرى، عقيدتى، روانى عاطفى، اجتماعى و فقهى، بيشتر مطرح بود.

در تاريخ اسلام، موارد زيادى به چشم مى خورد كه جلسات مشاوره گروهى به عنوان جلسات مناظره انجام مى گرفته است، در چنين مناظراتى، هدف كشف حقيقت بود و اعضاى گروه مشاوره در ضمن بحث و گفتگوى خود، افكار و عقايد و اخلاقيات و توانمنديهاى خويش را مى شناختند و معمولا كسانى هم، نظاره گر مناظرات بودند. آنان نيز از اين نوع جلسات مشاوره اى بهره مى بردند و راه حل مسايل و مشكلات خود را پيدا مى كردند و حتى گاه جلسات مشاوره و مناظره (32) را كسانى تشكيل مى دادند كه مسؤ ول مدرسه و مركز علمى بودند و يكى از اهداف آنان اين بود كه شخصيت علمى و اخلاقى افراد در اين جلسات بروز نمايد تا آنان براى تدريس، گزينش شوند؛ مانند جلسات مشاوره و مناظره كه نظام الملك تشكيل مى داد و يا در آن شركت مى كرد. (33)

اين جلسات با شرايطى (34) تشكيل مى شد، از جمله شرط مى شد كه رابطه عاطفى بين اعضا برقرار شود و به هيچ وجه افراد حق ندارند به يكديگر پرخاش كنند، بدون دليل و منطق سخن بگويند و نيز بايد از تكبر، كينه، غيبت، خودستايى و تجسس بى مورد در كارهاى شخصى و... پرهيز نمايند. (35)

در بين دانشمندان مسلمان و ايرانى، تعدادى به مشاوره و روان درمانى نسبت به بيماريهاى روانى حاد پرداخته و از اين طريق، بيماران روانى را درمان مى كردند.

محمد زكرياى رازى (251 - 313 يا 323 ه -. ق.)، برخى از بيماريهاى روانى مانند صرع (غش)، سرسام (هذيان)، ماليخوليا، فالج (سست و فلج شدن عضوى از بدن)، رعشه و... را ذكر نموده و طرق تشخيص و مداواى آنها را (كه غالبا از طريق مشاوره و روان درمانى بوده است)، ارائه نمود. (36)

ابن سينا (417 - 370 ه -. ق. مطابق 1037 - 970. م.) به مشاوره و راهنمايى در انواع مختلف اخلاقى، بهداشتى، تحصيلى، شغلى و عاطفى توجه كرده است و در مورد اختلالهاى روانى نظير هيسترى، صرع، واكنشهاى شيدايى و ماليخوليا و درمان آنها، نظريه داشته است. وى، جوانى از بزرگان آل بويه را كه دچار بيمارى ماليخوليا شده بود و فكر مى كرد، گاو است و غذا نمى خورد و پيوسته فرياد مى زد كه مرا بكشيد، از طريق پذيرش او و ادعايش و اينكه بايد او به دست قصاب سپرده شود، حالت ذبح را برايش فراهم ساخت و به او فهماند كه ابن سينا او را خوب درك مى كند و بايد معامله گاوهاى ديگر با وى بشود، بيمار بسيار شاد شد ولى آماده براى ذبح كه شد، ابن سينا گفت : اين گاو لاغر است، بايد غذا بخورد تا چاق شود و ارزش ذبح داشته باشد. از اين رو او دستور داد به وى غذا بدهند و برايش رژيم غذايى مخصوص مشخص كرد و بدين ترتيب داروهاى لازم را به او خورانيد. پس از حدود يك ماه بهبودى يافت و درمان گرديد. (37) آنچه ابن سينا انجام داد، در واقع نوعى تغيير طرز فكر و نگرش ‍ بود كه بيمار پيدا كرده بود.

و يا جوانى كه از نزديكان سلطان قابوس بود و بيمارى صعب العلاج پيدا كرد، ابن سينا با گرفتن نبض بيمار و خواستن ارائه گزارش مفصل و دقيق از محله هاى گرگان، به دست آورد كه وى عاشق دخترى در يكى از خانه هاى آن محله ها است و هنگامى كه گزارش به محله دختر نزديك مى شد، نبض ‍ بيمار بيشتر مى زد و تغيير حالت پيدا مى كرد. (38) ابن سينا بدين وسيله توانست از عشق و علاقه آن جوان آگاهى پيدا كند و در حل تعارض درونى به وى كمك نمايد.

وى ايجاد اميد و بشارت به بهبودى را نيز در درمان بيماريهاى روانى بسيار مؤ ثر مى داند و توصيه مى كند كه پزشك بايد هميشه از اين شيوه درمانى استفاده كند. (39)

و خواجه نصيرالدين طوسى، به مشاوره و راهنمايى علمى و تحصيلى دانش آموزان بر اساس استعداد و ميزان آمادگى و رعايت تفاوتهاى فردى آنان تاءكيد كرده است. (40)

در چند دهه اخير، راهنمايى و مشاوره به صورت يك امر رسمى در مدارس ‍ ايران، مورد توجه قرار گرفت. ابتدا، ضرورت آن در مدارس در كنفرانسهاى فرهنگى در سال 1337 و 1338 در مشهد و آبادان مطرح گرديد و همين سبب شد تا كلاسهاى كارآموزى براى دبيران به منظور آموزش مقدمات راهنمايى تشكيل گرديد و مركز راهنمايى در اداره كل تعليمات متوسطه بوجود آمد.

در سال 1344 درس راهنمايى جزء دروس رسمى دانشجويان در دانشگاه تربيت معلم (دانشسراى عالى سابق) قرار گرفت.

در سال 1346 شمسى، وزارت آموزش و پرورش رسما از دانشكده هاى علوم تربيتى، دانشگاهها و مدارس عالى، تقاضاى تربيت مشاور تحصيلى را نمود. دانشگاه تربيت معلم (دانشسراى عالى سابق) به تاءسيس دوره ليسانس و فوق ليسانس راهنمايى و مشاوره نيز مبادرت ورزيد.

در سال 1348 تعداد 49 نفر فوق ليسانس از آن فارغ التحصيل شدند و در مهرماه 1350 كه اولين پايه دوره راهنمايى تحصيلى تشكيل شد، اين فارغ التحصيلان به عنوان مشاور راهنمايى مشغول به خدمات راهنمايى شدند. در ابتداى كار، براى هر 1250 نفر دانش آموز، يك مشاور تحصيلى يا مشاور راهنمايى وجود داشت و در سال 1357 براى هريك هزار دانش آموز، يك نفر مشاور راهنمايى وجود داشت.

در سال 1359، گرايش مشاوره در رشته علوم تربيتى به تصويب رسيد و درس «اصول مشاوره و راهنمايى» در برنامه هاى درسى دانشكده هاى علوم تربيتى، تربيت معلم و دوره هاى كارآموزى مربيان امور تربيتى مدارس، گذارده شد، ولى عملا اين مشاوره و راهنمايى، به علل زير به شكست انجاميد:

الف - آشنا نبودن دانش آموزان و اولياى آنان با اهداف و نقش مشاوره و راهنمايى و عدم اعتماد به مشاوران و رجوع نكردن به مشاوران راهنمايى در مدارس.

ب - عدم اهميت فارغ التحصيلان مشاوره و راهنمايى به راهنمايى و مشاوره و عدم علاقه به آن و يا احساس بى تفاوتى نسبت به اين مهم داشته اند و تلقى آنان از اين مهم، صرفا امرار معاش بوده است و معمولا به تدريس و كار دفترى مى پرداختند و فعاليتهاى مشاوره اى انجام نمى دادند.

ج - عدم هماهنگى برنامه هاى آموزشى دانشگاهها و اساتيد در رشته مشاوره و راهنمايى.

د - نبود مراجع متخصص و مشخصى كه بتواند مشكلات علمى مشاوران را حل نمايد.

ه - عدم وجود آزمايشگاههاى مجهز جهت آزمونهاى استاندارد و عدم همكارى متخصصان پزشكى و روان پزشكى با آنان.

و - عدم اعتقاد معلمان و مديران به برنامه مشاوره و تاءثير و كارايى آن در دوره راهنمايى.

پس از انقلاب فرهنگى، توجه به راهنمايى و مشاوره بيشتر گرديد. در سال 1364 هسته هاى مشاوره تربيتى در سطح ادارات كل آموزش و پرورش ‍ شكل گرفت و به حل مشكلات دانش آموزان هر استان پرداخت.

در سال 1367، پس از جنگ تحميلى هشت ساله، رشته «مشاوره» در دانشگاهها مجددا مورد توجه خاص قرار گرفت و به تربيت مشاوران اقدام نمود و در سال 1369 برنامه كارشناسى ارشد مشاوره نيز به تصويب رسيد و در برخى از دانشگاهها به اجرا درآمد.

در سال 1371، در نظام جديد آموزش متوسطه براى هر دبيرستان، يك پست مشاور تربيتى و راهنمايى تحصيلى و شغلى، پيش بينى شد تا مشاوران با همكارى ساير دبيران متوسطه وظايف مشاوره و راهنمايى تحصيلى و شغلى دانش آموزان را بر اساس پرونده تحصيلى دوره راهنمايى، نظر و علاقه دانش آموزان، نظر اوليا و نتايج اجراى تستهاى استعداد و علاقه دانش آموزان انجام دهند. (41) در همين سال دو سمينار در زمينه ضرورت مشاوره و جايگاه آن در جامعه در دانشكده روان شناسى و علوم تربيتى دانشگاه علامه طباطبائى و دانشگاه تربيت معلم تشكيل شد و بر استفاده واقعى از وجود مشاوران فارغ التحصيل اين رشته تاءكيد گرديد. هم اكنون دروس راهنمايى و مشاوره در سطوح كارشناسى، ارشد، دكترا ادامه دارد و در وزارت آموزش و پرورش، اقدامات لازم براى استفاده از وجود مشاوران در جريان است. (42)

با همه اقدامات قابل توجه كه درباره مشاوره و راهنمايى انجام شده باز هم بايد سعى كرد تا با از بين بردن علل شكست مشاوره و راهنمايى در گذشته و برنامه ريزى بهتر، مشاوره و راهنمايى در انواع مختلف، جايگاه اصلى خود را در جامعه بويژه در مدارس پيدا كند.

# فصل دوم : مفهوم مشاوره

«مشاوره» از ريشه «شور» است و شور به معناى استخراج، به دست آوردن و كشف كردن است. (43)

در «مجمع البحرين» كه بيان كننده كاربردهاى الفاظ در قرآن و متون حديثى است، در مورد لفظ «مشاوره» و كاربرد فعلى آن، آمده است :

المشاورة مشتقة من شرت العسل، اى استخرجته من موضعه... و شاورته فى الامر واستشرته بمعنى راجعته لاءرى راءيه فيه... و اءشار على بكذا: اى اءرانى ما عنده فيه من المصلحة. (44)

يعنى لفظ «مشاوره» از كاربرد «شرت العسل» به معناى استخراج عسل از كندوى زنبور است. و «شاورته...» يعنى به او مراجعه كردم تا نظر او را به دست آوردم. و جمله اشار على بكذا به اين معناست كه مشاور آنچه را كه مصلحت تشخيص دهد، براى راهنمايى من بازگو كرده است.

«راغب» ضمن اينكه «مشاوره مشورت و تشاور» را يكى دانسته، مى نويسد: ... التشاور والمشاورة والمشورة استخراج الراءى بمراجعة البعض الى البعض، من قولهم، شرت العسل اذا اتخذته من موضعه واستخرجته منه....(45)

يعنى «تشاور، مشاوره و مشورت» هرسه به يك معناست و آن عبارت است از اينكه فردى به فرد ديگر مراجعه كند و راءى و نظر او را در موضوع و مساءله اى به دست آورد، اين مفهوم از جمله «شرت العسل» گرفته شده كه آن هنگام به كار مى رود كه عسل را از جايش بگيرى و بيرونش ‍ بياورى.

از كاربردهاى لفظ «مشاوره» و مشتقات آن، امور زير به دست مى آيد:

1 - «مشاوره» به كوششى گفته مى شود كه براى به دست آوردن راءى و نظر شخص ديگر و به منظور حل مساءله با مشكل انجام مى گيرد و حتى به صرف مراجعه فرد به ديگرى كه به منظور مشورت صورت پذيرد نيز، گفته مى شود.

2 - «مشاوره» از امور ذات اضافه است و داراى سه طرف مى باشد:

الف - «مراجعه كننده يا مستشير»؛ يعنى فرد يا گروهى كه به ديگرى مراجعه مى كند تا به مشورت بپردازد.

ب - «مشاور يا مستشار»؛ يعنى فرد يا گروهى كه طرف مشورت واقع مى شوند.

ج - «موضوع، مساءله و مشكل مورد مشاوره».

3 - «مشاور» بر اساس شناخت از مراجعه كننده و تشخيص مصلحت او، وى را راهنمايى مى كند تا مساءله يا مشكلش حل گردد.

از همين معناى لغوى، مفهوم اصطلاحى «مشاوره» نيز ساخته شده است. امروزه، متخصصان در امر مشاوره، تعريفهاى زيادى از مشاوره بيان كرده اند و به آن «روان شناسى مشاوره» نيز گفته اند. به نظر ما «مشاوره» كه معادل «Counseling» به كار مى رود، مى تواند به صورت زير تعريف شود:

«مشاوره، فعاليتى است بين مشاور و مراجعه كننده تا وى با استفاده از راهنماييهاى مشاور به قابليتها و تواناييهاى خود، محيط و موقعيتهاى زندگى و ديگر واقعيتهاى مربوط به وى، شناخت پيدا كند و مشكلات و مسايل خويش را حل نمايد و در زندگى تصميمات مقبولى بگيرد».

## واژه مشاوره و راهنمايى

 دو واژه «مشاوره و راهنمايى» در برخى از كتابهاى (46) علوم تربيتى و روان شناسى به صورت مترادف به كار گرفته شده و مباحث آن جدا از يكديگر مطرح نگرديده است.

به نظر ما واژه «راهنمايى»، مفهوم وسيعترى از «مشاوره» دارد و «مشاوره» يك ارتباط رو در رو بين مشاور و مراجعه كننده است كه از مهمترين وسيله راهنمايى به حساب مى آيد و از اين روست كه گفته شده : «مشاوره، قلب راهنمايى است».

و از طرف ديگر، در زبان انگليسى معمولا معادل مشاوره «Counseling» و معادل راهنمايى «Guidance» و در عربى، معادل «مشاوره» همان مشاوره و مشتقات آن و معادل راهنمايى، هدايت و مشتقات آن، به كار مى رود و هركدام، موارد استعمال خاصى، بويژه در متون اسلامى دارند. ما بحث خود را از «مشاوره» آغاز مى كنيم و مسايل اساسى و امور مشترك مشاوره و راهنمايى را ذكر مى كنيم و به برخى از مباحث فرعى راهنمايى نيز اشاره خواهيم كرد.

## تمايز مشاوره و روان درمانى

 براى «روان درمانى»، تعاريف متعددى آورد شده، مانند اينكه روان درمانى عبارت است از: «تغيير رفتار و برخوردهاى فرد ناسازگار و يا در مجموع روشهايى كه روان شناس به وسيله آن، سعى مى كند بيمار را در جهت تفكر صحيحتر، احساس اصيل تر و رفتار مورد پسند و رضايت بخش ترى، هدايت كند».

و يا: «مجموعه روشهايى كه با كمك آن، فرد متخصص تلاش مى كند در احساسها، نگرشها، برداشتها و چگونگى سازگارى مددجو با محيط خود، تغييراتى ايجاد كند، پيوندهاى سست و شكننده مددجو را با محيط خود ترميم بخشد و بالاءخره او را در مواجهه و مقابله موفقيت آميز با مسايل و مشكلات خويش، يارى دهد». (47)، از اين نوع تعاريف و انطباق آنها با تعاريفى كه از «مشاوره» شده است، به دست مى آيد كه تفاوت روشنى بين مشاوره و روان درمانى وجود ندارد.

گاهى تعاريف يكسان براى مشاوره و روان درمانى ذكر مى شود و گاه، هدفهاى واحدى براى هر دو مطرح مى گردد و گاه، همان روشهايى كه در كتابهاى روان درمانى ذكر مى شود، در كتابهاى مشاوره نيز ذكر مى شود. بعضى از دانشمندان به عدم تفاوت مشاوره و روان درمانى تصريح كرده اند:

پاترسون (48)، بين مشاور و روان درمانگر، تفاوتى قايل نيست. به اعتقاد او مشاوره يا روان درمانى، نوعى رابطه يا همبستگى و شامل كنش متقابل بين يك شخص آموزش ديده حرفه اى و فرد يا گروهى كه داوطلبانه خواهان حل مشكلات روانى خود بوده و اين رابطه درمانى نيز به منظور ايجاد تغيير در مددجو به وجود مى آيد.

نلسون جونز (49) نيز معتقد است كه فرايندهايى كه در مشاوره و روان درمانى به وقوع مى پيوندد، با يكديگر متفاوت نمى باشند. وى مى گويد: «به نظر نمى رسد كه هيچگونه فن يا فنون خاصى وجود داشته باشد كه فرايند مشاوره را از روان درمانى مجزا سازد».

هالموس (50) نيز هدف همه فعاليتها را در مشاوره و روان درمانى، يكى مى داند. و راجز، روشهاى مشاوره و روان درمانى را يكى ذكر مى كند و مى گويد: «به همين دليل يك روش درمانى خاص در كتابى با عنوان روان درمانى مطرح مى شود و همان روش در كتابهاى ديگر ولى با عنوان مشاوره، مشاهده مى شود». (51)

و بعضى مانند دكتر ثنائى، تمركز كار در مشاوره و روان درمانى را احساسات، افكار، رفتار، شخصيت، محيط زندگى و شغلى و تحصيلى فرد دانسته و مى گويد: «مشاوره و روان درمانى عبارت است از تغيير در احساسات، شناختها، برداشتها، نگرشها، شخصيت و رفتارى كه براى خود فرد يا ديگران مشكل مى آفريند. (52) اين تغيير، توسط مشاور و درمانگر ايجاد نمى شود، بلكه مراجعه كننده و بيمار، خود براى تغيير خويشتن تلاش مى كند و از اين رو است كه گفته شده روان درمانى يا مشاوره كوشش ‍ تعاونى و تلاش متقابل درمانگر و مشاور از يك سو و از سوى ديگر، بيمار و مراجعه كننده است».

وى در مورد كاربرد واژه «روان درمانى» در گذشته و حال نيز مى گويد: «روان درمانى گرچه در قرن نوزدهم، شيوه درمان «نوروزها» و بيماريهاى روانى تلقى مى شد و در انحصار روان پزشكان قرار داشت، امروزه اصطلاح روان درمانى به «مداخلاتى» اطلاق مى شود كه براى بهبود بخشيدن به انواع مشكلات عاطفى يا رفتارى صورت مى گيرد».

در مقابل، عده اى از روان شناسان سعى كرده اند بين مشاوره و روان درمانى، تمايزى را بيان كنند. از جمله : هاهن (53) و مكلين (54) مى گويند: «هدف مشاوره، پيشگيرى بيمارى روانى است، ولى هدف روان درمانى، درمان آن بيماريهاست». (55)

ولبرگ (56) نيز معتقد است كه : «توجه به سطح وجدان خودآگاه از ويژگيهاى مشاوره و توجه به سطح وجدان ناخودآگاه از ويژگيهاى روان درمانى است».(57)

برامر (58) و شوستروم (59) گفته اند: «مشاوره با واژه هايى از قبيل : تربيتى، كمكى، موقعيتى، حل مساءله، آگاهى شعورى و تاءكيد روى عادى و بهنجار بودن، مشخص مى شود، ولى روان درمانى، واژهايى از قبيل : بازسازى، تاءكيد روى عمق، تحليل تمركز روى ناخودآگاه و تاءكيد روى مشكلات عصبى يا عاطفى، مشخص مى گردد». (60)

و، مورر (61) مى گويد: «مطالعه درباره اضطراب بهنجار، وظيفه مشاوران و بررسى درباره اضطراب عصبى بر عهده روان درمانگران است ». (62)

و، تايلر (63) مى گويد: «روان درمانى عبارت است از حل تعارضات درونى شخص و ايجاد دگرگونى در شخصيت وى، ولى مشاوره كمك به مراجعه كننده است براى كسب مفهوم روشنى از هويت خويش و توانمندى براى ايفاى هرچه بهتر نقش خود». (64)

مجموع آنچه در كلمات اين روان شناسان در تمايز مشاوره و راهنمايى مطرح شده، چهار چيز است :

1 - مشاوره، پيشگيرى، ولى روان درمانى، درمان است.

2 - در مشاوره، توجه به وجدان خودآگاه است و در روان درمانى، به ناخودآگاه.

3 - مشاوره، خاص اشخاص بهنجار است، ولى روان درمانى، خاص افراد نابهنجار است.

4 - در مشاوره، معرفت خويشتن و توانمند شدن براى ايفاى نقش هرچه بهتر هدف است، ولى در روان درمانى، دگرگونى و بازسازى شخصيت فرد، هدف مى باشد.

ولى بايد توجه داشت كه اين فرقها، نمى تواند فرقهاى فارقى باشد؛ زيرا:

اولا: پيشگيرى و درمان در مشاوره و روان درمانى، هردو مى تواند مطرح باشد، پيشگيرى نسبت به بروز مشكلات و بيماريهاى احتمالى و درمان، نسبت به مشكلات و بيماريهاى موجود.

ثانيا: توجه به وجدان خودآگاه و آنچه در ذاكره فرد است، اختصاص به مشاوره ندارد، همانطور كه توجه به ضمير ناخودآگاه و اميال و تصورات واپس زده (به تعبير فرويد) اختصاص به روان درمانى ندارد.

ثالثا: شديد يا ضعيف بودن پريشانى و اختلال روانى نمى تواند ملاك تمييز بين مشاوره و روان درمانى باشد، علاوه بر اينكه حد و مرز معينى را نمى توان مشخص كرد تا روان درمان پس از اندكى درمان، عمل و رفتار فرد را در سطحى بهنجار ببيند و او را به يك نفر مشاور، ارجاع دهد.

رابعا: كسب شناخت و توانمندى براى ايفاى نقش براى مراجعه كننده اى كه به درمانگر مراجعه كرده است، وجود دارد، همانطور كه در مشاوره مى تواند سازمان شخصيت مراجعه كننده تغيير يابد و رفتارش اصلاح شود.

لازم به توجه است كه گرچه تمايزهاى ذكر شده، به نظر ناتمام است ولى مى توان گفت كه روان درمانى نسبت به مشاوره اخص است ؛ زيرا آن به اختلالها و بيماريهاى روانى اختصاص دارد و مواردى مانند مسايل و مشكلات تحصيلى و شغلى و بهداشتى را شامل نمى شود، ولى مشاوره همه آنها را نيز، شامل مى گردد. و در كاربردهاى اين دو لفظ، هيچگاه به كسى كه در اين موارد مراجعه كننده را راهنمايى مى كند، «روان درمانگر» نمى گويند، اما «مشاور» گفته مى شود. بنابراين، «مشاوره» نسبت به «روان درمانى»، اعم است.

# فصل سوم : اهميت مشاوره

 «مشاوره» نقش بسيار مهمى در زندگى مادى و معنوى انسان و بويژه در بهبود تحصيل دانش آموزان، رابطه خود با ديگران، كاهش رفتارهاى ناسازگار و انتخاب صحيح شيوه زندگى دارد.

اهميت و نقش مشاوره آنچنان است كه در قرآن و كلمات معصومين عليهم‌السلام بسيار مورد سفارش قرار گرفته است. ما در اين قسمت، برخى از آن آيات و احاديث را بيان مى كنيم :

## مشاوره در قرآن و احاديث

 در قرآن، سوره اى به نام «شورا» است كه در آيات 36 تا 38 آن، «مشاوره» به عنوان يكى از صفات ويژه مؤمنان، در رديف توكل، اجتناب از گناه، (تقوا) اجابت پروردگار، اقامه نماز، انفاق و... مطرح گرديده، مى فرمايد:

... و ما عندالله خير وابقى للذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون # والذين يجتنبون كبائر الاثم والفواحش واذا ما غضبوا هم يغفرون # و الذين استجابوا لربهم واقاموا الصلاة وامرهم شورى بينهم ومما رزقناهم ينفقون.

«... و آنچه نزد خداوند است براى كسانى كه ايمان آورده و بر پروردگارشان توكل مى كنند، بهتر و پايدارتر است ؛ همان كسانى كه از گناهان بزرگ و اعمال زشت، اجتناب مى ورزند و هنگامى كه خشمگين شوند، عفو مى كنند. و كسانى كه دعوت پروردگارشان را اجابت كرده و نماز را برپا مى دارند و كارهايشان به صورت مشورت در ميان آنان است و از آنچه به آنان روزى داده ايم، انفاق مى كنند».

و در سوره آل عمران، آيه 159 خطاب به پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ در كنار امر به عفو مردم و استغفار براى آنان و به مشورت در امور با آنان چنين دستور داده است :

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

«به (بركت) رحمت الهى در برابر آنان (مردم) خرم (و مهربان) شدى و اگر خشن و سنگدل بودى، از اطراف تو، پراكنده مى شدند. پس آنان را ببخش و برايشان آمرزش طلب كن و در كارها با آنان مشورت كن، اما هنگامى كه تصميم گرفتى (قاطع باش و) بر خدا توكل كن...».

در احاديث نيز، در وهله نخست، مشاوره، نياز طبيعى فرد دانسته شده است. رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ در اين باره فرموده است :

... ما يستغنى رجل عن مشورة.... (65)

«هيچ فردى از مشاوره بى نياز نيست».

دوم اينكه : مشاوره امرى است بدون ضرر كه هيچگاه باعث بدبختى انسان نمى شود، بلكه پشتيبان و كمك خوبى براى رشد و يافتن راه رستگارى است. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ مى فرمايد:

ما شقى عبد قط بمشورة.... (66)

«هرگز كسى از مشورت، بدبخت نشد».

و نيز فرمود:

لن يهلك امرؤ عن مشورة. (67)

«هيچ كس از مشورت، به هلاكت نمى افتد».

و در توصيه هايش به اميرالمؤمنين عليه‌السلام نيز فرمود:

لا مظاهرة اوثق من المشاورة... (68)

«هيچ پشتيبانى با اعتمادتر از مشاوره نيست».

و نظير آن از على عليه‌السلام نقل شده كه فرموده است :

... لا ظهير كالمشاورة. (69)

«هيچ پشتيبانى همانند مشاوره نيست».

و نيز فرمود:

المستشير على طرف النجاح. (70)

«مشورت كننده در طريق رستگارى است».

البته بايد توجه داشت كه بى ضرر بودن مشاوره، مشروط به آن است كه مشاوره، با تمام حدود و شرايطى كه بعدا ذكر مى شود انجام شود وگرنه مشاوره، ضررش بيش از سود آن خواهد بود.

امام صادق عليه‌السلام در اين زمينه مى فرمايد:

ان المشورة محدودة فمن لم يعرفها بحدودها كان ضررها عليه اكثر من نفعها.... (71)

«به درستى كه مشاوره، داراى حدود و شرايطى است، كسى كه آن شرايط و حدود را نشناسد و آنها را رعايت نكند، مشاوره برايش بيش از آنچه براى او سودمند باشد، مضر خواهد بود».

سوم اينكه : مشاوره همچون هدايت است كه از خطا و اشتباه و در نتيجه از پشيمانى و توبيخ و سرزنش ديگران جلوگيرى مى نمايد. على (عليه السلام ) مى فرمايد:

الاستشارة عين الهداية. (72)

«مشورت خواهى، هدايت است».

و نيز فرمود:

ما استنبط الصواب بمثل المشاورة. (73)

«هيچ چيزى همانند مشورت كردن، راه درست را به دست نمى دهد».

و نيز فرمود:

المستشير متحصن من السقط. (74)

«مشورت كننده از اشتباه و لغرش، مصون است».

و پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ نيز فرموده است :

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

«مشاوره از پشيمانى جلوگيرى مى نمايد و باعث مى شود انسان از توبيخ و سرزنش [خود و ديگران ]، مصون بماند».

چهارم اينكه : «مشاوره» در هر كارى لازم شمرده شده و از مشاوره نكردن نهى گرديده است و اين حقيقت تذكر داده شده، كسى كه به مشاوره نمى پردازد، پشيمان مى شود. امام سجاد عليه‌السلام در اين باره فرموده است :

لا يفعلن احدكم امرا حتى يستشير. (76)

«هيچ يك از شما نبايد هيچ كار مشكلى را بدون مشورت انجام دهد».

و امام باقر عليه‌السلام نيز فرمود:

... من لا يستشر يندم.... (77)

«كسى كه در كارها مشورت نمى كند پشيمان مى شود».

و اميرالمؤمنين عليه‌السلام فرمود:

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

«كسى كه به راءى خود تكيه كند هلاك مى شود و كسى كه با ديگران مشاوره نمايد، شريك عقلهاى آنان مى گردد».

پنجم اينكه : «مشاوره» باعث مى شود كه توفيق الهى يار انسان گردد تا در كارها موفق تر و عاقلانه تر عمل كند. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده است:

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

«از امت من هركس مشاوره نمايد، راه رشد و درستى را از دست نخواهد داد و هركس بدون مشورت كارى انجام دهد، گمراهى دامنگير او خواهد شد».

و نيز فرمود:

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

«كسى كه مى خواهد كارى انجام دهد و در مورد آن با فرد متدينى مشورت كند، خداوند او را به آنچه بهترين است موفق مى دارد».

و از آن حضرت در تفسير آيه 38 شورا نقل شده است كه فرمود:

ما من رجل يشاور احدا الا هدى الى الرشد. (81)

«هيچ كس با ديگرى به مشاوره نمى پردازد مگر آنكه به رشد و راه صحيح، هدايت مى شود».

ششم اينكه : پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمه اطهار عليهم‌السلام علاوه بر اينكه خود، مشاور مردم بودند و پيوسته به راهنمايى مردم مى پرداختند، با ديگران نيز مشورت مى كردند؛ مانند آنكه در بدر، پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ اين مساءله را - كه مسلمانان بجنگند يا نه - به شور گذاشت و بعد از آنكه راءى اكثريت مبنى بر جنگيدن اعلام شد، تصميم بر جنگ گرفت، همچنين در مورد محل استقرار لشكر، نظر «حباب بن منذر» پذيرفته شد (82) كه مى گفت : گرچه اين محل به دشمن نزديك است ولى در كنار آب است. (83)

و يا در «جنگ خندق»، به منظور محافظت از شهر، نظر «سلمان» مبنى بر حفر گودال در اطراف مدينه را پذيرفت و پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ دستور فرمود تا اطراف مدينه را حفر كنند. (84) و نظاير اينها بسيار است كه رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمه اطهار عليهم‌السلام پيوسته در كارها، با اصحابشان به مشاوره مى پرداختند.

اميرالمؤمنين عليه‌السلام نيز چنين بود. مشاوره او با دوازده نفر (85) مانند سلمان، ابوذر و... در مورد سكوت 25 ساله اش و يا قيام و جنگ و مشورت با اصحاب بدر و ياران خود در انتخاب استانداران و فرمانداران و نظاير اينها، همه شاهد بر اين حقيقت است. (86)

در حديثى نقل شده است كه امام رضا عليه‌السلام در مورد كارى، با يكى از اصحابش، مشورت كرد و او از اينكه طرف مشاوره امام عليه‌السلام قرار گرفته، شگفت زده شد. حضرت براى اينكه بيان نمايد اين روش ‍ هميشگى ماست و جاى شگفتى نيست، فرمود:

... ان رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ كان يستشير اصحابه ثم يعزم على ما يريد. (87)

«رسول خدا - درود خدا بر او و دودمانش باد - پيوسته از اصحابش، در كارها، مشورت خواهى مى كرد، سپس بر انجام خواسته اش تصميم مى گرفت».

و نيز آن حضرت از پدر بزرگوارش حضرت موسى بن جعفر عليه‌السلام ياد مى كند و مى فرمايد: با اينكه عقلهاى ديگران قابل مقايسه با عقل پدرم نبود، بسيار رخ مى داد كه با خدمتكار خانه به مشورت مى پرداخت و در پاسخ اين سؤ ال كه آيا با چنين فردى مشورت مى كنيد، مى فرمود:

... ان الله تبارك و تعالى ربما فتح على لسانه.... (88)

«چه بسا خدا بر زبان او درى را بگشايد».

شايان توجه است كه پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ و ائمه طاهرين عليهم‌السلام خود نياز به مشورت با ديگران نداشته اند و مشورت آنان با ديگران به منظور اهداف مشخصى بوده است.

مرحوم مفيد (رحمه الله)، در توضيح آيه ... وشاورهم فى الامر فاذا عزمت فتوكل على الله.... (89) به علت امر به مشورت پيامبر با مردم مى پردازد و مى فرمايد: اين امر، جنبه تربيتى دارد و منظور اين است كه مردم ياد بگيرند كه :

اولا: با الفت و دوستى، با هم به مشورت بپردازند.

ثانيا: ياد بگيرند كه هنگام تصميمات اخذ شده، مؤ دب به ادب الهى بشوند و تسليم باشند و برخلاف تصميم گرفته شده هيچ كس اقدامى ننمايد.

نكته قابل توجه اينكه خداى سبحان به پيامبرش خبر داده بود كه : ... ومن اهل المدينة مردوا على النفاق لا تعلمهم نحن نعلمهم.... (90) «منافقانى در مدينه هستند كه تو آنان را نمى شناسى ولى ما آنان را مى شناسيم » با اينكه آنان برخلاف دستور پيامبر عمل مى كردند. خدا امر به مشورت كرد تا باطن آنان در گفتگوها روشن شود و به اين منظور هم پيامبر با همه آنان نيز مشورت مى كرد. در حقيقت خدا مشورت با آنان را راهى براى شناسايى آنان قرار داد.

مرحوم مفيد (رحمه الله)، سپس به مشورت با منافقان در جنگ بدر اشاره مى كند كه خدا هم نيات پليد آنان را از خيانت در مشورت در سوره انفال، آيه 67 و 68 بيان داشته است. (91)

و با توجه به موارد كثيره مشاوره معصومين عليهم‌السلام اجمالا مى توان گفت كه مشاوره آنان با ديگران به منظور احترام و شخصيت دادن به مردم و رشد فكرى آنان بوده است ؛ تا به مشاوره عادت كنند و بدانند كه مشاوره با ديگران عيب نيست و به شخصيت كسى لطمه وارد نمى آورد.

و نيز به منظور شركت دادن مردم در كارها و جلوگيرى از انتقاد نسبت به فرد خاص، در صورت شكست در كار و استفاده از تاءييد مردم براى اجراى درست و كامل چيزى كه بر آن تصميم گيرى شده است. و همچنين براى شناساندن افراد صلاحيتدار براى مشاوره و برحذر داشتن مردم از اينكه بر هركسى مراجعه نكنند؛ مانند دستور امام حسن عليه‌السلام به «عبيدالله بن عباس» مبنى بر اينكه با «قيس بن سعد و سعيد بن قيس»، در كارها مشورت كند. (92)

و يا مشورت امام صادق عليه‌السلام با «زيد بن على بن الحسين (عليه السلام») (93) كه براى شناساندن و معرفى اين گونه افراد، با آنان مشورت مى شده و يا امر به مشورت با ايشان شده است.

# فصل چهارم : موضوع و هدف مشاوره

 از آيات و رواياتى كه نقل شد، به دست مى آيد كه اولا: هر مشكلى مى تواند موضوع مشاوره باشد و محدود به موضوع خاصى نيست و همه امور زندگى فردى، خانوادگى، مادى، معنوى، شغلى، تحصيلى، سياسى، اجتماعى، فرهنگى و... را شامل مى شود.

ثانيا: هدف از مشاوره عبارت است از:

1 - رشد فكرى و معنوى و هدايت صحيح افراد در زندگى مادى و معنوى.

2 - ايجاد اعتماد به نفس و توانمندى براى تصميم گيرى بجا در حوادث و امور زندگى و جلوگيرى از رفتارهاى ناسازگار و سهل انگاريها و لغزشها.

3 - ايجاد روحيه تعاون و همكارى و پرهيز از استبداد در راءى.

4 - حل مشكلات مراجعه كنندگان.

## مشكل يا مساءله در مشاوره

 در «مشاوره»، «مساءله يا مشكل» به پديده اى گفته مى شود كه روى كاركرد فرد، يا گروه يا جامعه اثر مى گذارد و يا پيوند فرد را با خود و دنياى پيرامون خود برهم مى زند و كوششهاى طبيعى حيات شخص را به مخاطره مى اندازد.

مسايل و مشكلات رشدى، سازشى و شخصيتى افراد، به شكلهاى مختلف در رفتار فرد ظاهر مى شوند. برخى از صور اين مشكلات عبارتند از:

1 - استمرار عادتهاى نادرست ؛ مانند مكيدن شست، جويدن ناخن، شب ادرارى.

2 - انجام كارهاى غير عادى، مانند راه رفتن در خواب، بى نظمى در خواب، كم خوابى، پرخوابى و خواب ديدن كابوس.

3 - اختلالات در رفتار اجتماعى ؛ مانند تقلب، توهين به بزرگترها يا همگنان، دروغگويى، دزدى، پرخاشگرى، گريز از مدرسه و خانه و...

4 - اختلالات ارتباطى ؛ مانند انزوا طلبى، ناتوانى در برقرارى روابط و فعاليتهاى گروهى، وابستگى افراطى به ديگران و...

5 - ناراحتيهاى عاطفى ؛ مانند اضطراب، ترس، خجالت بى جا، افراط در ابراز علاقه و يا تنفر، افسردگى و...

6 - اختلالات يادگيرى ؛ مانند ناتوانى كلامى و لكنت زبان، عدم يادگيرى مهارتهاى خاص، عقب ماندگى درسى و...

7 - عدم تعادل در پندار و رفتار.

لازم به توجه است كه چه بسا مسايل و مشكلات فرد مراجعه كننده، آميزه اى از چند اختلال باشد؛ مانند اختلالات عاطفى و عادتهاى نادرست و اضطراب و چه بسيار اختلالات بدنى كه مشكلاتى عاطفى و رفتارى به دنبال دارند و يا برعكس، مشكلات عاطفى و رفتارى كه در نظم بدن، اختلالاتى را موجب مى شوند.

و نيز بايد توجه داشت كه برخى عواطف از فرد به فرد ديگر و از شرايط و محيط به شرايط و محيطى ديگر انتقال مى يابد؛ مثلا خشم نوجوان نسبت به پدر، به معلم، مادر و يا بالعكس منتقل مى شود و عدم توفيق در خواندن درس يا قطع وابستگى از دوست، به صورت افسردگى و واكنشهاى روانى و دفاعى در خانه و مدرسه، تجلى مى نمايد.

## بيان مشكل از زبان خود مراجعه كننده

 از اولين وظايف مشاور، كمك به «مراجعه كننده» است تا حتى الامكان، مراجعه كننده بتواند مشكلاتش را دقيق بيان كند. بسيارى از مراجعه كنندگان، دليلى براى رجوع به مشاور جز اين ندارند كه نمى دانند مشكلشان دقيقا چيست ؟ و يا از مطرح كردن آن با افراد ديگر بيم دارند، از اين رو ضرورى است، مشاور، پرسشهايى از قبيل : «چه چيز را خود به عنوان مشكل تلقى مى كنى ؟ آيا احساس مى كنى اين مشكل را ديگرى هم دارد؟ اين مشكل در رفتارت چه اثرى گذارده است ؟ با مثال بيان نما»، طرح نمايد تا مراجعه كننده بتواند به صورت دقيق و صريح، مشكل و حدود و آثار آن را براى مشاور بيان كند.

همچنين مشاور، مراجعه كننده را تشويق كند تا مشكل خود را به صورت واقعى و عينى مطرح نمايد و از كلى گويى و ابهام در گفتار، بپرهيزد، مثلا اين جمله كه : «احساس خوبى ندارم» مبهم است، ولى دو جمله : «احساس ‍ تنهايى مى كنم. در مشكلات و نيازهايم كسى نيست كه مرا يارى دهد»، روشن است.

و يا جمله : «دوستم با من رفتار خوبى ندارد»، مبهم است، ولى جمله : «دوستم مرا مسخره مى كند و به من مى گويد احمق»، روشن است.

در بيان مشكل، هدفى را هم كه مراجعه كننده دنبال مى كند بايد مورد توجه قرار گيرد؛ يعنى با پرسشهايى از قبيل اينكه مى خواهى چگونه بشوى ؟ چه حالتى پيدا كنى ؟ چكار كنى كه الآن نمى توانى ؟ به مراجعه كننده كمك شود تا هدفش را روشن كند و انتظارى را كه از مشاوره دارد، به صورت صريح بيان نمايد.

در شناخت مسايل و كشف مشكلات افراد، مشاور و روان درمانگر بايست به عواملى كه باعث آن مسايل و مشكلات شده، توجه نمايد. از مهمترين عوامل، سه عامل زير است :

1 - نيازهاى ارضا نشده : از جمله مشكلات و موانعى كه در راه رشد و زندگى آرام انسان بوجود مى آيند، مشكلاتى است كه به علت ارضا نشدن نيازها پديد مى آيند.

هر عمل يا كنش انسان، در جهت ارضاى نيازهاى متعدد اوست و شخص، تحت نفوذ و تاءثير خواسته ها و نيازهاى خويش قرار مى گيرد و ناكامى در آنها، مشكلات روانى و عوارض جسمانى زيادى را به بار مى آورد. شناخت اين نيازها و تفكيك آنها و جهت دادنشان از نيازهاى پايين تر به طرف نيازهاى بالاتر، در روند مشاوره، بسيار مؤ ثر است.

از جمله نيازهاى بشر كه ارضا نشدنش باعث مشكلات روانى فراوانى مى شود، عبارتند از: نياز به احساس عزت و ارزش در نظر خود و ديگران، احترام، موفقيت، مسؤ وليت، محبت، تعلق (يعنى نياز به دوست داشتن و دوست داشته شدن)، نياز به قابل اعتماد بودن، نياز به اعتماد به خود، نياز به امنيت جانى، مالى و...

مشاور، بايد بررسى كند كه كداميك از اين نيازهاى اساسى در شخص ‍ مراجعه كننده، اشباع نشده و يا در آن افراط شده است كه زمينه اختلالهاى روانى را موجب گرديده است. مشاور، با شناسايى آنها و راهنماييهاى لازم در فراهم ساختن زمينه ارضا و يا برقرارى تعادل نيازها، كوشش ‍ مى نمايد.

روابط انسانى نيز براى ارضاى نيازهاى اساسى ما ضرورى اند؛ زيرا اكثر نيازهاى شخص، از طريق روابط انسانى، قابل ارضاست. داشتن روابط سالم با ديگران، كليد رشد و آسايش آدمى است. و در شخصيت و هويت خويشتن شخص نقش عمده دارند. ديگران براى ما هم جنبه آينه دارند؛ يعنى ما را به ما نشان مى دهند و هم راهنما و اسوه تقليدى ما هستند، همانطور كه امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد: المسلم اخو المسلم هو عينه ومرآته ودليله.... (94)

«مسلمان، برادر مسلمان است و به منزله چشم اوست و آينه تمام نماى او محسوب مى شود (و او را به خودش نشان مى دهد) و راهنما (و الگوى تقليدى ) اوست».

همين روابط اگر سالم نباشند، زمينه اكثر مشكلات و ناراحتيهاى روانى افراد را فراهم مى سازند و مى توان گفت : عمده مشكلات انسان، اجتماعى و ناشى از ارتباط با ديگران است.

در مشاوره، به روابط فرد با ديگران توجه مى شود و روابط سالم از ناسالم، تفكيك مى گردد و روابط ناسالمى كه مشكلات روانى براى فرد ايجاد كرده است، به وى شناسانده مى شود و راهنماييهاى لازم در جهت تصحيح روابطش، صورت مى پذيرد.

2 - عوامل مربوط به محيط، موقعيتها و شرايط زندگى فرد كه نتايج رفتارى و روانى خاصى را موجب شده است. عوامل مربوط به محيط كه مشكل زاست ؛ شامل عوامل اقتصادى، اجتماعى، فرهنگى، خانواده ها، نقايص تربيتى و آموزشى و انگيزشهاى فردى و اجتماعى، است.

بايد توجه داشت كه انسان امروزى، در جامعه اى زندگى مى كند كه فرد را با امور متضاد رو به رو مى سازد، از يك سو او را به رقابتهاى خشونت آميز مى كشد و از سوى ديگر، او را به همكارى و تشريك مساعى مى خواند. جامعه، نيازها و خواستهاى فرد را افزايش مى دهد، ولى وسايل كافى را براى برآوردن نيازها و خواسته هاى وى در اختيارش نمى گذارد. با اين وصف، گريزى از بيماريهاى روانى براى افراد نيست و مشاوران نمى توانند وقايع اجتماعى و شرايط محيطى زندگى را براى مراجعه كنندگان خود، تغيير دهند و فقط مى توانند از شدت تاءثيرات اجتماعى بر افراد بكاهند و به آنان در برخورد منطقى با شرايط و وقايع اجتماعى، كمك كنند.

3 - عوامل مربوط به نحوه برداشت و طرز تلقى فرد از جهان، محيط زندگى و موقعيت خود كه موجب احساس حقارت و درك منفى از خويش ‍ مى شود، احساس عدم موفقيت در كارها، اضطراب، افسردگى و احساس ‍ بى كفايتى و يا عدم ابراز وجود و شايستگى نداشتن كار و شغل با شاءن و مقام خود و... است.(95)

## مراحل مشكل گشايى

 در شناسايى و حل مشكلات و رفع ناراحتيهاى شخصى، مراحلى وجود دارد:

اول : فرد، با احساس مشكل، امنيت خود را در خطر مى بيند و سعى مى كند آن را از ديگران مخفى نگه دارد تا عكس العمل منفى نسبت به او صورت نگيرد.

دوم : فرد، به واقعى بودن مشكل پى مى برد و خود مى پذيرد كه دچار مشكل شده است. بزرگترين سد در راه حل مشكلات، نفى يا احتراز از قبول يا باور داشتن نسبت به وجود مشكل است.

سوم : فرد، مسؤ وليت رو به رو شدن با مشكل و حل آن را مى پذيرد و به مشاوره يا مشاور و راهنما، به عنوان يك قدم مهم در رسيدن به يك راه حل موفقيت آميز، اقدام مى كند.

چهارم : براى رسيدن به راه حل از تغيير رفتار، افكار و راه حلهاى ممكن، استقبال مى نمايد و براى آن طرح ريزى و تصميم گيرى مى كند.

پنجم : فرد، در تلاش و كوشش براى ايجاد تغيير رفتار و زندگى خود و حل مشكل، احساس موفقيت مى كند و ياد مى گيرد.

## ضرورت مشاوره در مدارس

 در گذشته اشاره شد كه مشاوره در بهبود تحصيلى و اتخاذ شيوه صحيح زندگى دانش آموزان، نقش بسيار مؤ ثرى دارد.

و نيز گذشت كه حل مشكلات مراجعه كنندگان، بويژه دانش آموزان از اهداف مشاوره به حساب مى آيد. ضرورت مشاوره در اين مهم، آن هنگام روشنتر مى شود كه بدانيم دانش آموزان، در مدارس با مسايل و مشكلات فراوانى رو به رو مى شوند كه حل بسيارى از آنها از عهده معلمان و مديران عادى مدارس بيرون است و لازم است كه مشاوران ورزيده و متعهدى به اين امر بپردازند.

مشكلات و مسايل دانش آموزان در مدارس، با نگاهى اجمالى عبارتند از:

1 - نداشتن هدف مشخص در زندگى و يا در مدرسه.

2 - احساس حقارت.

3 - كم رويى.

4 - بى حوصلگى.

5 - ترس.

6 - نداشتن دوست و رفيق مناسب.

7 - زود رنجى.

8 - نداشتن تفريح مناسب و سالم.

9 - بى اطلاعى از ناراحتيهاى جسمى... و راه درمان آن.

10 - مشكلات مادى.

11 - مسايل اخلاقى و دينى.

12 - ناسازگارى با والدين و نامادرى.

13 - پرخاشگرى.

14 - خرابكارى.

15 - تقلب و گول زدن ديگران.

16 - تخلف از تكاليف و تنبلى در درس خواندن.

17 - خودنمايى.

18 - فرار از مدرسه.

19 - توهين، مزاحمت و آزار رسانى.

20 - دروغگويى.

21 - اندوهبارى.

22 - سوء ظن.

23 - غيبتهاى مكرر.

24 - مخالفت يا بى اعتنايى به مقررات.

25 - گرايش به سيگار و مواد مخدر.

26 - خودبازى و مسايل جنسى ديگر و اثرات ناشى از آن.

27 - انتخاب رشته تحصيلى بدون توجه به علاقه و استعداد.

28 - انتخاب شغل و...

با مطالعه و دقت در اهداف اسلام در تعليم و تربيت، روشن مى گردد كه حل مسايل و مشكلات دانش آموزان، امرى ضرورى است و از آنجا كه درك مسايل و مشكلات دانش آموزان و حل آنها، نياز به تخصص، تعهد و دقت كافى دارد، بايد در هر مدرسه لااقل يك مشاور، با دارا بودن شرايط لازم و مسؤ وليت مشخص عهده دار اين مهم گردد.

## هدف مشاوره در مدارس

 مشاوره در مدارس، باعث امورى از قبيل امور زير مى شود:

1 - دانش آموزان، درك و فهم درستى از خود پيدا مى كنند و به نقاط قوت و ضعف، تواناييها و محدوديتهاى خويش پى مى برند و به خودشناسى و خوديابى مى رسند و ارزيابى صحيح از خود خواهند داشت.

2 - دانش آموزان، بهداشت را امرى ارزشمند تلقى مى كنند و به حدى از رشد در اين زمينه مى رسند كه خود را به امور بهداشتى، عادت مى دهند.

3 - آنان از جهان بينى صحيح و هدف زندگى و عقايد فرهنگى و دينى درست، آگاه مى شوند و به رشد لازم مى رسند.

4 - به شركت در فعاليتهاى گروهى، اجتماعى و آموزشگاهى و كسب مهارتهاى لازم، تشويق مى شوند.

5 - براى تصميم گيرى مناسب تحصيلى و شغلى و... به دانش آموزان، كمك مى شود و با توجه به علاقه و استعداد آنان به رشته تحصيلى و يا شغل مناسب، راهنمايى مى گردند.

6 - رفتارهاى نابهنجار دانش آموزان به رفتارهاى بهنجار تغيير مى يابد و در حقيقت، مشاوره به اصلاح رفتار در آنان مى انجامد.

# فصل پنجم : صفات و ويژگيهاى مشاور

 مشاور كارامد و موفق، مشاورى است كه از ويژگيهاى شخصيتى، علمى، اخلاقى، عاطفى، اجتماعى و تواناييهاى لازم برخوردار باشد.

الگوى مشخصى كه از همه صفات، تواناييها و شخصيت و منش يك مشاور كارآمد حكايت كند، وجود ندارد، بلكه بهترين توصيف براى او صفاتى از قبيل : خوش خلقى و برخورد شايسته با ديگران، برخوردارى از نگرش ‍ مثبت نسبت به زندگى، اعتماد به نفس، توانايى نفوذ در مراجعه كننده، توانايى تصميم گيرى در مواقع مناسب، تحمل فشارهاى روانى در موقعيتهاى خاص و بحرانى، مانند موقعيتهاى انتقاد و تحقير، كظم غيظ و فرو بردن خشم و عدم اظهار آن، توانايى درك و احساس همه هيجانهاى آدمى مانند نشاط، غم، همدلى، محبت، صميميت، فداكارى، احساس ‍ خوشبختى و...، برخوردارى از عقل و درايت و ثبات انديشه، توانايى شناخت مسايل و مشكلات و تجزيه و تحليل آنها و استنتاج از آنها و نظاير اينها.

اينك، برخى از صفات مشاور را كه نقش بيشترى در موفقيت مشاور دارد، توضيح مى دهيم و احاديثى از معصومين عليهم‌السلام را نيز در صفات مشاور مى آوريم :

آن كه عهده دار امر مشاوره است، بايد داراى تواناييهاى زير باشد:

## 1 - عالم و صاحبنظر در موضوع مورد مشاوره و زمينه هاى آن

 مثل مسايل روان شناسى، اصول تعليم و تربيت، اصول و فنون مشاوره و راهنمايى و آگاهيهاى اجتماعى، شغلى، فرهنگى، دينى و... باشد.

## 2 - توانايى ايجاد ارتباط عاطفى با ديگران

 مشاوران كارامد، موفقيت خود را در اين مى دانند كه مى توانند با ايجاد ارتباطهايى به مراجعه كنندگانشان بپردازند تا از توجه مناسب برخوردار و از تهديد به دور باشند، به طورى كه در اين ارتباط، هر دو احساس امنيت و مصونيت كافى كنند و به عنوان اشخاص واقعى و خود انگيخته عمل كنند. ماهيت اين ارتباط، مى تواند خود به خود درمان كننده باشد و عمدتا بستگى دارد به اينكه مشاور به عنوان يك شخص واقعى عمل نمايد. (96)

## 3 - خلوص

 مشاور، بايد انگيزه هاى خود را براى قبول مسؤ وليت مشاوره و كمك مراجعه كنندگان، مورد بررسى قرار دهد و دقيقا انتظارش را از ارتباط مشاوره اى، براى خودش خالص سازد. تعدادى از مشاوران در بسيارى از اوقات از دلايل رضايت شخصى خود نسبت به مشاوره، بى اطلاعند و بدون انگيزه كمك به ديگران، نظر مشورتى مى دهند و يا انگيزه خالص ‍ ندارند، بلكه براى اجتناب از رويارويى با مشكلات شخصى، حاضر مى شوند به ديگران كمك كنند و يا به دليل انگيزه هاى شخصى ديگر، مانند اينكه مشاوره براى او اعتبار و سلطه مى آورد و به وى اعتماد مى كنند، اقدام به قبول مشاوره مى نمايند.

## 4 - حلم و بردبارى

 مشاور با مراجعه كنندگانى از فرهنگها و سليقه هايى مختلف، با ارزشهاى بسيار متفاوت با فرهنگ و ارزشهاى خودش، ملاقات دارد. تفاوتهاى سنى، نژادى، جنسى و طبقه اجتماعى - اقتصادى، احتمال تضادهاى فرهنگى و ارزشى را افزايش مى دهد.

مشاور بايد با چنين مراجعه كنندگانى رو به رو شود و سعى كند مراجعه كننده را با ارزشهاى اجتماعى، اخلاقى و دينى مورد قبول، آشنا كند و ارزشهاى درست او را بپذيرد و تاءكيد كند و ارزشهاى ساختگى وى را در مقايسه با ارزشهاى صحيح ارزيابى كند. وظيفه مشاور، تشويق ارزشيابى عينى نگرشها، معيارها و اعمال است، مشاور حق ندارد ارزشهاى خود را به مراجعه كننده، تحميل كند.

## 5 - توانايى ادامه مشاوره و شهامت پيگيرى مسايل و مشكلات، تا مرحله حل آنها

 مشاور بايد براى كمك به ديگران شهامت و اعتماد به نفس داشته باشد و تقاضاى كمك را ناديده نگيرد و به دليل عدم تمايل به درگيرى با شخص ‍ ديگر، عذرخواهى ننمايد. و يا آنكه نگويد كه آن مورد، از حيطه مشاوره، خارج است. مشاور كارامد به پذيرش مسؤ وليتها علاقه مند است و خود را در موقعيتهاى خطر شخصى، عاطفى، حرفه اى و...، قرار مى دهد و چنين نيست كه فقط در محدوده امن و مشخص اعمال نمايد. (97)

## 6 - رازدارى

 رازدارى به معناى محرمانه نگهداشتن تمام اطلاعات مربوط به مراجعه كننده است كه در جريان مشاوره بيان كرده است. حفظ اسرار مراجعه كننده، از حقوق وى به حساب مى آيد؛ زيرا ارتباط مشاوره اى، يك ارتباط خصوصى بر اساس اعتماد است و بايد در هر شرايطى به اسرار شخصى كه بر اساس اين اعتماد بيان گرديده، احترام گذاشت و آنها را حفظ كرد و رازدارى بخشى از اصل اخلاق حرفه اى است و از اين رو بايد دقيقا رعايت شود، بر اين اساس، بايد:

الف - ثبت مصاحبه ها و گفتگوهاى مشاوره اى به صورتى باشد كه قابل استفاده براى غير مشاور نباشد و يا گزارشها در جاى امنى نگهدارى شود و پس از پايان ارتباط مشاوره اى، نابود گردد. براى اطمينان بخشى به مراجعه كننده از جهت رازدارى، مى توان آنچه را كه مراجعه كننده اجازه مى دهد، يادداشت و ثبت شود و زياده بر آن را صرفا مشاور، به خاطر بسپارد.

ب - هرگاه ارجاع به مؤ سسه يا مشاور ديگر صورت بگيرد و يا در مورد مراجعه كننده با فرد ديگرى از خانواده گفتگو شود، از مراجعه كننده اجازه گرفته شود.

ج - در مواردى كه لازم باشد، به دليل قانون يا خطرى كه زندگى مراجعه كننده يا ديگرى را به خطر مى اندازد، سرى فاش شود، بايد مشاور، مراجعه كننده را مطلع سازد. (98)

## 7 - نقش الگويى

 از آنجايى كه در مشاوره، مراجعه كننده به تقليد اعمال مشاور مى پردازد و برخى عقايد و نگرشهاى او را به عنوان عقايد و نگرشهاى خود تلقى مى كند، مشاور بايد از خود، ارزشها و رفتارش و صحت آنها، كاملا آگاه باشد و با احتياط كامل عمل كند و نسبت به امور كم ارزش، تعصب نورزد و حساسيت نشان ندهد بلكه افكار و ارزشهاى صحيح را تبيين نمايد و از سوى ديگر با عمل صحيح و با ارزش خود، او را به ارزشهاى دينى جذب نمايد. (99)

## 8 - احترام به همكاران

 مشاور ممكن است به عنوان يكى از اعضاى گروه يا مؤ سسه اى كار كند، بايد به نقشها و حقوق همكارانشان از معلمان، روان شناسان، مددكاران اجتماعى و... احترام بگذارد تا تضادهايى در زمينه اعمال قدرت و مديريت، پيش نيايد.

## 9 - خودآگاهى

 مشاور بايد براى كشف بيشتر تواناييها و محدوديتهاى خويش بكوشد و چگونگى درك مردم از وى و واكنش آنها نسبت به خود را دريابد و اين مستلزم خودآگاهى فزاينده است و به اين منظور، مشاور بايد خودش را تا حدودى در خطر آشكار ساختن بر ديگران قرار دهد و مشتاق دريافت باز خورد از ديگران باشد تا دريابد كه وى چگونه بر ديگران اثر مى گذارد و تا چه حد رفتارش با مقاصدش مطابقت دارد.

## 10 - تقوا

 مشاور بايد باتقوا و آزاد از هواى نفس و ترسان از خدا باشد.

## 11 - علايق شايسته

 لازم است مشاور به امور زير علاقه مند باشد تا در مشاوره كارامد و موفق باشد:

الف - علاقه مندى به شغل مشاوره و كار با افرادى كه مشكل دارند.

ب - علاقه مندى به رشد و پيشرفت ديگران.

ج - علاقه مندى به مطالعه در زمينه هاى گوناگون روان شناسى، انسان شناسى، علوم تربيتى و مشاوره كه مى تواند زمينه ساز مشاوره و راهنمايى باشد.

د - علاقه مندى به شركت در جلسات گروهى، سمينارها در زمينه مشاوره و روان درمانى.

ه - علاقه مندى به بررسى و تحقيق در رفتارهاى آدمى و رسيدن به نتايج واقعى و شيوه هاى مؤ ثر در مشاوره و روان درمانى.

و - علاقه مندى به دفاع از حق و حقيقت.

ز - علاقه مندى به همدردى و همدلى با افراد دردمند و گرفتار.

ح - عدم علاقه به پست و مقام و عدم وابستگى به صاحب قدرت.

و اينك چند حديث، در صفات مشاور بيان مى كنيم :

رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمود:

شاوروا العلماء الصالحين.... (100)

«با دانشمندان صالح، مشورت نماييد...».

على عليه‌السلام فرمود:

خير من شاورت ذووا النهى والعلم واولوا التجارب والحزم. (101)

«بهترين كسى كه با او مشورت مى كنى، صاحبان خرد و دانش و دارندگان تجربه و دورانديشانند».

و نيز فرمود:

من شاور ذوى الالباب دل على الصواب. (102)

«كسى كه با صاحبان لب (خردمندان) مشورت نمايد به راه درست، راهنمايى مى شود».

امام صادق عليه‌السلام فرمود:

ان المشورة لا تكون الا بحدودها... فاولها ان يكون الذى تشاوره عاقلا والثانية ؛ ان يكون حرا متدينا و الثالثة ؛ ان يكون صديقا مؤ اخيا... واذا كان صديقا مؤ اخيا كتم سرك.... (103)

«مشورت ضوابطى دارد... 1 - اينكه مشاور عاقل باشد. 2 - مشاور متدين و آزاد از هواى نفس باشد. 3 - دوست و برادر باشد... و اگر برادر و دوست صميمى باشد، سر تو را كتمان مى نمايد و رازدار باشد...».

پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمود:

شاوروا المتقين الذين يؤ ثرون الآخرة على الدنيا ويؤ ثرون على انفسهم فى اموركم. (104)

«با افراد متقى مشاوره نماييد كه آنان آخرت را بر دنيا و كارهاى شما را بر كارهاى خودشان ترجيح مى دهند».

و نيز على عليه‌السلام فرمود:

شاور فى امورك الذين يخشون الله.... (105)

«در كارت با كسى مشاوره كن كه از خدا خشيت و خوف دارد».

امام صادق عليه‌السلام در صفات مشاور مى فرمايد:

... واياك والراءى الفطير وتجنب ارتجال الكلام ولا تشر على مستبد براءيه ولا على وغد ولا على متلون ولا على لجوج و.... (106)

«از دادن راءى بدون تاءمل و تعمق بپرهيز و از گفتن آنچه فورا بر زبان مى آيد، اجتناب كن و خود با كسانى كه داراى صفات زيرند به مشورت مپرداز:

الف - كسى كه به ناحق بر نظر خويش پافشارى مى كند.

ب - فرد آتش افروز و سخن چين.

ج - شخص چند چهره و منافق و متقلب.

د - فرد لجباز و...».

و نيز مى فرمايد:

شاور فى امورك مما يقتضى الدين من فيه خمس خصال : عقل و حلم و تجربة، و نصح وتقوى، فان لم تجد فاستعمل الخمسة واءعزم وتوكل على الله، فان ذلك يؤ ديك الى الصواب... وفى المشورة تعباء اكتساب العلم والعاقل من يستفيد منها علما جديدا ويستدل به على المحصول من المراد.... (107)

«در كارهايت با كسى مشاوره كن كه داراى پنج ويژگى و صفت باشد: عقل و درايت، حلم و بردبارى، تجربه و كاركشتگى، علاقه مندى به پند و نصيحت، تقوا و حفاظت نفس از امور ناشايست، و اگر چنين كسى را نيافتى، اين پنج صفت را در خود ايجاد كن و سپس با توكل بر خدا، تصميم بر كار خويش بگير، بدانكه اين صفات، تو را به حقيقت مى رساند... در مشاوره زحمت كسب علم وجود دارد و خردمند كسى است كه از مشاوره، علم جديدى را به دست آورد و بر حاصلى از مقصود خود راه پيدا كند...».

و امام صادق عليه‌السلام از «لقمان» نقل مى فرمايد كه به پسرش ‍ سفارش مى كرده كه :

... واءجهد راءيك لهم اذا استشاروك ثم لاتعزم حتى تثبت وتنظر ولا تجب فى مشورة حتى تقوم فيها وتقعد وتنام وتصلى وانت مستعمل فكرك وحكمتك فى مشورته، فان من لم يمحض النصيحة لمن استشاره سلبه الله تبارك وتعالى راءيه ونزع عنه الاءمانة.... (108)

«هنگامى كه از تو مشورت بخواهند، براى آنان به كاربگير، سپس انديشه خود را براى ارائه نظر صائب و تا به يك راءى درست نرسيده اى، تصميم بر اظهار نظر مگير و پاسخ مشورت (امور مهم) را مده مگر آنكه در همه حال در قيام و قعود و خوابت روى آن بينديشى و نماز بخوانى و فكرت و حكمتت را خوب به كارگيرى و سپس به پاسخ اقدام كنى، به درستى كه كسى كه خود را براى نصيحت و راهنمايى مراجعه كنندگانش آماده و ممحض ننمايد، خدا راءى و فكر صحيح را از او سلب مى كند و امانت عقل و انديشه را از او مى گيرد...».

# فصل ششم : وظايف مراجعه كنندگان

 براى افرادى كه به مشورت نيازمندند نيز وظايفى برشمرده اند؛ از جمله :

1 - مراجعه به كسى كه واجد شرايط مشاوره باشد و انتخاب نكردن افراد جاهل، احمق، غيرعاقل و بى شخصيت (پست، بدگمان به خدا، حريص، ترسو، دروغگو و...). براى مشاوره در اين باره رواياتى نقل شده است كه در ذيل، اشاره مى شود:

اميرمؤمنان على عليه‌السلام مى فرمايد:

لا تشاورن فى امرك من يجهل. (109)

«نبايد در كار خود با كسى كه نادان است مشورت كنى».

و نيز امام صادق عليه‌السلام فرمود:

استشر العاقل.... (110)

«با عاقل و غير احمق، مشورت كن».

همچنين آن حضرت مى فرمايد:

اياك ومشاورة النساء الا من جربت بكمال عقل، فان راءيهن يجر الى الاءفن وعزمهن الى وهن. (111)

«از مشورت با زنانى كه به كمال عقلى نرسيده اند، بپرهيز؛ زيرا چه بسا راءيشان نسنجيده باشد و بر اساس امر نينديشيده اى نتيجه گيرى كنند و تصميم بگيرند».

لازم به توجه است كه اين حديث مانند احاديث متعدد ديگر، دلالت دارند كه «اسلام» مردم را از مشاوره با زنان به صورت مطلق، نهى نكرده است، بلكه از مشاوره با زنانى نهى شده است كه به كمال عقلى نرسيده اند و يا برخى ديگر از صفات مشاور را ندارند و به همين جهت، در احاديث، مواردى به چشم مى خورد كه مشورت با زن مورد تاءييد قرار گرفته و به عنوان عامل مؤ ثر در موفقيت مرد به حساب آمده است ؛ مانند آنچه امام موسى بن جعفر عليه‌السلام در مورد زن و مرد صالح از بنى اسرائيل نقل مى فرمايد:

«آن مرد خواب ديد كه خدا عمرش را نصف كرده، يك نصف در مال و وسعت و نصف ديگر در ضيق و زندگى مشقت، او مخير شد كه اول يكى از آن دو نصف را اختيار كند، او گفت : من زن نيكوكارى دارم كه شريك من در زندگى است، با او مشورت مى كنم و به شما خبر مى دهم : ان لى زوجة صالحة وهى شريكى فى المعاش، فاءشاورها فى ذلك...، سپس او صبحگاه با همسرش مشورت كرد، همسرش گفت : نصف اول را اختيار كن و عافيت را ابتدا داشته باش. شايد خدا بعدا به ما رحم كند و نعمتش را بر ما تمام نمايد. او در شب بعد در خواب گفت كه من نصف اول را اختيار كردم، خدا هم در روزى به او وسعت داد. همسرش به وى گفت : از اين مال به اقوام و نيازمندان، همسايگان و برادرت بده.او هم چنين كرد. وقتى نصف اول عمر تمام شد، آن مرد همان را كه در خواب ديده بود، دوباره ديد، به وى گفته شد خدا از تو تشكر مى كند و بقيه عمرت هم در وسعت خواهى بود». (112)

و نيز امام صادق عليه‌السلام فرمود:

... فلا تستشر العبد والسفلة فى امرك.... (113)

«با افراد بى شخصيت و پست مشورت نكن».

و نيز فرمود:

ولا تدخلن فى مشورتك بخيلا يعدل بك عن الفضل و يعدك الفقر ولا جبانا يضعفك عن الامور، ولا حريصا يزين لك الشره بالجور، فان البخل والجبن والحرص غرائز شتى يجمعها سوء الظن بالله. (114)

«در مشورت خود بخيل را راه مده ؛ زيرا تو را از عطا و تفضل به ديگران باز مى دارد و مى گويد تو فقير مى شوى. همچنين با فرد ترسو مشورت نكن ؛ چون تو را در تصميمات، ضعيف و سست مى كند. و نيز حريص را طرف مشورت خود قرار مده ؛ چونكه حرص در طلب مال را - هرچند با تجاوز به حقوق ديگران - براى تو زيبا جلوه مى دهد. بدان كه بخل و ترس و حرص، گرايشهاى مختلفى است كه جامع آنها بدگمانى به خداوند است».

آن حضرت در جاى ديگر فرموده است :

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

«از دروغگو مشورت خواهى نكن ؛ زيرا او مانند سراب است و دور را براى تو نزديك و نزديك را براى تو دور جلوه مى دهد».

2 - مراجعه كردن به مشاورى كه مورد اعتماد و پذيرش است. امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد:

... ولا تشاور من لا يصدقه عقلك وان كان مشهورا بالعقل والورع....(116)

«با كسى كه مورد قبول عقل تو نيست مشورت نكن، گرچه به عقل و تقوا (ديانت) مشهور باشد».

3 - پيروى از راهنماييهاى مشاور و مخالفت نكردن با تكاليفى كه او مشخص مى كند. حضرت امام صادق عليه‌السلام در اين باره مى فرمايد:

استشر العاقل من الرجال الورع، فانه لا ياءمر الا بخير واياك والخلاف فان مخالفة الورع العاقل مفسدة فى الدين والدنيا. (117)

«با عاقل متدين مشورت كن كه او بجز خير تكليف نمى كند و از مخالفت كردن با او بپرهيز؛ زيرا فساد در دين و دنيا را به دنبال دارد».

و نيز فرمود:

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

«وقتى با كسى كه مورد قبول تو است مشورت مى كنى، با او، در آنچه به ظاهر عليه تو نظر مى دهد، مخالفت نكن، گرچه برخلاف خواسته ات باشد».

البته بايد توجه داشت كه در صورت اختلاف راءى مشاوران، لازم است از بهترين راءى پيروى كرد؛ چنانكه قرآن در توصيف خردمندان مى فرمايد:

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

«بشارت ده بندگان مرا كه سخنان را مى شنوند و بهترين آنها را پيروى مى كنند، اينان همان كسانى هستند كه خدا هدايتشان كرده است و آنان در حقيقت خردمندانند».

4 - متهم نساختن مشاور و تشكر از اظهار نظرهاى وى. امام سجاد عليه‌السلام در اين باره مى فرمايد:

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 راءيه وحسن وجه مشورته.... (120)

«حق مشاور بر مراجعه كننده اين است كه او را متهم نسازد. اتهام نسبت به كسى كه او را مستحق مشورت دانسته اى، جايز نيست ؛ بلكه بايد از اظهار نظر و حسن پذيرشش در مشاوره تشكر كنى و او را سپاسگزار باشى».

# فصل هفتم : اصول مشاوره و راهنمايى

«اصل» در لغت به معناى ريشه و منشاء و مصدر چيزى است و منظور از اصول مشاوره و راهنمايى، «قواعد و مفاهيم نسبتا كلى است كه بايد مبناى كار و فعاليت راهنمايان، مشاوران و مراجعه كنندگان قرار گيرد».

در اين باره تذكر چند نكته ضرورى است :

1 - از آنجا كه مشاوره، خود نوعى راهنمايى است، اصول مشاوره، اصول راهنمايى نيز محسوب مى شود و در آنجا نيز به كار مى آيد.

2 - همه اصول مشاوره و راهنمايى در عرض هم و با يك نسبت از جهت شمول و كليت نيستند و به همين علت در تعريف گفته شد: «قواعد و مفاهيم نسبتا كلى»؛ بلكه برخى از اين اصول در طول يكديگرند و چه بسا يكى مبنا براى اصل يا اصولى ديگر باشد.

3 - اصول مشاوره و راهنمايى، تنها مبناى فعاليتهاى مشاوره اى و راهنمايى در مدارس نيست، بلكه اين اصول چه بسا مبناى راهنمايى و هدايت همه افراد در همه مراحل زندگى خواهد بود.

## اصول مشاوره و راهنمايى عبارتند از:

###  1 - توجه به كرامت و شرافت ذاتى و اختيارى مراجعه كننده

 هر انسانى، با كرامت (121) آفريده شده و داراى احترام است و چه بسا فردى در سايه تقوا از كرامت اختيارى (122) نيز برخوردار باشد؛ از اين رو مشاور، وظيفه دارد تا با مراجعه كننده خود برخورد انسانى - اخلاقى داشته باشد و با تكريم شخصيتش او را در حل مشكلات موجود يارى رساند.

سنت پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ اين بود كه مراجعه كنندگان به خود را بسيار احترام مى گذاشت و حتى عباى خود را زير پاى آنان مى گسترانيد و بالشى كه تكيه گاه خود بود، به آنان مى داد. (123)

امام سجاد عليه‌السلام يكى از حقوق مهم مشورت كننده را در اين مى داند كه مشاور، به شخصيت وى احترام گذارد و با مهربانى و نرمى سخن بگويد و با او انس گيرد. (124)

### 2 - آزادى و اختيار

 در اسلام موضوع «اختيار انسان» بسيار مورد تاءكيد قرار گرفته و جبرگرايى نفى گرديده است. از اين روست كه انسان را در انتخاب راه هدايت و ضلالت، آزاد گذاشته اند:

انا هديناه السبيل اما شاكرا واما كفورا. (125)

«ما راه درست را به انسان نشان مى دهيم، او آزاد است كه بخواهد شاكر باشد و هدايت شود و يا ناسپاس و گمراه گردد».

و يا گفته اند كه شما مردم در انتخاب دنيا و آخرت و ترجيح يكى بر ديگرى دو دسته ايد:

«يك دسته، دنيا را برمى گزينيد و دسته اى ديگر آخرت را».

... منكم من يريد الدنيا ومنكم من يريد الاخرة.... (126)

«... برخى از شما كسى هست كه خواهان دنياست و برخى از شما كسى است كه خواهان آخرت است...».

از ديدگاه اسلام، فرستادن انبيا و تكليف به انسانها و پاداش و كيفر آنان و بهشت و جهنم و عدالت خدا و... با اختيار و انتخاب انسان، مفهوم پيدا مى كند و هرگز، اينها با مجبور بودن انسان سازگار نيست. پس يكى از اصول كه بايد مبناى مشاوره و راهنمايى قرار گيرد اين است كه به موضوع اختيار مراجعه كننده و لوازم آن توجه شود.

منظور از اصل آزادى و اختيار در مشاوره و راهنمايى اين است كه اولا: فرد در رجوع به مشاور و شركت در مشاوره، آزاد است و نبايد به شركت در جلسه مشاوره و راهنمايى مجبور شود و يا مشاور خاصى بر او تحميل گردد.

ثانيا: در مشاوره، به هيچ وجه، فرد به كارى مجبور نشود و هدايت و راهنمايى به گونه اى صورت نگيرد كه شخص ناچار شود از روى اضطراب به كارى دست زند.

ثالثا: طرح مطالب هر فرد با انتخاب و تصميم خودش است هر فرد آن هنگام كه در خودش آمادگى ببيند، مطلب خود را بيان مى كند و نبايد مشاور، اصرارى بر آن داشته باشد تا تصور كند كه آزاديش از او سلب شده است.

رابعا: فرد، صاحب اختيار احساسات خويش است، مشاور بايد حق بيان عواطف و احساسات را به وى بدهد و احساسات و عواطف مخصوص به او را محترم بشمارد.

خامسا: فرد، آزاد باشد تا براى مشكلش، خود راه حل مناسبى پيدا كند و مشاور، راه حل معينى را به او تحميل نكند. بلكه او را راهنمايى كند تا خود او به راه حل مناسب برسد و آن را برگزيند و بجا تصميم بگيرد و عمل نمايد.

بر اين اساس، فرد، هدف خود را عملى مى سازد و چنين احساس نمى كند كه به صورت برده، هدف و آرمانهاى ديگرى را به اجرا درمى آورد. (127 )

قرآن در اين باره به پيامبرش مى فرمايد:

«تو با مردم مشورت بكن ولى انتخاب و تصميم و عمل با تو است كه با توكل بر خدا انجام مى دهى».

... وشاورهم فى الاءمر فاذا عزمت فتوكل على الله.... (128)

امام سجاد عليه‌السلام نيز در تاءييد آنچه گذشت مى فرمايد:

... فكن عليه فى راءيه بالخيار.... (129)

«تو در به كار بستن راءى و نظر مشاور، آزاد هستى».

### 3 - راهنمايى بر اساس واقعيت و حق

 توجه به اينكه راهنمايى و هدايت مشورت خواه، به گونه اى انجام پذيرد كه بر اساس واقعيت و حق باشد كه اگر مشاور به جاى وى بود به همان هدايت عمل مى كرد. بنابراين، نبايد اظهار نظر و هدايت وى خوشايند او يا بر اساس هواى نفس خود مشاور يا غير آن باشد و در صورت ناتوانى خود، او را به مشاوره فرد صلاحيتدار ديگر ارجاع دهد.

امام سجاد عليه‌السلام مى فرمايد:

واما حق المستشير فان حضرك له وجه راءى جهدت له فى النصيحة واشرت عليه بما تعلم انك لو كنت مكانه عملت به... وان لم يحضرك له راءى وعرفت له من تثق براءيه وترضى به لنفسك دللته عليه وارشدته اليه، فكنت لم تاءله خيرا ولم تدخره نصحا ولا حول ولا قوة الا بالله. (130)

«از حقوق مشورت كننده نسبت به تو (مشاور) اين است كه به آن گونه راهنمايى اش كنى و نظر واقعى بدهى كه اگر تو به جاى او بودى همان را مى كردى... و اگر از اين گونه راهنمايى و نظر دهى، ناتوانى او را به مشاورى كه مورد وثوق است و تو او را براى خود مى پسندى، ارجاع دهى، اگر چنين كردى در راهنمايى و خيرخواهى كوتاهى نكرده اى. البته هيچ كارى بدون قدرت الهى مقدور نيست».

پيامبر اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده است :

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

«مشاورى كه در پاسخ مشورت خواه به چيزى نظر دهد و او را به امرى هدايت كند كه مى داند راه رشد و واقعيت، چيز ديگرى غير از آن است، به او خيانت كرده است».

### 4 - توجه به ويژگيهاى مراجعه كننده

 توجه به مجموعه علاقه ها، احساسها، خواستها، نيازهاى بدنى و روانى و تفاوتهاى فردى مراجعه كنندگان است.

از ديگر اصولى كه بايد مبناى فعاليت در مشاوره قرار گيرد به اين معنى كه از يك سو علاقه ها و احساسهاى پيشين و فعلى فرد مورد توجه قرار گيرد؛ چه بسا نرسيدن به چيزى كه مورد علاقه اش بوده يا هست، مسايل روانى خاصى براى او پديد آورده باشد و يا موجب انجام كارى گشته كه نمى بايست انجام مى شد و آن كار برايش از نظر روانى يا اجتماعى و... مشكلى ايجاد كرده است ؛ زيرا علاقه افراطى به هرچيز، انسان را كر و كور مى كند، از اين رو، حق را درست درك نمى كند و به انحراف كشيده مى شود. رسول اكرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده است :

... حبك للشى يعمى ويصم.... (132)

«علاقه افراطى تو به هرچيز، تو را كور و كر مى سازد».

علاقه زياد به چيزى كه سزاوار آن همه ارزش دهى را ندارد به «

هوا» تبديل شده، اساس بدبختيها مى گردد؛ همانطور كه اميرالمؤمنين عليه‌السلام فرموده است :

الهوى اءس المحن. (133)

«هوا و عشق به امور ناپسند و ناشايست، اساس بدبختيها و گرفتاريهاست».

و گاهى فرد، احساس نادرستى از خود دارد، خويشتن را پست و حقير مى شمارد و احساس ناتوانى و كمبود مى كند. به همين علت، از عزت نفس ‍ برخوردار نيست و به كارهاى ناشايست دست مى زند و احيانا رفتارهاى نابهنجارى از او مشاهده مى شود. حضرت امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد:

ما من احديتيه الا من ذلة يجدها فى نفسه. (134)

«هيچ كس به كارى ناپسند روى نمى آورد مگر آنكه ذلت و حقارتى در خود احساس مى كند».

اميرالمؤمنين عليه‌السلام نيز مى فرمايد:

نفاق المرء من ذل يجده فى نفسه. (135)

«دورويى و بى صداقتى فرد، از حقارتى كه در وجود خود احساس مى كند، ناشى مى شود».

توجه مشاور به اين نوع علاقه ها و احساسها و تعديل و تصحيح آنها، مراجعه كننده به وى را در حل مسايلش يارى مى نمايد.

اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد:

ببلوغ الآمال يهون ركوب الاهوال. (136)

«با رسيدن به آمال و چيزهاى مورد علاقه، مى توان بر اضطرابها (و ناراحتيهاى روانى) غلبه پيدا كرد».

بر اين اساس، مشاور بايد به نيازها و خواستهاى روانى مراجعه كننده از قبيل نياز به محبت، امنيت و آرامش، تعلق و وابستگى به غير، استقلال و اعتماد به نفس و... توجه داشته باشد؛ زيرا ممكن است كمبود محبت يا ترس از چيزى و متكى نبودن بر نيرو و توان خود و... باعث اختلالات روانى مثل اضطراب، افسردگى، اندوهناكى، بى ارادگى، ناتوانى، احساس ضعف و سستى و... در شخص شده و زندگى را برايش ناگوار كرده باشد. اميرالمؤمنين عليه‌السلام در اين باره مى فرمايد:

لا عيش لمن فارق احبته. (137)

«براى كسى كه از محبوبهايش جدا شده (به نيازهاى محبتى او پاسخ داده نمى شود) زندگى گوارايى وجود ندارد».

توجه به اين نوع نيازها و كوشش در رفع آنها و ايجاد موقعيتهاى مناسب گروهى و اجتماعى و تصحيح شناخت فرد از خويشتن و برجسته كردن نقاط قوتش و امورى مانند آن، به وى كمك مى كند تا حالت طبيعى خود را بازيابد و در نتيجه نارساييهاى روانى او به تدريج از بين برود.

اميرالمؤمنين على عليه‌السلام فرموده است :

ان للقلوب شهوة واقبالا وادبارا، فاءتوها من اقبالها وشهوتها، فان القلب اذا اكره عمى. (138)

«همانا براى دلهاى آدميان، علاقه ها و كششها و بى رغبتى هاست، پس ‍ (هرگاه دل به چيزى ميل و رغبت داشت) از راه تمايلش او را به كارواداريد؛ زيرا هنگامى كه قلب به آنچه دوست ندارد واداشته شود، كور مى گردد».

از سوى ديگر، توجه به نيازهاى بدنى، مانند نياز به غذا و فعاليتهاى عضلانى و ورزش نيز لازم است ؛ زيرا با تاءمين سلامت و رشد قواى بدنى، شادابى، اراده و توانايى براى كار و فعاليت و... به شخص باز مى گردد و روان او تحت تاءثير قرار مى گيرد و از بيماريهاى روانى متعددى نجات پيدا مى كند.

### 5 - تعاون و همكارى مشاور و مراجعه كننده

 از اصول مهم در مشاوره و راهنمايى، همكارى مشاور و مراجعه كننده در تعيين هدف، مشخص شدن مسؤ وليتها، هماهنگى فعاليتها و... است. اين امر سبب مى شود كه مشاور براى درك صحيح از موقعيت مراجعه كننده و نيازها و ويژگيهاى روانى او و راهنمايى و هدايتش به شناخت واقعى از خود و زدودن ابهامات فكرى و دادن تفكر منطقى به او و حل مسايلش، تمام تلاش خود را بنمايد و از هيچ سعى و كوششى دريغ نورزد؛ چنانكه امام صادق عليه‌السلام به فرزندش توصيه مى فرمايد كه :

... واجهد راءيك لهم اذا استشاروك.... (139)

«تمام تلاش خود را در راهنمايى و هدايت مراجعه كنندگان به خود به كارگير».

فرد مشورت كننده نيز بايد سعى كند اطلاعات لازم را در اختيار مشاور قرار دهد و بخصوص عواطف و احساساتش را براى او بازگو كند و بدون هيچ مقاوت در برابر او چيزى را از وى پنهان ندارد. امام صادق عليه‌السلام در برشمارى امور اساسى در مشاوره مى فرمايد:

... ان تطلعه على سرك فيكون علمه به كعلمك بنفسك.... (140)

«بايد مشاور را آن گونه از سر خود آگاه كنى كه آگاهى او به تو همانند آگاهى تو به خودت باشد».

در اسلام، همكارى بر اساس تقوا امرى مطلوب است، آنچه برخلاف تقوا و بلكه نامشروع است همكارى به گناه و دشمنى و اقدام عليه ديگران است.

قرآن در اين باره مى فرمايد:

... تعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاءثم والعدوان واتقوا الله ان الله شديد العقاب. (141)

«بر اساس نيكى و تقوا با يكديگر همكارى داشته باشيد و هرگز بر اساس ‍ گناه و دشمنى همكارى ننماييد، تقواى الهى را رعايت كنيد؛ بدانيد كه عقاب الهى (بر اين نوع همكارى) شديد و سخت است».

بنابراين، مشاور موظف است در اظهار نظر و راهنماييهاى خود، ضوابط شرعى را رعايت كند تا مبادا موجبات اغواى فرد را فراهم آورد و به گناه و كارهاى خلاف شرع كشانده شود يا زمينه انحراف و معصيت در او پديد آيد.

تقوا، همكارى مشاور را در مشاوره و راهنمايى، ارزشمند مى سازد و آن را مورد قبول درگاه خداوند متعال مى گرداند. امام اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد:

لا يقل عمل مع تقوى وكيف يقل ما يتقبل ؟. (142)

«هيچ گاه عملى كه از روى تقوا انجام گرفته است، كوچك نيست ؛ چگونه آنچه مورد قبول درگاه الهى قرار گيرد، كم است !».

# فصل هشتم : انواع مشاوره و روشهاى آن

 مشاوره به دو صورت «انفرادى و گروهى» انجام مى پذيرد؛ «مشاوره فردى» گفتگوى رو در رو بين مراجعه كننده و مشاور است كه به منظور كشف علل مشكل فرد و پيدا كردن راه حل براى آن ؛ صورت مى گيرد. اما «مشاوره گروهى» عبارت است از: گفتگوى رو در رو بين چند نفر به منظور تبادل نظر در زمينه علايق، رغبتها، مسايل و مشكلاتى كه افراد گروه در ارتباط با خود يا در تعامل با ديگران دارند و اتخاذ تصميم منطقى در موارد ذكر شده.

مشاوره گروهى در مقايسه با مشاوره انفرادى، اولا: از نظر زمان و مخارج، مقرون به صرفه است.

ثانيا: اعضاى گروه، رفتارهايى در گروه مى آموزند و به انتقاد از خود و ديگران مى پردازند.

ثالثا: اعضا متوجه مى شوند كه داشتن مشكل، منحصر به آنان نيست و ديگران نيز مشكلات مشابهى چون آنان دارند.

البته بايد توجه داشت كه همه مشكلات و مسايل در مشاوره گروهى قابل طرح نيست. بنابراين، مشاوره گروهى با همه محاسنش محدوديتهايى نيز دارد.

همچنين در «مشاوره گروهى» معمولا، گفتگوها بين مشاور و افراد گروه، آغاز مى شود ولى كار اصلى مشاور اين است كه آشنايى ابتدايى اعضا با هم را تسهيل كند و قدمهاى اوليه را براى عميق تر شدن حسن توجه و همبستگى اعضا و ملاطفت نسبت به هم بردارد و براى فراهم شدن جو و شرايط اعتماد بين اعضا كوشش كند و مقبوليت هر فرد را نزد ساير اعضاى گروه، تقويت نمايد و هدفهاى مشاوره گروهى را براى اعضا روشن كند و خط حركت و كار گروه را مشخص نمايد و با در ميان گذاشتن ارزشهاى مورد قبول، اعضاى گروه را به اقدام مشابهى تحريك كند و از اقدامات ضد ارزشى و احساسات و عكس العملهاى نادرست كه ممكن است، پيش آيد و يا از حاكميت جو انتقام و مقابله يا اشتباه و مقابله به مثل، در جلسه مشاوره، جلوگيرى نمايد و مانع ريزش اعضاى گروه شود و بدين وسيله راه مشاوره را براى اعضا هموار سازد و آنان را در جهت ايجاد يك ساخت مشاوره اى هدايت نمايد تا اعضا بتوانند بدون صدمه روانى به هم، در يك رابطه تعاملى مؤ ثر و سازنده به هم كمك كنند و از اين رو در ادامه مشاوره، گفتگو بين خود اعضاى گروه انجام مى شود و هر فردى با راحتى، مسايل خود را با ساير افراد گروه در ميان مى گذارد و به راه حلهايى دست مى يابد.

تعداد اعضاى گروه در مشاوره و راهنمايى گروهى، با عمق رابطه لازم يا ممكن، ارتباط دارد؛ يعنى هرچه لازم باشد رابطه عميق تر باشد، تعداد اعضا هم بايد كمتر باشد. البته عمق رابطه، خود، بستگى دارد به نوع گروه، نيازها و وضع روحى مراجعه كنندگان و اهداف مشاوره.

بنابراين، در مشاوره و راهنمايى آموزشى و ارائه اطلاعات مى تواند تعداد اعضا زياد باشند (تا حدود چهل يا پنجاه نفر) اما در مورد مشكلات روانى بايد سعى شود تعداد هرچه كمتر باشند و حداكثر ده نفر بيشتر نباشند. (143)

در مشاوره گروهى، دانش آموزان نبايد تركيب گروه همگون و همدست باشند؛ مثلا اعضاى گروه را همه دانش آموزان تنبل تشكيل دهند. بلكه ناهمگون بودن دانش آموزان و تركيب دانش آموزان از گروههاى تنبل و زرنگ مى تواند يادگيريها و تجربيات پربارترى را به همراه داشته باشد.

در مشاوره گروهى، اعضا، علايق و تواناييهاى خود را مى شناسند و هويت و شخصيت خويش را بهتر درمى يابند، به نظريات و عقايد ديگران توجه مى كنند و رابطه متقابل با ديگران را تقويت مى نمايند و با رشد مهارتهاى اجتماعى، به سازگارى با مسؤ وليتهاى اجتماعى، توانمند مى گردند و با توجه به واقعيتهاى موجود، نگرانيهاى خود را قبل از آنكه به مشكلات جديدى تبديل شود، برطرف مى نمايند و افرادى كه مشكلات دارند، به تغيير رفتار موفق مى شوند و از حاد شدن آن جلوگيرى مى نمايند.

در مشاوره گروهى، اعضا مى دانند كه چه مى خواهند، ولى نمى دانند چطور به آن برسند و يا آن را هم انجام دهند و از اين رو ماهيت پيشگيرانه دارد، ولى در مشاوره فردى، بيشتر، جبرانى و تصحيحى است و پيشگيرى كمتر است.

در مشاوره گروهى، افراد مى خواهند بدانند كه ديگران چه مى گويند؟ چه فكر مى كنند؟ و چطور زندگى مى نمايند تا بدين وسيله بتوانند راه خود را در اين رهگذر پيدا كنند و از آن مطمئن باشند.

عن امام على عليه‌السلام: دواؤ ك فيك وما تشعر وداؤ ك منك وتستنكر. (144)

«درمان و مشكل تو در خودت است و تو آگاه نيستى و درد تو نيز، از خودت مى تواند باشد در حالى كه تو نمى دانى».

و از اين رو است كه خود شناسى در مشاوره، اساس حل مشكلات روانى و... مراجعه كنندگان است.

بيشتر مردم از اينكه در جمع بتوانند آزادانه، احساسات، افكار و عقايد و نابسامانيهاى شغلى و محيطى و اجتماعى خود را بيان كنند، لذت مى برند و در حقيقت يكى از هدفهاى مهم مشاوره گروهى كه عبارت است از ايجاد روابط نزديك و تواءم با ملاطفت، خود به خود تحقق مى يابد و زمينه اى فراهم مى گردد كه آنها در روابط بعدى خود در خانواده، محل كار، محل تحصيل، موفقتر و راضى تر باشند.

اعضاى گروه، از تجربيات و ياد گرفته هاى تازه در گروه، در زندگى روزمره استفاده مى كنند و ديگر نسبت به انتقاد ديگران از آنان حساسيت كمترى از خود نشان مى دهند و زياد حالت دفاعى به خود نمى گيرند، آنان ديگر مى توانند خود را آن گونه ببينند كه ديگران مى بينند. البته بايد توجه داشت كه در مشاوره گروهى، هدف اصلى اين است كه افراد به شناخت عميق تر از خود و رفتار خويش و ايجاد تغييرات لازم و رفع مشكلات و حل مسايل خود برسند.

مشاوره و راهنمايى گروهى، عمدتا در دانشگاه يا مدرسه و يا مؤ سسه ديگر تشكيل مى شود. و هدف آن كمك به شناخت موقعيتها، محيط، روابط انسانى، احساسات و عواطف افراد، موضوعات آموزشى، مهارتها و ارائه اطلاعات تحصيلى، شغلى و آشنا سازى افراد با سيستم مدرسه، دانشگاه، مؤ سسه، شناسايى و تحليل مشكل (چه مشكل كارى و شغلى باشد و چه مشكل شخصى و مديريتى باشد) و هدف آن رشد، تسهيل تصميم گيرى و غلبه بر مشكلات و ياورى اعضا براى ايجاد تغيير در رفتار و نگرشهاى ضعيف و ناموفق است.

## عوامل درمانى در مشاوره گروهى

 عوامل درمانى در مشاوره گروهى، عبارت از اهرمهاى كار و وسايل ايجاد تغيير در شخصيت و روابط انسانى است كه مشاوران، آنها را در مورد اعضاى گروه به كار مى گيرند:

1 - ايجاد اميد و بشارت به بهبودى و رفع مشكل.

2 - شكستن احساس منحصر به فرد بودن مشكل يا بيمارى فرد.

3 - انتقال اطلاعات و آموزشهاى لازم.

4 - فراهم ساختن زمينه نوعدوستى و روابط سالم اجتماعى.

5 - همبستگى گروهى در مشاوره گروهى، همانند رابطه حسنه و همدلى در مشاوره فردى، يك پيش شرط لازم براى درمان مؤ ثر است.

6 - تجربه عاطفى تصحيحى.

فردى كه مشكل روانى دارد، بايد تحت يك تجربه عاطفى تصحيح كننده قرار گيرد، امورى كه اين امر را تسهيل مى كند، عبارتند از:

الف - آشنا كردن فرد به نامناسب و نادرست بودن احساسات و رفتار همنشينانه اش.

ب - افزايش توانايى فرد براى تعامل و مراوده عميق تر و صادقانه تر با سايرين.

ج - ابراز احساس عاطفى نسبت به فرد.

د - حمايت فردى و گروهى از فرد مشكل دار و ارزشگذارى بر كنشهاى او.

ه - ايجاد زمينه و فراهم ساختن شرايط تحريك عاطفى و آزمايش تجربه عاطفى تصحيح كننده وى.

## روشها و فنون مشاوره

«فن» به معناى راه، روش، هنر و شيوه است و منظور از فنون مشاوره، روشها و شيوه هايى است كه در مشاوره، به اقتضاى اصول و در جهت اهداف، به اجرا در مى آيد.

مشاور، با توجه به اصول مشاوره و بهره گيرى از فنون آن، مشورت كننده را در رسيدن به هدفهاى مشاوره و حل مشكلات روانى او به طريق مؤ ثرترى يارى مى كند. ناآگاهى مشاور از اين فنون و ناتوانى وى در به كارگيرى مؤ ثر آنها، باعث موفق نشدن او در انجام مشاوره است و مشورت كننده را نيز از رسيدن به هدفهاى مشاوره باز مى دارد.

ما پس از بيان انواع روشهاى مشاوره به ذكر اين فنون و مراحل انجام آن مى پردازيم :

## اقسام روشهاى مشاوره

 در روش مشاوره از نظر ميزان فعاليت مراجعه كننده و مشاور و چگونگى رابطه آنها، سه نظريه وجود دارد:

### الف - روش مستقيم (145)

 يك نظريه اين است كه مشاور، محور بحث را در اختيار گيرد و از تكنيكها و فنون مشاوره بسيار استفاده كند و در تشخيص علتهاى ناراحتى فرد بكوشد و راه حلهاى مناسب را به وى پيشنهاد يا تكليف نمايد.

از صاحبان اين نظريه، اليس، ويليامسون، سالتر، هوارد و ميلر مى باشند (146) آنان بر اين اعتقادند كه اولا: مشاور، مشكل و موقعيت مراجعه كننده را بهتر از خودش درك مى كند. همه افراد بشر، توانايى درك از خود و سازندگى خويش را ندارند. آنان كه در جريان تعليم و تربيت صحيح قرار گرفته اند، مى توانند شرايط محيطى و قواى خود را بشناسند و به طور خلاق عمل كنند.

ثانيا: عدم آگاهى مراجعه كننده از خود و يا شرايط محيط خويش و رابطه اش با ديگران و نظاير آن، او را داراى مشكل ساخته است. او چگونه مى تواند خود را بدون راهنمايى مستقيم از مشكل برهاند. از اين رو لازم است مشاور، درمان و راه حل را برايش به صورت صريح مطرح كند و او را به صورت مستقيم هدايت نمايد تا به نتيجه برسد.

در اين روش، مشاور از طريق پرسشنامه، آزمونهاى روانى، مصاحبه و سؤ ال، به جمع آورى اطلاعات وسيعى درباره مراجعه كننده اقدام مى كند و بر تشخيص علل ناراحتى و مشكل وى همت مى گمارد و پس از كشف علل، راه حلهايى را ارائه مى دهد و از مراجعه كننده خواسته مى شود تا راه حل ارائه شده را به اجرا درآورد و نتيجه را به مشاور گزارش نمايد.

### ب - روش غير مستقيم (147)

 نظريه ديگر در روش مشاوره اين است كه مشاور، در مشاوره، محيط گرم و پذيرا را براى فرد فراهم كند تا او با آسودگى و دلگرمى به گفتگو و دادن اطلاعات لازم در مشاوره اقدام نمايد. و نيز هدايت و رهبرى بخش مهمى از فعاليتهاى جلسه مشاوره را به عهده او گذارد و مشاور، صرفا به انعكاس ‍ احساسات، افكار و رفتار او بپردازد و بدين وسيله، وى را به خودشناسى و بينش درست درباره مشكلش راهنمايى كند تا خود او به راه حل مناسب برسد.

در اين روش، شخص مراجعه كننده، محور است و رابطه حسنه، نقش ‍ اساسى در مشاوره دارد و به فنون مشاوره، بويژه تست، چندان اهميتى داده نمى شود.

دانشمندانى مانند راجرز (148) فردريك پرلز (149)، از صاحبان اين نظريه اند. اساس اين نظريه را راجرز، چنين بيان مى كند: انسان، ذاتا موجودى خلاق و تواناست و طبيعتش بر خير است و براى هدفى ارزشمند كوشش مى كند. مراجعه كننده هم كه دچار كج رفتارى يا اختلال عاطفى و يا با مشكل ديگر رو به رو مى شود. انسان است و از اين گونه ويژگيها برخوردار مى باشد، ولى بر اثر تربيت غير صحيح و آگاهيهاى غلط و يا رفتارهاى انحرافى، برايش ‍ مشكل پيش آمده است. مشاور با كمك غير مستقيم به وى يعنى آگاه ساختن او به خودش و موقعيتش در جهان هستى و هدف والاى زندگى و امورى مانند آن، مراجعه كننده را به حالت طبيعى اوليه برمى گرداند و او خود به راه حل براى مشكل خويش مى رسد.

در اين روش، مراجعه كننده بيش از مشكلش مورد توجه است و به احساسات و افكارش زياد اهميت داده مى شود. و به ايجاد و تقويت رابطه حسنه مشاوره اى وى با مشاور، تاءكيد مى گردد و به جاى كوشش براى تشخيص علل ناراحتى و ارائه راه حل بر اساس آن، به انعكاس افكار، احساسات و رفتار او اقدام مى شود و به جاى دادن دستورالعمل و خواستن تكليف از مراجعه كننده، زمينه فراهم مى گردد تا خود او دستورات و تكاليف لازم را كشف نمايد و به كسب بينش نسبت به خود و مشكلش نايل شود و خود، راه حل مناسب را پيدا كند.

پرلز، كه مؤ سس «نظريه گشتالت» است نيز بر اين روش مراجعه كننده محورى (150)، تاءكيد دارد. به نظر وى، وقتى فرد با مشكل مواجه مى شود كه افكار و احساسات خويش را قبول نداشته و آنها را از خود نداند و سازمان و وحدت و هماهنگى رفتار را از دست بدهد.

بر اساس «نظريه گشتالت» به مراجعه كننده كمك مى شود تا خويشتن را بپذيرد و از اجزاى از هم گسسته، به خويشتن هماهنگ و وحدت يافته برسد و اعتماد و اطمينان شخصى پيدا كند و به ديگران وابسته نباشد. بر طبق اين روش (151)، مراجعه كننده در وضعيتى قرار داده مى شود كه آگاهى كافى پيدا كند و موانع آگاهى درست را كنار بزند و خود را آنگونه كه هست بنماياند و تواناييهاى خويش را آشكار كند.

### ج - روش انتخابى

 نظريه متعادل اين است كه مشاور با توجه به نوع مشكل فرد و توانمندى او، هريك از دو روش مستقيم يا غير مستقيم را كه مؤ ثرتر و مفيدتر واقع شود، انتخاب كند؛ مثلا در حل مشكلات عاطفى و روانى، روش غير مستقيم را به كار گيرد و در غير آن از روش مستقيم استفاده نمايد. و در مواردى هم كه لازم مى بيند، از هر دو روش بهره مى برد.

تورن (152) و گريندر (153) از پيشگامان اين روش مى باشند. نام اين روش، روش انتخاب « Elective Metod» گذاشته شد و مكتب آنان مكتب التقاطى (154) يا «Eclecticism» ناميده شده است.

## روش تعقلى و روش تحليل روانى

 روشهاى گوناگونى در مشاوره مطرح است كه با هريك مى توان دسته اى از مشكلات مراجعه كنندگان را حل كرد. مشاور، بايد از همه روشها آگاه باشد تا به تناسب هريك از مسايل و مشكلات، از آن روشها به صورت مجزا و يا تلفيقى بهره بجويد. دو روش زير در حل مشكلات، از كارايى بسيار زياد برخوردارند و تجربه، مفيد بودن آنها را ثابت كرده است.

### الف - روش تعقلى (155) در مشاوره

 قديمى ترين روش مشاوره كه در بين انسانها معمول بوده است ؛ روش تعقلى است محور در اين روش، عقل است. پيامبران، فلاسفه، عاقلان و دانشمندان هميشه، افراد را به تعقل، تشويق مى كرده اند تا با ورزيده شدن در فكر و عقل، آنان بتوانند مشكلات فردى و اجتماعى خود را حل نمايند.

در هر جامعه اى، هركسى كه بيشتر از نعمت عقل برخوردار بوده بيشتر مرجع و مشاور مراجعه كنندگان و مشورت طلبان مى باشد.

در اين روش، مشاور همانند معلم و راهنما عمل مى كند و جريان مشاوره و راهنمايى يك جريان تعليم و تربيت محسوب مى شود. و از خصوصيات آن اين است كه مشاور، سعى دارد مراجعه كننده را با واقعيت، حقيقت، عقايد و سنن درست، ارزشهاى اخلاقى و اجتماعى صحيح و امورى از اين قبيل آشنا و علاقه مند سازد و وى را از افكار، تصورات و وابستگيهاى غلط برهاند و او را براى زندگى معقول در آينده آماده نمايد. (156)

### ب - روش تحليل روانى (157)

 در روش تحليل روانى، مشاور به مطالعه نقش احساسات و عواطف مى پردازد و در صدد است مشكلات عاطفى مراجعه كننده را حل نمايد.

اين روش بر اين فرضيه استوار است كه هر مشكل و اختلال رفتارى و شخصيتى كه در فرد به وجود مى آيد، نتيجه اضطرابهايى است كه شخص ‍ در گذشته به آنها مبتلا شده است. با روش تحليل روانى، آن اضطرابها، تحريكات و عوامل، شناسايى مى شوند و مراجعه كننده از واقعيت وجود خود، آگاه مى گردد و مى فهمد كه از عيب و نقص، عارى نيست، استعدادها و توانمنديهايش محدود است، بنابراين، با به دست آوردن بينشى واقع بينانه نسبت به خود، تمايلات كامل گرايى و بلند پروازانه خود را كاهش ‍ مى دهد و شخصيت خود را دوباره بازسازى مى نمايد.

در اين روش، روى تقويت نيروى اراده و عاطفه تاءكيد مى شود، اگرچه عقل را نيز در همه زمينه ها به كار مى گيرد. (158)

# فصل نهم : مراحل انجام روشها و فنون مشاوره

 مشاوره، داراى مراحلى است كه در هريك از آن مراحل، روشها و فنون ويژه اى را بايد به كار گرفت. موقعيت در مشاوره تا حد زيادى، به خصوصيات شخصى مشاور و توانمندى او در به كارگيرى فنون و روشها بستگى دارد و از اين روست كه مشاوره را «هنر مشاور» ناميده اند.

اينك به توضيح سه مرحله آغاز، ادامه و پايان مشاوره مى پردازيم :

## 1 - مرحله آغاز

 مرحله آغاز مشاوره و راهنمايى با نخستين جلسه مشاوره شروع مى شود. رعايت روشها و فنون زير، در موفقيت مشاوره، نقش بسزايى دارد:

### الف - برقرارى رابطه حسنه بين فرد و مشاور

 مشاور، با ايجاد رابطه حسنه، اضطراب اوليه و ترس مراجعه كننده را كاهش ‍ مى دهد و اعتماد او را نسبت به خود جلب مى كند تا او با احساس امنيت و اعتماد، مشكلش را مطرح سازد.

مشاور، مبتنى بر رابطه ياورانه است. اين رابطه به چند صورت متصور است : (159)

1 - رابطه معلوم : يعنى رابطه اى كه به آسانى، اطلاعات و نظريات و احساسها بين مراجعه كننده و مشاور رد و بدل مى شود و در آن گفتار و حركات مراجعه كننده براى خود او و مشاور معلوم است.

2 - رابطه مبهم : كه در آن، گرچه مراجعه كننده از نظريات، احساسها و علل حركات و گفتار خود، آگاهى ندارد، ولى براى مشاور، ابهامى ندارد.

3 - رابطه ناشناخته : كه در آن احساسها، عقايد و... نه براى خود مراجعه كننده روشن است و نه مشاور توانسته آنها را كاملا بشناسد.

4 - رابطه پنهان : كه در آن گفتار و حركات مراجعه كننده گرچه براى خود او روشن و معلوم است، ولى از مشاور مخفى نگهداشته شده و وى از آن آگاهى ندارد.

در نخستين جلسه مشاوره، معمولا رابطه پنهان وجود دارد و مشاور بايد سعى كند اعتماد متقابل ايجاد گردد و از رابطه پنهان كاسته شود. هرچه رابطه ياورانه حسنه تر باشد مى تواند فرد را از ممانعتها و مقاومتهاى درونى آزاد كند و از سه رابطه منفى بكاهد و رابطه معلوم را افزايش دهد و اعتماد بين مراجعه كننده و مشاور را باعث گردد.

براى ايجاد رابطه حسنه و اعتماد بايد به نكات زير توجه شود:

يك - مشاور با رفتار دوستانه خود، زمينه اى فراهم كند كه فرد، احساس ‍ نمايد مشاور او را دوست دارد و برايش ارزش قايل است، على عليه‌السلام مى فرمايد: حسن الصحبة يزيد فى محبة القلوب (160)؛ يعنى : «نيكويى رفتار، محبت قلبى مردم را نسبت به تو زياد مى كند».

همچنين مشاور به هنگام ورود، به وى سلام كند. (سلام آن قدر اهميت دارد كه رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده است : خمس لست بتار كهن حتى الممات... وتسليمى على الصبيان... (161) يعنى : «پنج چيز است كه تا هنگام مردن من آنها را ترك نمى كنم... (يكى از آنها) سلام دادن به بچه هاست.») و احترامش گذارد و با او دست دهد پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرمود: تصافحوا فانه يذهب بالغل (162)، يعنى : «با يكديگر مصافحه كنيد؛ زيرا كينه را از دلهاى شما مى برد». و حالش را بپرسد و ابراز محبت نمايد و با وى همدلى كند و اين همدلى را اظهار كند، با چهره بشاش ‍ با او حرف بزند و نگاههاى محترمانه و ارزشمندانه به او داشته باشد و از حركات بى مورد بپرهيزد و او را بدون قيد و شرط بپذيرد و آمادگى خود را براى كمك به او اعلام كند.

دو - مشاور در رابطه مشاوره اى خود از ارائه نقشهاى تصنعى كه جزء شخصيت او نيست، بپرهيزد؛ زيرا خواه ناخواه مراجعه كننده اين نقشهاى تصنعى را كشف مى كند و اطمينان نسبت به مشاور را از دست مى دهد. در حقيقت بايد از پاكى باطن برخوردار باشد و عمل و رفتار و نقش خود را با آن منطبق سازد. على عليه‌السلام فرمود: زين الايمان طهارة السرائر وحسن العمل فى الظاهر (163) زيبايى ايمان در پاكى باطنها و (منطبق با آن) عمل نيكو در ظاهر است.

سه - مشاور به انتظارات مراجعه كننده از خودش توجه داشته باشد و در برآوردن آنها تلاش نمايد و از تداخل مشغوليات، در جريان مشاوره بپرهيزد؛ زيرا مشاور، داراى احساسات، روشها، عادات و احيانا مشكلاتى است كه روى مشاوره اثر مى گذارد. بديهى است كه مشاور، بايد سعى كند تا تداخل مشغوليات خود را در جريان مشاوره به حداقل برساند و صرفا ذهنش را در راستاى انتظارات مراجعه كننده متمركز سازد.

معمولا انتظارات مراجعه كننده از مشاور، امورى از اين قبيل هستند:

الف - اضطراب نداشته باشد.

ب - صادق و با خلوص نيت باشد.

ج - نيازهاى مراجعه كننده را بشناسد.

د - از انگيزه هاى مراجعه كننده آگاه شود.

ه - احساس مراجعه كننده را دريابد.

و - قادر به ايجاد رابطه تواءم با اعتماد و احترام به مراجعه كننده باشد.

ز - خودانگيز و خلاق باشد.

در برابر، مراجعه كننده هم بايد در برآوردن انتظارات مشاور از وى تلاش ‍ كند تا رابطه حسنه دو طرفه برقرار شود. مشاور انتظار دارد كه مراجعه كننده، به دور از نفاق و پرده پوشى، مسايل مورد نياز را بگويد و براى خودآگاهى با همه توانش تلاش كند و به بهداشت روانى خود توجه داشته باشد و در حل مشكل خود كوشش نمايد و امورى از اين قبيل. (164)

چهار - مكانى براى مشاوره انتخاب شود كه حتى المقدور محيطى آرام و راحت باشد تا فرد بتواند با فراغت خاطر و بدون ترس و اضطراب، مسايلش را مطرح سازد.

پنج - به وى اجازه داده شود جلسه را هر طور كه او مى خواهد آغاز كند.

شش - نقش حضور و سخن گفتن او در مشاوره برايش توضيح داده شود.

هفت - به احساسات، ارزشها و عواطف وى توجه كافى شود و در مشاوره بيش از حد، بر جنبه هاى عقلانى و منطقى، تكيه نشود.

هشت - از او تعريف و تمجيد به عمل آيد؛ مثلا به او بگويند تو فرد توانايى هستى، خوب فكر مى كنى، كارت مورد قبول است (البته توجه شود كه برخلاف واقع تعريف نشود) و خودت مشكل را حل خواهى كرد، من پيش ‍ بينى مى كنم كه به نتايج خوبى برسى، دوستان خوبى پيدا مى كنى، نمرات بهترى خواهى گرفت و...

نه - آشنا ساختن شخص به اينكه اين مشكل منحصر به او نيست، ديگران هم نظير اين مشكل را دارند، بنابراين، جاى نگرانى نيست.

### ب - محرمانه ماندن مذاكرات

 بايد به شخص، اطمينان داده شود كه مذاكرات جلسات مشاوره محرمانه مى ماند و به هيچ وجه بدون اجازه او افشا نخواهد شد.

### ج - سازماندهى مشاوره

 خط مشى و چگونگى اجراى مشاوره يا روشى براى آغاز و ادامه و پايان مشاوره - كه «سازماندهى مشاوره» ناميده مى شود - تعيين گردد.

سازماندهى چارچوب مشاوره است كه فرد را يارى مى دهد تا احساس ‍ سردرگمى، بى هدفى، ابهام و بلا تكليفى نكند و از مشاوره نتيجه سودمندى بگيرد.

در سازماندهى بايد مشخص شود كه فرد به منظور چه هدفى از اهداف، نظير تغيير عادات نامناسب، بهبود روابط خود با ديگران، حل مشكل اشتغال، حل ناراحتيهاى خانوادگى و امورى از اين قبيل، به مشاور مراجعه كرده است.

همچنين درباره نقشهاى هريك از مشاور و مراجعه كننده در مشاوره و اينكه چه انتظارى از هريك از آن دو هست، بايد گفتگو شود.

تعيين زمان براى هر جلسه مشاوره نيز ضرورت دارد و بايد توجه داشت كه كودك و نوجوان و بزرگسال در چه مرحله اى از رشد و توان براى تمركز حواس است و مشاوره تا چه مدت زمان برايش مفيد است ؛ مثلا بايد هر جلسه مشاوره براى كودكان دبستان بيش از 25 دقيقه و براى نوجوانان 35 دقيقه و براى بزرگسالان 45 تا 60 دقيقه، بيشتر طول نكشد.

تعيين زمان باعث مى شود كه وقت مشاور، بين همه مراجعه كنندگان تقسيم شود و همگى بتوانند از مشاور استفاده كنند. و نيز با تعيين زمان از پراكنده گويى جلوگيرى مى شود و نيرو و دقت مشاور و شخص مقابل تلف نمى گردد. همچنين در تعيين زمان، با توجه به نوع مشكل فرد، تعداد جلسات مشاوره به صورت تقريبى مشخص مى شود.

انجام اين نوع امور و نظاير آن در اولين جلسه مشاوره، سازماندهى مشاوره است.

### د - احتياط در شروع مشاوره

 مشاور در آغاز مشاوره، بايد با احتياط بيشترى عمل كند و به رد عقايد و افكار طرف بپردازد. و در جايگزين كردن عقايد و افكار صحيح به جاى آنها تعجيل نكند. و او را تحت فشار قرار ندهد؛ زيرا تعجيل و تحميل، برقرارى رابطه حسنه را مشكل مى سازد و چه بسا شخص را ناراحت و نگران كرده، او را به ترك مشاوره يا سكوت، بكشاند.

### ه - پديدار ساختن شخصيت مراجعه كننده

 سعى شود شخصيت مراجعه كننده به خوبى پديدار شود.

شخصيت انسان به طور شگفت انگيزى پيچيده است. و مى توان گفت شخصيت مراجعه كنندگان همانند غالب انسانها، كاملا قابل درك و توصيف نيست، بويژه در شروع آشنايى كه قسمتهايى از آن شخصيت ديده مى شود؛ مانند بخشهايى از توده هاى يخ كه بالاى سطح آب قرار دارد، قابل مشاهده است ولى بخشهاى ديگرى از آن كه در زير آب است ديده نمى شود مگر آنكه با غلتيدن اين توده هاى يخ و چرخش آنها قسمتهاى ديگر، قابل رؤ يت گردد. در جلسه مشاوره، بيشتر بخشهاى شخصيت مراجعه كننده، پنهان است و گاه براى خود مراجعه كننده نيز مخفى است، مشاور بايد شخصيت مراجعه كننده را به چرخش درآورد تا تمام ابعادش ‍ پديدار گردد تا هم خود مراجعه كننده به خودشناسى برسد و هم مشاور بداند چگونه و از چه راههايى به حل مسايل و مشكلات او مى توان رسيد.

### و - تاءثير متقابل مشاور و مراجعه كننده

 مشاور و مراجعه كننده هر كدام داراى نيازها، نظام ارزشى ويژه، مفهوم خاصى از خويشتن، جهان بينى و انسان شناسى مخصوصى هستند كه در رابطه مثبت و منفى مشاوره اثر مى گذارند. اگر مشاور و مراجعه كننده در اين خصوصيات با هم توافق داشته باشند و يا به توافق برسند، رابطه مثبت برقرار مى شود و اگر با همديگر، در اين خصوصيات تصادم داشته باشند، اين رابطه ضعيف خواهد بود. (165) بر اين اساس، مشاور بايد سعى كند كه با توجه به اصول عقلى و ارزشهاى دينى، اين توافق ايجاد شود. توانايى مشاور در فهم ويژگيهاى مراجعه كننده و سازگار كردن آنها با اصول ارزشى قابل قبول، به ايجاد رابطه حسنه و اعتماد بين مشاور و مراجعه كننده نيز، كمك مى كند.

### ز - نكات قابل توجه در شناخت شخصيت مراجعه كننده

 در جريان مشاوره، بويژه در مرحله آغاز، براى اينكه مشاور به كل شخصيت سازمان يافته مراجعه كننده كه حاصل هماهنگى و وحدت افكار، احساسات، گفتار و رفتار اوست، پى ببرد، توجه به امور زير مطلوب است :

1 - براى اينكه مراجعه كننده تجربيات خويش را جزئى از خود احساس ‍ كند، از وى خواسته شود تا ضمير اول شخص را در جملات خود به كار ببرد و از به كار بردن ضماير غايب، اجتناب نمايد.

2 - به منظور كشف انديشه شخصى مراجعه كننده، وى تشويق شود كه در مسايل اظهار نظر كند و فكر و انديشه خاص خود را بيان كند و نظر خود را نسبت به ديگران و رابطه با آنها ابراز نمايد.

3 - براى اينكه مراجعه كننده بدون ابهام، خود را نشان دهد، از وى خواسته شود از جملات خبرى و نه جملات سؤ الى، استفاده كند و اتفاقات و كارها را آن طور كه واقعيت يافته، نقل نمايد.

4 - براى اينكه مراجعه كننده در توجيه كارها به دليل تراشى روى نياورد، از وى خواسته شود از چگونگى رفتار سخن بگويد و به چرايى رفتارش ‍ نپردازد.

## 2 - مرحله ادامه

 در اين مرحله علاوه بر روشهاى مرحله آغاز به رعايت روشهاى زير توصيه مى شود:

### الف - توجه دقيق به صحبتهاى مراجعه كننده

 مشاور بايد به طور كامل و دقيق به گفته هاى فرد گوش دهد و در ضمن سخن گفتن وى سكوت اختيار نمايد و با چيزى بازى نكند و عوامل مزاحم ديگر را نيز از بين ببرد. درست و دقيق گوش ندادن باعث تضييع حق از مراجعه كننده است و به همين دليل جايز نيست. در حديثى از امام صادق عليه‌السلام نقل شده است كه ...سوء الاستماع منه خيانة ؛ (166) بد گوش ‍ كردن به گفتار طرف مقابل، خيانت محسوب مى شود».

### ب - پرسش به منظور كسب اطلاعات عميق تر

 پرسش از شخص بايد به منظور كسب اطلاعات عميق تر و موثق درباره او و موقعيت و متناسب با سن و توانايى و مشكل وى انجام شود تا بر اساس آن به امور لازم هدايت گردد.

پرسشهاى زير نمونه اى از پرسشهاى هدايت كننده است :

1 - آيا از نظر سلامت جسمى، مشكلى دارى، آنها چيست ؟

2 - چه چيزهايى شما را بيشتر در زندگيتان نگران و ناراحت مى كند؟

3 - خوش ترين لحظات زندگى شما چه مواقع است ؟

4 - هدفهاى شما در زندگى چيست ؟

5 - سه تا از مهمترين آرزوهاى خود را به ترتيب اهميت نام ببر.

6 - از مدرسه چه احساسى دارى ؟

7 - كداميك از دروس مدرسه را دوست ندارى ؟

8 - مشكل شما چگونه به وجود آمد؟

9 - در اين مورد چه احساسى دارى ؟

10 - بزرگترين مانع در كارت چيست ؟

11 - بهترين دوست شما كيست، روابط شما با او در چه حد است ؟

12 - درباره خانواده ات چه مى توانى مطرح كنى ؟

13 - اگر بخواهيد در منزلتان چيزى تغيير كند، آن چيست ؟

14 - از هفته گذشته تاكنون چه افكار جديدى در شما پديد آمده است ؟

### ج - استفاده از روش تست

 براى فراهم آوردن اطلاعات لازم در زمينه صفات و خصوصيات شخصى، پندار، تعيين ميزان پيشرفت تحصيلى و كمك براى تصميم گيرى در مسايل زندگى و شغلى دانش آموزان، مى توان از روش تست و پرسشنامه نيز استفاده كرد. (167) البته تست در صورتى مناسب است كه نگرانى و ترس را در دانش آموز، ايجاد ننمايد و او را به مشاور، وابسته نسازد.

### د - پى بردن به علل سكوت و مقاومت مراجعه كننده

 اقدام مناسب در برابر سكوت و مقاومت مراجعه كننده با توجه به علل آن و چگونگى برخورد صحيح با آن.

سكوت از نظر مشاوره و روان درمانى، داراى اهميت خاصى است و به همان اندازه گفتار كلامى با معناست و مى تواند بيانگر مسايل بسيارى از قبيل ترس، خشم، بى حوصلگى، احترام، نگرانى، اندوه يا نفرت باشد. مشاور بايد سعى خود را به كار گيرد تا به معناى احتمالى سكوت پى ببرد. سكوت مراجعه كننده علل متعددى دارد؛ از جمله :

1 - سكوت در لحظات اوليه ممكن است به خاطر نبودن ايجاد رابطه حسنه مشاوره اى بين فرد و مشاور باشد.

2 - سكوت در مراحل آخر مشاوره ممكن است به خاطر اين باشد كه مراجعه كننده چيزى ديگر براى گفتن ندارد.

3 - ممكن است سكوت به خاطر اين باشد كه وى از نتايج و چگونگى ادامه مشاوره رضايت نداشته است.

4 - ممكن است سكوت به خاطر اين باشد كه براى فرد احساس بسيار ناراحت كننده اى (مثل مرگ مادر و...) پيدا شده كه در اين صورت بايد با او همدردى كرد و در شكستن سكوت عجله نكرد.

5 - گاهى سكوت شخص بدين سبب است كه مشاور نقش فعال ترى در مشاوره داشته باشد و به سخنان خود ادامه دهد.

6 - و گاهى سكوت به سبب خستگى زياد است كه نياز به استراحت دارد.

7 - و گاهى بدين علت است كه درباره موضوع طرح شده به تفكر و تاءمل فرو رود.

براى شكستن سكوت، نبايد عجله كرد و حتى الامكان به صورت دعوت غير مستقيم، مثل تكان دادن چشم، سر و دست اشاره به شروع صحبت كند يا بگويد: بلى، ديگر چه ؟، ادامه آن چيست ؟ و يا مشاور به خلاصه كردن و دوباره گويى سخنان او بپردازد و بعد از او بخواهد تا بقيه موضوع را بيان كند.

گاهى فرد در برابر مشاور به صورتهاى مختلف مقاومت مى كند، از جمله به شكل :

يك - بى ميلى به مشاوره.

دو - نپذيرفتن گفته يا پيشنهاد مشاور به عبارتهايى نظير من نمى توانم انجام دهم، وسايل كافى ندارم، اين راه را قبلا هم رفته ام و نتيجه نگرفته ام، اين عقيده را دوست ندارم، فكر خوبى است ولى عملى نيست، اين اصل هم مؤ ثر نخواهد افتاد.

سه - حضور نيافتن به موقع براى مشاوره.

چهار - سعى در پوشاندن عواطف و احساسات خود.

پنج - سكوت طولانى.

شش - اظهار بى اعتقادى به روان شناسى و...

هفت - سعى بر پايان دادن هرچه زودتر جلسه مشاوره.

هشت - پرداختن به موضوعات پراكنده و غير مناسب با موضوع مشاوره.

نه - نامناسب دانستن محيط مشاوره (در حالى كه مناسب است).

ده - اظهار ترس از حل نشدن مشكل.

براى از بين بردن مقاومت بايد اولا: عوامل بيرونى (مثل محيط نامناسب، پاسخ درست نشنيدن از مشاور و...) و عوامل درونى (مثل ترس از حل نشدن مشكل و بدتر شدن شرايط، خستگى، بيمارى و...) را كه موجب مقاومت شده شناسايى و از ميان برداشت.

ثانيا: آنچه در برقرارى روابط حسنه مشاوره اى گفته شد به كار گرفته شود.

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

رابعا: در صورت ناموفق بودن مشاوره، بايد براى از بين بردن مقاومت فرد، مشاوره را خاتمه و او را به مشاور ديگر ارجاع داد.

### ه - بازى درمانى در مشاوره با كودك و نوجوان

 مشاور بايد از خصوصيات روانى و توانمنديهاى جسمى و ميزان علاقه كودك و نوجوان به بازيهاى مختلف آگاه باشد. در بكار گرفتن روش بازى درمانى، درك نيازها، احساسها، عواطف و دنياى خيال كودك و ويژگيهاى سنى مراجعه كننده ضرورت دارد. استفاده از اين روش آن هنگام قرين موفقيت خواهد بود كه مشاور داراى ذهنى محدود نباشد و بتواند پرواز كودك را به دنياى خيال، در سطحى ماوراى معنايى كه بزرگسالان از آن دارند، تصور نمايد و وى را از فشارهاى اجتماى (خانواده، مدرسه و...) محفوظ نگهدارد و با او ارتباط صميمى برقرار كند و با احساسها و عواطفى كه نسبت به اسباب بازيها يا همبازيها، از وى آشكار مى شود، احساس ‍ همدردى، همبستگى و موافقت نمايد؛ زيرا دنياى كودك متغير، ظريف، پرتحرك و فعال، احساسى و عاطفى است.

مشاور موفق آن است كه بتواند بفهمد روش برخورد كودك با بازى، انتخاب او و اهميتى كه بدان مى دهد، همه مشخص كننده نگرش او و رابطه اش با محيط و اطرافيانش و ويژگيهاى روانى و رفتارى اوست. و به طور كلى درك كند كه رفتارها و گفتارها از چه نوع كاستيها، ناراحتيها و اختلالات روانى حكايت دارند؛ مثلا بفهمد كودكى كه عروسك و اسبابازيهاى ديگرش را مى زند و يا مى شكند، انتقامجو است، كودكى كه كمتر خود را درگير بازى مى كند و گوشه گير است ؛ شكست خورده است و كودكى كه از بازى با همسنهاى خود طفره مى رود، توانايى تطابق صحيح با محيط و همبازيها را ندارد. و چه بسا ترس دارد از اينكه نقش خود را خوب در بازى ايفا كند و به خود اعتماد ندارد، چنين كودكى آمادگى بدگمانى را به خود و ديگران دارد.

مشاور بايد با توجه به تفاوتهاى سنى كودكان و نوجوانان و گرايش آنان و نوع مشكل مراجعه كننده، زمينه بازيهاى متنوع انفرادى و گروهى و استفاده از اسباب بازيهاى مختلف و همبازيهاى متناسب را فراهم سازد.

وسايلى كه براى بازى انتخاب مى شود بايد كودك را در آموختن هماهنگى چشم و دست، درك تناسب شكلها و رنگها، كنترل و تقويت عضلات، تقويت فكر، پرورش روحيه و توانايى تصور، انضباط فكرى و تلاش عملى و امورى از اين قبيل يارى رساند تا كودك بتواند چيزهايى را كشف كند و سازندگى و خلاقيت در او ايجاد گردد.

معمولا اگر مشكل كودك و نوجوان از نوع مشكلات عاطفى باشد، بازى درمانى انفرادى و اگر مشكل از نوع ناسازگاريهاى اجتماعى باشد، بازى درمانى گروهى، مؤ ثرتر است.

هدايت كردن بازى توسط مشاور نيز، از اهميت برخوردار است. مشاور براى ايفاى اين نقش بايد خود نقشى را در بازى به عهده گيرد و فكر و نقشه بازيكنان و خواسته هاى آنان را درك كند تا بتواند مانند يكى از آنان، نظر مشورتى خود را مطرح سازد و بدينوسيله چيز جالبى را به بازى اضافه كند و يا جهت تازه اى به آن بدهد. البته چه بسا كه همين فرد، مشكل دار و يا عضوى جسور و خودخواه باشد و انعطاف نپذيرد و حتى اعضاى ديگر خط دهى او را بپذيرند و با ميل و رغبت از او حرف شنوى داشته باشند. و مشاور در تغيير و يا جهت دادن به بازى با دشوارى رو به رو شود. مهارت و هنر مشاور در اين موارد اين است كه افراد را سازماندهى كند و با ظرافت خاصى از بروز اختلاف جلوگيرى نمايد. و در صورت بروز نزاع و كشمكش ‍ بر سر تقسيم نقشها، تغيير بازى، افزودن نقشهاى جديد و... هوشيارانه به حل و فصل سريع بپردازد و پرخاشگريها و ستيزه جوييها را تعديل كند و با جهت دادن به فعاليتها زمينه هاى انحرافى را اصلاح و يا كاهش دهد. و از ناكامى فرد مشكل دار ممانعت نمايد و سعى كند در مواقعى اين فرد طعم موفقيت را بچشد.

كودك و نوجوان در بازى انفرادى و گروهى، عقايد، احساسات، نيازها، علايق، مشكلات، نگرانيها، ترسها، ناسازگاريها و سازگاريها و عواطف خويش را ابراز مى كند و مشاور با ايجاد رابطه حسنه با او، وى را كمك مى نمايد تا مشكلاتش بيان شود و راه حلى برايش پيدا كند.

مشاور، در ضمن بازى بايد به احساسات كودك يا نوجوان توجه كند و وى را به كار و فعاليت تشويق نمايد و از سرزنش او، بويژه در برابر ديگران، بپرهيزد. و به تدريج به وى بفهماند كه اگر بخوهد در بازى يك فرد قابل قبول به حساب آيد، بايد درستكار، حق طلب، مسلط به خود و با انصاف باشد. و نيز به وى اطمينان دهد كه بازى او معنادار و معتبر است و جايى براى عصبانيت و خشم و عمل تهاجمى يا تلافى جويانه نسبت به ديگران نيست. و بدين صورت، زمينه را فراهم سازد تا وى با ديگر اعضا رابطه دوستانه برقرار نمايد، احساس مسؤ وليت كند، به ارزيابى منصفانه رفتارش ‍ و همبازيهايش بپردازد و روحيه سازگارى پيدا كند و براى بازى دسته جمعى با هدفى واحد كوشش نمايد و با آنها متحد عمل كند.

با اعمال روش بازى درمانى، تمايل به بازى و سرگرمى در كودك و نوجوان ارضا مى شود، انرژى مازادش تخليه مى شود و از عوارض تراكم انرژى جلوگيرى شده، باعث آرامش و اعاده قواى ذهنى تضعيف شده مى گردد و وى را براى رشد نيروهاى خام و آماده سازى آنان براى استفاده در زندگى، قادر مى سازد. احساسات و مسايل، ابراز مى گردد و فرد، به خودشناسى مى رسد. كودك با واقعيتها وفق مى يابد و مفاهيم اجتماعى و اخلاقى را در خود رشد مى دهد و نقشهاى مختلف بزرگسالان، مقررات اجتماعى و معيارهايى را كه رفتار وى را تنظيم كند، مى آموزد. و در يك تجربه يادگيرى كاملا اجتماعى و پيچيده درگير مى شود و بر اضطرابها و ناراحتيهايش غلبه مى نمايد و تسلط خود را بر موقعيتها افزايش مى دهد و اعتماد به نفس ‍ بيشترى پيدا مى كند. بازى حتى عاملى در پرورش ذهنى كودك و نوجوان به شمار مى آيد. آنچه را آموخته، ضمن بازى تكرار مى كند و در هنگام تكرار درباره آنها مى انديشد و معناى بسيارى از اين پديده ها برايش قابل فهم تر مى گردد. فعاليت فكرى كودك و نوجوان ضمن بازى، همواره با تصور، همراه است ؛ مثلا وقتى نقشى براى خود انتخاب مى نمايد، در ذهن خود، رفتار، حركات و گفتار خويش را تصور مى كند و در تجسس ابزار و وسايلى براى اجراى نقش نيز مى انديشد و بدينوسيله به افزايش هوش او مى انجامد.

### و - انعكاس محتوا

 مشاور، به انعكاس محتواى (168) كلام مراجعه كننده بپردازد؛ به اين صورت كه به حرفهاى مراجعه كننده خوب گوش دهد و چكيده و مسايل مهم آن را با عبارتهاى خودش (و نه به عبارتهاى مراجعه كننده) و به شكلى ديگر به او بازگو نمايد. با انجام اين كار، مراجعه كننده احساس مى كند كه حرفهايش ‍ شنيده شده و مورد توجه مشاور قرار گرفته و توسط وى درك شده است (و اين كار به مراجعه كننده كمك مى كند تا در كاوش خويش به پيش برود) و همچنين خود مراجعه كننده از گفته خود آگاهى بيشترى پيدا مى نمايد و حقيقتا اهميت آنچه را گفته، درك مى كند، علاوه بر اينكه مشاور هم اطمينان پيدا مى كند كه منظور مراجعه كننده را درست فهميده است.

### ز - انعكاس احساسات و زبان مشابه

 انعكاس احساسات (169) نيز از مهمترين مهارتهاى مشاوره است ؛ زيرا مشاوره همراهى كردن با مراجعه كننده است كه در حال شناسايى خويش ‍ مى باشد. اين همراهى به اين است كه مشاور، خود را جاى مراجعه كننده بگذارد و (به تعبير استعارى) با كنشهاى او راه برود (170) و اين در صورتى است كه آنچه را كه مراجعه كننده احساس مى كند بفهمد و براى او منعكس ‍ سازد.

اين مهارت در عين شباهت با انعكاس محتوا، با آن متفاوت است، هردو بازگرداندن اطلاعات به دست آمده از مراجعه كننده به خود اوست، ولى انعكاس محتوا با اطلاعات و افكارى سر و كار دارد كه مراجعه كننده، خود گفته است، در حالى كه انعكاس احساسات با هيجانها و احساسهاى مراجعه كننده سرو كار دارد و به رفتارهايى از قبيل : سريع حرف زدن، سرخ شدن چهره، لكنت زبان، آه كشيدن، اصرار بر يك مطلب ؛ توجه مى شود و مشاور، درك خود را از اين گونه احساسها و چگونگى رفتار و گفتار مراجعه كننده، بازگو مى كند.

انعكاس احساسات بايد به گونه اى باشد كه ارزشهاى خود مشاور به صورت موافقت يا مخالفت در آن نباشد، بلكه بايد با همان اهميتى كه فرد اظهار داشته و با همان لحن و نحوه گفتار، منعكس شود تا فرد، حالات و عواطف خود را بدون كم و زياد در آيينه انعكاس ببيند.

با انعكاس، او به خوبى مى فهمد كه مورد درك و پذيرش مشاور قرار گرفته است. و واقعيتى را مشاهده مى نمايد كه او را به تفكر و انديشه بيشتر، تشويق مى كند، حالت دفاعى او كاسته مى شود و مى تواند به ارزشيابى اعمال و رفتارش، اقدام نمايد. او مى فهمد كه خود احساس و عمل او از عوامل ايجاد كننده مشكل به حساب مى آيند. بنابراين، با شناخت اين امور، خود به راه حل مناسب دست مى يابد.

مشاور، به منظور پيوند با مراجعه كننده و ايجاد احساس نزديكى مراجعه كننده با وى، مى تواند در انعكاس روش، استفاده از زبان مشابه را به كارگيرد.

مردم به شيوه هاى گوناگون فكر مى كنند و تجربه به دست مى آورند و از دنياى اطرافشان آگاه مى شوند و افكار و احساسات خود را به آگاهى ديگران مى رسانند. اين شيوه ها عبارتند از شيوه ديدارى، شيوه شنيدارى و شيوه احساسى.

اكثر مردم در اظهار افكار خود، غالبا از يكى از اين شيوه ها استفاده مى كنند. البته برخى به هر سه شيوه تسلط دارند و به راحتى قادرند با هريك از آنها فكر كنند.

مشاور، با توجه به جملات و كلماتى كه مراجعه كننده مى گويد، مى تواند نوع زبان مورد استفاده او را تشخيص دهد و همتا سازى نمايد و هماهنگ با او كلماتى را به كار ببرد كه براى او با معناتر باشد؛ مثلا مراجعه كننده مى گويد: متوجه شدم كه از جلو من چيزهايى گذشتند، آنها زيبا بودند و... (زبان ديدارى).

مشاور، هماهنگ با او مى گويد: چشم انداز خوبى را در پيش رو ديديد.

و يا مراجعه كننده مى گويد: من به حرف مادرم در مورد آنچه درباره زنم مى گفت، گوش مى دادم، اما اخيرا متوجه شدم برخى از آنها نادرست بوده است (زبان شنيدارى).

مشاور مى گويد: به نظر مى رسد شما در مورد صحت گفته هاى مادرتان شك داريد.

و يا مراجعه كننده مى گويد: از محبت او بسيار خوشحال شدم و احساس ‍ خوبى نسبت به او پيدا كردم (زبان احساسى).

مشاور مى گويد: احساس شما نسبت به او تغيير كرده است و حالا احساس ‍ خوبى داريد.

### ح - خوددارى از قضاوت عجولانه

 مشاور بايد از قضاوت عجولانه بپرهيزد و بعد از تشخيص علل مشكل، مشورت كننده را آگاه سازد. ذكر علل نبايد به صورت جزمى و قطعى باشد، بلكه به صورت سؤ ال يا با جمله «احتمالا چنين باشد»، مطرح گردد.

### ط - طبقه بندى احساسات

 مشاور بعد از شناخت احساسات شخص، آنها را طبقه بندى كند كه داراى چه نوع احساساتى است ؛ مثلا آيا داراى احساسات مفيد از قبيل شادى، امنيت، عشق، خوشبينى و... است، يا داراى احساسات منفى از قبيل احساس گناه، ترس، رنجش، افسردگى، عداوت و... است ؟ و يا احساسات دوگانه دارد؛ در يك لحظه عشق و نفرت، شادى و غم و امنيت و دلهره را با هم دارد.

### ى - ارزشيابى موضوعات از نظر اخلاقى

 هر موضوعى كه مورد بحث قرار مى گيرد به طور جداگانه از نظر اخلاقى ارزشيابى شود تا شخص، با بصيرت به طرح نقشه اى براى زندگى آينده خود نايل آيد.

### ك - خلاصه گيرى محتوا

 مشاور، در مقاطع مناسب از جلسه مشاوره از گفتار و مراحل گذشته مشاوره، خلاصه گيرى و نتيجه گيرى به عمل آورد تا از گفته ها در مراحل بعدى به نحو احسن بهره بردارى شود.

از مهارتهاى لازم در مشاوره و راهنمايى، خلاصه كردن مطالب گفته شده مراجعه كننده است كه در بردارنده نكات اساسى و مهمى است كه در مورد آنها صحبت شده است.

هدف از خلاصه كردن، اين است كه مراجعه كننده از آنچه بيان كرده است ؛ تصويرى واضح در قالبى سازمان يافته، به دست آورد و با تصوير روشن از موقعيت خود به بازبينى مسير طى شده بپردازد و موارد اشتباه را اصلاح كند و نواقص را تكميل نمايد.

خلاصه كردن محتوا در موارد زير بكار مى رود:

1 - هنگامى كه مشاور با يادآورى نكات مهم از جلسه قبل بخواهد شروع جلسه فعلى را تدارك ببيند.

2 - وقتى كه مطالب ارائه شده به وسيله مراجعه كننده، مبهم و از شاخه به شاخه پريدن و اطاله كلام باشد.

3 - آن هنگام كه مراجعه كننده تقريبا تمام مسايل مهم درباره يك موضوع را مطرح كرده باشد و مى خواهد موضوع جديدى را بيان كند.

4 - وقتى كه برداشتن قدمهاى بعدى، مستلزم ارزيابى و توافق نسبت به مطالبى باشد كه تاكنون گفته شده است.

5 - هنگامى كه مشاور بخواهد با جمع بندى مطالب گفته شده، جلسه مشاور را پايان دهد و يا به مراجعه كننده، تكليفى براى جلسه بعدى بدهد. (171)

### ل - استفاده از تجارب ديگران

 مشاور، تصويرى از زندگى مشكل دار خود يا فرد ديگر را به عنوان شخص ‍ ثالث ارائه دهد تا شخص از تجارب زندگى ديگران آگاهى پيدا كند و بهتر بينديشد و راه حل مناسب را در مورد مشكل خود بيابد.

### م - روش برخورد با عقايد و افكار نامعقول

 از آنجا كه هركس حق دارد براى خود يك نظام فكرى و عقيدتى داشته باشد و باور داشتن يا باور نداشتن هرچيز را خود برگزيند؛ مراجعه كننده هم براى خود اين حق را قائل است كه داراى عقايد، افكار و باورهاى خاصى باشد. و انتظار ندارد كه مشاور با عقايد و باورهاى او، تند برخورد نمايد و به تخطئه افكار او بپردازد.

مشاور، با توجه به اينكه مى داند بسيارى از عوارض و نتايج روانى عاطفى، تابع افكار و سيستم عقيدتى شخص است و از باورها و عقايد غيرمنطقى وى منشاء مى گيرد؛ در صدد برمى آيد تا آگاهى مراجعه كننده را نسبت به آنچه اعتقاد دارد و يا آن را برگزيده است بالا ببرد و وى را متوجه سازد كه برخى از باورها و عقايد، بدون بصيرت و صرفا به تقليد از والدين و يا افراد ديگر به اشخاص منتقل مى شود. هر فردى بايد با استفاده بهينه از عقل خدادادى، سعى نمايد روى هر موضوعى كه باور پيدا كرده، بويژه موضوعات اعتقادى، فكر كند و صحت و سقم آن را بررسى نمايد و آنچه را عقل خود شخص، با بصيرت كامل آن را حق تشخيص مى دهد، بپذيرد و به آن، باور و اعتقاد پيدا كند.

فرد با استفاده غلط از عقل خود، افكار موهومى را مى پذيرد. عقايدى از قبيل اينكه، فقط كسى با ارزش است كه در همه جنبه هاى زندگى موفق باشد، همه وى را دوست داشته باشند و او را احترام بگذارند. و اگر عدم موفقيتى در جنبه اى از زندگى پيش آيد و يا كسى با او مخالفتى بنمايد و يا مورد احترام قرار نگيرد، خود شخص بى ارزش و بى اعتبار است و از شخصيت واقعى، تهى مى باشد.

و يا باور بر اينكه هر كار خلافى كه شخص انجام دهد، مستوجب سرزنش و تنبيه است و هيچ گاه ندامت، صفح و ناديده گرفتن، آن را شستشو نمى دهد و يا اعتقاد بر اينكه هر امرى كه بر طبق مراد شخص پيش نرود فاجعه است و يا اينكه سرنوشت ما با اتفاقات و حوادث رقم زده مى شود و ما خود توانايى تغيير يا كنترل آن را نداريم و... اين گونه باورها و عقايد غيرمنطقى، جايگزين عقايد و افكار صحيح و منطقى مى شوند و شخص را تحت تاءثير قرار مى دهند و باعث مى گردند فرد از واقعيت دور بماند و حوادث را با همان عقايد باطل و افكار غيرمعقول تفسير و تحليل كند. و چه بسا به هنگام اتفاق حادثه اى كوچك، آن را ناگوار و وحشتناك و چيزى كه نمى بايست اتفاق مى افتاد ارزيابى مى نمايد و به اين صورت، خشم، بى ارزشى، احساس گناه و اضطراب او را فرامى گيرد و با فكر غيرمنطقى مبنى بر اينكه خود و ديگران از مقابله با آن حادثه وحشتناك ناتوانند، احساسات نامناسبى مانند تنفر از خود، ياءس از ديگران پيدا مى كند و لذت زندگى را از دست مى دهد.

مشاور، به كشف افكار و عقايد غيرمنطقى مراجعه كننده مى پردازد و سعى مى كند به صورت منطقى، افكار غير معتبر و نادرست، تصحيح شود تا عوارض روانى عاطفى در فرد از بين برود.

مشاور، براى مواجهه با باورهاى نامعقول، اولا: مى كوشد تا با شيوه اى معقول و به دور از هرگونه پرخاشگرى و تهديد، همه ناهمخوانيهاى گفتارى و رفتارى مراجعه كننده و نادرستى افكار، عقايد، هدفها و رفتارهاى غلطش ‍ را مشخص نمايد و وى را با منطق شخصى خودش كه براى مورد قبول واقع شدن رفتارش در ذهن خويشتن به كار مى گيرد، رو به رو سازد و رفتارهايش ‍ را با انديشه هاى معقول خود او مقايسه نمايد.

ثانيا: با ذكر تفسيرها و تحليلهاى گوناگون از واقعيت و آنچه اتفاق افتاده است، به مراجعه كننده آموزش دهد كه افكارش را تفسيرى از واقعيت بداند و نه خود واقعيت، بنابراين، مى تواند درست نباشد.

ثالثا: براى اينكه بتواند تفسير غلط مراجعه كننده را تغيير دهد و يا ميزان باور وى را به آن كاهش دهد، لازم است كه مراجعه كننده اطلاعاتى را كسب كند و يا آزمايشى را انجام دهد؛ مثلا دانش آموزى كه از سؤ ال كردن در كلاس، ترس دارد و تصور مى كند كه به او خواهند خنديد و يا نخواهد توانست سؤ ال خود را در كلاس مطرح كند؛ مى تواند توجه كند به كسانى كه در كلاس، سؤ الهايى را مطرح مى كنند و با اينكه در بين اين سؤ الها، سؤ الهاى ساده اى هم پرسيده مى شود ولى هيچ كس عكس العمل نامناسبى نشان نمى دهد، افراد به او نمى خندند و مسخره اش نمى كنند. علاوه، مى تواند خود را آزمايش كند و يك سؤ ال بكند و بفهمد كه مى تواند موفق بشود.

بنابراين، با جمع آورى اطلاعات از ديگران و آزمايش عملى خود، آن تصور و فكر نامعقول از ذهنش مى رود. و در مورد بسيارى از افكار نامعقول كه فرد به صورت برچسبهايى حاكى از حقارت خود، بيان مى كند مانند اينكه مى گويد: ناتوانم، مى ترسم، احساس گناه مى كنم، تنبلم و...، مشاور مى تواند نادرستى اين نوع تفسير از خود را با اين روش از بين ببرد كه از وى بخواهد هريك از اين برچسبها را دقيقا تعريف كند و مصداقها را نشان دهد. نتيجه اى كه اغلب حاصل است اين است كه خود فرد مى فهمد كه بسيارى از اين برچسبها را به غلط در مورد خودش به كار مى برد و نامعقول بودن آنها برايش روشن مى شود و جاى خود را به تصور معقول از خودش، خواهد داد.

رابعا: مشاور، مراجعه كننده را با هدفها و انگيزه هاى خصوصى و شخصى و احساسهايش مواجه مى سازد و سعى مى كند تا آنچه در اين خصوص پنهان نگهداشته مى شود، آشكار گردد. پرده برداشتن از انگيزش نهانى مربوط به رفتار مراجعه كننده، يك موقعيت گرايشى - اجتنابى را ايجاب مى كند. يعنى هم او را به انگيزه هاى واقعى تر رهنمون مى سازد و هم سبب مى شود از انگيزه نادرستش فاصله بگيرد و به تدريج از آن دست بردارد. با اين شيوه نيازهاى كاذب مراجعه كننده، شناسايى مى شود و غيرواقعى بودن آنها براى او آشكار مى گردد.

خامسا: از طريق نقل گفتار و تاريخ بزرگان و با استفاده از شيوه ذهنى و عقلى، فرد را موعظه كند و او را اميدوار سازد و از نگرانى و ترس او نسبت به عواقب كارش بكاهد تا او با آرامش و اطمينان بينديشد و تصميم منطقى بگيرد و به كارهاى مناسب و لازم، اقدام نمايد.

سادسا: وى را با عقايد و بينشهاى نادرستش مواجه سازد و براى پى بردن او به آنها و روشن ساختن نظرات و عقايد غير معقولش، زمينه چينى نمايد و به وى آگاهى دهد كه علت اصلى ناراحتيهاى فعلى، عقايد شخصى خود اوست. و آشفتگى و اضطراب او به دليل عقايد موهومش مى باشد، بنابراين، بايد همكارى نمايد و افكارش را دوباره سازى كند و به صورت افكار منطقى و صحيح، درآورد.

مشاور، با مقايسه اى بين افكار نامعقول و معقول و مشخص كردن آثار آنها مى تواند مراجعه كننده را از عواقب عقايد نامعقولش آگاه سازد و به تغيير نظر خويش تشويق نمايد.

در زير، نمونه هايى از باورهاى معقول و نامعقول، با هم مقايسه مى شود:

باورهاى نامعقول

الف - من نمى بايست اشتباه مى كردم.

ب - مردم بايد طبق انتظارات من عمل كنند.

ج - هيچ كس نبايد كار خلاف و اشتباه انجام دهد.

د - شادكامى من به آن است كه ديگران نگرشى خوب نسبت به من داشته باشند.

ه - زندگى بايد هميشه عادلانه باشد.

و - من نبايد به هيچ وجه عصبانى شوم.

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

باورهاى معقول

الف - من سعى مى كنم اشتباه نكنم ولى ممكن است براى انسان اشتباه رخ دهد.

ب - هركس براى خود نظرى دارد و ممكن است مطابق با انتظارات من نتواند رفتار كند.

ج - از آنجا كه هيچ كس كامل نيست، معقول آن است كه بپذيرم ديگران هم ممكن است خلاف و يا اشتباه كنند.

د - گرچه سعى دارم ديگران نسبت به من نگرش خوبى داشته باشند ولى شادكامى من به خودم بستگى دارد.

ه - گاه مى شود كه زندگى عادلانه نيست گرچه زندگى عادلانه مطلوب و ايده آل است.

و - عصبانى شدن در بعضى اوقات نه تنها بد نيست بلكه خوب است.

ز - اين غيرقابل انكار است كه گاهى ديگران در مورد من و شما بد قضاوت مى كنند ولى با توجه به اينكه مى دانيم كارمان درست است، آن قضاوت را مهم نمى انگاريم.

از شيوه هاى برخورد با باورهاى نامعقول فرد، اين است كه مزايا و زيانهاى باورهايش با هم مقايسه شود؛ مثلا كسى كه باورش اين است كه همه بايد او را دوست داشته باشند و اگر نه بى ارزش خواهد بود، در مقايسه مزايا و زيانهاى اعتقادش، به تعديل خواهد رسيد. مزايا و زيانهاى باور فوق عبارتند از:

مزايا:

اين باور باعث مى‏شود كه:

1- فرد رفتار خوبى با ديگران داشته باشد و ديگران هم نسبت به او نظر خوبى داشته باشند و بدين صورت، دوستان زيادى پيدا مى‏كند.

2 - فرد سعى مى‏كند نسبت به ديگران محتاطانه عمل كند و با دقت در انجام كار!طور صحيح تلاش مى‏نمايد.

زيانها:

1 - اين باور باعث مى‏شود شخص دائما سعى داشته باشد مطابق ميل ديگران عمل كند تا آنان را راضى نگه دارد.

2 - به انجام كارهايى كه واقعا به آنها مايل نيست اقدام نمايد.

3 - عدم ابراز عقيده در صورتى كه ديگرى ناراحت بشود، اثر ديگر اين باور است.

4 - نسبت به انجام كارها ترديد و دلهره دارد، زيرا نمى‏تواند حدس بزند كه موجب ناراحتى ديگرى مى‏شود يا نه.

5 - از كار با كسانى كه وى را دوست ندارند دورى مى‏گزيند.

6 - بداخلاقى و رفتارهاى عصبى ديگران را ناشى از نوع برخورد خود تلقى مى‏كند.

7 - به جاى مقابله با دشمنيهاى ديگران به تحقير خود مى‏پردازد و خود را بى ارزش مى‏داند.

8 - پيوسته نگران است كه ديگران درباره من چگونه مى‏انديشند؟

9 - قادر نيست آنچه را كه فكر مى‏كند درست نيست آن را بيان كند، زيرا احتمال مى‏دهد سبب خدشه در رابطه دوستانه‏اش با ديگران بشود.

10 - در هنگام كار در پيش ديگران، اضطراب او را فرا مى‏گيرد، زيرا نمى‏داند مورد پسند ديگران قرا مى‏گيرد يا نه و در نتيجه از كار هم لذت نمى‏برد.

### ن - روش عدم منع صريح

 مشاور، حتى الامكان، مراجعه كننده را به صورت صريح و بدون آگاهيها و تمهيدات لازم، از چيزى منع نكند؛ زيرا مراجعه كننده به مصداق الانسان حريص على ما منع، هر قدر بيشتر او را از چيزى منع كنند، بيشتر مقاومت مى كند. منع مراجعه كننده از رفتار وسوسه آميزش، او را در همان رفتار وسوسه اش مقاوم تر مى سازد؛ زيرا چنين فردى به طور ناخوشايند، احساساتش برانگيخته شده و از نظر هيجانى درمانده است و در سردرگمى و اضطراب به سر مى برد و موانعى (172) را مى بيند كه قادر به گرفتن تصميم يا اجراى اقدامى نيست و اميدى به تغيير موقعيت زندگى خويش ندارد. آگاهى دادن به مراجعه كننده براى كشف موانع تغيير موقعيت خود و كمك به او بر ايجاد اعتماد به نفس و تكيه بر تواناييهاى شخصى، وى را قادر مى سازد تا با موانع برخورد منطقى كند و بر تغيير رفتار وسوسه هاى غيرمعقول، اقدام نمايد.

### س - اطلاع رسانى مفيد

 مشاور به دادن اطلاعات لازم و مفيد اقدام كند؛ مشروط بر آنكه اطلاعات، در يافتن راه حل و تصميم مناسب مورد نياز فرد باشد؛ مانند مشاوره تحصيلى و شغلى كه دادن اطلاعات، شخص را در انتخاب رشته تحصيلى و برگزيدن شغل مناسب و نظاير آن، يارى مى نمايد.

### ع - تشويق به انديشيدن

 فرد به تفكر و انديشيدن تشويق شود و درباره اينكه در چه چيزى و چگونه بينديشد و چه شرايطى را در نظر بگيرد، راهنمايى گردد تا به رهبرى خود، راه حلهاى احتمالى را دريابد. على عليه‌السلام مى فرمايد: الفكر فى غيرالحكمة هوس (173)؛ «در غير حكمت، انديشيدن هوا و هوس ‍ است».

و نيز فرموده است : التفكر فى آلاء الله نعم العبادة (174)؛ «فكر در نعمتهاى خدا، خوب عبادتى است».

فرد با تفكر، به رشد فكرى و عقلى مى رسد. امام اميرالمؤمنين على عليه‌السلام در اين باره فرمود: الفكر يهدى الى الرشد (175)؛ «انديشيدن، فرد را به رشد فكرى و راه درست هدايت مى كند».

و نيز فرموده است : الفكر يفيد الحكمة ؛ (176) «انديشيدن درست، مفيد حكمت است».

فكر باعث مى شود فرد درباره امور، بصيرت يابد و عقلش او را به گونه اى تدبير كند كه رفتارهاى انحرافى و نابهنجار را كنار گذارد و به انجام رفتارهاى نيك كشانده شود.

اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد: تفكرك يفيدك الاستبصار ويكسبك الاعتبار؛ (177) «انديشيدن، تو را به بصيرت و درك صحيح مى كشاند و اعتبار و ارزش را براى تو به ارمغان مى آورد». همان طور كه حضرتش مى فرمايد: الفكر فى الخير يدعوا الى العمل به. (178) «انديشيدن در كار خير، انسان را به انجام آن دعوت مى كند».

و همو نيز مى فرمايد: الفكر يوجب الاعتبار ويؤ من العثار (179)؛ «فكر موجب اعتبار انديشه و ايمنى از لغزشها و رفتارهاى نابهنجار مى گردد».

### ف - اميدوار نمودن مراجعه كننده

 در ضمن بحث، مشاور، پيشرفت در مشاوره را نشان دهد تا شخص ‍ اميدوارتر گردد.

### ص - يادداشت رؤ وس مطالب و خصوصيات

 در مشاوره، ضبط و يادداشت رؤ وس مطالب و خصوصيات فرد مراجعه كننده و تشكيل پرونده لازم است. البته يادداشت مطالب بهتر است بعد از هر جلسه مشاوره انجام شود تا به روحيه فرد و ادامه مشاوره، لطمه اى وارد نگردد.

### غ - تعيين تكليف مناسب

 مشاور، براى فاصله زمانى تا جلسه آينده مشاوره، تكليف مناسب با موضوع را با توجه به توانايى فرد و نحوه انجام تكليف، به طور دقيق، تعيين مى نمايد.

## 3 - مرحله پايان

 جلسه مشاوره هنگامى پايان مى يابد كه علل مشكل، كشف شده و فرد در رسيدن به اهداف مشاوره به موفقيتهايى نايل گرديده ؛ توانايى لازم را براى حل مشكل به دست آورده باشد.

در اين صورت، با اشاره به پايان وقت جلسه مشاوره و خلاصه گيرى و اعلام نتيجه و تشويق به عمل و تكليف محول شده، بدون طرح موضوع جديد و در صورت لزوم تعيين وقت براى جلسه آينده، مشاوره را به پايان مى رسانند. و از آنجا كه مشاور، در يك چهارچوب زمانى محدود، عمل مى كند و مى داند كه براى جلسه مشاوره، محدوديت زمانى وجود دارد، لازم است براى ختم جلسه تدارك ببيند، اين تدارك بايد حدود پانزده دقيقه قبل از پايان جلسه آغاز شود؛ مثلا به اين صورت كه مشاور بگويد: به نظر مى رسد كه بايد جلسه را در حدود پانزده دقيقه ديگر خاتمه دهيم، با اعلام پايان جلسه، به مراجعه كننده فرصتى داده مى شود تا به مسايل ناتمامى كه لازم است قبل از پايان جلسه تكميل شود، بپردازد و مشاور هم در اين فرصت مى تواند به خلاصه گيرى از آنچه مراجعه كننده در طول جلسه مشاوره گفته است، بپردازد.

همچنين ضرورت جلسه يا جلسات بعدى يا تاريخ آنها را بيان كند؛ مثل اينكه بگويد: هنوز مشكلاتى براى شما وجود دارد كه لازم است حل شود و احتمالا چندين جلسه ديگر ضرورت دارد. شما اگر مى توانيد در هفته بعد در همين ساعت نيز براى ادامه مشاوره تشريف بياوريد.

در جلسه پايانى بايد به مساءله وابستگى مشاور و مراجعه كننده توجه بشود؛ زيرا در جريان مشاوره مداوم، به آسانى و احيانا به طور اجتناب ناپذيرى وابستگى ايجاد مى شود، مراجعه كننده، مشاور را دوست صميمى خود دانسته است و چه بسا مشاوره برايش وابستگى ايجاد كرده است، بايد به تدريج اين وابستگى رفع شود و در شرايطى شايد لازم باشد به عنوان جلسه پيگيرى با فاصله هاى دور مانند دو ماه، سه ماه يكبار و... قرار ملاقات گذارده شود تا انديشه استقلالى، به تدريج در مراجعه كننده ايجاد گردد و از وابستگى رهانيده شود.

در جلسه پايانى، نبايد ديگر از مراجعه كننده سؤ ال شود و از احساسات و محتواى گفته وى انعكاس انجام شود؛ زيرا اين سه كار باعث ادامه جلسه مشاوره مى شود.

## روشها و فنون ديگر

 تاكنون برخى از روشهايى را كه در حل مسايل و مشكلات، مى تواند مفيد و مؤ ثر افتد، ذكر كرديم، اينك مسايل و مشكلات خاصى را مطرح نموده و روشهاى مفيد و مؤ ثر در حل آنها را بيان مى كنيم.

## روش تقويت اراده

 بسيارى از اختلالهاى روانى، از ضعف اراده ناشى مى شود و تعداد زيادى از افراد كه دچار مشكل روانى مى شوند، به اين دليل است كه از اراده قوى برخوردار نيستند. مشاور، از طريق نشانه هاى زير مى تواند «ضعف اراده» را در مراجعه كننده تشخيص دهد:

الف - فرد، كارها را به تاءخير مى اندازد.

ب - فكرش با عملش هماهنگ نيست.

ج - زياد تاءثيرپذير است و بيش از حد، انعطاف از خود نشان مى دهد.

د - كم صبر است و بردبارى ندارد و زود عصبانى مى شود.

ه - بجا و به موقع تصميم نمى گيرد و در كارها دو دل و متزلزل است.

و - در كارها افراط و يا تفريط دارد و متعادل عمل نمى كند.

ز - از متانت در عمل و آرامش در حالت و وقار گفتار، برخوردار نيست.

مشاور، بايد سعى كند ضعف اراده را در فرد از بين ببرد و به تقويت نفس ‍ وى بپردازد و قدرت نفسانى در او پديد آورد تا بتواند بر خواسته هاى غيرمعقول و هواى نفس خويش، فايق آيد. على عليه‌السلام فرمود: اذا كثرت المقدرة قلت الشهوة (180)؛ «هنگامى كه نفس توانمند و قوى شود، هواهاى نفسانى در وى كم مى شود». روشن است كه فرد با غلبه بر شهوت و هواهاى نفسانى زمينه روانى در او به وجود مى آيد تا به دستورالعملهايى كه برايش معين مى شود عمل كند و بدينوسيله زمينه حل مشكل برايش فراهم مى گردد.

مشاور، مى تواند از عوامل زير در تقويت اراده مراجعه كننده استفاده كند:

1 - ازدياد علم و آگاهى از موضوعات مورد عمل و از نتايج و آثار مفيد آن.

2 - ايجاد شوق و علاقه به شيئى، يا موضوع و يا كار مورد نظر.

3 - تمرين بر تمركز در موضوع واحد (مورد نظر) و پرهيز از اشتغالات ذهنى متعدد.

4 - تمرين تدريجى بر تصميمها از ساده به مشكل.

5 - فراهم آوردن زمينه تشخيص كارهاى اهم از مهم و تقديم آنها.

6 - برنامه ريزى منظم براى فعاليت و عمل در اوقات خاص.

7 - توجه دادن به الگوها و اسوه ها و تصميم گيريهاى آنها و مراقبت عملى تا در بين عمل، تزلزل بر او عارض نشود.

## روش درمان كمرويى

«كمرويى» نيز از مشكلاتى است كه افراد متعددى بويژه كودكان و نوجوانان با آن روبرو هستند و به عوارض فردى و اجتماعى آن دچار مى شوند.

عوارض فردى كمرويى، عوارضى است از قبيل اينكه : به هنگام عمل، ضربان قلبش بيشتر مى شود، رنگش تغيير مى كند، دهانش خشك مى گردد، صدايش عوض مى شود، لكنت زبان پيدا مى كند، بدنش به لرزه مى افتد، به چيزى كه در دست دارد بازى مى كند و يا بدنش را مى خاراند، گريه سر مى دهد و...

عوارض اجتماعى كمرويى نيز عبارتند از اينكه : فرد، گوشه گير مى شود، دعوت ديگران را براى ارتباط و فعاليت نمى پذيرد، از بيان حق و دفاع از آن و از امر به معروف و نهى از منكر، دورى مى گزيند، سؤ ال نمى كند و در بحثهاى علمى شركت نمى كند و در نتيجه پيشرفت علمى برايش حاصل نمى شود، در روابط خانوادگى و اجتماعى، دچار مشكل مى شود و از كسب روزى باز مى ماند و...

كمرويى ممكن است جنبه ارثى داشته باشد، ولى عوامل ديگرى در ايجاد و يا تقويت آن بسيار مؤ ثر است. اين عوامل عبارتند از: عدم پرورش روحيه اجتماعى در دوران كودكى، فراهم نبودن زمينه اظهار وجود براى كودك و نوجوان در محيط خانواده، مدرسه و اجتماع، ناآگاهى از توانمنديهاى خود، مراقبتهاى بيش از حد والدين كه سبب مى شود اعتماد به نفس در كودك و نوجوان رشد نكند و متكى به غير پرورش يابد، ترس و دلهره از عدم موفقيت در گفتار و رفتار، دوستى با افراد ضعيف و كمرو، انتقاد بى جا و اعتراض بى مورد به فرد، احساس گناه، احساس زشت رويى، نقص عضو و به طور كلى احساس حقارت عدم آگاهى فرد از مرز حيا و پررويى و...

براى درمان كمرويى، با توجه به عوامل آن، مشاور، بايد به اعمال روشهاى زير بپردازد:

اولا: به اطرافيان توصيه نمايد تا از روشهاى منفى مانند: مسخره كردن، لحن تند، مقايسه با ديگر افراد و به رخ كشيدن ديگران، حرف زدن و كار كردن به جاى او، اجبار و تهديد و محروم كردن ؛ پرهيز شود؛ زيرا نه تنها اين روشها، كمرويى را درمان نمى كند بلكه مشكلات كمرو را افزايش مى دهد.

ثانيا: فرد را با توانمنديهايش، از طريق ذكر مواردى كه بدون كمرويى اقدام كرده است، آشنا سازد و در پرورش اعتماد به نفس در وى، كوشش ‍ شود.

ثالثا: زمينه حرف زدن و فعاليت جمعى، برايش فراهم گردد و به مباحثه با ديگران، اجراى مراسم دسته جمعى، نوشتن مقاله و ارائه آن و به امورى از اين قبيل تشويق شود.

رابعا: در محيط زندگى و موقعيت فعاليتى انسان كمرو، تغيير ايجاد شود تا موانع، بروز ننمايند.

خامسا: فرد را از مرز حيا و پررويى آگاه سازد و مصاديقى از اعمال را كه شخص كمرو تصور مى كند پررويى است، از بزرگان برايش نقل شود و با ذكر رفتارهاى اسوه هاى دين، فرد را به تعادل در رفتار سوق دهد.

سادسا: عوارض منفى كمرويى برايش تبيين شود و توجه داده شود كه چه بسا كمرويى، شخص را از انجام مسؤ وليتها و وظايف شرعيش باز مى دارد؛ مانند آنچه در روايات آمده است كه مبادا كمرويى باعث شود تا فرزند نسبت به بوسيدن دست والدين، بلند شدن جلوى پاى آنان به احترام، كوتاهى كند و يا به اين دليل به زيارت مؤمنان نرود و يا به مهمان كم خدمتى كند. و يا بدليل كم بودن چيزى به ديگرى هديه نشود. اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد: ثلاث لايستحيا منهن خدمة الرجل ضيفه، وقيامه عن مجلسه لابيه ومعلمه... (181) «سه چيز است كه نبايد گذاشت كمرويى مانع آنها شود يكى خدمت به ميهمان، دوم برخاستن به مناسبت ورود پدر و سوم برخاستن از جايگاه خود به احترام معلمش».

و نيز آن حضرت فرمود: لا تستحيى من اعطاء القليل فان الحرمان اقل منه (182)؛ «حيا نكن از دادن هديه كم، زيرا كه محروم بودن از اين كار نيك از آن كم، بدتر است».

## روش برخورد با پرخاشگرى

 افراد زيادى وجود دارند كه بدون عامل آشكارى، زود عصبانى مى شوند و در برابر ديگرى، به ستيزه جويى، مجادله، عتاب و تندى، توپ و تشر، تهديد و جنگ لفظى و گاه اعمال خشونت آميز، اقدام مى كنند اين حالت و رفتار را «پرخاشگرى» مى نامند.

پرخاشگرى، اختلال روانى و رفتارى است كه بايد درمان شود و فرد پرخاشگر، تحت كنترل و نظارت قرار گيرد؛ زيرا اختلالهاى روانى بسيارى را باعث مى شود و سركشيها و رفتار خشونت آميز در وى به تدريج، رو به فزونى مى گذارد و زندگى اجتماعى او را با مشكل جدى رو به رو مى سازد و سبب مى گردد به بسيارى از رفتارهاى نابهنجار ديگر كشيده شود.

پرخاشگرى، امرى ذاتى و صرفا ارثى نيست كه هر فردى با خود داشته باشد و گريزى از آن نباشد. آنچه در انسان به صورت طبيعى وجود دارد، گرايش به خشم و دفاع است كه براى انسان و زندگى اجتماعيش، ضرورت دارد و امر ناپسند و تنفرآميز محسوب نمى شود، ولى پرخاشگرى حالت افراط خشم و رفتارهاى خشونت آميزى است كه تنها ضرورت زندگى نيست بلكه نامعقول است و مردم از آن متنفر مى باشند.

بنابراين، پرخاشگرى و حالت هيجانى افراطى در فرد، امرى اكتسابى است كه مى توان از آن پيشگيرى كرد و يا آن را درمان نمود.

مشاور، براى حل مشكل پرخاشگرى و پيشگيرى از رفتارهاى پرخاشگرانه مراجعه كننده، به امور زير مى پردازد:

1 - عوامل پرخاشگرى را از قبيل : ناكاميها، بدآموزيها، موضعگيريهاى نادرست، سختگيريها و سهل گيريهاى نابجا، تهديدها و تنبيه ها و...، شناسايى كند و به فرد پرخاشگر، كمك نمايد تا اين عوامل و عوارض آنها از وجود وى زدوده شود.

2 - زمينه اى فراهم سازد تا از عوامل تشديد كننده پرخاشگرى در فرد، جلوگيرى شود. عوامل تشديد كننده پرخاشگرى، امورى از قبيل امور زيرند:

تحميل مشكلات، سختگيرى در اجراى قوانين بدون هرگونه انعطاف، استهزا و به بازى گرفتن عواطف و احساسات، محروم ساختن فرد از چيزى كه محبوبش مى باشد، ايجاد مانع در سر راه وى براى وصول به هدف، بالا بردن توقع و انتظار، با وعده هاى بى حساب و عمل نكردن به آنها، درگيريهاى خانوادگى و...

3 - در محيط زندگى و موقعيت اجتماعى (در صورت امكان) وى تغيير ايجاد كند؛ زيرا انس به محيط پرخاشگرى، در ازدياد رفتارهاى پرخاشگرانه بسيار مؤ ثر است.

تحقيقات نشان داده است كه پرخاشگرى در موارد زير، افزايش ‍ مى يابد:

الف - آنانى كه مدير لايقى براى خود نيستند و بر اعصاب خويش تسلط ندارند.

ب - افرادى كه محيط خانه و كارشان، محل درگيريهاست.

ج - در كسانى كه فشارهاى طولانى بر آنان وارد مى شود.

د - در آنانى كه در وسوسه ها و بدبينيها زندگى مى كنند و...

4 - از رفتارهاى تقويت كننده رابطه عاطفى استفاده نمايد؛ مثلا با وى ابراز همدردى و همدلى كند و اميد را در او زنده نمايد.

5 - فرد، به صورت منطقى توجيه شود و واقعيتهاى زندگى كه احيانا با ناكاميها و سختيها همراه است، به صورت معقول برايش تبيين گردد تا تدبير و تصميم عاقلانه را در رفع مشكلات در او زنده نمايد.

6 - به رفتار لين و پرهيز از رفتار پرخاشگرانه هدايت گردد و به منظور تقويت رفتارهاى متعادل و آرام، از وى تشويق به عمل آيد.

7 - به اطرافيان فرد پرخاشگر تاءكيد شود كه به هنگام پرخاشگرى وى، عصبانى نشوند، سر او داد نزنند و به هيچ وجه به تنبيه بدنى متوسل نشوند، بلكه وى را با حقوق افراد آشنا سازند، به وى احترام بگذارند و عزت نفس ‍ را در او پديد آورند. و زشتى رفتارهاى پرخاشگرانه را برايش روشن نمايند و نقش انسانى و برخورد اخلاقى را در وى تقويت كنند.

8 - زمينه محروميت زدايى فراهم گردد تا فرد، حتى الامكان، بتواند به خواسته هاى معقولش دست يابد.

9 - مشاور، با كمك والدين، مؤ سسات خيريه و يا دولت، امكانات تفريح، بازى و سرگرميهاى سالم را فراهم سازند و وى را به اين نوع امور، مشغول سازند تا نشاط روحى برايش ايجاد شود و آرامش وجودش را فرا گيرد و از رفتارهاى پرخاشگرانه پرهيز كند.

## پرورش اعتماد به نفس

 از مهمترين حالات عاطفى كه داراى نقش فوق العاده اى در رشد شخصيت و حيات انسانى است، «اعتماد به نفس» مى باشد.

كودكى كه از اعتماد به نفس برخوردار است، خود را دوست دارد، و هستى خويش را با ارزش تلقى مى كند و در سخن گفتن، آرام و متين و بر خويشتن مسلط است و هيچ دلهره و اضطراب ندارد. و بيش از آنكه از ديگران متوقع باشد از خود توقع دارد و خود جوش و فعال، كار خويش را خود انجام مى دهد. امام اميرالمؤمنين عليه‌السلام مى فرمايد: من شرفت نفسه كثرت عواطفه. (183)

«كسى كه از شرافت و اعتماد به نفس برخوردار باشد، عواطف انسانى او زياد خواهد بود».

اما كودكى كه از اعتماد نفس برخوردار نيست، به ديگران متكى مى شود و براى جلب نظر ديگران، خود را به نحوى مورد پسند آنان قرار مى دهد، احساس حقارت در او پديد مى آيد و به بيماريهاى روانى و عصبى دچار مى گردد. چنين فردى، استقلال راءى پيدا نمى كند، از مورد سؤ ال قرار گرفتن پرهيز دارد و گاه گريزان از شخصيت واقعى، براى خود شخصيت دروغين مى سازد و خودستا مى گردد و سعى مى نمايد نقاط ضعف خود را بپوشاند. وى از فعاليت و جنب و جوش، بيزار است. شوخى مى كند ولى تحمل شوخى ديگران را ندارد؛ خود را تنها احساس مى كند و...

## عوامل عدم اعتماد به نفس

 عوامل زيادى باعث عدم اعتماد به نفس مى شود، در زير، مهمترين آنها فهرست مى شود:

1 - شكستهاى پى در پى.

2 - اظهار بدبينى نسبت به فرد.

3 - رنج و سختى مستمر و طولانى.

4 - توجه زياد به نقايص بدنى و احساس زشتى.

5 - عدم توجه به نقاط قوت خود.

6 - به رخ كشيدن ضعفها و عيوب فرد.

7 - استبداد والدين و تحميل نظرات خود بر فرزند.

8 - مراقبت شديد والدين از كودك به گونه اى كه او را ناز پرورده و وابسته مى سازد.

9 - مقايسه كودك با فرد ديگرى و امتياز دادن به ديگرى، بدون اينكه امتيازات او مطرح شود.

10 - بى مهرى، بى محبتى و بى اعتنايى نسبت به كودك به هنگام ابراز وجود و فعاليتهاى شايسته.

لازم به توجه است كه عواملى از قبيل : نگرانى و اضطراب، تحمل مديريتهاى سلطه اى، ديدن ترحم زياد از ديگران، واگذار كردن كارهاى شخصى به ديگران، مواجه شدن با امور خلاف انتظار و... بى اعتمادى را در شخص تشديد مى كند و درمان را مشكل تر مى سازد.

## روشهاى پرورش اعتماد به نفس

 روشهاى زيادى موجب مى شود تا شخص اعتماد به نفس پيدا كند و يا آن را در خود تقويت نمايد. به مهمترين آنها اشاره مى شود:

1 - توسعه آگاهى فرد نسبت به خود و نقاط قوتش.

2 - پرورش عزت نفس و تقويت روح ارزشمندى.

3 - شركت دادن فرد در فعاليتها و مديريتها تا تسلط و كنترل برخود را تمرين و تجربه نمايد.

4 - تقويت اراده و ايجاد جراءت و تصميم در مورد كارهاى معقول و مورد نظر.

5 - ايجاد عادات نيكو در فرد، مانند عادت به گشاده رويى و نشاط روانى و آرامش و سكون در برخورد كه باعث برانگيختن تحسين ديگران از شخص ‍ مى شود امام صادق عليه‌السلام فرمود: ثلاثة تدل على كرم المرء: حسن الخلق وكظم الغيظ وغض الطرف (184)؛ «سه چيز به كرامت و اعتماد به نفس مى انجامد، اخلاق نيكو، فرو بردن خشم و چشم پوشى». و از عادات نيكو است : عدم انتظار كار شخصى از ديگران، نظم و انظباط در فعاليتها و برنامه ريزى مناسب، عادت به تحمل دشواريها، خوش بينى و اميدوار بودن نسبت به آينده و...

6 - جلوگيرى فرد از عجله و شتاب در كارها و وقوع در اشتباه و از كارهايى كه باعث خجالت و شرمسارى است و پرهيز دادن فرد از زياده گويى، نفاق و دورويى، شكوه و شكايت بى جا از زندگى و منع وى از ترديدها و وسوسه ها.

7 - محبت متعادل به كودك و نوجوان و پرهيز از بى اعتنايى نسبت به او.

8 - استفاده از غرور كودك و نوجوان در ايجاد اعتماد به نفس.

9 - آموزش و پرورش اعتماد به نفس از طريق عملى توسط والدين، معلم و مشاور؛ زيرا آنان در اين زمينه نيز، مى توانند اسوه باشند. منظور اين است كه والدين و ديگران كه با كودك و نوجوان در ارتباطند، خود، اعتماد به نفس ‍ داشته باشند و آن را در عمل نشان دهند كه اين موجب اعتماد به نفس در كودك و نوجوان مى باشد. امام صادق عليه‌السلام مى فرمايد: كونوا دعاة للناس بغير السنتكم، ليروا منكم الورع والاجتهاد والصلاة والخير فان ذلك داعية(185).

«مردم را در عمل به كارهاى خوب و ايجاد صفات نيك دعوت كنيد تا تقوا، كوشش و فعاليت بر اساس اعتماد به نفس، نماز و كارهاى خوب را از شما ببينند. زيرا اين عمل است كه صفات خوب و توانمنديها را در افراد سبب مى شود».

10 - توصيه به والدين مبنى بر عدم مداخله زياد در كارهاى كودكان و نوجوانان.

11 - سفارش به والدين مبنى بر عدم تحقير فرزند و اينكه شكستها را به رخ آنان نكشند.

12 - آماده كردن امكانات براى رشد استعدادها و موفقيت در كارها و حمايت از كودك و نوجوان به هنگام شكست و ناكامى و اميدوار ساختن او نسبت به فعاليتهاى بعدى و موفق بودن در آنها.

## روش درمان افسردگى

«افسردگى»، حالت آشفتگى روانى نسبتا طولانى است كه بر كيفيت خلق و خوى شخص، تاءثير منفى مى گذارد و نحوه ادراك او را از خويش، محيط و ديگران، دگرگون مى سازد و در رفتار عاديش، اختلال ايجاد مى كند و به طور كلى به كاهش قابليتها و توانمنديهاى فرد، منجر مى شود.

انسان افسرده، داراى علايمى به شرح زير است :

از نظر شخصى، داراى احساس خستگى مستمر، ناتوانى، بى اشتهايى، ناراحتيهاى جسمانى بدون علت معلوم، اختلال در خواب (بى نظمى در خواب، پريدن از خواب بدون علت و...) كاهش ميل جنسى، غمگينى، دلسردى به كار، كسالت، سستى در اراده، كمرويى، بى قرارى، احساس عدم عزت و سرزنش و تحقير خويش، عدم اعتماد به نفس، زود رنجى، عدم درك موقعيت خويش، خيالبافى، عدم رضايت از خود، احساس پشيمانى، بيهودگى، گناه، ترس و اضطراب است و در سراسر زندگى، خود را با زنده بى كفايتى مى بيند كه ناكامى و شكست، محروميت و ذلت را لازمه لاينفك خود مى پندارد. و احساس نااميدى، بى فايده بودن و بى علاقگى دارد. و از شادى و شور و هيجان عاطفى بى بهره است.

و از حيث روابط اجتماعى، از ارتباط و جوشيدن با ديگران پرهيز دارد، احساس مى كند كه مردم او را درك نمى كنند و به وى مهر نمى ورزند بلكه او را تحقير مى نمايند و نيز به فعاليت اجتماعى روى نمى آورد.

و از حيث اخلاق اجتماعى، پرخاشگر، شكوه گر، بدبين، عيبجو و داراى سوء ظن به ديگران است.

افسرده، از حيث تحصيلى نيز به درس و تحصيل علاقه مند نيست، در كلاس، پرسش نمى كند و نسبت به جريانها و عملكردهاى كلاس بى تفاوت است. وى هنگام مطالعه، قدرت بر تمركز حواس ندارد از وقت، خوب استفاده نمى كند و به طور كلى، فعاليتهاى تحصيلى را قطع و يا لااقل كاهش ‍ مى دهد.

بايد توجه داشت هر فردى در زندگى ممكن است يك يا چند تا از علايم فوق را دارا شود و در عين حال افسرده نباشد؛ مثلا هر نوع غمگينى، افسردگى نيست ؛ زيرا چه بسا فردى به دليل اتفاق حادثه اى غمگين بشود ولى احساس خوشى واقعى را از دست ندهد، دچار بى خوابى نشود، بينش ‍ او تقليل نيابد. و يا در بين مردم عادى، كسانى هستند كه نمى توانند با برخى از مسايل كنار بيايند و بر آنها غلبه كنند ولى افسرده نيستند، افسرده، در سراسر و يا اكثر مسايل و مشكلاتش، خود را بى كفايت و ناتوان مشاهده مى كند.

بنابراين، علايم فوق، در صورتى نشانه هاى افسردگى مى باشند كه يك شخص، تعدادى از آنها را با هم دارا باشد و يا يك علامت در مدت طولانى دامن شخص را بگيرد و عوارض منفى نگرشى، احساسى و رفتارى داشته باشد.

## شيوع افسردگى

 افسردگى، در همه جوامع شايع است تا آنجا كه آن را «سرماخوردگى اختلالات دماغى» ناميده اند. و اين شيوع در زنان، دو برابر مردان است ؛ مثلا در اروپا و آمريكا بر اساس مطالعات انجام شده، بين 9 تا 26 درصد زنان و 5 تا 12 در صد مردان، در طول زندگى خود، به بيمارى افسردگى دچار مى شوند. (186) البته افسردگى، در دوره بلوغ زيادتر شايع است (187) و يكى از شايعترين اختلالهاى افسردگى، «اضطراب» است.

بنابر تحقيقات (188) كدوارد و كوپر (1969) 27 درصدر كسانى كه علايم روانى و افسردگى دارند، به «حالت اضطراب» دچارند.

اضطراب يك آشفتگى روانى است كه با نگرانى، عصبانيت، ترس خفيف و احساس ناراحتى، همراه است و علايم جسمى آن طپش قلب، ضعف، سرگيچه و عرق كردن است.

«اضطراب» همانند افسردگيهاى ديگر (مانند روان پريشى، ماليخوليايى و...) واكنشى است در مقابل فشار، كه خود مبدل به فشار شده و در هر كسى طبق خصوصيات روانى وى به نوعى تاءثير گذاشته و ايجاد عكس العمل مى نمايد. و چون مردم غالبا تحت انواع فشارها قرار مى گيرند، در اكثر آنها حداقل اضطراب خفيف ديده مى شود.

«افسردگى» به دو قسم تقسيم شده است ؛ يكى، افسردگى ساده و خفيف است كه در آن فرد از اندوه افراطى و يا اختلال رفتارى خود و علت آن آگاه است و چه بسا آن را اظهار مى دارد تغييرات روز به روز خلق و خوى فرد را مى توان به حساب حالات خفيف افسردگى گذاشت. اين نوع افسردگى، عوارض منفى كمى دارد و از اين رو درمانش خيلى مشكل نيست.

دوم، افسردگى مزمن يا شديد است كه حداقل پنج علامت (189) از علايم اساسى افسردگى در مدت نسبتا طولانى را داراست و در شخص تاءثيرات منفى زياد گذاشته است. و از جمله با كم كردن وزن، به صورت قابل ملاحظه اى در سنين جوانى همراه است. و علت آن هم از خاطر شخص ‍ محو گرديده است و رفع عوارض ناشى از افسردگى در افراد مبتلا به اين نوع، از رفع علل اساسى خود افسردگى مشكلتر است و وقت زيادترى لازم دارد. (190)

براى درمان افسردگى، مشاور بايد:

1 - عوامل آن را شناسايى كند. عوامل افسردگى ممكن است زيستى باشد؛ مانند كم كارى برخى از غدد و يا عاطفى باشد، مانند احساس حقارت، غرور و خودخواهى، عدم تحمل شكست، حسادت و يا عوامل اجتماعى ؛ مانند فشارهاى اجتماعى، امر و نهى شديد، محروميت از والدين (در دو سال اول پس از تولد) و يا عوامل طبيعى، مانند وقوع حادثه اى ناگوار و مرگ عزيز و يا نقص عضو و نگرشهاى نامعقول و نظاير اينها باشد. و مشاور بايد توجه كند كه چه بسا چند عامل سبب افسردگى در شخص افسرده مى شود.

از آنجا كه مهمترين عوامل افسردگى احساسات، افكار و نگرشهاى بنيادى افسرده است، به روشهايى كه مشاور مى تواند براى شناسايى و كشف آنها به كار گيرد، اشاره مى شود.

براى رديابى و كشف احساسات، افكار و نگرشهاى بنيادى كه در مراجعه كننده ايجاد ملال كرده و باعث افسردگى و اضطراب وى شده است، از روشهاى زير مى توان استفاده كرد:

الف - مشاور با مراجعه كننده، رابطه حسنه برقرار سازد و با لطف و مهربانى، خوش طبعى، صميميت و خلوص، خود را به وى نزديك جلوه دهد و اعتماد را جلب نمايد تا او، خود، همه افكار و احساسات خويش را براى مشاور، آشكار سازد.

مشاور، به مراجعه كننده بگويد كه هردو همچون دو دانشمند هستند كه مى خواهند با تشريك مساعى، مشكلى را مشخص كنند و فرضيه هايى را بيازمايند و راههايى را براى اين نوع مشكلات بيابند. بنابراين، در كشف علل مربوطه، از جمله احساسات و افكار، بايد نهايت همكارى و كوشش را داشته باشد.

البته براى تحقق اين منظور، مشاور بايد توجه داشته باشد كه از انتقاد، استنطاق و پرسشى كه موجب آزار مراجعه كننده شود، پرهيز نمايد و نيز در ساختار هر جلسه مشاوره و در جريان مشاوره و استفاده از فنون، انعطاف پذيرى از خود نشان دهد.

ب - مشاور به تاريخچه ناراحتى و افسردگى شخص آشنا شود. دانستن تاريخچه باعث مى شود زمينه هاى آسيب پذير و شيوه كلى مواجهه مراجعه كننده با مشكلات، مشخص شود و اينكه آيا در گذشته به طور مناسب با مشكلات مواجه مى شده و از افكار درست بهره مى برده است و يا در مقابله با مشكلات از خود، ضعف نشان داده است.

براى پى بردن به تاريخچه افسردگى شخص و افكار نگرشهايى كه سبب آن شده است، مى توان از پرسش مستقيم و يا غير مستقيم استفاده كرد. پرسش ‍ مستقيم مانند اينكه : در آن موقع چه فكر مى كرديد؟ در ذهن شما چه مى گذشت ؟ و پرسش غير مستقيم، مانند اينكه : كى دچار آن حالت شديد شديد؟ آيا قبل از ملاقات با دوستتان يا بعد از آن ؟ آيا در محل كار يا منزل، اتفاقى برايتان رخ داد؟ آيا احساس نگرانى، ملال، اضطراب دقيقا از همان زمان شروع شد؟ آيا كسى به شما زنگ زد و بعد از آن، اين حالت برايتان پيش آمد؟

ج - از لحظات هيجانها استفاده كند، مانند اينكه مراجعه كننده صحبتش ‍ تند يا كند مى شود، گريه يا خنده مى كند، بى قرار مى شود يا متانت بيشترى پيدا مى نمايد، افروخته مى شود يا رنگش مى پرد و... در اين مواقع مشاور از او مى خواهد كه قدرى تاءمل كند و بگويد در ذهنش چه گذشته است ؟

همچنين مشاور مى تواند از مراجعه كننده بخواهد كه موقعيت هيجانى و احساسى خود را در گذشته، عينا در ذهن خود بازآفرينى كند و سپس در مورد افكار و نگرشهاى همراه با اين تجسم ذهنى، از وى سؤ ال نمايد. و يا از وى خواسته شود كه به ايفاى نقش بپردازد و در اين نقش هم موقعيت حالت كسى را كه نسبت به او حساس بوده، نشان دهد و هم عكس العمل خويش را در برابر آن موقعيت، عينا بازگو نمايد.

مشاور با استفاده، از اين نوع روشها مى تواند نگرشها و احساسهايى كه موجب اختلالات روانى مراجعه كننده شده، پى ببرد.

2 - پس از كشف عوامل افسردگى، بايد براى از بين بردن آنها در وجود شخص افسرده، تلاش شود؛ مثلا فشارهايى كه از جامعه و اطرافيان بر فرد وارد مى شود، كوشش شود تا اين فشارها برداشته شود و يا پس از تشخيص ‍ دادن نوع نگرش و باورهاى نامعقول فرد و تفسيرهاى نادرست وى و تاءثير آنها در اختلال روانى او، بايد به تغيير و يا تصحيح آن نگرشها و باورها پرداخت. (191) و نوع برداشت و طرز تلقى روانى و چگونگى تفسير او از حوادث، اشيا و افراد را بايد عوض كرد. و احساس و شناخت و تفسير غير واقعى وى را كه تصوير ذهنى خاصى را در او به وجود آورده است، به احساس و شناخت واقعى و تفسيرهاى واقع بينانه تر تغيير دهد.

3 - موقعيت و شرايط زندگى شخص افسرده نيز بايد تغيير يابد و كسى كه به چيزى حساسيت دارد؛ بايد ذهن و حواس او به چيز ديگرى معطوف گردد و شرايط ديگرى برايش به وجود آورد و كسى كه غمگين است بايد زمينه هاى شادى برايش فراهم شود؛ مثلا به خواندن شعر، پياده روى، گوش دادن به موزيكهاى شاد (192)، رفتن به پارك و گشت و گذار، تشويق گردد.

4 - با توجه به نوع اختلال روانى افسرده، روش مقابله با آن را اعمال نمايد؛ مثلا كسى كه اعتماد به نفس ندارد و در كارها دودل و مردد است و نمى تواند تصميم بگيرد، مشاور با برجسته ساختن تواناييهاى او و شناساندن او به خودش، در احساس توانمندى او تلاش كند و در تنظيم وقت، برنامه ريزى و تعيين اولويتها، وى را يارى رساند.

و يا در مورد كسى كه دچار اختلال در خواب است بايد از روشهاى تضعيف محركهاى مخل خواب و تقويت محركهاى خواب آور استفاده شود. چنين فرد بيمارى، بايد از چرت زدن در طول روز، از آشاميدن نوشيدنيهاى محرك، مانند قهوه و چاى در ساعت قبل از خوابيدن و نيز از فعاليتهاى تحريك كننده نظير كارهاى ذهنى يا مطالعه كتاب مهيج در شب، باز داشته شود و همچنين از انديشيدن درباره مشكلات روزانه در بستر اجتناب گردد.

و از طرف ديگر، به فعاليتهايى، مانند: انجام تمرينات آرام سازى (شل كردن عضلات دستها، گردن، شانه و تنفس عميق و بيرون دادن تدريجى آن)، رفتن به رختخواب در زمانى معين، و در صورت بيدار شدن در شب، بيرون آمدن از رختخواب و انجام بعضى از فعاليتهايى كه سبب حواس پرتى مى شوند و... تشويق شود.

و نيز براى كسانى كه مشكل كنار آمدن با ديگران را دارند و در مقابل خواستهاى نامناسب ديگران جراءت ندارند كه پاسخ منفى بگويند و يا قادر نيستند درخواست خود را از ديگران مطرح كنند و احساس بى كفايتى و درماندگى مى كنند، مشاور از روشهايى مانند: آموزش ابراز وجود و جراءت آموزى و اطمينان بخشى استفاده كند؛ مثلا براى جراءت آموزى، سعى شود تا شخص به ابراز وجود و ايفاى نقش بپردازد و مناسب است او را در دو موقعيت درخواست كننده از ديگران و پاسخ دهنده به ديگران قرار دهد تا به طور متناوب هم نقش خود را و هم نقش مقابلش را بازى كند و در هر نوبت، مشاور يا كس ديگرى نقش مقابل را بازى نمايد. اين كار سبب مى شود كه فرد هردو نقش را تجربه كند به طورى كه بتواند در دو موقعيت، احساس و واكنش خود را نسبت به خواسته هاى ديگران و احساس و واكنش ديگران را نسبت به خود و درخواستهايش بشناسد.

و براى فرو نشاندن خشم، يا اظهار از آن شيوه مناسب و مؤ ثر، مشاور توضيح مى دهد كه خشم، يك هيجان طبيعى و مفيد است، ولى بايد توانايى آشكار كردن مناسب آن را پيدا كرد.

و نيز از او خواسته شود چيزى را كه موجب خشم شده، كاملا تعيين كند و آن را بيان نمايد و سپس به جاى سرزنش، با وى همدلى شود و با آنچه حق با اوست، اعلام موافقت كند و زمينه مناسب فراهم سازد تا نقطه نظرات خود را به آرامى و با متانت بيان نمايد. و همچنين به وى توجه دهد كه زندگى در دنيا، مشكلاتى دارد و بايد با شيوه منطقى با آنها برخورد شود. سپس از وى بخواهد كه مشكلات را با صبر و حوصله بيان نمايد و با كمك مشاور، آنها را به مؤ لفه هاى خرد تقسيم كند و با كمك يكديگر راه حل مناسب هريك را پيدا نمايند.

5 - از آنجا كه معمولا در فرد افسرده، ميل به كار و فعاليت كاهش مى يابد، مشاور سعى كند تا وى به كار و فعاليتى مشغول گردد. اينكه چه نوع كارى، خيلى مهم نيست، حتى اگر خطى ترسيم كند، نقاشى بكشد، خريد نمايد، نظافت كند، ورزش و نرمش بنمايد و... سبب مى گردد حالتش عوض شود و از ادامه دادن به سستى و تنبلى جلوگيرى به عمل مى آيد.

آنچه براى انسان افسرده زيانمند است، ادامه دادن سستى و عدم فعاليت است؛ زيرا باعث مى شود در وى نااميدى و ياءس نسبت به بهتر شدن اوضاع و احوال او، احساس درماندگى در رسيدن به آرزوها، عدم توانايى انجام كار، ترس ازشكست و نظاير آن ايجاد شود، با تشويق شدن به كار از همه اين عوارض و يا تشديد آنها مى توان جلوگيرى نمود و زمينه بهبودى را در وى پديد آورد.

6 - در انواع حاد و مزمن افسردگى (همانند افسردگى شيدايى، ماليخوليايى و...) ضمن استفاده از شيوه هاى مشاوره اى كه در اين كتاب مطرح گرديد، مى توان با ارجاع بيمار به روان پزشك و متخصص اعصاب و روان و تجويز داروهاى ضد افسردگى (193) براى او، در بهبوديش به وى كمك كرد. گرچه تحقيقات نشان داده است كه 56 در صد بيمارانى كه اختلال عاطفى داشته اند، در استفاده از دارو بهبودى ضعيفى رانشان داده اند و عود بيمارى به طور غيرقابل انتظارى، بالا است. ولى دارو درمانى، حداقل، زمينه را براى استفاده از روشهاى مشاوره اى فراهم مى سازد و از اين رو در درمان اين نوع افسردگيها روشهاى مختلف (از قبيل دارو درمانى، شناخت درمانى و رفتار درمانى) بايد به كار گرفته شود. (194)

# فصل دهم : راهنمايى

 در فصلهاى گذشته، مسايلى را بيان كرديم كه اكثرا مسايل مشترك مشاوره و راهنمايى است. اينك به چند مساءله در خصوص «راهنمايى» مى پردازيم كه در بيشتر كتابهاى مربوطه تحت عنوان «راهنمايى» مطرح گرديده است.

## تعريف راهنمايى

 راهنمايى «Guidance» جريان (195) يارى دهنده اى است كه از طريق يك سلسله فعاليتهاى منظم و سازمان يافته، فرد به تواناييها و ضعفهاى خود پى مى برد و در زمينه هاى جسمى، ذهنى، اخلاقى، عاطفى، اجتماعى و... به رشد مناسب مى رسد و مى تواند با حل مشكلات تحصيلى، شغلى، حرفه اى، بهداشتى، خانوادگى، اجتماعى و اخلاقى و... به موفقيت در زندگى دست يازد.

## اهميت راهنمايى در اسلام

«راهنمايى» در متون دينى از اهميت ويژه اى برخوردار است و خداوند متعال به عنوان اولين و بهترين راهنما معرفى شده است. راهنمايى پروردگار از طريق فرستادن كتابهاى آسمانى و ارسال انبيا انجام مى شود و بعد از پيامبران، راهنمايى خدا به وسيله جانشينان آنان و علماى دين، به مردم ابلاغ مى گردد.

يكى از اهداف مهم نزول قرآن، راهنمايى مردم اعلام شده است. هدايت و راهنمايى قرآن در دو مرحله انجام مى شود. يكى با هدايت مردم عادى به صراط مستقيم ... هدى للناس... (196) و يكى هم براى هدايت افرادى كه بر طبق راهنمايى اوليه در مسير كمال، قرار گرفته اند. ... هدى للمتقين....(197)

انسانى كه هدايت و راهنمايى ابتدايى خدا و قرآن را مى پذيرد، خواستار هدايت و رهبرى مستمر از طرف خداست و از اين رو در شبانه روز، حداقل، ده بار در نمازهاى واجب خود، جمله اهدنا الصراط المستقيم را تكرار مى كند. او مى داند كه خدا بهترين هادى و راهنماست هدى الله احسن الهدى (198) هدايت و راهنمايى خدا، انسان را حتما به رشد و كمال مى رساند. من اهتدى بهدى الله اءرشده (199)

## راهنماى شايسته

 علاوه بر انبيا و جانشينان آنان و كتابهاى آسمانى كه خداى متعال به وسيله آنان راهنمايى خود را انجام مى دهد، هر فرد صلاحيتدار ديگرى كه خود هدايت شده و از شرايط راهنما، مانند تقوا، علم، عقل و تدبير، امانتدارى، رازدارى، محبت و... برخوردار باشد، مى تواند واسطه فيض و هدايت قرار گيرد و راهنمايى الهى را به مردم برساند و يا با بهره گيرى از آنها به راهنمايى آنان اقدام نمايد و خود نيز مشمول الطاف و امدادهاى غيبى پروردگار خويش قرار گيرد.

پيامبر اسلام صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ فرموده است :

[يا على ] لان يهدى الله على يديك رجلا خير لك مما طلعت عليه الشمس و غربت. (200)

«[يا على ] اگر به دست تو و با راهنماييهايت، خدا، فردى را هدايت كند، اين، براى تو بهتر است از تمام چيزهايى كه خورشيد بر آن طلوع و غروب كرده است».

البته همان طور كه اشاره شد، اين در صورتى است كه راهنما، براى راهنمايى، شايستگى داشته باشد و خود كور و غافل نباشد و هواى نفس بر او چيزه نشود. اميرالمؤمنين على عليه‌السلام در اين باره مى فرمايد:

من يطلب الهداية من غير اهلها، يضل (201)

«كسى كه از غير اهلش راهنمايى بخواهد، گمراه مى شود».

و نيز فرمود:

من استهدى الغاوى عمى عن نهج الهدى. (202)

«كسى كه از گمراه، راهنمايى بخواهد، راه صحيح و هدايت را نمى بيند».

و همچنين فرمود:

كيف يهتدى الضليل مع غفلة الدليل. (203)

«با غفلت راهنما، گمراه چگونه راهنمايى مى شود».

## انواع راهنمايى

 موضوع راهنمايى، شامل همه ابعاد زندگى مراجعه كننده يا دانش آموز مى شود، ولى معمولا مشاورين راهنمايى دانش آموزان را از نظر موضوع به چند نوع تقسيم مى كنند:

### الف - راهنمايى تحصيلى

 در «راهنمايى تحصيلى»، به دانش آموز، كمك مى شود تا شيوه هاى صحيح مطالعه و تمرين دروس را بياموزد و نحوه استفاده از منابع را ياد بگيرد و با روش خلاصه كردن كتابها و يادداشت بردارى، و مقررات ورود به آنها و قوانين و مقررات آموزشى و امتحانى مدارس و آموزشگاهها، اطلاع پيدا كند و رشته تحصيلى مناسب با علاقه و استعداد خود را انتخاب نمايد.

### ب - راهنمايى شغلى و حرفه اى

 در «راهنمايى شغلى و حرفه اى»، به دانش آموز كمك مى شود تا لزوم اشتغال در مشاغل مشروع براى ادامه زندگى فرد و جامعه و اهميت مشاغل مفيد در جامعه را پى ببرد و با آشنايى با مشاغل مختلف مورد علاقه و استعدادش، هدايت يابد و مشكلاتش برطرف گردد.

### ج - راهنمايى خانوادگى

 در «راهنمايى خانوادگى»، به دانش آموز يا افراد ديگر كمك مى شود تا روابط سالم بين اعضاى خانواده، حفظ يا برقرار شود و مشكلات اعضاى خانواده، نه تنها دانش آموز را متاءثر نسازد، بلكه با راهنمايى در رفع آن نيز اقدام گردد.

### د - راهنمايى بهداشتى

 در «راهنمايى بهداشتى»، به دانش آموز كمك مى شود تا سلامت جسمى و روانيش تاءمين شود و از ابتلا به بيماريهاى جسمى و روانى، پيشگيرى به عمل آيد.

### ه - راهنمايى اجتماعى

 در «راهنمايى اجتماعى»، به دانش آموز يا فرد ديگر كمك مى شود تا او از انزوا طلبى بپرهيزد و بتواند در برقرارى بهتر روابط اجتماعى كوشش ‍ نمايد و در سازش و همكارى با ديگران و فداكارى و از خود گذشتگى و ديگر صفات اخلاقى و اجتماعى موفق باشد.

## هدف از دوره سه ساله راهنمايى

 هدف از تشكيل دوره سه ساله راهنمايى تحصيلى در ايران نيز همين بود كه با كشف تواناييها و استعدادهاى دانش آموزان و پرورش آنان، در آموزش ‍ مهارتهاى لازم و تمرين جنبه هاى عملى و حرفه اى، دانش آموزان را براى ادامه تحصيل در دوره متوسطه آماده سازند و آنان را در انتخاب رشته تحصيل يا اشتغال به كار و حرفه مناسب كمك نمايند.

## همكاران راهنما و مشاور

 افرادى كه در موضوع راهنمايى در مدارس، بايد با مشاوران راهنمايى همكارى داشته باشند تا راهنمايى به نيكوترين وجه انجام شود، عبارتند از:

والدين، معلمان، مربيان، مديران، مددكاران اجتماعى، انجمن اوليا و مربيان، روان شناسان و... كه هريك به نحوى در امر مشاوره و راهنمايى، مشاور و راهنما را كمك مى نمايند تا دانش آموز به بهترين صورت به اهداف خود در زندگى تحصيلى، اجتماعى، شغلى و... برسد.

## راهنمايى و شناخت دانش آموز

 مهمترين كارى كه راهنما و مشاور بايد در راهنمايى انجام دهد، شناخت كامل از دانش آموز است كه از طريق مراجعه به پرونده تحصيلى، آزمونهاى هوش، پرسشنامه او و نظرخواهى از والدين، معلم و...انجام مى گيرد.

## پی نوشت ها :

1- انفال / 24.

2- ديوان منسوب به امام اميرالمؤمنين عليه‌السلام، ص 75 كه از منابع بحارالاءنوار است .

3- مؤ لفان ، مشاوره مهارتهاى حل مساءله ، ترجمه فريده كمالى ، ص 15.

4- كتاب درمانى ، خود يك روش درمانى است .

5- آشفتگى روانى يا حالت عاطفى و علاقه شديد و كوركورانه اى كه آن را با هيجان جنسى مقارن دانسته اند (ر. ك : مهدى ضوابطى ، مبانى مشكل شناسى ، ص 73).

6- بيمارى روانى كه باعث خيالات بيهوده مى گردد و معمولا به بدبينى و بى اعتنايى و گاه خودكشى كشيده مى شود.

7- «مفاوضات» اپيكتتوس را «آرين» جمع آورى كرده و تحت عنوان «رساله نخبه «پيكتتوس» تلخيص كرده است (ر. ك : معين ، فرهنگ فارسى ، ج 5، ص 97، اميركبير، چاپ چهارم).

8- وى پيرو فلسفه افلاطون بود و با توجه به فلسفه رواقى و فلسفه افلاطونى ، كتابى را از مجموعه تفكرات و نظراتش ، به نام «راجع به خود» نوشت (ر. ك : همان منبع ، ج 6، ص 1870).

9- ايوى - مارى بلك برن و كيت ام . ديويدسون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانى ، ص 38، مؤ سسه انتشارات آستان قدس رضوى ، 1374.

10- ر. ك : ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 22 - 27.

11- اين شيوه در اروپا معمول بوده ، گرچه در لندن در سال 1247 م . بيمارستانى براى نگهدارى بيماران روانى تاءسيس شد و در قرن 15 در كشور بلژيك نيز بيماران روانى با خانواده هاى ساكن كنار معبد درگيل ، زندگى مى كردند (ر. ك : ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 31).

12- Weyer

13- Scot

14- Pholie Pinel

15- ر. ك : دكتر باقر، ثنائى ، روان درمانى و مشاوره گروهى ، ص 21 و 11 انتشارات سهامى چهر، 1362.

16- ر. ك : ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 31 - 34.

17- همان ماءخذ، ص 37 - 38.

18- Parsons

19- Vocational Bulleetin

20- Ginzberg

21- ر. ك : سمينار شماره 17 علوم تربيتى ، دفتر همكارى حوزه و دانشگاه ، راهنمايى و مشاوره ، ص 2، سال 1361.

22- Sigmund , Freud

23- Libido

24- ر. ك : شفيع آبادى و ناصرى ، نظريه هاى مشاوره و روان درمانى ، ص 31 - 60، مركز نشر دانشگاهى تهران ، ج 3، 1371. و شريعتمدارى ، على ، مقدمه روانشناسى ، ص 32 - 35، انتشارات مشعل ، اصفهان ، 1364. و ...

25- آدلر، حدود يكصد كتاب و مقاله نوشت ، بهترين كتاب وى كتاب «اصول تجربى و نظرى روانشناسى فردى»، «The Practice and Theory of Individual Psychology» است .

26- Individual Psychology

27- ر. ك : شفيع آبادى و ناصرى ، نظريه ها، مشاوره و روان درمانى ، ص 83.

28- همان ماءخذ، ص 84.

29- Rtional- Emotional Thery

30- بلك برن و ديويدسون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانى ، ص 44.

31- همان ماءخذ، ص 46.

32- به مناظره و مذاكره كلامى براى آشكار شدن حق نيز «مشاوره» گفته مى شود: ... المشاورة وهو المفاوضة وفى الكلام ليظهر الحق ...، (مجمع البحرين ، ج 3، ص 354).

33- كسائى ، نورالله ، مدارس نظاميه و تاءثيرات اجتماعى آن ، پيشگفتار، ص 12.

34- ر. ك : شبلى ، احمد، تاريخ آموزش در اسلام ، ترجمه ساكت ، محمد حسين ، ص 102، دفتر نشر فرهنگ اسلامى ، 1361.

35- غزالى ، ابوحامد، احياء علوم الدين ، ترجمه خوارزمى ، مؤ يدالدين ، ج 1، ص 78.

36- احمدى ، سيد احمد، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 12 - 13، انتشارات دانشگاه اصفهان ، 1374.

37- ر. ك : ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 28 - 29.

38- همان ماءخذ.

39- عبارت بوعلى اين است : ينبغى للطبيب ان يكون دائما مبشرا بالصحة فان للعوارض ‍ النفسانية تاءثيرات عظيمة .

40- ر. ك : خواجه نصير طوسى ، اخلاق ناصرى ، ص 228.

41- احمدى ، احمد، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 19 - 21.

42- ر. ك : اردبيلى ، يوسف ، اصول و فنون راهنمايى و مشاوره در آموزش و پرورش ، ص 75 - 76، چاپ مؤ سسه انتشارات بعثت ، 1372.

43- ر. ك : راغب اصفهانى ، المفردات فى غريب القرآن ، ص 270 و المقرى الفيومى احمد بن محمد، المصباح المنير، ج 1، ص 395.

44- طريحى ، مجمع البحرين ، ج 3، ص 356.

45- راغب ، المفردات ، ص 270.

46- مانند اصول راهنمايى شرتزر واستون ، ترجمه دكتر على شريعتمدارى و زمينه مشاوره و راهنمايى ، دكتر قاسم قاضى و ...

47- دكتر ساعتچى ، مشاوره و روان درمانى ، ص 46 - 47.

48- C.H.Patterson

49- R. Nelson - Jones

50- P.Halmos

51- همان ماءخذ، ص 48.

52- ثنائى ، باقر، روان درمانى و مشاوره گروهى ، ص 2، 3 و 4.

53- Hahn

54- Maclean

55- قاضى ، قاسم ، روشها و تكنيكهاى مشاوره و روان درمانى ، چاپ دوم ، بهمن 1372.

56- Wolberg

57- همان ماءخذ، ص 175 - 176.

58- Brammer

59- Shostrom

60- همان ماءخذ، ص 163.

61- Mwrer

62- همان ماءخذ، ص 166.

63- Tyler

64- همان ماءخذ و ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 48.

65- نهج الفصاحه ، حكمت 1637.

66- همان ماءحذ، حكمت 2570.

67- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 424، باب 21 از ابواب احكام العشره ، حديث 4.

68- همان ماءخذ، حديث 2.

69- همان مدرك ، حديث 5.

70- غرر الحكم ، ترجمه محمد على انصارى ، ج 1، ص 42، شماره 1262.

71- بحارالانوار، ج 88، ص 253، ذيل حديث 4، چاپ مؤ سسه وفاء بيروت .

72- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 425، ح 7 از باب 21 از ابواب احكام العشره .

73- غررالحكم ، ترجمه انصارى ، ج 2، ص 740، شماره 74.

74- غررالحكم ، ترجمه خوانسارى ، ج 1، ص 316.

75- نهج الفصاحه ، حكمت 3095.

76- مكارم 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- الدرالمنثور، ج 2، ص 90، س 13.

80- نهج الفصاحه ، حكمت 2962.

81- نورالثقلين ، ج 4، ص 584، ح 118، چاپ حكمت قم .

82- تاريخ طبرى ، ج 3، ص 956، چاپ انتشارات جهان .

83- همان مدرك ، ص 960.

84- همان مدرك ، 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 الشيعه ، ج 8، ص 428، حديث 1، باب 24 ازابواب احكام العشرة و بحارالاءنوار، ج 72، ص 101، حديث 23.

88- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 428، حديث 3. بحارالاءنوار، ج 72، ص 101، حديث 25 و ج 88، ص 254، حديث 5. موارد مشورت معصومين عليهم‌السلام بسيار زياد است (ر. ك : مجلدات ذكر شده از بحارالاءنوار، ج 14، ص 394 - 398 و كتابهاى سيره و تاريخ معصومين (عليهم السلام».

89- آل عمران / 159.

90- توبه / 101.

91- بحارالاءنوار، ج 10، ص 415 - 416، ششمين مناظره شيخ مفيد.

92- همان ماءخذ، ج 44، ص 51، حدث 5.

93- همان ماءخذ، ج 47، ص 128، حديث 175.

94- كافى ، ج 2، ص 166، حديث 5.

95- ر. ك : احمدى ، سيد احمد، مشاوره و روان درمانى ، ص 55 - 70.

96- ر. ك : ترجمه كمالى ، فريده ، مشاوره مهارتهاى حل مساءله ، ص 48.

97- ر. ك : ترجمه كمالى ، فريده ، مشاوره مهارتهاى حل مساءله ، ص 49. ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 17 - 18، مؤ سسه نشر ويرايش ، شهريور، سال 1374.

98- ر. ك : ترجمه كمالى ، فريده ، مشاوره مهارتهاى حل مساءله ، ص 23 - 24.

99- ر. ك : همان ماءخذ، ص 48.

100- تفسير تسترى ، ص 28.

101- خوانسارى ، غررالحكم ، ج 3، ص 428.

102- بحارالاءنوار، ج 77، ص 420.

103- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 426.

104- تفسير تسترى ، ص 28.

105- خوانسارى ، غررالحكم ، ج 4، ص 179.

106- بحارالاءنوار، ج 72، ص 104، حديث 37.

107- بحارالاءنوار، ج 72، ص 103، حديث 33، از مصباح الشريعه .

108- بحارالاءنوار، ج 13، ص 422، حديث 18 و ج 73، ص 271، از امام صادق عليه‌السلام از لقمان .

109- غرر الحكم ، ترجمه خوانسارى ، ج 6، ص 270.

110- بحارالاءنوار، ج 75، ص 101.

111- همان ماءخذ، ج 103، ص 253.

112- بحارالاءنوار، ج 93، ص 162، حديث 6.

113- همان ماءخذ، ج 75، ص 99.

114- نهج البلاغه ، فيض الاسلام ، ص 998.

115- غررالحكم ، ترجمه انصارى ، ج 2، ص 816.

116- بحارالاءنوار، ج 75، ص 103.

117- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 426، حديث 5، باب 22 ابواب احكام العشرة .

118- بحارالاءنوار، ج 75، ص 103.

119- زمر / 17 - 18.

120- تحف العقول ، چاپ اسلاميه ، ص 275، بند 4.

121- ولقد كرمنا بنى آدم وحملنا هم فى البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا، (اسراء / 70).

122- ... ان اكرمكم عندالله اتقيكم ...، (حجرات / 13).

123- كان صلى‌الله‌عليه‌وآله‌ يكرم من يدخل عليه حتى ربما بسط ثوبه ويؤ ثر الداخل بالوسادة التى تحته ، (بحارالاءنوار، ج 16، ص 228، ذيل حديث 34).

124- متن حديث در ص 85 خواهد آمد.

125- انسان / 3.

126- آل عمران / 52.

127- افلاطون مى گفت : «برده ، كسى است كه هدف ديگرى را به مورد اجرا درآورد».

128- آل عمران / 159.

129- تحف العقول ، ص 275، بند 40، ط كتابفروشى اسلاميه .

130- رساله حقوق امام سجاد عليه‌السلام، بند 39 نقل از تحف العقول ، ص 305.

131- مسند احمد بن حنبل ، ج 2، ص 365.

132- بحارالاءنوار، ج 77، ص 165.

133- غررالحكم ، ترجمه خوانسارى ، ج 1، ص 262.

134- اصول كافى ، ج 2، ص 312. باب الكبر، ح 17 و بحارالاءنوار، ج 70، ص 225، حديث 17.

135- غررالحكم ، ج 6، ص 181.

136- غررالحكم ، ترجمه خوانسارى ، ج 3، ص 240.

137- غررالحكم ، ترجمه خوانسارى ، ج 6، ص 384.

138- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 2، ص 602.

139- روضة الكافى ، ج 8، ص 348.

140- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 427.

141- مائده / 2.

142- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 6، ص 407.

143- ر. ك : ثنائى ، باقر، روان درمانى و مشاوره گروهى ، ص 122.

144- ديوان امام على عليه‌السلام، ص 75، نشر پيام اسلام . قابل توجه است كه اين كتاب از منابع كتاب شريف بحارالاءنوار، علامه مجلسى - رحمة الله عليه - است .

145- Directive Metod

146- ر. ك : قشلانى ، محمد، روان شناسى مشاوره و راهنمايى ، ص 28، انتشارات مانى ، 1373.

147- Non Directive Metod

148- كارل راجرز «Rogers Carl» (1902 - 1986 م) بنيانگذار اين نظريه است كه آن را در سال 1940 مطرح كرد. وى از افكار متفكران درباره انسان بويژه جان ديوئى - كه معتقد است انسان با شناخت خود مى تواند آينده اش را آن گونه كه مى خواهد بسازد - الهام گرفته است .

149- Perls. Frederick

150- Client- Centered

151- در «روش گشتالت درمانى»، از صندلى خالى استفاده مى شود؛ يعنى مراجعه كننده فردى را (مانند پدر، مادر، همسر و ...) كه در زندگى او دخالت دارد، در صندلى رو به رو تصور مى كند و با اين فرد خيالى ، صحبت مى نمايد و آنچه را كه واقعا در ذهن اوست ، با وى در ميان مى گذارد (ر. ك : احمدى ، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 122 - 123).

152- فردريك تورن « Frederik C.Thorne» (متوفاى 1978. م .)

153- گريندر «Grinder».

154- در اين مكتب هيچ نظريه واحدى به عنوان نظريه اصلى و محورى مطرح نيست بلكه هر نوع رويه كمكى شناخته شده و معتبر را به شيوه اى نظامدار و براى كمك به مراجعه كنندگان در جهت حل مشكلات خود و حفظ ثبات در زندگيشان - به كار مى گيرد (ر. ك : ساعتچى ، محمود، مشاوره و روان درمانى ، ص 554، مؤسسه نشر ويرايش ، 1374).

155- Rational Therapy

156- ر. ك : قاضى ، قاسم ، روشها و تكنيكهاى مشاوره و روان درمانى ، ص 19 - 31، جهاد دانشگاهى دانشگاه تهران ، 1372.

157- Psycho Analysis Therapy

158- ر. ك : همان ماءخذ، ص 35 - 57.

159- ر. ك : احمدى ، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 37 - 40.

160- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 3، ص 383.

161- وسائل الشيعه ، ج 8، ص 441، باب 35، حديث 2.

162- بحارالاءنوار، ج 7، ص 165، حديث 2.

163- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 4، ص 117.

164- ر. ك : احمدى ، سيد احمد، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 53 - 54.

165- ر. ك : احمدى ، احمد، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 45 و 52.

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

167- بايد تست مناسب انتخاب شود و پس از اجرا، مشاور به تفسير نتايج آن بپردازد.

168- Reflection of Content

169- Reflection of Feelings

170- ديويد گدارد، مفاهيم بنيادى و مباحث تخصصى در مشاوره ، ترجمه دكتر سيمين حسينيان ، ص 57، نشر ديدار، تابستان 1374.

171- احمدى ، احمد، مقدمه اى بر مشاوره و روان درمانى ، ص 89، چاپ پنجم ، انتشارات دانشگاه اصفهان .

172- موانعى كه در راه انتخاب و اقدام مراجعه كننده ممكن است قرار داشته باشد، امورى از اين قبيل اند: ناتوانى در مقابله باعكس العمل ديگران ، ناتوانى از تسلط بر احساسات خويش ، ترس از پيامدها و آثار اقدام خويش و نداشتن مهارت لازم در اجراى اقدام مطلوب .

173- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 337.

174- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 299.

175- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 186.

176- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 221.

177- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 3، ص 316.

178- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 366.

179- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 1، ص 143.

180- نهج البلاغه ، صبحى صالح ، حكمت 245.

181- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 3، ص 338 و ميزان الحكمه ، ج 2، ص 570، ش 4605.

182- همان مدرك ، ج 6، ص 283.

183- غررالحكم ، خوانسارى ، ج 5، ص 240.

184- بحارالاءنوار، ج 78، ص 232، حديث 34.

185- كافى ، ج 2، ص 78.

186- بلك برن و ديويد سون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ترجمه حسن توزنده جانى ، ص 17، آستان قدس ، 1374 ش .

187- فلك ، فردريك ، افسردگى واكنش يا بيمارى ، ترجمه نصرت الله پورافكارى ، ص 19.

188- بلك برن و ديويد سون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ص 18.

189- ر. ك : بلك برن و ديويد سون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ص 21.

190- فرقانى ، شهلا، شناخت مشكلات رفتارى در كودكان و نوجوانان ، ص 83.

191- به روش برخورد با باورهاى نامعقول كه در بخش روشهاى مرحله ادامه گذشت ، مراجعه شود.

192- منظور موزيكهاى شادى است كه از نظر شرع هم حلال است .

193- امروزه از داروهايى مانند: «ليتيوم»، «آمى تريپتلين»، «لوراز پام»، «بنزو ديازپين» و «ايمى پيرامين» براى درمان افسردگى است كه با تجويز پزشك ، مى تواند مورد استفاده قرار گيرد.

194- ر. ك : بلك برن و ديويد سون ، شناخت درمانى افسردگى و اضطراب ، ص 30 - 31.

195- «جريان»، هر پديده اى است كه تغيير مستمر را نشان دهد و راهنمايى نيز از اين قبيل است ؛ يعنى در برگيرنده فعاليتهايى است كه به صورت مستمر به سوى يك هدف يا چند هدف در حال پيشرفت است .

196- بقره / 185.

197- بقره / 2.

198- غررالحكم ، 10010، اميرالمؤمنين عليه‌السلام فرمود: «راهنمايى خدا، بهترين راهنمايى است».

199- غررالحكم ، 8071، اميرالمؤمنين عليه‌السلام نيز فرمود: «كسى كه به هدايت الهى راهنمايى شود، خدا او را به رشد و كمالش مى رساند».

200- نهج الفصاحه ، 2216.

201- غررالحكم ، 8501.

202- غررالحكم ، 8569.

203- غررالحكم ، 6978.

فهرست مطالب

[مقدمه دفتر 2](#_Toc365978643)

[مقدمه مؤلف 4](#_Toc365978644)

[فصل اول : تاريخچه مشاوره و راهنمايى 11](#_Toc365978645)

[سير مشاوره در اسلام و ايران 20](#_Toc365978646)

[فصل دوم : مفهوم مشاوره 27](#_Toc365978647)

[واژه مشاوره و راهنمايى 28](#_Toc365978648)

[تمايز مشاوره و روان درمانى 29](#_Toc365978649)

[فصل سوم : اهميت مشاوره 34](#_Toc365978650)

[مشاوره در قرآن و احاديث 34](#_Toc365978651)

[فصل چهارم : موضوع و هدف مشاوره 42](#_Toc365978652)

[مشكل يا مساءله در مشاوره 42](#_Toc365978653)

[بيان مشكل از زبان خود مراجعه كننده 43](#_Toc365978654)

[مراحل مشكل گشايى 47](#_Toc365978655)

[ضرورت مشاوره در مدارس 48](#_Toc365978656)

[هدف مشاوره در مدارس 50](#_Toc365978657)

[فصل پنجم : صفات و ويژگيهاى مشاور 51](#_Toc365978658)

[1 - عالم و صاحبنظر در موضوع مورد مشاوره و زمينه هاى آن 51](#_Toc365978659)

[2 - توانايى ايجاد ارتباط عاطفى با ديگران 52](#_Toc365978660)

[3 - خلوص 52](#_Toc365978661)

[4 - حلم و بردبارى 52](#_Toc365978662)

[5 - توانايى ادامه مشاوره و شهامت پيگيرى مسايل و ... 53](#_Toc365978663)

[6 - رازدارى 53](#_Toc365978664)

[7 - نقش الگويى 54](#_Toc365978665)

[8 - احترام به همكاران 54](#_Toc365978666)

[9 - خودآگاهى 55](#_Toc365978667)

[10 - تقوا 55](#_Toc365978668)

[11 - علايق شايسته 55](#_Toc365978669)

[فصل ششم : وظايف مراجعه كنندگان 59](#_Toc365978670)

[فصل هفتم : اصول مشاوره و راهنمايى 63](#_Toc365978671)

[اصول مشاوره و راهنمايى عبارتند از: 63](#_Toc365978672)

[1 - توجه به كرامت و شرافت ذاتى و اختيارى مراجعه كننده 63](#_Toc365978673)

[2 - آزادى و اختيار 64](#_Toc365978674)

[3 - راهنمايى بر اساس واقعيت و حق 66](#_Toc365978675)

[4 - توجه به ويژگيهاى مراجعه كننده 67](#_Toc365978676)

[5 - تعاون و همكارى مشاور و مراجعه كننده 69](#_Toc365978677)

[فصل هشتم : انواع مشاوره و روشهاى آن 72](#_Toc365978678)

[عوامل درمانى در مشاوره گروهى 75](#_Toc365978679)

[روشها و فنون مشاوره 76](#_Toc365978680)

[اقسام روشهاى مشاوره 77](#_Toc365978681)

[الف - روش مستقيم 77](#_Toc365978682)

[ب - روش غير مستقيم 78](#_Toc365978683)

[ج - روش انتخابى 79](#_Toc365978684)

[روش تعقلى و روش تحليل روانى 80](#_Toc365978685)

[الف - روش تعقلى در مشاوره 80](#_Toc365978686)

[ب - روش تحليل روانى 81](#_Toc365978687)

[فصل نهم : مراحل انجام روشها و فنون مشاوره 82](#_Toc365978688)

[1 - مرحله آغاز 82](#_Toc365978689)

[الف - برقرارى رابطه حسنه بين فرد و مشاور 82](#_Toc365978690)

[ب - محرمانه ماندن مذاكرات 85](#_Toc365978691)

[ج - سازماندهى مشاوره 86](#_Toc365978692)

[د - احتياط در شروع مشاوره 87](#_Toc365978693)

[ه - پديدار ساختن شخصيت مراجعه كننده 87](#_Toc365978694)

[و - تاءثير متقابل مشاور و مراجعه كننده 88](#_Toc365978695)

[ز - نكات قابل توجه در شناخت شخصيت مراجعه كننده 88](#_Toc365978696)

[2 - مرحله ادامه 89](#_Toc365978697)

[الف - توجه دقيق به صحبتهاى مراجعه كننده 89](#_Toc365978698)

[ب - پرسش به منظور كسب اطلاعات عميق تر 89](#_Toc365978699)

[ج - استفاده از روش تست 90](#_Toc365978700)

[د - پى بردن به علل سكوت و مقاومت مراجعه كننده 90](#_Toc365978701)

[ه - بازى درمانى در مشاوره با كودك و نوجوان 93](#_Toc365978702)

[و - انعكاس محتوا 96](#_Toc365978703)

[ز - انعكاس احساسات و زبان مشابه 97](#_Toc365978704)

[ح - خوددارى از قضاوت عجولانه 99](#_Toc365978705)

[ط - طبقه بندى احساسات 99](#_Toc365978706)

[ى - ارزشيابى موضوعات از نظر اخلاقى 100](#_Toc365978707)

[ك - خلاصه گيرى محتوا 100](#_Toc365978708)

[ل - استفاده از تجارب ديگران 101](#_Toc365978709)

[م - روش برخورد با عقايد و افكار نامعقول 101](#_Toc365978710)

[ن - روش عدم منع صريح 107](#_Toc365978711)

[س - اطلاع رسانى مفيد 108](#_Toc365978712)

[ع - تشويق به انديشيدن 108](#_Toc365978713)

[ف - اميدوار نمودن مراجعه كننده 109](#_Toc365978714)

[ص - يادداشت رؤ وس مطالب و خصوصيات 109](#_Toc365978715)

[غ - تعيين تكليف مناسب 110](#_Toc365978716)

[3 - مرحله پايان 110](#_Toc365978717)

[روشها و فنون ديگر 111](#_Toc365978718)

[روش تقويت اراده 111](#_Toc365978719)

[روش درمان كمرويى 113](#_Toc365978720)

[روش برخورد با پرخاشگرى 115](#_Toc365978721)

[پرورش اعتماد به نفس 118](#_Toc365978722)

[عوامل عدم اعتماد به نفس 119](#_Toc365978723)

[روشهاى پرورش اعتماد به نفس 120](#_Toc365978724)

[روش درمان افسردگى 121](#_Toc365978725)

[شيوع افسردگى 123](#_Toc365978726)

[فصل دهم : راهنمايى 131](#_Toc365978727)

[تعريف راهنمايى 131](#_Toc365978728)

[اهميت راهنمايى در اسلام 131](#_Toc365978729)

[راهنماى شايسته 132](#_Toc365978730)

[انواع راهنمايى 133](#_Toc365978731)

[الف - راهنمايى تحصيلى 133](#_Toc365978732)

[ب - راهنمايى شغلى و حرفه اى 133](#_Toc365978733)

[ج - راهنمايى خانوادگى 134](#_Toc365978734)

[د - راهنمايى بهداشتى 134](#_Toc365978735)

[ه - راهنمايى اجتماعى 134](#_Toc365978736)

[هدف از دوره سه ساله راهنمايى 134](#_Toc365978737)

[همكاران راهنما و مشاور 135](#_Toc365978738)

[راهنمايى و شناخت دانش آموز 135](#_Toc365978739)

[پی نوشت ها : 136](#_Toc365978740)

[فهرست مطالب 146](#_Toc365978741)