

پژوهش‌های دینی

سال دوم، شماره چهارم، بهار ۱۳۸۵

ص ۱۵۳ - ۱۲۳

روش‌های مشاوره در کلام معصومین (علیهم السلام)*

دکتر علی محامد*

چکیده

از مباحث بسیار مهم در موضوع مشاوره بحث و بررسی در روش‌های مشاوره است، زیرا اگر مشورت روشمند نباشد، مشاور نمی‌تواند به نتیجه‌ای که برای حل کار و مشکل مشورت‌کننده نیاز دارد، برسد و اگر هم نتیجه‌ای در برداشته باشد، کامل نخواهد بود. مقاله‌ای که پیش روی خواننده محترم قرار دارد در صدد است، با کنکاش در روایات معصومین (علیهم السلام) بررسی کند آیا نمونه‌هایی از روش‌های مورد قبول دانشمندان که عمده‌ترین آنها روش تعقلی، روش تحلیل روانی و یا روان‌کاوی، روش یادگیری و روش روان‌شناسی انسانی است، وجود دارد یا نه؟ با جستجو در بخشی از کلام آن بزرگواران به این مطلب دست یافته است که اولیای معصوم (علیهم السلام) به این گونه روش‌ها توجه و عنایت داشته و جلوتر از دانشمندان از آنها استفاده کرده‌اند و پیروان خود را هم برای عمل کردن به آن روش‌ها ترغیب و تشویق می‌کردند.

واژگان کلیدی: مشاوره، روش تعقلی، روش تحلیلی، روش یادگیری، روش روان‌شناسی انسانی، نمونه‌های عینی، ارشاد.

* تاریخ دریافت: ۸۴/۱۱/۳۰ تاریخ پذیرش: ۸۵/۱/۲۰

** استاد یار دانشگاه قم

مقدمه

از مسایل اساسی و مهم در موضوع مشاوره در اسلام که افکار دانشمندان را در هر عصر و زمان به خود متوجه ساخته و در این رابطه نظرهای مختلفی ارائه شده روش‌های مشاوره است. می‌توان گفت عمده روش‌هایی که تمام دانشمندان و یا اکثر آنان به آن توجه کرده و مورد بحث قرار داده‌اند چهار روش است: روش تعقلی، روش تحلیل روانی یا روانکاوی، روش یادگیری و روش روان‌شناسی انسانی.

سؤال مهم این نوشتار آن است که آیا نمونه‌های عینی در کلام پیشوایان دینی ما (ع) وجود دارد که حاکی از بعضی از این روش‌ها باشد که مورد توجه دانشمندان روان‌شناسی و یا علوم تربیتی است یا نه؟ از آن جا که این مطلب دارای اهمیت است، به منظور دستیابی به پاسخ این سؤال لازم است که قبل از بررسی کلام معصومین (ع) به بعضی از این روش‌های مورد قبول اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم تا با مراجعه به روایات و مقایسه بین آنها به دست آوریم که در کلمات و روایات پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصومین (ع) کدام روش مورد قبول است و آیا امامان ما در مخالفت با آن روش‌های علمی سخنی دارند یا نه.

۱. روش تعقلی

شاید بتوان گفت قدیمی‌ترین و با سابقه‌ترین روش مشاوره بین انسان‌ها «روش تعقلی» بوده است و نیز در این روش معیار و ملاک برای راهنمایی و درمان مراجعان عقل و خرد است. حکما و پیامبران به منظور رسیدن به سعادت و نیک‌بختی به عقل و خرد و تفکر و اندیشه دعوت کردند و حل مشکلات فردی و اجتماعی مردم را از راه محک گرفتن در عقل و خرد میسر دانسته‌اند. امتیاز بین انسان و حیوان از خصیصه عقل و خرد است، چون حیوان فاقد عقل است، ولی خداوند انسان را مجهز به قوه عاقله کرده است.

عقل نیرویی است در وجود انسان که سبب تمیز بین خیر و شر، بدی و خوبی و درست از نادرست می‌شود. انسان وقتی با مشکلات مواجه می‌شود، باید از عقل پیروی کند و از ثمرات وجود عقل در انسان منطبق است که راه درست فکر کردن را به آدمی می‌

آموزد و انسان تا منطقی فکر می‌کند، یعنی از ثمره عقل برخوردار است از لحاظ روانی مشکلی ندارد، ولی هنگامی که در تفکر از راه منطقی و خرد دورافتد در آن هنگام است که دچار اختلال روانی می‌گردد؛ لذا باید انسان همیشه رفتار خود را ارزیابی کند تا در مورد خودش دچار اشتباه نشود و در این راه خودش را مورد تشویق و تنبیه قرار دهد.

از امیرالمؤمنین (ع) روایت شده است که فرمودند: «العقول ائمة الافکار و الافکار ائمة القلوب و القلوب ائمة الحواس و الحواس ائمة الاعضاء؛ عقل‌های مردم رهبران تفکر و اندیشه‌های آنان می‌باشند و افکار و اندیشه‌ها رهبران دل‌های آنان است، زیرا دل‌ها باید پیرو عقل‌ها باشند و دل‌ها پیشوایان قوای حسی در انسان‌اند و قوای حسی پیشوایان اعضا و جوارحی می‌باشند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۹۶).

از آن جا که اسلام دینی است کامل، هم به جسم و هم به روح و روان انسان توجه کرده و هیچ کدام را مهمل و بدون حکم رها نکرده است؛ چون اساس و پایه در هدایت و ارشاد انسان رسیدن به کمال روح است، می‌توان گفت به عقل و خرد و روحیات او بیش تر توجه شده است، بلکه مخاطب اصلی در ارشاد و هدایت و ثواب و عقاب عقل است که از شؤون نفس ناطقه انسانی است. بنابراین می‌توان گفت یک روش قطعی و مسلم که می‌توان از متون اسلامی برای حل مشکلات رفتاری و روانی استفاده کرد روش مشاوره عقلی است. از پیامبر اسلام (ص) رسیده است: «استرشدوا العقل ترشدوا و لاتعصوه فتندموا؛ از عقل و خرد خودتان طلب ارشاد و راهنمایی کنید ارشاد خواهید شد و مخالفت عقل نکنید، زیرا پشیمان خواهید شد» (همان).

شیوه مشاوره عقلی

در مشاوره‌های عقلی اغلب روش مستقیم به کار می‌رود و مشاوره به معنای وسیع آن انجام می‌یابد در این روش مشاور سعی می‌کند که مشکل مراجع خود را تشخیص دهد و راه چاره به او نشان دهد و در این روش مشاور مانند معلم عمل می‌کند و به مراجع خود

به دیده یک شاگرد می‌نگرد. جریان مشاوره به یک فرایند یادگیری آموزشی مانند است. به همین لحاظ آن چه از وجود مراجع بیش تر مورد توجه است بعد شناختی آن است، تا بعد انفعالی یا روان حرکتی (رحیمیان، ۱۳۷۷، ص ۱۰۲). از خصوصیات روش‌های منطقی (عقلانی) ساده بودن آن است و همیشه از مدل و قالب پزشکی استفاده می‌شود (حسینی، ۱۳۴۵، ص ۲۴۸).

مراحل مشاوره

برای مشاوره شش مرحله وجود دارد:

- ۱. تحلیل:** این مرحله حائز اهمیت است. مشاور به تجزیه و تحلیل مشکل مراجع می‌پردازد و کوشش می‌کند علت آن را کشف کند. گاهی اوقات در مشاوره‌های تحصیلی مشاور لازم می‌داند تا در قابلیت‌ها، استعدادها به علائق مشاور تصویری روشن داشته باشد تا بتواند برای تحلیل خود استفاده کند.
- ۲. ترکیب:** پس از تحلیل مشکل به اجزای تشکیل دهنده آن، مشاور کوشش می‌کند تا مجدداً آن‌ها را ترکیب کند. عمل تحلیل و ترکیب کاملاً از هم جدا نیستند.
- ۳. تشخیص:** پس از عمل تحلیل و ترکیب، مشاور به کشف علت و یا علل مشکل که عارض مراجع شده است، نایل می‌آید. در این مرحله مشاور به تشخیص علت‌ها مبادرت می‌ورزد و براساس تجاربی که احتمالاً توسط فنون تراز شده و غیر تراز شده به کار برده است، مشکل مراجع را تشخیص می‌دهد.
- ۴. پیش‌بینی:** این مرحله زمانی واقع می‌شود که مشاور در راه رفع مشکل مراجع به نتیجه‌ای رسیده باشد. آن‌گاه پیش‌بینی می‌کند که برای رفع مشکل مراجع از چه فنونی باید استفاده کرد.
- ۵. مصاحبه:** مهم‌ترین مرحله در مشاوره مصاحبه رو در رو با مراجع است، چون مشکل مراجع در ضمن مصاحبه روشن می‌شود؛ علاوه بر این که شخصیت روحی و روانی او در

گفتار او آشکار می‌شود و روان‌شناسان گفته‌اند که مشاوره قلب راهنمایی و مصاحبه قلب مشاوره است.

۶. پی‌گیری: آخرین مرحله مشاوره پی‌گیری کردن مشاور و یا درمانگر است. مشکل مراجع را تا زمانی که مراجع به وضع اولیه‌اش برگردد (نیک زاد، ۱۳۷۳، صص ۲۴-۲۶ و آرایبی، ۱۳۷۳، ص ۱۰۲).

اهمیت مصاحبه

مصاحبه از این جهت اهمیت دارد که بسیاری از اختلالات روانی و یا رفتاری علت اختلال نامعلوم است و مراجع فقط از معلول که همان مشکل رفتاری خود باشد، آگاهی دارد. اگر علت مشکل برای مراجع آشکار گردد، اولین قدم در راه درمان برداشته شده است و از ویژگی‌های مصاحبه خصوصاً مصاحبه‌های آرام‌مشاور می‌تواند علت مشکل را کشف کند؛ زیرا از گفتار مراجع می‌تواند حدس بزند؛ چنان‌که امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: «ماضمر احد شیئاً الاوقد ظهر فلتات لسانه او صفحات وجهه؛ کسی چیزی را در دل پنهان نمی‌کند، مگر این که در سخنانش و رنگ و رخسارش آشکار می‌گردد» (فیض الاسلام، بی تا، حکمت ۲۵).

وظایف مشاور

روان‌شناسان می‌گویند: چند موضوع در حال مصاحبه لازم است:

اول: مشاور یا درمانگر باید ارتباط مستقیم با مراجع برقرار کند؛

دوم: به مراجع اطمینان بدهد و با تاکید کردن گفتار او روحیه او را بالا ببرد؛

سوم: توصیه‌های لازم را به مراجع بکند؛

چهارم: نقشه را اجرا کند، یعنی کاری که به عنوان معالجه لازم است برای درمان مراجع

انجام دهد؛

پنجم: این است که بعد از مصاحبه اگر فهمید که معالجه کردن او از دست او خارج است به افراد متخصص دیگر ارجاع بدهد و او را از سرگردانی نجات دهد (حسینی، ۱۳۵۴، ص ۲۱۶؛ گلدارد، ۱۳۷۴، صص ۲-۳ و ساعتچی، ۱۳۷۴، ص ۴۸۱).

بعد از بیان روش مشاوره عقلی از دیدگاه روان‌شناسان لازم است کلمات پیشوایان دینی را، ولو اجمالاً، بررسی بکنیم. ما از دو دسته از روایات می‌توانیم در بحث استفاده کنیم:

دسته اول: روایات کلی

یک دسته از روایات کلی درباره اهمیت عقل وارد شده است؛ چون اسلام دین عقل و منطق است و تفکر و اندیشه تا جایی که عقل را حجت باطنی خداوند دانسته است و همه جا انسان‌ها را به عمل به عقل و خرد دعوت می‌کند. واژه‌هایی مانند تعقل و تدبر و تفکر و تفهیم و امثال آن‌ها که در قرآن و حدیث آمده، شاهد گویایی بر این مطلب است. از این روایات کلی استفاده می‌شود که یکی از روش‌های تربیتی در اسلام هم روش عقلی است؛ مانند این حدیث شریف که امام پنجم (ع) می‌فرماید: «چون خدا عقل را آفرید او را به سخن در آورد و به او گفت: جلو بیا، جلو آمد و سپس برگشت. خداوند فرمود: به عزت و جلالم سوگند خلقی نیافریدم که از تو پیش من محبوب‌تر باشد! تو را به کسی دهم که او را دوست دارم همانا روی امر و نهی من با توست و کیفر و پاداشم به حساب تو» (کلینی، بی‌تا، ص ۱۵).

دسته دوم: نمونه‌های عینی

گذشته از روایات کلی که در باب عقل رسیده است نمونه‌هایی هم که می‌توان گفت اشاره به روش عقلی دارد در کلمات پیشوایان وجود دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. از امام موسی بن جعفر (ع) روایت شده است که به یکی از شاگردانش به نام هشام فرمود: «من أراد الغني بلامال و راحة القلب من الحسد و السلامة في الدين فليتضرع الي الله في

مسألة بان يكمل عقله فمن عقل قنع بما يكفيه و من قنع بما يكفيه استغني و من لم يقنع بما يكفيه لم يدرك الغني ابدأ؛ ای هشام! هر کس بی نیازی بدون داشتن مال و ثروت و راحتی و آرامش قلب از حسد و سلامت در دین خواسته باشد باید از خدا بخواهد که عقل او را کامل کند؛ زیرا کسی که دارای عقل باشد به آنچه او را کفایت کند قانع می شود و هر کس به کفایت قانع باشد بی نیاز خواهد بود و هر کس به کفایت قناعت نکند هرگز به بی نیازی نخواهد رسید» (همان، ص ۲۷).

برای توضیح این روایت شریف توجه به نکاتی ضرورت دارد:

اول این که یکی از اضطرابات و نگرانی های روحی و رفتاری اکثر مردم در هر عصر و زمان نگرانی و اضطرابی است که از مسایل مادی و اقتصادی سرچشمه می گیرد و هر روز عده ای به دنبال کسب و کار و شغل و تجارت بیش تر و جمع ثروت و تکاثر مال می باشند و در هیچ حدی قانع نمی شوند و از خودشان سلب آرامش می کنند و خلاصه گرفتار حرص و آزند. امام (ع) راه درمان را توجه به عقل و خرد می داند و فرمودند: اگر کسی عاقل باشد نباید حرص بزند، بلکه خرد اقتضا می کند قانع باشد به دنیا و اموال دنیا به اندازه ای که رفع نیازش می کند.

دوم: بزرگ‌ترین بیماری برای انسان که او را گرفتار گفتار و رفتار زشت می کند بیماری‌هایی است که در رذایل اخلاقی مانند حسد و کبر و غرور و خودبینی و یا حقد و کینه توزی در انسان به وجود می آید. یکی از راه‌های مداوای این امراض داشتن قدرت عقلانی و اندیشه است که با خودش فکر کند و ضرر این رذایل را بداند و بگوید چرا بی جهت درباره مردم رشک ببریم و یا بی جهت غرور داشته باشیم و یا عقل و خرد می تواند این مشکلات را حل کند. امام هفتم (ع) در این روایت راه درمان را عقل و خرد دانسته است.

سوم: غنای بدون مال و سلامت از حسد و راحتی از آن به عنوان دو مثال ذکر شده است. غنای بدون مال نشانه ای از امور اقتصادی سالم و حسد نمونه‌ای از کلیه امراض روحی

است. مشاور و یا درمان‌گر عاقل و خردمند می‌تواند از روش تعقلی مخصوصاً با یادآوری این احادیث و روایات، بیماری مراجعین را بشناسد و برای درمان آن‌ها راه حلی ارائه کند.

۲. نمونه دیگر از امیرالمؤمنین (ع) رسیده است که فرمودند: «عجبا للعاقل کیف ينظر الى شهوة يعقبه النظر اليها حسرةً هم العقل ترك الذنوب و اصلاح العيوب؛ تعجب است از شخص عاقل که چگونه با نظر و توجه به شهوت و تمایلات خودش حسرت و ندامت برای خودش به بار می‌آورد! چرا به عقل خود توجه نمی‌کند، در حالی که همت و سعی عقل ترک گناهان و اصلاح عیوب و امراض نفسانی و روحی اوست؟!» (طباطبایی بروجردی، ۱۳۶۹، ص ۳۷۳). روشن است که در این روایت فلسفه وجود عقل و خرد در انسان را ترک گناه و اصلاح عیوب می‌داند و تمایل به شهوت را موجب ندامت و پشیمانی و روایات دیگری به این مضمون آمده است.

۳. دسته‌ای از روایات وارده از پیشوایان دینی (ع) روایاتی است که دلالت می‌کند بر این که نباید خیلی شتاب زده و با عجله اقدام به کاری کرد چنان که از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده است که فرمودند: «والتدبير قبل العمل يومنك الندم؛ اندیشه و تدبیر کردن پیش از اقدام به کار تو را از پشیمانی ایمن می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۳۳۹).

نیز از وصایای آن بزرگوار است به امام مجتبی (ع): «انهاك عن التسرع بالقول و الفعل؛ تو را از سرعت و شتاب کردن در گفتار و کردار نهی می‌کنیم» (همان).

نیز امام باقر (ع) از آبای گرامی‌شان نقل کردند که مردی شرفیاب حضور پیامبر اکرم (ص) شد و گفت: «یا رسول الله! (ع) مرا وصیتی بکنید.» پیامبر فرمودند: «اگر وصیت بکنم قبول می‌کنی و به آن عمل می‌کنی؟» و این را سه مرتبه تکرار کردند و در هر دفعه آن مرد می‌گفت: «بلی یا رسول الله!» آن‌گاه پیامبر فرمودند: «اذا انت همت بأمر فانظر في عاقبة رشداً إن يك شراً فانتبه عنه؛ هرگاه تصمیم گرفتی کاری انجام دهی عاقبت و سرانجام

آن را به دقت تدبر کن. اگر برای تو خیر است آن را انجام بده و اگر دیدی برای تو شر است آن را ترک کن و از آن صرف نظر نما» (همان).

نتیجه این بحث کوتاه این است که روش تعقلی در مشاوره مورد قبول دین اسلام و پیشوایان ما (ع) است. اگر مشاور و یا درمان‌گر بخواهد در امر مشاوره‌اش توفیق حاصل کند، باید از این روش استفاده کند و تا اندیشه و تفکر جامعه بالا نرود نمی‌تواند از مشکلات روحی و روانی و رفتاری نجات حاصل کند و زندگانی عادی خود را به دست آورد.

روش تحلیل روانی و یا روانکاوی

روان‌شناسان فروید را بانی روش تحلیل روانی می‌دانند. از دیدگاه فروید و کسان دیگری که تحلیل مادی دارند، پیدایش بیماری‌های روانی و رفتار نابهنجار را معلول سه عامل ارثی، سرشتی، محیطی می‌دانند و عامل محیطی چند قسم است: پرورش اجتماعی، فرهنگ منحرف، فشارها و سختی‌ها. شاید بتوان فشارها و سختی‌ها را عامل مهمی در پیدایش بیماری‌های روانی دانست، همان‌طور که پرورش و فرهنگ منحرف نیز از این نظر که نوعی پاسخگویی به سختی‌ها و فشارهاست که در پیدایش نقش تعیین‌کننده دارد نه خود سختی‌ها و فشارها.

اما از نظر درمان، روش‌های متعددی در خدمت روان‌شناسان است که مهم‌ترین آن روان‌کاوی و رفتار درمانی و درمان ارشادی است. منظور از روان‌کاوی بصیرت بخشیدن به بیمار است تا از منشأ بیماری‌ها اطلاع یابد و تجربه‌های ناگوار خود را از اعماق ناخودآگاه به خودآگاه انتقال دهد؛ مثلاً اگر بیماری مبتلا به تاریکی هراسی است، می‌توان با شناساندن علت آن تجربه به وی بصیرت داد. فرض کنیم وی در دوران کودکی تنها در یک تجربه در او حالت انفعالی به نام ترس ایجاد کرده است. بعداً آن کودک آن حادثه را فراموش کرده است؛ ولی آن تجربه دردآور ناشی از آن و سرکوب آن در ناخودآگاه وی باقی می‌ماند.

برای درمان بیمار بایستی به نحوی آن حادثه و احساس همراه با آن را به یاد بیمار آورد تا بدین وسیله به تجربه یادشده بصیرت یابد و از ترس آزاد شود (بستانی، ۱۳۷۲، ص ۱۸۲).

روش مشاوره و هدف آن

هر مشکلی که برای فرد به وجود می‌آید و هر اختلالی که در شخصیت او ظاهر می‌گردد، نتیجه اضطراب‌هایی است که شخص در کودکی به آن‌ها مبتلا شده است. در واقع تمام اضطراب‌های دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی تنها تکراری هستند از اضطراب‌هایی که قبل از پنج سالگی برای فرد رخ داده‌اند از این رو در هر جلسه مشاوره بر مشاور واجب است که از وقایع بسیار دوری که در زندگی مراجع اتفاق افتاده است، مطلع گردد و در واقع علت مشکلات وی را در دورانی بس دور جست و جو کند.

هدف اصلی مشاوره و روان‌درمانی این است که مراجع نسبت به تحریکات واپس زده و تمایلات سرکوب‌کننده خود آگاهی یابد و آن‌چه را از این قبیل تحریکات در قبل وجود داشته است به ضمیر روشن یا هوشیار او منتقل سازد. بدیهی است نقش مشاور یا روان‌درمان و کمک به مراجعی که دچار اضطراب شده است، می‌تواند مؤثر واقع شود. این کمک بخصوص در دوره نوجوانی بسیار بجا و به‌مورد خواهد بود.

کودک در این سنین می‌انگارد که دارای نیروی فوق‌العاده و سحرآمیزی است که به او برای ارضای تمایلات و آرزوهایش کمک می‌کند و او از این می‌ترسد که مبادا این نیرو به او و دیگران صدمه بزند. در این دوره اگر کسی مانند مشاور و یا یک بزرگ‌تر دانا وجود نداشته باشد که به کنترل غریزه‌ها و تقاضای نوجوان کمک کند؛ احتمالاً او احساس خواهد کرد که لازم است مکانیزم‌های دفاعی نیرومندی ایجاد کند که به آن وسیله بتواند خود را در برابر آن نیروی فوق‌العاده و سحرآمیز حفظ کند.

فنون مصاحبه

روان‌شناسانی که با روش تحلیل روانی به مشاوره می‌پردازند، اغلب فنون زیر را به کار می‌برند:

۱. **مصاحبه طولانی** چون حوادث و وقایع دوران کودکی مراجع را آزار می‌دهد و مشکل فعلی او از گذشته‌های دور سرچشمه می‌گیرد، بنابراین لازم است در جلسه‌های متعدد و به صورت یک برنامه منظم به دنیای ناخودآگاه مراجع رسوخ کند.

۲. **کسب بینش**: مراجع نسبت به ارتباط بین علت ناراحتی خود و معلول که همان شکل فعلی باشد پیدا می‌کند و این بینش به دو صورت ممکن است اتفاق افتد: گاهی اوقات بینشی که به مراجع دست می‌دهد نتیجه استدلالی است که از مقدماتی حاصل شده است و این بینش را عقلی گویند. گاهی بینش احساسی و عاطفی است، یعنی مراجع علت مشکل خود را احساس می‌کند. در این بینش که جنبه روان‌شناسی دارد نه منطقی به صورت عمیق تر و به نحو مؤثرتری تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۳. **دوباره سازی شخصیت**: این تکنیک در واقع مکمل تکنیک قبلی است، یعنی کسب بینش مراجع در جریان مشاوره‌ها در می‌یابد که چه علت یا عللی در تشکیل مشکل او مؤثر بوده است. چنین آگاهی شخصیت واقعی مراجع را بر او آشکار می‌سازد. به عبارت دیگر مراجع دوباره به ارزشیابی شخصیت خود می‌پردازد و جای واقعی خویش را پیدا می‌کند.

۴. **تقویت اراده**: برای تسهیل تغییرات مطلوب در مراجع مهم تر است که به تقویت اراده در او پرداخت. کارون هورنای معتقد است که برای تقویت اراده در تغییر رفتارهای نامناسب لازم است محرک‌های مثبت مراجع به نحوی تقویت شوند که سبب ایجاد قضاوت مستقل و تصمیم‌گیری صحیح در او بشود. البته رسیدن به چنین هدفی از یک سو به کیفیت بینش و از سوی دیگر به کمیت بینش مراجع بستگی دارد.

۵. **تفسیر و تعبیر**: مشاور ضمن مصاحبه خود به مراجع به تفسیر پاره‌ای از رفتارهای او مبادرت ورزد. در این صورت مراجع بهتر به مشکلات خود پی می‌برد.

۶. **تداعی آزاد:** منظور از تداعی آزاد، آزمایشی است که در آن از مراجع خواسته می‌شود بعد از دیدن یا شنیدن کلمه ای که به عنوان محرک دریافت می‌دارد، اولین کلمه ای را که به ذهنش خطور می‌کند، ابراز دارد. آزمایش تداعی دو گونه انجام می‌یابد: یک نوع در آن فهرستی از لغات فراهم آمده و نوعی دیگر به صورت مدام انجام می‌شود. نوع اول را تداعی آزاد، نوع دوم به آزمایش قطار فکر موسوم است (حسینی، ۱۳۵۴، ص ۲۲۹ و رحیمیان، ۱۳۷۷، ص ۱۳۳).

در مورد این روش هم نمونه هایی در روایات معصومین (ع) داریم که به آن‌ها اشاره می‌کنیم. پیامبر (ص) و یا ائمه (ع) از این روش‌ها برای درمان اضطراب‌ها و بعضی از نگرانی‌ها استفاده کرده اند و از جمله روایت زیر است:

«عن سالم بن مكرم عن ابي عبدالله (ع) قال اشد حال رجل من اصحاب النبي (ص) فقالت له... امام صادق (ع) فرمودند: «حال مردی از اصحاب رسول خدا (ص) سخت شد. همسر آن مرد به او گفت: اگر نزد رسول خدا بروی و جریان را به ایشان بگویی خوب است. آن مرد نزد رسول خدا آمد. هنوز چیزی نگفته بود که پیامبر به او گفتند: هر کس از ما سؤال کند ما به او می‌دهیم و هر کس استغنا جوید خداوند او را بی‌نیاز کند. آن مرد متوجه گفته رسول خدا شد و گفت: مقصود ایشان من بودم. برگشت نزد همسرش و به همسرش همین جریان را گفت. همسرش گفت: رسول خدا تو را بشارت داده است. مرتبه دیگر پیش پیامبر برو و جریان را به رسول خدا بگو. دفعه دوم آمد نزد پیامبر و ایشان همان گفته اول را تکرار نمود. آن شخص برگشت و رفت یک تبر عاریه کرد و به کوه رفت و هیزم کند و آورد و فروخت و مقداری آرد خرید و به خانه آورد و با اهل خانه استفاده کردند. فردا صبح زودتر حرکت کرد و بیش تر از روز قبل هیزم تهیه کرد. همین گونه ادامه داد تا این که خودش یک تبر خرید و سپس دو شتر و یک غلام خرید و همین گونه ادامه داد تا اینکه وضع زندگی او رو به بهبودی رفت. روزی به نزد پیامبر آمد و همه جریان را خدمت ایشان

گزارش کرد. پیامبر فرمودند: من نگفتم هر کس از ما سؤال کند به او می‌دهیم و هر کس از خداوند طلب بی‌نیازی کند خداوند او را بی‌نیاز می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۱۷۷).

می‌توان گفت عمده‌ترین چیزی که سبب اضطراب و رفتارهای نابهنجار حتی دزدی و خیانت و وحشت درونی می‌شود فقر و تنگدستی و مشکلات حاد اقتصادی است و این شخص که نزد پیامبر (ص) برای بازگویی مشکلات خودش آمد و درخواست راه چاره کرد، چون می‌دانست پیامبر قدرت حل مشکل او را دارند، وقتی مشکل خودش را بازگو کرد، پیامبر از راه تحلیل روانی و روانکاوی با یادآوری مسأله استغنا که دلالت بر علو همت و بلندی طبع که علامت شخصیت انسان است، در نهاد این مرد وجود دارد با تکنیک تداعی آزاد او را به فکر انداخت تا این که خودش برود و با کار و کوشش مشکل خود را حل کند؛ زیرا این مراجع بیش از یک جلسه خدمت پیامبر آمد و در هر دفعه پیامبر او را به راه چاره کار راهنمایی کردند، مبنی بر این که غیرت و مردانگی اقتضا می‌کند که خودت به دنبال کار بروی و از ریشه مشکل را حل کنی. اگرچه من می‌توانم یک دفعه به تو چیزی بدهم، ولی نه هر روز. تو باید از ریشه مشکل را حل کنی و نیز می‌توان گفت رسول خدا نسبت به حل این مشکل این شخص تمام مراحل و فنون مصاحبه را انجام دادند و با این روش تحلیل روانی مشکل او را حل کردند.

دوم: «عن حمزة بن حمران قال شكى رجل الى ابن ابي عبدالله (ع) انه يطلب فيصيب و لا يقنع و تنازعه نفسه الى ما هو اكثر منه فقال علمني شيئاً انتفع به فقال ابو عبدالله (ع) ان كان مايكفيك فادني مافيها يكفيك و ان كان ما يكفيك لا يغنيك فكل مافيها لا يغنيك؛ شخصی نزد امام صادق (ع) از خودش شکوه کرد و اظهار نمود که دنبال مال می‌رود و به آن هم می‌رسد؛ ولی قانع نمی‌شود و همیشه نفسش با او منازعه می‌کند و می‌گوید: بیش تر به دست بیاور. به امام گفت: چیزی را تعلیم کن که در این رابطه برای من نافع باشد. امام صادق (ع) فرمودند: «اگر به اندازه ای که تو را کفایت می‌کند بطلی، پس کم‌ترین چیزی که در دنیاست می‌

تواند تو را بی نیاز کند و آلا اگر چنین نباشد تمام آن چه که در دنیاست نمی تواند تو را بی نیاز کند» (همان، ص ۱۷۸).

از این روایت به دست می آید که این مراجع خودش بیماری روحی و روانی خود را می شناخته است و این بیماری هم حرص و آز بی قید و شرط به دنیا بوده است و این مرض باعث اضطراب و ناراحتی او بوده است و با شناختی که به طیب و درمانگر روحی بزرگوار می مثل امام صادق (ع) داشته به آن حضرت مراجعه کرده و راه حل خواسته است. امام (ع) او را متوجه کرده است که حرص و آز یک نوع بیماری روانی است و دارویش اکتفا کردن به قدر کفایت از دنیاست و اگر کسی به این اندازه کفایت نکند و او را قانع نسازد، باید همیشه در این بیماری بماند. فطرت انسانی و استغناجویی انسان نباید اجازه دهد که همیشه در این بیماری بماند و دچار اضطراب و وحشت باشد. خلاصه توجه کردن به اصل انسانیت دوی این درد است.

سوم: امام حسن عسکری (ع) از پدران بزرگوارش نقل فرموده است که محمد بن مسلم شهاب زهری خدمت امام زین العابدین (ع) رسید، در حالی که محزون و غمناک بود. امام (ع) فرمودند: «تو را چه شده است که این گونه غمناک هستی؟» گفت: «ای فرزند رسول خدا! حزن و اندوه پشت سر هم بر من وارد می شود و همه این ها از جانب حسودان است که نعمت خدا را در من می بینند و نیز کسانی که در من طمع دارند، حتی کسانی که درباره آن ها احسان کردم، برخلاف گمان من عمل کردند» امام سجاد (ع) فرمودند: «احفظ لسانک تملک به اخوانک؛ زیانت را مواظبت کن بدین وسیله مالک برادرانت خواهی شد» او گفت من به زبان از آن ها احترام می کنم. فرمود: هیئات! پرهیز از عجب به خود و پرهیز از این که چیزی بگویی که موردانکار مردم قرار بگیرد، اگر چه بر گفتارت دلیل هم داشته باشی. بنابراین هر چیزی به عنوان بد می شنوی، نمی توانی برایش عذر موجهی بسازی. ای زهری! بر توست که تمام مسلمین را به منزله اهل بیت خود قرار دهی. بنابراین برگسالان آن ها را به منزله پدرت قرار بده و کودکان آن ها را به منزله فرزندان و هم سالان را به

منزله برادرانت قرار بده. آن گاه ملاحظه کن که کدام یک از آن‌ها را دوست می‌داری که مورد ستم قرار گیرد و کدام یک از آن‌ها را می‌خواهی درباره او دعا کنی و کدام یک از آن‌ها را می‌خواهی هتک آبروی او بشود و اگر شیطان تو را وسوسه کرد و تو فکر کردی بر یکی از مسلمین برتری، بیندیش و درباره بزرگ‌تر از آن‌ها بگو: زودتر از من مسلمان شدند و عمل صالح انجام دادند؛ پس از من بهترند و اگر کوچک‌تر از تو هستند بگو: من زودتر از آن‌ها گرفتار معصیت شدم، پس آن‌ها از من بهترند و اگر هم سنان تو بودند، بگو: من یقین به معصیت خود دارم، ولی درباره آن‌ها شک دارم. نباید یقین خودم را رها کنم و شک عمل کنم و اگر دیدی مسلمانان تو را احترام می‌کنند، بگو: این از فضل خداست بر من و اگر جفا و بدرفتاری از آن‌ها دیدی، بگو: از جهت گناهان من است و اگر به این دستور عمل کنی، خداوند زندگی را بر تو آسان و دوستانت زیاد می‌شوند و دشمنانت کم» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۱۷۸).

آن گونه که از دیدگاه روان‌شناسان و دانشمندان اخلاق و تربیت استفاده می‌شود از جمله عوامل مهم اضطراب‌های روحی و روانی رذایل نفسانی مانند خودبزرگی بینی و یا خودبرتربینی است که همه افراد اجتماع را از خودش پایین‌تر بداند و خود را بزرگ‌تر. آن گاه که مردم به او احترام نمی‌کنند و به اصطلاح برای او کوچه باز نمی‌کنند، دچار ناراحتی و اضطراب می‌شود، در نتیجه در گفتار و رفتارش آثاری ظاهر می‌شود که مورد انکار مردم قرار می‌گیرند و قبول نمی‌کنند مثلاً ادعایی می‌کند و یا فرمانی می‌دهد که از آن ابراز انزجار می‌کنند.

این شخص مراجعه کننده به امام (ع) چون در دستگاه خلافت بنی مروان که در زمان امام سجاد (ع) بودند روابط حسنه ای داشته است، اگرچه با امام سجاد (ع) بی ارتباط نبوده و به امام هم ارادت داشته است، از دست مردم و مخصوصاً از دوستان خودش ناراحت بوده است و برخورد مردم با خودش را بد می‌دانسته و آن را حمل بر جسارت مردم می‌کرده است و بشدت ناراحت بوده است. امام سجاد (ع) که یک مشاور امین و دلسوز و

آگاه و کامل بودند، با یک تحلیل روانی دقیق به درمان او پرداخته اند تا این روش امام (ع) برای آیندگان هم مفید واقع شود.

در این دستور آن حضرت او را متوجه می‌کند که نباید خودت را تافته جدا بافته از مردم بدانی و از روی عجب و خود(ع) پسندی حرف‌هایی بزنی که مورد انکار مردم قرار بگیری، ولو بتوانی برای حرف خودت عذر تراشی هم بکنی، بلکه تو هم مثل سایر مردم هستی؛ لذا باید عاقل باشی و هم مردم به منزله خاندان خودت فرض کنی، آن‌ها یا به منزله پدرت هستند و یا به منزله برادرت و یا به منزله فرزندت. اگر به این دید با مردم برخورد نمایی تو را احترام خواهند کرد و حالا اگر احترام کردند بگو: این از فضل خدا بر من است و اگر تو را مورد احترام قرار ندادند بگو: مقصر خودم هستم و شاید از من خلافتی سر زده و یا درباره آن‌ها بدی کردم. اگر به این دستور عمل کنی اضطراب و نگرانی تو مداوی می‌شود و نیز هر کس به این دستورالعمل عمل کند، نیاید از هم و غم در اضطراب و نگرانی باشد. به نظر می‌آید که حضرت امام زین العابدین (ع) از تکنیک‌های مشاوره مانند بینش و تفسیر و تعبیر استفاده کرده‌اند؛ چون همان گونه که بیان کردیم، مشاور در ضمن مصاحبه با مراجعه کننده پاره‌ای از رفتارهای او را هم تفسیر می‌کند و از این راه مراجعه کننده که دچار مشکل شده است، بهتر می‌تواند به مشکل خود پی ببرد.

فنون مصاحبه

روان‌شناسانی که با روش یادگیری به مشاوره می‌پردازند، به طور کلی از فنون زیر استفاده می‌کنند.

۱. **آزادگذاری:** مشاور یا درمان‌گر فضای مطبوع و دوست‌داشتنی فراهم می‌کند که ترس مراجعه کننده کاهش یابد و از بین برود و خود را آزاد حس کند. محیط مشاوره باید مطلقاً خالی از ترس باشد و مشاور برای تشویق مراجعه کننده به صحبت و همکاری وضعی به وجود می‌آورد که از لحاظ مادی و معنوی برای مراجع فراهم کند.

۲. **تخفیف:** مراجع از لحاظ عضلانی و ذهنی در وضعی راحت قرار داده می‌شود تا اضطراب و هیجان تخفیف پیدا کند. مشاور سعی می‌کند که مراجع را نسبت به مشکل خود از حساسیت بیندازد.

۳. **تداعی آزاد** که معنای آن در تکنیک ششم روان تحلیلی گذشت.

۴. **تأیید و پاداش:** هنگام صحبت با مراجع به محض این که او از خود رفتار مناسبی ابراز داشت مشاور بلافاصله آن را تأیید می‌کند. تأیید رفتار کلامی در واقع تقویت رفتار مراجع در جهت مثبت است.

۵. **برچسب زدن:** در جریان پیشرفت مشاوره کمک می‌کند تا مراجعه کننده علت مشکل رفتاری امر مزاحم خود را بشناسد با تکنیک برچسب زدن مشاور از محرک‌هایی که احتمالاً موجب ناراحتی شده‌اند نام می‌برد و از او می‌خواهد تا پاسخ دهد که کدام یک علت مشکل رفتاری او بوده است. برای مثال می‌توان از دانش آموزی نام برد که از مدرسه بیزار است و به خاطر آن می‌خواهد ترک تحصیل کند. مشاور یک یک محرک‌های احتمالی را که می‌تواند علت این مشکل باشند نام می‌برد تا علت اصلی روشن شود. مشاور باید به مراجع کمک کند تا به این پاسخ‌ها برچسب زده شود. تکنیک برچسب زدن تنها موقعی انجام می‌شود که مشاور در جریان مصاحبه می‌خواهد به فهمیدن مراجع تشویق یابد و هم دلی واقعی بین آن دو برقرار شود.

۶. **ابهام و انتقال:** مشاور امر مزاحم را در ابهام نگاه می‌دارد و هر موقع که مراجع آمادگی داشته باشد مرحله انتقال را انجام می‌دهد با این تکنیک مراجع به علت اصلی مشکل خود و در واقع به رابطه بین علت و معلول که همان مشکل خودش باشد پی می‌برد.

۷. **مداخله مشاور:** مشاور در برخوردش با مراجع به مداخله مستقیم می‌پردازد، ولی قادر است او را راهنمایی کند مراجع در تعارض به سر می‌برد و مشاور باید به کاهش دادن اضطراب او مبادرت ورزد، باید به احساسات و معتقدات فرد مستقیماً دست یافت و سعی

کرد که در تصورات مراجع خود را از خود تغییر داد، زیرا تا رویه فکری او تغییر نکند، رفتار او تغییر نخواهد یافت (رحیمیان، ۱۳۷۷، صص ۷۱-۷۸)

روش یادگیری

بدون تردید انسان موجودی است که خداوند متعال قدرت یادگیری و یاد دادن را در وجودش به ودیعت گذارده و او را برای آن مجهز نموده است و این موهبت الهی در تمام ابعاد زندگی انسان گسترش دارد. وقتی یادگیری در او به وجود می‌آید یک نوع تغییر در او ایجاد می‌شود و خود را با وضع تازه روبه‌رو می‌کند. یادگیری نه تنها درون او را عوض می‌کند، بلکه محیط بیرون را به نفع خودش تغییر می‌دهد. هلیگارد در تعریف یادگیری گفته است: هرگونه تغییر در رفتار که مربوط به رشد و نمو (بدنی) نمی‌باشد یادگیری است (حسینی، ۱۳۵۴، ص ۲۷۳). در مورد مسأله مهم یادگیری گفته‌اند: یک اصل است که همه رفتارها آموختنی و اکتسابی است (همان).

در گذرگاه یادگیری و تعلیم است که انسان صاحب علم و دانش می‌شود و به خلاقیت می‌پردازد و معضلات و مشکلات زندگی بشر را حل کرده است؛ ولی نکته مهم این است که همیشه انسان در مسیر تکامل خودش تحت تاثیر پاداش و تنبیه رفتارش را تقویت نموده است. پاداش و تنبیه مانند دو قطب مثبت و منفی جریان یادگیری را در انسان تحت کنترل خود درآورده است و این مطلب در اعتقادات دینی او به صورت‌های خیر و شر، بهشت و جهنم و ثواب و عقاب و بشارت و انداز جلوه کرده است.

قوانین یادگیری

بعضی از روان‌شناسان مانند دانشمند معروف شوراندایک یادگیری را تابع سه قانون می‌داند:

اول: قانون آمادگی؛ به موجب این قانون فرد یادگیرنده وقتی می‌تواند امری را بیاموزد که از لحاظ بدنی و عقلانی و عاطفی آماده باشد، یعنی رشد بدنی، عقلانی و عاطفی را برای فراگرفتن امر موردنظر کافی باشد.

دوم: قانون تاثیر. هرگاه عکس العمل فرد با پاداش توأم باشد و رضایت خاطر او را فراهم نماید بروز آن عکس العمل زودتر صورت می‌گیرد. وقتی در جریان آزمایش و خطا عکس العمل صحیح فرد با پاداش همراه گردد و در موقع برخورد به محرک این عکس العمل زودتر از موجود سر می‌زند، بعضی از روان‌شناسان به جای پاداش کلمه تقویت (اراده) را به کار برده‌اند.

سوم: قانون تکرار و یا تمرین. به موجب این قانون دوام و تکمیل یادگیری بر اثر تکرار و تمرین صورت می‌گیرد. معلمان نیز به پیروی از شوراندایک در جریان یادگیری به اصل تمرین زیاد اهمیت می‌دهند (شریعتمداری، ۱۳۶۶، ص ۱۸۳).

در این روش هم مشاور و درمانگر از مصاحبه بهره می‌گیرند. مصاحبه فنونی دارد که دانشمندان به طور پراکنده در کتاب‌های خود آورده‌اند تا جایی که نگارنده اطلاع دارد از همه جا بهتر آقای دکتر کاظم قاضی آن را بیان کرده‌اند که ما آن را ذکر می‌کنیم:

انسان نسبت به موجودات دیگر به یادگیری نیاز بیش تری دارد و این مطلب به دلیل تفاوت اساسی است که میان امکانات انسان در دوران کودکی و میان تجارب عمده او که در بعد اجتماعی مشهود است به چشم می‌خورد و نیز انسان بیش از همه موجودات توانایی یادگیری دارد. یادگیری عبارت است از: گونه‌ای رفتار که از ناحیه آن تغییراتی در طرز تفکر و بینش و احساس به وجود می‌آید و آگاهی بیش تری نسبت به امکانات موجود در خودش می‌برد و بدین وسیله نیازها و کمبودهای خودش را برطرف می‌کند.

از نظر اسلام یادگیری و یاد دادن از ویژگی خاصی برخوردار است، زیرا از یک طرف تعلیم و تعلم را عبادت می‌داند و از طرف دیگر اساس سعادت و لذت و زندگی انسانی را در گرو علم و دانش می‌داند و اساس بدبختی را جهل و نادانی و نداشتن بصیرت

می‌داند و درک و فهم را نشانه برخورداری انسان از عقل و خرد می‌شناسد. بنابراین می‌توان گفت که قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روحی و روانی و اضطراب‌هایی که در گفتار و رفتار انسان مشاهده می‌شود، معلول جهل و نادانی او خواهد بود؛ زیرا اگر درک و فهمی از اوضاع و احوال و شرایط زمان و مکان خود و علل و اسباب آن امراض پیدا نکند. براحتی می‌تواند از آن‌ها خلاصی حاصل کند؛ لذا باید مشاور دلسوز و فهمیده سعی کند مراجع خود را آگاهی بدهد و یادگیری را در او تقویت کند و او را از جهل برحذر دارد تا بتواند مشکل روانی او را حل نماید.

علت تأکید دین اسلام بر تحصیل علم این است که احیای نفوس انسان‌ها جز در سایه آشنایی با علوم و حقایق اصیل امکان پذیر نیست، همچنان که برای حفظ حیات ظاهری انسان نیازمند غذای مادی است، برای حیات معنوی خود نیز محتاج به غذایی است که روح را نیرو و طراوت و شادابی بخشد و به تعبیر دیگر آن را زنده کند. این غذای معنوی جز درک حقایق معنوی و علم و دانش نیست.

از پیامبر اکرم (ص) روایت است که فرمودند: «ان هذه القلوب تملّ كما تملّ فاهدوا اليها طرائف الحكم؛ دل‌ها چون بدن‌ها خسته و رنجور می‌شوند، پس لطایف حکمت را به آن‌ها عرضه کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳ ص ۱۶۹). امام علی (ع) می‌فرمایند: «العلم محیی النفس؛ دانش واقعی زنده کننده نفس و روح انسان است» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۷۰).

روح و جان آدمی بر اثر ناکامی‌های زندگی و یا برخوردهای نامناسب دچار رنجوری و ملامت می‌شود و از او رفتارهای نابهنجار و اضطراب و نگرانی در رفتارش به وجود می‌آید. از روش‌های درمان آن علم و حکمت است که او را هدایت و راهنمایی کند. وقتی انسان مضطرب به یادگیری و علم رسید در اثر تغییراتی که در باطن او پدید می‌آید، به وسیله آن می‌تواند نگرانی‌ها و اضطرابات را از خودش برطرف کند و روح و جان‌ش احیا گردد.

اهمیت یادگیری و رابطه آن با تعلیم و تربیت

یادگیری اساس رفتار افراد را تشکیل می‌دهد. از طریق یادگیری فرد با محیط خود آشنا می‌شود و در مقابل محیط ایستادگی می‌کند و از محیط برای تأمین احتیاجات خود استفاده می‌کند. گاهی محیط را تحت تسلط و فرمان خود درمی‌آورد و زمانی خویشتن را با آن سازگار می‌سازد. زندگی در هر مرحله از رشد مستلزم فراگرفتن اموری است که بدون آن‌ها ادامه زندگی برای فرد میسر نیست. قسمت عمده رفتار آدمی اموختنی است فرد انسان سخن گفتن را یاد می‌گیرد و از این راه مقاصد خود را با دیگران در میان می‌گذارد و از افکار و عقاید دیگران مطلع می‌شود.

یادگیری را مردم عادی و بسیاری از معلمان عبارت از کسب اطلاعات یا معلومات و مهارت‌ها می‌دانند. این مفهوم با آن چه عده کثیری از افراد درباره تعلیم و تربیت در ذهن دارند موافق است. معمولاً معلم به کسی اطلاق می‌شود که مطالب علمی و ادبی به شاگردان می‌آموزد یا این‌گونه مطالب را به ذهن شاگردان انتقال دهد. تعلیم و تربیت به توجه به این امر عبارت است از انتقال معلومات علمی و ادبی به شاگردان (شریعتمداری، ۱۳۶۶، ص ۱۷۶-۱۷۸).

از معاویه بن وهب روایت شده است که گفت: از امام صادق (ع) شنیدم که می‌فرمود: «اطلبوا العلم و تزینوا بالحلم و الوقار و تواضعوا لمن تعلمونه العلم و تواضعوا لمن طلبتم منه العلم و لاتکونوا علماء جبارین فیذهب باطلکم بحکمکم؛ همیشه در طلب و جست و جوی علم و دانش باشید و خود را با حلم و وقار آراسته کنید و نسبت به دانشجویان خود متواضع باشید و نیز به معلمین خود هم کمال تواضع را داشته باشید و از دانشمندان جبار و ستمگر نباشید تا باطل وسیله نابودی حقوقتان نگردد» (شهید ثانی، ۱۴۰۲، ص ۶۳).

از علایم تعلیم و یادگیری و رسیدن به علم واقعی مزین شدن به اخلاق جمیله و صفات پسندیده مانند حلم و وقار و متانت و تواضع هم در مقابل استاد هم درباره شاگردان است؛ زیرا علم و یادگیری باید موجب تغییر رفتارهای نابهنجار در انسان بشود و در او ایجاد تعادل

روحی بنماید؛ والا اگر با دستیابی به دانش و شناخت علل و اسباب رفتارهای ناپسند، باز هم مبتلا به گفتار و رفتار زشت باشد آن دانش و بصیرت که نعمت خداست، ضایع خواهد شد.

درمان ارشادی

به رغم این که دیدگاه اسلام مخالفتی با اندیشه‌های مادی در امر پیدایش و درمان بیماری‌ها و ارتباط آن‌ها با وراثت و تکوین و محیط ندارد، حوزه درمان را به تفسیر وضعی محدود نمی‌کند، بلکه آن را به محدوده تفسیر عبادی نیز گسترش می‌دهد. از نظر درمان اسلام بیش از یک روش وضعی ارائه می‌دهد؛ مثلاً در دستور می‌فرماید: «اداخفت شیئاً فقع فیه؛ هنگامی که از چیزی ترسیدی خود را با آن چیز مواجه ساز؛» که معادل آن روان درمانی است، همان‌طور که با مفهوم روان‌کاوی و ناخودآگاه نیز مخالفتی ندارد، زیرا در احادیث اسلامی دائماً به نقش ضمیر ناخودآگاه و ارتباط آن با بروز عارضه اشارت شده است.

مثل تکبر و ارتباط آن با احساس کمبود، مزاج و شوخی و رابطه آن با تمایلات خصمانه و یا لغزش‌های زبانی و رابطه آن با ناخودآگاهی. اما اساساً بر درمان نوع سوم تکیه دارد؛ یعنی درمان ارشادی به طوری که دستورهای انسانی اسلام اکثراً به این روش تکیه می‌کند، حتی درمان بعضی از روان‌نژندهای شدید مانند وسواس را نیز مستلزم این روش می‌داند.

در حقیقت علت تاکید اسلام بر درمان ارشادی را می‌توان این‌گونه تفسیر کرد که هریک از روش‌های گذشته به نوعی با مفهوم ارشاد یا شعور ارتباط دارند در روان‌کاوی وقتی بیمار متوجه علت احساس‌ها در درون خودش می‌شود، در واقع نوعی حالت شعور نسبت به مشکلش پیدا می‌کند و از طریق تاثیر عنصر شعور خود را از مشکل رها می‌سازد. درست در این روش از درمان‌های جسمی همچون خوردن داروهای تحرک و خواب آور به عنوان یک وسیله ممکن استفاده می‌شود، اما از آغاز تا انتهای درمان عنصر شعور نقش

اصلی را ایفا می‌کند. درباره رفتار درمانی هم قضیه از همین قرار است (بستانی، ۱۳۷۲، ص ۱۸۲).

برای روش درمان ارشادی می‌توان نمونه‌هایی در اخبار و احادیث پیشوایان دین (ع) پیدا کرد که بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم و قبل از این که به آن‌ها پردازیم باید متذکر شویم که مشاوره از لحاظ مفهومی هم دارای معنای ارشادی است، چون مشاوره در حقیقت به معنای استخراج رأی صحیح است مراجعی که به منظور مشاوره نزد مشاور می‌رود که از لحاظ عقل و خرد و دانش و بینش و تجربه صحیح شناخته شده و از لحاظ ایمان و تقوا هم مورد اطمینان است، بر او لازم است با نظر صحیح و رأی سالم و خیرخواهانه او را ارشاد و راهنمایی کند و آنچه عقلا و شرعا برای مراجع صلاح است به او بگوید. و الا اگر از راهنمایی و ارشاد رفع کند مسلماً در حق او خیانت کرده است و این عمل در اخبار و روایات مورد نکوهش قرار گرفته است و در بعضی روایات از امام صادق (ع) رسیده است: «من لم یکن له واعظ من قلبه و زاجر من نفسه و لم یکن له قرین مرشد استمکن حدوده من عنقه». در این روایت مشاور را به عنوان قرین مرشد و ارشادکننده یاد شده است (حرعاملی، ۱۳۶۸، ص ۴۲۵).

اما بعضی از نمونه‌ها در کلام معصومین (ع):

۱. عن عبدالله بن سنان عن ابي عبدالله (ع) قال: «اتی رجل امیرالمومنین (ع) فقال جئتک مستشیراً ان الحسن والحسین و عبدالله بن جعفر خطبوا الی ابنتی فقال امیرالمومنین (ع) المستشار المؤمن اما الحسن فانه مطلق للنساء ولكن زوجها الحسن فانه خیر لابنتک؛ مردی به حضور امیرالمومنین (ع) رسید و گفت: آمدم با شما مشورتی بکنم: سه خواستگار برای دخترم آمده است به کدام یک از آن‌ها دخترم را تزویج کنم؟ امام حسن و امام حسین (ع) و عبدالله بن جعفر. فرمود: «کسی که مورد مشورت قرار می‌گیرد، نباید خیانت کند. فرزندم حسن، زیاد زنان را طلاق می‌دهد بنابراین دخترت را به فرزندم حسین تزویج کن که او برای زنان بهتر است» (همان، ص ۴۲۷).

۲. امام موسی بن جعفر (ع) به هشام بن حکم فرمودند: «یا هشام! مجالسه اهل‌الدین شرف‌الدنیا و الاخره و مشاوره العاقل الناصح بمن و برکه و رشد و توفیق من الله فاذا اشار عليك العاقل الناصح فاياك و الخلاف فان في ذلك العطب؛ ای هشام! همنشینی با اهل‌دین و دیانت موجب شرف و بزرگی دنیا و آخرت است و مشاوره کردن با انسان عاقل و ناصح موجب صمیمیت و برکت و رشد و هدایت و توفیق الهی خواهد شد. پس هرگاه انسان عاقل و خیر خواهی را مورد مشورت قرار دادی پرهیز از مخالفت با او؛ زیرا مخالفت با او موجب هلاکت و بدبختی تو خواهد بود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۹۶).

۳. عن علي بن خنيس عن ابي عبدالله (ع) قال: «رجل للني صلي الله عليه و آله يا رسول الله علمني قال اذهب و لاتغضب فقال الرجل قد اکتفيت بذلك فمضي الي اهله فاذا بين قومه حرب قد اقاموا صفوفاً و لبسوا السلاح فلما رأي ذلك ليس سلاحه ثم قام معهم ثم ذكر قول رسول الله لاتغضب فردى السلاح ثم جاء بمشي الي القوم الذين هم عدو قومه فقال يا هولاء ما كانت لكم من جراحة او قتل او ضرب ليس فيه اثر فعلي في مالي انا اوفيكموه فقال القوم فما كان فهو لكم نحن اولى بذلك منكم قال فاصطلح القوم فذهب الغضب؛ مردی از رسول خدا درخواست نصیحتی کرد. پیامبر فرمود: برو و غضب نکن. آن مرد گفت: به همین جمله اکتفا می‌کنم و رفت به سمت خانواده‌اش. ناگهان دید بین قومش و قبیله دیگری جنگ برپا شده است و مردان قبیله لباس رزم پوشیده و در برابر هم صف آرایی کردند. او هم لباس رزم پوشید و به همراه مردان قبیله اش در مقابل دشمن قبیله اش ایستاد. ناگهان کلام رسول خدا که فرمود: غضب نکن. به یادش آمد فوراً لباس جنگ را بیرون کرد و رفت به نزد قبیله ای که با قبیله اش دشمن بودند و گفت: اگر قتل و جراحتی و یا ضربی بر شما وارد شده است من از مال خودم به شما می‌دهم وقتی آن قوم این گفتار از او شنیدند به او گفتند: ما چیزی نمی‌خواهیم. ما اولی هستیم به شما در عفو و گذشت و سرانجام بین این دو قبیله صلح و آشتی برقرار شد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۲۷۷).

درمان ارشادی از روش‌هایی است که به طرق مختلف مورد تایید اسلام و پیشوایان سلام است و با تکنیک‌های مختلفی به آن پرداخته شده است. یکی از آن‌ها از طریق مجالست و همنشینی با اهل دین و انسان‌های شایسته و صالحی است که خود این مجالست آن‌ها می‌تواند مبتدیان به اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و عیوبات را مداوا کند، همان‌طور که امام موسی کاظم (ع) به هشام بن حکم فرمود: «یا هشام! مجالسه اهل الدین شرف الدنیا و الاخره...؛ ای هشام! هم‌نشینی با اهل دین موجب شرف و بزرگی در دنیا و آخرت است» (حرانی، بی‌تا، ص ۶۲). روایات زیادی هم در رابطه با مجالست و مصاحبت با خوبان داریم و از طرف دیگر نهی شدید شده است از همنشینی با بدکاران و دروغ‌گویان، زیرا مجالست در روح انسان مؤثر است.

از جمله تکنیک‌های درمان ارشادی مشورت کردن است که در قرآن و روایات روی آن تاکید فراوان شده است تا جایی ترک مشورت را موجب پشیمانی و حرمان از کشف و نظر صاحب در امور زندگی دانسته شده است و از طرف دیگر نهی شده است از مخالفت کردن با مشاور عاقل و ناصح چون موجب هلاکت انسان است، زیرا هدف مشاوره عبارت است از کمک به فرد تا مشکلاتی که در جریان رشد خود با آن‌ها مواجه می‌شود بهتر بتواند از میان بردارد، زیرا چنان که امام علی (ع) فرمود: «هیچ پشتوانه‌ای برای انسان محکم‌تر از مشاوره کردن نیست؛ و لامظاهره اوشق من المشاوره» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۱۵۵).

از امیرالمومنین (ع) روایت شده است که به فرزندشان محمد حنیفه فرمودند: «خاطر بنفسه من استغنی برایه و من استقبال وجوه الاراه عرف مواقع الخطاء؛ کسی که به رأی خودش اکتفا کند و مشورت نکند خود را به خطر انداخته است و هر کس استقبال کند آرا و نظرات مختلف را به مواضع اشتباه عارف گردد».

رفتارهای نابهنجار انسان که نشأت گرفته از بیماری‌های روحی و روانی اوست از راه روان ارشادی قابل‌معالجه است و نیز رفتارهایی که معلول عقده روانی مانند عقده

حقارت که ریشه بسیاری از بیماری‌هایی مانند حسادت، عداوت، کینه توزی، ریا، عجب و تکبر است از راه درمان ارشادی باید مداوا نمود.

علم روان‌شناسی رفتار را به رفتارهای مثبت و منفی تقسیم می‌کند و در اصطلاح این علم رفتار منفی را بیماری یا نابهنجاری نامیده می‌شود که بر دو قسم است: روان‌نژندی و روان‌پریشی. روان‌نژندی نوعی اضطراب همراه با مقداری تنش را نشان می‌دهد که در بعضی از مواقع ممکن است این تنش به شکل عارضه‌ای خاص دامنگیر فرد نباشد و همچنین فرد نسبت بواقع آگاهی و بصیرت دارد؛ یعنی قادر است که پدیده‌های واقعی را از پدیده‌های تخیلی تمیز و تشخیص دهد.

اما روان‌پریشی اضطراب شدید همراه با حالت عدم آگاهی و بصیرت نسبت به بیماری است، به طوری که دنیای وهم در نظرش واقعیت می‌یابد، یعنی وی سلامت عقلی خود را از دست می‌دهد مانند دیوانگی در همه اشکال. در این جا می‌توان نقیصه‌های عقلی را نیز به این دسته بیماری‌ها اضافه کرد، مثل سقاقت و ابله‌ی و از این قبیل که روان‌شناسان این دسته از بیماری‌ها را نوع مستقلی از روان‌پریشی‌ها برمی‌شمرند (همان، صص ۱۳۳-۱۳۴). به طور کلی می‌توان گفت: تمام رفتارهای انسان از نظر اسلام مبتنی است بر قوه تحریک (عامله) در انسان که به دو شعبه شهوت و غضب منشعب می‌شود، چنانچه شهوت و غضب تحت نظارت عقل و نزع قرار بگیرند و از افراط و تفریط دور بمانند، رفتارهای سالم و در حال اعتدال از او پدید می‌آید و از بیماری‌ها و رفتارهای نابهنجار دور می‌ماند؛ زیرا رفتار مبتنی بر عقل همان مبادی الهی دارد و اگر براساس شهوت غضب صادر شود ملتزم به مبادی الهی نخواهد بود. با این بیان می‌توان گفت رفتارهای انسان از نظر اسلام هم مثبت و منفی است، همان طور که در تقسیم روان‌شناسان گفته شد.

به رفتارهای قسم اول عبادت و یا طاعت و به قسم دوم گناه و معصیت اطلاق می‌شود. شاهد آن این است که در بعضی از آیات قران لفظ بیماری بر گناهان اطلاق شده است مانند، آیه شریفه: «ولا تخضعن بالقول فیطمع من فی قلبه مرض». این مرض عبارت است از

انحراف جنسی و یا درباره منافقین و اعمال زشت آن‌ها می‌فرماید: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا و لهم عذاب الیم» (بقره، ۱۰). قطعا این مرض به اعمال و رفتار منافقانه منافقین صدر اسلام مربوط است.

شواهدی هم از روایات می‌توان استفاده کرد. از پیامبر اسلام (ص) روایت شده است که فرمودند: «پنج چیز است هرگاه آن را دیدید به خدا پناه ببرید یکی از آن‌ها این است: «لم تظهر الفاحشة فی قوم حتی يعلنوها الاظهر فیهم الطاعون و الاوجاع الیّ لم تکن فی اسلافهم فهم الذین مضوا. انحراف جنسی در هیچ جمعیتی ظاهر نشد، به طوری که آن را علنی کنند، مگر این که ظاهر شود در میان آن‌ها طاعون و بیماری‌هایی که در گذشتگان آن‌ها نبوده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۳۷۶).

در این روایت مرض‌های شناخته شده‌ای مثل طاعون و امراض ناشناخته را با گناه و معصیت مرتبط دانسته شده است. بنابراین گناه رفتار انسان را عوض می‌کند، همان گونه که قلب انسان مریض می‌کند تا جایی که زنگ زده و تیره می‌شود: «کلابل ان علی قلوبهم ماکانوا یکسبون؛ گناهان مانند زنگی غباری شد که روی جلای دل‌هاشان را گرفت و از تشخیص خیر و شر کور کرد» (مطفین، ۱۴).

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه شریفه فرموده است: از این آیه سه نکته استفاده می‌شود: اول این که اعمال زشت و بد نقش و صورتی به نفس می‌دهد که از حال طبیعی بیرون می‌رود. دوم این که این نقش‌ها و صورت‌ها مانع آن است که نفس بتواند حق و حقیقت را درک بکند و در حقیقت گناه میان نفس و درک حقیقت مانع می‌شود. سوم این است که نفس آدمی بر حسب طبع اولی‌اش صفا و جلایی دارد که با داشتن آن حق را آن طور که هست درک می‌کند و تقوا و فجور را از هم تشخیص می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۸۰، ص ۲۳۴).

توبه و درمان ارشادی

یکی از تکنیک‌های بسیار مؤثر و کارساز برای درمان بیماری‌های روحی و روانی که از راه گناهان و مخالفت از دستور الهی سرچشمه می‌گیرد، موضوع توبه کردن است که در حقیقت آن بازسازی و پاکسازی روان است از زنگ و غبار گناهان که بر روی آینه صیقلی قلب و دل انسان نشسته است و تشویق‌ها و ترغیب‌هایی که از آیات شریفه قرآن و روایات متواتری که از اولیا گرامی اسلام رسیده است، دلیل بر این مدعی است تا جایی که فرموده‌اند: «کسی که از گناه توبه می‌کند مثل کسی است که گناه نکرده است و یا مثل روزی است که از مادر متولد شده است» با توجه به بعضی از روش‌هایی که در آیات و روایات آمده است نهی شده است از مایوس شدن از رحمت خدا و یا این که نباید گناهکاران را سرزنش نکنند به هدف این که گناهکار احساس نکند به گناهان قابل آمرزش نیست و خدا توبه قبول نمی‌کند، بلکه روح امید را در دلش زنده می‌کند که باز گشت کند و گناه خود را با آب زلال توبه شست و شو کند. بنابراین می‌توان قسمت عمده از بیماری‌های روحی و روانی معلول گناهان و معصیت هاست، همان گونه که قسمتی از آن‌ها معلول عقده حقارت و عقده‌های روانی است. همان‌طور روان‌درمانی راه ممکن است برای درمان آن‌ها می‌توان از روش روان‌ارشادی هم کمک گرفت برای درمان آن‌ها البته با مصاحبه‌های طولانی و مکرر که توسط مشاور و یا درمان‌گر از مراجع به عمل می‌آورد و آن امراض را مورد ریشه‌یابی قرار می‌دهد، زیرا اساس آن‌ها چنان که یادآوری کردیم دو نیروی شهوت و غضب است که وقتی از حد اعتدال می‌گذرد و یا در حد افراط و یا تفریط رسید موجب بروز و ظهور رفتارهای نابهنجار می‌گردد و باید مراجع را به مقایسه و دستورات پیامبر و ائمه (ع) ارشاد و هدایت کرد و همان‌طور که در سایر روش‌ها توضیح داده شد نیاز به پیگیری و مداومت مشاور است تا زمانی که به حالت اولیه بازگردد و نیاز او مرتفع بشود.

اهمیت ارشاد و هدایت

در اسلام موضوعی به اهمیت ارشاد و هدایت و راهنمایی انسان‌ها وجود ندارد، بلکه فلسفه اصلی بعثت انبیای الهی و اوصیا و امامان غیر از این چیزی نبوده است، زیرا تشکیل و برقراری اجتماع سالم و ادامه عدل و قسط غیر از این راه دیگری ندارد راه و رسم برطرف کردن نابسامانی‌ها از قبیل گناهان و معاصی و رفتارهای ناصحیح فردی و اجتماعی و مداوای امراض روحی و روانی، بلکه جسمانی جز از راه ارشاد و هدایت و بیان ضررهای آن‌ها میسر نخواهد بود، زیرا ارشاد و هدایت منحصر به بیان واجبات و محرمات نیست، بلکه دارای معنا علم و گسترده‌ای است و شامل راهنمایی به هر چیزی است که موجب سعادت دنیا و آخرت انسان می‌شود. پیامبر اسلام (ص) در روایتی به امیرالمومنین (ع) فرمودند: «یا علی! لان یهدی الله بك رجلاً واحداً خیر من ایل تنفقہ الی الله؛ اگر خداوند به وسیله تو انسانی را هدایت کند برای تو بهتر است از این که شترهای سرخ موی عرب را مالک باشی و آن را در راه خدا انفاق کنی».

در روایت دیگری به معاذبن جبل و یا امیرالمومنین (ع) فرمودند: «لان یهدی الله بك رجلاً واحداً خیر لك من الدنيا و ما فیها؛ اگر خداوند به وسیله تو یک انسانی را هدایت کند برای تو بهتر است از دنیا و آن چه در آن است».

نتیجه‌گیری

نتایج این مقاله را می‌توانیم در امور زیر مورد توجه قرار دهیم.

- ۱- اصل مشورت و مشاوره برای انسان در مشکلات فردی و اجتماعی به ویژه برای آرامش روح و روان امری است ضروری و دارای اهمیت و پیوسته بزرگان دین به آن سفارش می‌کردند و از مخالفت با ناصحان و دانایان در مشاوره بر حذر می‌داشتند.
- ۲- با بررسی بخشی از روایات رسیده از پیامبر اسلام (ص) و امامان معصوم روشن گردید که روش‌های چهارگانه پیشنهادی دانشمندان نه تنها مورد تأیید آن بزرگان است و هیچ‌گونه

مخالفتی با روش‌های علمی ندارند، بلکه هم خود در مواردی از آنها استفاده می‌کردند و هم با بیانات نورانی و دلنشین خود مردم را به استفاده از آنها تشویق و ترغیب می‌کردند.

۳- دستور توبه از گناهان علاوه بر اینکه موجب غفران و آمرزش انسان در آخرت می‌شود، بلکه از آثار مهم توبه رسیدن به آرامش روحی و روانی است و می‌توان با این دستور بسیاری از امراض روحی و روانی را درمان کرد.

منابع

۱. قرآن مجید
۲. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و درر الکلم*، قم، مکتب الاعلاء الاسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۳. بستانی، محمود، *اسلام و روان شناسی*، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ ش.
۴. حاجی لو، محسن و فلاحی، رضا، *روش‌های مشاوره*، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۴ ش.
۵. حر عاملی، محمد، *وسائل الشیعه*، تهران، کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۸ ش.
۶. حرانی، حسن بن علی، *تحف العقول*، قم، انتشارات بصیرتی، بی تا.
۷. حسینی، سید مهدی، *اصول و روش‌های مشاوره و راهنمایی*، چاپخانه آشنا، ۱۳۵۴ ش.
۸. حسینیان، سیمین، *مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی مشاوره*، نشر دیدار، ۱۳۷۴ ش.
۹. رحیمیان، حوریه، *نظریه‌ها و روش‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران، انتشارات مهرداد، ۱۳۷۷ ش.
۱۰. ساعتچی، محمود، *مشاوره و روان‌درمانی*، تهران، مؤسسه ویرایش، ۱۳۷۴ ش.
۱۱. شریعتمداری، علی، *مقدمه روان‌شناسی اصفهان*، مؤسسه مشعل، ۱۳۶۶ ش.
۱۲. شفیق آبادی، عبدالله، *فنون و روشهای مشاوره*، تهران، انتشارات جبر، ۱۳۷۰ ش.
۱۳. شهید ثانی، زین‌الدین، *منیه المرید فی آداب المفید و المستفید*، قم، مجمع الزخائر الاسلامیه، ۱۴۰۲ ق.
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین، *المیزان*، ج ۲۰، بیروت، انتشارات اعلمی، ۱۳۸۰ ش.
۱۵. طباطبایی بروجردی، سید حسین، *جامع احادیث الشیعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۳۶۹ ش.
۱۶. فیض الاسلام، *نهج البلاغه*، حکمت، تهران، زرین، ۱۳۵۱ ش.
۱۷. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، ج ۷۳، ۷۷ و ۱، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
۱۸. نیک‌زاد، محمود و آرائی، علی اکبر، *زمینه‌های راهنمایی و مشاوره در تعلیم و تربیت*، تهران، انتشارات کیهان، ۱۳۷۳ ش.