

مشاوره با رویکرد اسلامی

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی

گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

گروه علوم رفتاری پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت

بهمن ۱۴۰۱

مشاوره چیست؟

واژه "مشاوره" برگرفته از واژه لاتین (*consilium*)، و واژه *counseil* از فرانسه قدیم و (اسم) است و به معنی مشاوره، توصیه، داوری و بررسی عمیق و دقیق بدن می باشد. مشاوره نوعی گفتگو درمانی است که از طریق مداخلات شناختی، عاطفی و رفتاری بر مشکلات پیش رونده و روانشناختی تمرکز می کند و به شخص اجازه می دهد تا درباره مشکلات و احساسات خود در محیطی مطمئن و محرمانه صحبت کند. تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۶، ص.۱) از مشاوره: مشاوره شامل کاربرد "اصول سلامت روان، روانشناختی یا توسعه انسانی از طریق استراتژی های مداخله شناختی، عاطفی، رفتاری یا سیستماتیک می باشد" که بطور ضمنی بر ارائه خدمات تخصصی برای مراجعین در محیطی حمایتی بدون پیش داوریو محرمانه دلالت دارد. محیطی که مشکلات عاطفی، روانشناختی یا زندگی مراجعین مورد بررسی دقیق قرار می گیرد.

مشاوره چیست؟

به گفته فلتهم و درایدن (۲۰۰۴):

مشاوره یک رابطه اصولی است که با کاربر بست یک یا چند نظریه روانشناختی و مهارت های ارتباطی معین و اصلاح شده توسط عواملی همچون تجربه، درک مستقیم و سایر عوامل بین فردی در مورد نگرانی ها، مشکلات یا خواسته های مراجعین انجام می گیرد.

ویژگی اصلی مشاوره تسهیل در پیشبرد کار است، نه فقط توصیه و فرد را اجبار به انجام کاری کردن.

طول مدت مشاوره میتواند کوتاه یا بلند باشد و بصورت عمومی یا خصوصی انجام بگیرد و همچنین ممکن است با شرایط کاری، وضعیت سلامتی و سایر جنبه های دیگر زندگی فرد همپوشانی داشته باشد یا جدای از آن شرایط باشد.

کسانی بدنبال مشاوره هستند که دچار پریشانی خاطر شده اند و یا درک درستی از وقایع ندارند

نظام های درمانی مشاوره

نظام روان تحلیلی

نظام رفتاری

نظام شناختی

نظام انسانگرا-وجودی

نظام تلفیقی

نظام فرامدرن

مشاوره رهنمودی، غیر رهنمودی، انتخابی و تلفیقی

مشاوره رهنمودی

شیوه مشاوره مشاور - محور، به مشکلات مراجع گوش فرا می دهد، فرایند مشاوره را برنامه ریزی می کند، با کمک مراجع کارهایی که لازم است را انجام می دهد و به مراجع کمک می کند تا تصمیم گیری کند.

اگرچه شیوه توصیه کردن، شیوه ای سوال برانگیز است، اما برخی از نتایجی که به این وسیله بدست می آید، ارزشمند است.

مشاوره رهنمودی شیوه ای ساده، و رویکردی سریع با راه حل های کوتاه مدت و موثر برای حل مشکلات مراجعینی است که از مهارت های محدودی برای حل مسئله برخوردارند و نیازمند راهنمایی صریح و مختصر و مفیدی می باشند. هرچند، این رویکرد احتمالاً تنها متدی است که برای مراجعینی که قادر به برقراری ارتباط بین رفتار فعلی خود و پیامدهای آن نیستند، میتواند مورد استفاده قرار بگیرد.

رویکرد مشاوره ای که به هدف همواره کردن مسیر برای ایجاد تغییر به کار می رود، بیشتر از نوع رهنمودی می باشد

مشاوره رهنمودی

برای مثال، مشاوره شناختی رفتاری در ارتباط با نحوه شکل گیری باورهای افراد نسبت به خودشان و نحوه تفسیر آنها از تجارب می باشد.

در مشاوره شناختی رفتاری، به مراجعین مهارت هایی که لازمه ایجاد تغییر است، آموزش داده می شود و به آنها کارها یا تکالیفی داده میشود تا در فاصله بین جلسات مشاوره انجام بدهند. مشاور نقش توصیه کننده و معلم را ایفا می کند.

از دیگر انواع مشاوره رهنمودی می توان مشاوره گشتالتی (گشتالت درمانی)، تحلیل رفتار متقابل و درمان عقلانی عاطفی رفتاری را نام برد.

مشاوره غیر رهنمودی

بر عکس مشاوره رهنمودی، مشاوره غیر رهنمودی یا مراجع - محور و یا مشاوره شخص - محور به فرایند گوش فرا دادن به مراجع، دادن آزادی کامل به او برای ابراز هر آنچه که در دل دارد و مایل به بیان آن است (بدون دخالت درمانگر) اطلاق می گردد.

راجرز ابتدا مشاوره "درمان غیر رهنمودی" را "مراجع - محور" نامید و سپس نام آن را به "شخص - محور" تغییر نام داد.

در این شیوه تقریباً هیچگونه تکنیکی اعمال نمی شود و تمرکز بر مشارکت کامل مراجع و کیفیت رابطه بین او و مشاور می باشد. درمانگران این شیوه با این فرض شروع می کنند که مراجع با شعور ذاتی و غریزه ای که دارد به سمت دستاوردی سازنده که برگرفته از استعداد بالقوه (خود - شکوفایی) است، حرکت می کند.

مشاوره غیر رهنمودی

در مشاوره غیر رهنمودی، مشاور از ارزیابی یا هرگونه اظهار نظری درباره برخوردها، احساسات و رفتارهای مراجع خودداری می کند و توجه او بیشتر به درک و دریافت مراجع از مشکلات خودش است تا خود مشکلات.

هدف این است که مراجع در کشف افکار و عواطف خود توانمند شود تا درمانگر بتواند جهان بینی یا چارچوب مرجع درمان جو را دریابد.

مشاور بایستی قادر باشد در شرایطی مانند: غیر رهنمودی، به دور از قضاوت، واقعی، با نشان دادن توجه مثبت (حسن ظن) و اظهار همدلی، با مراجع کار کند.

مشاوره انتخابی و تلفیقی

در شیوه درمان گزینشی از نظریه های گوناگون، شیوه ها و طرز کار (مکاتب مختلف فکری) استفاده می شود. این شیوه را به شرح زیر تعریف می کنند:

درمان به شیوه گزینشی تلفیق و ترکیبی از شیوه های مستقیم و غیر مستقیم می باشد و در جایگاهی میان این دو قرار گرفته است. در این شیوه، مشاور نه مانند روش مستقیم بیش از انداز فعال است و نه به مانند مشاور روش غیرمستقیم بیش از اندازه منفعل

انواع آن: انتخابی فنی، روش عوامل مشترک، تلفیق نظری، شواهد محور

شایستگی فرهنگی

مشاوران بایستی نقش گسترده ای برای دستیابی به شایستگی فرهنگی داشته باشند. مشاوره فرهنگ - محور بر ساختار اصلی فرهنگ برای درک ماهیت بشر تمرکز می کند و ورای نژاد و قومیت را در نظر می گیرد و به عوامل دیگری همچون سن، جنسیت و گرایشات مذهبی می پردازد.

سه قلمرو اصلی شایستگی که بنیان مدل مفهومی را می سازد عبارتند از:

آگاهی فرهنگی از خود - آگاهی مستمر و فعالانه از فرضیات، ارزش ها، و تعصبات شخصی؛ آگاهی فرهنگی از دیگران - درک جهان بینی مراجع؛ و حفظ همبستگی به هنگام کار در مدل فرهنگ - محور - توافق روی اهداف، توافق روی وظایف، در زمینه رابطه ای بر مبنای اعتماد

مدل های شایستگی فرهنگی

یکی از مدل های چندفرهنگی مدلی است که توسط سو و دیگران (۱۹۸۲، ص. ۷۲) ایجاد گردیده است و شامل یازده شایستگی مشاوره چندفرهنگی می باشد و در راستای سه بُعد یا جنبه تنظیم گردیده است:

باورها و نگرش ها (و باورهایی در مورد اقلیت های نژادی و قومیتی)؛

دانش (دانش و درک گروههای فرهنگی و آگاهی مشاوران از جهان بینی مراجعین خود)؛

و مهارت ها (مداخلات، تکنیک ها و استراتژی ها).

این ویژگی ها توانایی مشاور در "بکارگیری استراتژی های مداخلاتی است که نسبت به عوامل فرهنگی و زمینه ای مراجع مانند باورهای معنوی و سنت های فرهنگی او حساس است"

جهان اسلام

تقریباً نزدیک به یک چهارم جمعیت دنیا را مسلمانان تشکیل می دهند و اسلام بیش از 1.62 میلیارد نفر در سراسر دنیا پیرو دارد که تا سال ۲۰۳۰ به 2.2 میلیارد نفر خواهد رسید.

اگر روند کنونی ادامه پیدا کند، تا سال ۲۰۳۰، ۷۹ کشور در دنیا جمعیتی متشکل از یک میلیون نفر مسلمان یا بیشتر خواهند داشت، اینک مسلمانان در ۷۲ کشور دنیا زندگی می کنند

اگرچه اسلام را اغلب وابسته به جهان عرب و خاور میانه می دانند اما کمتر از هجده درصد مسلمانان عرب هستند. به لحاظ درصد و با توجه به کل جمعیت، آسیا بیشترین تعداد مسلمانان جهان را در خود جای داده است و بعد از آن آفریقا مقام دوم را دارد.

جهان اسلام

بنابراین، درصد مسلمانان آفریقا 43.3 می باشد که ۲۷ درصد جمعیت مسلمانان جهان را تشکیل می دهد.

این در حالی است که اکثریت مسلمانان دنیا (حدود ۶۰ درصد) در منطقه آسیا - اقیانوسیه زندگی می کنند و فقط بیست درصد آنها در خاور میانه و شمال آفریقا سکونت دارند.

اندونزی بیشترین جمعیت مسلمان را در خود جای داده است، هر چند انتظار می رود جمعیت پاکستان از آن سبقت بگیرد

گرچه جمعیت مسلمانان در اروپا و آمریکای شمالی و جنوبی بالنسبه کم می باشد، اما بنظر می رسد اقلیت رو به رشدی در مقایسه با دیگر جمعیت های این مناطق را در بر می گیرد.

اسلام فرهنگی و فرهنگ اسلامی

فرهنگ اسلامی یکدست و غیر قابل انعطاف نیست و دارای گوناگونی های متنوع و غنی می باشد. به گفته صدیقی (۲۰۱۴)، فرهنگ اسلامی دارای ویژگی های زیر است:

خدا محورانه و توحیدی: فرهنگ اسلامی خدا محورانه و بشدت توحیدی (به معنی یکتا پرستی) است. اصول اساسی آن: توحید، نبوت، معاد، عدل و امامت است. همچنین در اسلام تاکید بسیاری بر محرمات و طیبات شده است.

رعایت مساوات، مدارا کردن، و اخوت: فرهنگ اسلامی بر مساوات تاکید می کند و تعصبات قومی و نژاد پرستی را مذموم می شمارد. اسلام بر ارزش و قدر مقام انسان بعنوان مخلوق الله، آزادی ادیان و منع تحمیل دین بر افراد تاکید می ورزد

اسلام فرهنگی و فرهنگ اسلامی

تکریم و اخلاقیات: فرهنگ اسلامی تاکید بسیاری بر رعایت شان انسانی و اخلاقیات ، از جمله صداقت، درستکاری، عفت و پاکیزگی (طهارت) می کند. این فرهنگ اعتماد به نفس و خود اتکایی را تعلیم می دهد و به انجام کارهای نیک، عام المنفعه و سخاوت و گشاده دستی ترغیب می نماید. همچنین بر لزوم استحکام خانواده و روابط نزدیک و صمیمانه همسران، مراقبت از کودکان، مراقبت از خانواده های گسترده و ابراز عشق و احترام به سالخوردگان تاکید می ورزد. این فرهنگ افراد را از ارتکاب کارهای ناشایست همچون زنا، فحشاء، همجنس بازی، قمار و مصرف مسکرات منع می کند

اسلام فرهنگی و فرهنگ اسلامی

پویایی و منکر نشدن زندگی دنیوی و ردّ زندگی زاهدانه: فرهنگ اسلامی به شدايد و محنت ها و آزمایشات سخت روزگار، تغییر، عدالت اجتماعی، رفع جور و ستم و شر باور داشته و راه رهایی از شدايد را در تعلیم و تربیت و دانش اندوزی می داند. این فرهنگ هنر و معماری خوب، زیبایی شناسی، سلامت، و محیط سالم و سرگرمی ها و تفریحات حلال را موجب اعتلای افراد می داند.

جهان شمول و امید بخش: فرهنگ اسلامی از روی حکمت و با شکیبایی در جهت تعالی و ترقی انسان راه می پیماید و اعتقاد بر این است که نمیتوان کسی را با جبر و ارباب به چیزی دعوت کرد و یا فرا خواند. این فرهنگ، مردم را به صبر و شکیبایی و انجام کار خوب ترغیب کرده و از آنها می خواهد با ثابت قدمی و اعتماد و توکل به الله گام بردارند.

اسلام فرهنگی و فرهنگ اسلامی

اصطلاح "مسلمان فرهنگی" (یا اسمی) که در ادبیات به کار رفته برای تعریف آن دسته از مسلمانانی است که به مذهب و امور مذهبی آگاهی ندارند و سکولار می باشند و تنها به واسطه این که در خانواده ای مسلمان زاده شده اند و یا از روی تجربیات شخصی یا محیط اجتماعی - فرهنگی که در آن رشد کرده اند، مسلمان می باشند (رحمان، ۲۰۱۳). روتون (۲۰۰۰) مسلمان فرهنگی را چنین تعریف می کند " کسی که از پدری مسلمان بوجود آمده و هویت خود را از والدینی گرفته که اسما مسلمان هستند بدون این که دستورات و اعمال دینی اسلام را رعایت کنند"

اسلام فرهنگی و فرهنگ اسلامی

مفهوم مسلمان فرهنگی به معنی "کسی است که با این که مسلمان است اما مذهبی نیست و در زمره جامعه دینی اسلام بشمار نمی آید" (بلیک، ۲۰۰۳، ص. ۱۷۵).
از نظر مسلمانان فرهنگی، اعتقادات مذهبی سطحی است و فرامین دینی در نزد آنها ارزشی ندارد.

فیلیپس (۲۰۰۷) اشاره می کند که مسلمانان فرهنگی "دچار این توهم هستند که چون در خانواده ای مسلمان رشد کرده اند و "مسلمان" نام دارند، بدون هیچ تلاشی به بهشت خواهند رفت" (ص. ۷۴).

بسیاری از مسلمانان فرهنگی پنج عمل واجب روزانه را آنطور که شایسته است بجا نمی آورند و برخی نیز شاید دو بار در سال یعنی در دو عید فطر و قربان نماز بجای بیاورند.

مشاوره اسلامی چیست؟

مشاوره اسلامی را نوعی مشاوره است که معنویت در فرایند درمان آن لحاظ شده است. هدف از این مشاوره تلفیقی بررسی و مورد توجه قرار دادن نیازهای اساسی روانشناختی از دیدگاه ایمان - محور می باشد.

مشاوره اسلامی بر راه حل های معنوی که بر اساس خوف و رجاء در مقابل خداوند و همچنین وظایف ما در قبال پذیرش مسئولیت ها به عنوان بندگان خدا می باشد، تاکید می ورزد

مشاوره اسلامی مبتنی بر یک چارچوب تلفیقی برگرفته از باورها و اعمال دینی در اصول اسلام می -باشد. اما، کاربرد نظریه ها، مفاهیم و استراتژی های مداخله برگرفته از مشاوره های معمول که خارج از الگوی توحیدی باشد، کنار گذاشته شده است. در مشاوره اسلامی موارد قابل قبول شامل رویکردها و تکنیک های مشاوره های متعارفی است که مورد پذیرش اسلام ، قرآن، حدیث و اصول اخلاقی اسلام می باشد.

مشاوره اسلامی چیست؟

مشاوره اسلامی، همانند سایر رویکردهای درمانی، پاسخی به مسائل موجود می باشد اما مبتنی بر درک ماهیت انسان از دیدگاه اسلام است و معنویت و روحیه مذهبی در فرایند درمان لحاظ گردیده است

تعریف سازمان خدماتی النصیحه از مشاوره اسلامی :

مشاوره اسلامی، به معنی آگاهی از حضور خداوند در فرایند درمان است و با روان درمانی های معمول که مبتنی بر درک ضمنی از نظام ارزشی متقابل - اسلام - که میان مشاور و مراجع مشترک است، تفاوت دارد. این درک مشترک باعث بوجود آمدن رابطه ای مبتنی بر اعتماد بین مشاور و مراجع می شود و بر این اساس مشاور می تواند با الهام بخشیدن، بالا بردن روحیه و ایجاد تغییر در مراجع او را به سمت یک زندگی سعادت مند سوق دهد

مشاوره اسلامی چیست؟

اهداف مشاوره اسلامی عبارتند از: بررسی نیازهای مختلف و اساسی روانشناختی و معنوی از دیدگاه ایمان - محور؛ ایجاد تغییر در رفتارهای منفی فرد، به نفع او و جامعه؛ القای ارزش های اسلامی؛ توانمند سازی مراجع در جهت تفکر درمورد رابطه اش با خالق.

تفاوت های بین مشاوره و مشاوره اسلامی

مشاوره اسلامی	مشاوره (معمول یا متعارف)	
اسلامی	یهودیت ، مسیحیت، اومانیستی	جهت گیری
تلفیقی	مقابله جویانه سکولار	رابطه مذهبی
وحی الهی (قرآن) و سنت	نظریه های ساخته بشر تجربی منطقه ای	منابع دانش
عوامل زیستی - روانشناختی و عوامل معنوی	عوامل زیستی - روانشناختی	علت بیماری

تفاوت های بین مشاوره و مشاوره اسلامی

سلامت روان در جهت درست	هیچگونه مداخله الهی	تسلیم در مقابل خداوند ترکیبی از زندگی مادی و معنوی
ارزش ها	مادی گرایانه ساختار ارزشی اجتماعی - اخلاقی ارزشی مبتنی بر ارزش	خدا آگاهی اراده معنوی - الهی ارزشها و اخلاق اسلامی
رشد و توسعه	توسعه روانی اجتماعی	توسعه و رشد روانی اجتماعی و معنوی
تمرکز	تمرکز محدود بر دنیای فیزیکی	توجه به جنبه های معنوی انسان. تمرکز بر دنیای مرئی و نامرئی

تفاوت های بین مشاوره و مشاوره اسلامی

هدف	در جهت رشد فردی / خود - شناسی	در جهت روشن شدن هدف و معنای زندگی
فرایند	فرد - محور و تمرکز بر فرد	مسئولیت های متقابل و وظایف اجتماعی نوع دوستی سالم
عکس العمل در برابر بیماری	عکس العمل های روانشناختی	عکس العمل های معنوی: صبر و نیایش
ارتباط بین روان و بدن	مداخله روان - بدن	مداخله روان - بدن - روح

تفاوت های بین مشاوره و مشاوره اسلامی

آزادی محدود	آزادی نامحدود	توسعه فردی
بر اساس مداخلات انسان گرایانه، رفتاری شناختی و معنوی	بر اساس مداخلات انسان گرایانه، رفتاری شناختی و روانشناختی	استراتژی های مداخله
استفاده از تحلیل خواب و رویا	کارکردن روی خواب و رویا مورد تاکید نمی باشد	تکنیک (رویا) خواب

مبانی انسان شناسی و اصول کلی مشاوره و روان درمانی در اسلام

مسیر شناخت انسان از جهان بینی الهی به هستی شناسی و از هستی شناسی به انسان شناسی منتهی می شود (جوادی آملی، ۱۳۸۳)

تفاوت انسان شناسی اسلامی با انسان شناسی اومانیستی

مبانی نظری مشاوره اسلامی مبتنی بر چهار حوزه است:

عقلانیت، خداشناسی، هستی شناسی، انسان شناسی و آخرت شناسی

عقلانیت

اساسی ترین انگیزه انسان از بدو تولد تا مرگ تحول عقلانیت و رسیدن به درجه ای از کمال است که در آنجا انسان به اوج عقلانیت برسد و اشتباه کمتری کند

در منابع دینی عقل جایگاه ویژه ای دارد. برخی روایات نشان می دهد که عقل اولین خلق خداوند و مهم ترین دلیل برای راهیابی انسان به سوی سعادت است

امام صادق(ع): ای هشام خدا بر مردم دو حجت دارد: حجت آشکار و حجت پنهان. حجت آشکار رسولان و پیامبران و امامان هستند و حجت پنهان عقل مردم است. (کلینی، ۱۳۷۵ جلد ۱ ص ۱۹)

عقلانیت

ری شهری (۱۳۷۸) پس از جمع بندی احادیث سه خصیصه برای عقل قائل است:

۱. نخستین آفریده و ناظر بر هویت اصلی انسان است و دیگر چیزها به تبع عقل برای او آفریده شده است

۲. آفرینش از نور که اشاره به کنش اصلی عقل که روشنگری است دارد.

۳. حق گرایی محض که بیانگر معیار محوری کنش اوست که اگر تنها باشد و با جهل آمیخته نباشد از حق تبعیت می کند

اصول نظری مربوط به خداشناسی

بنیان فکری روان شناسی اسلامی این است که انسان به طور فطری خداشناس است

اصول نظری مربوط به خداشناسی

۱. انسان مخلوق خداست:

درک رابطه وجودی انسان با خداوند احساس تنهایی و ترس از مرگ را بی معنای
کند

۲. انسان تحت ربوبیت خداوند حکیم است

۳. حضور و تسلط خداوند در همه عرصه های زندگی بشر

۴. اصل عدل و اعتدال

اصول مربوط به هستی شناسی

۱. دنیا محل عبور و گذر است

۲. خودنظم جویی خدامحور در رابطه با دنیا

۳. دنیا برای انسان

۴. رابطه با دیگران

۵. دنیا زمینه ساز آسیب

اصول مربوط به انسان شناسی

۱. انسان دارای فطرت الهی

۲. ثبات قوانین حاکم بر نظام روان شناسی انسان

۳. انسان موجودی مختار

۴. نیاز انسان به هدایت یا منبع بیرونی برای ملاک رفتار درست

اصول مربوط به انسان شناسی

۵. انسان موجودی چند بعدی

۶. انسان موجودی پایدار با زندگی دنیوی زمانمند

۷. انسان موجودی هدفمند

۸. انسان موجودی نیازمند و آسیب پذیر

اصول نظری مربوط به آخرت شناسی

۱. ملاقات فردی با خداوند

۲. رابطه معنادار بین دنیا و آخرت

۳. انتخاب زندگی اصیل و پایدار

اهداف مشاوره و روان درمانی اسلامی

هدف اصلی:

بازگرداندن فرد به مولفه های فطری به منظور رفع تعارضهای فرد، ایجاد تعادل در ابعاد مختلف وجودی و ترغیب فرد به سمت تعالی آن ابعاد است (جان بزرگی و غروی، ۱۳۹۵، ۷۰)

در روان درمانگری اسلامی درمانگر به فرد کمک می کند که رفتارش را در درجه اول تابع اختیار خود کند و در درجه بعد این رفتار را به طور اختیاری تسلیم حق کند و فرد را به این بینش برساند که اراده او تابع اراده حق است

اهداف مشاوره و روان درمانی اسلامی

انسان دارای دو بعد طبیعی و ماوراء طبیعی است

مهمترین گرایش و عامل انگیزشی شخصیت حفظ تعادل، کمال گرایی و اجتناب از نقص است

الف. در بعد طبیعی ایجاد و حفظ تعادل (ثبات هیجانی) از مهمترین اهداف است

ب. در بعد ماوراء طبیعی تعالی خواهی و فراروندگی مهمترین هدف است

الف. تعادل یابی

تعادل در مکاتب دیگر مشاوره و روان درمانی

روان تحلیلی:

حل تعارض های دوران کودکی

هشیاری افزایی

تقویت من

الف. تعادل یابی

شناختی رفتاری:

خودنظم جویی - فلسفه موثر و کارآمد زندگی - باورهای منطقی

گشتالت و وجودی:

خودآگاهی - ی‌کپارچگی - معنا و هدف

شخص محور راجرز:

پذیرش خویش - نظام ارزش گذاری درونی - تحقق خویش

الف. تعادل یابی

مشاوره اسلامی:

برای رسیدن به تعادل روانی ابتدا مراجع بر نشانه های اختلالا غلبه کند و سپس به مکانیزمهای تعادل یابی یا زمینه هایی که تعادل را زائل می کند دست یابد. به همین منظور برای نشانه زدایی می توان از فنون موجود در مشاوره که با فرضهای بنیادین مشاوره اسلامی منافاتی ندارد استفاده کرد.

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۱- آگاهی افزایی (خودآگاهی و خودشناسی - خداآگاهی)

آگاهی انسان نسبت به خود، جهان پیرامون و آگاهی از نحوه تجزیه و تحلیل و قضاوت خود درباره جهان

ایجاد بینش در زمینه مخلوقیت، ربوبیت و الهی بودن فطرت

پیوند خودآگاهی و خداآگاهی

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۲- افزایش خودنظم جویی

هسته اصلی خودنظم جویی تقوا است

خودنظم جویی ناظر بر تنظیم روابط خود با خدا، دنیا و آخرت براساس خودشناسی است

راهبردهای بالابردن خدنظم جویی براساس متون دینی:

تجربه (عنصر یادگیری) - عبرت (الگوگیری و تدبیر) - حزم (سخت رویی، وحدت نظر و عاقبت اندیشی)

خوف (نگرانی و اجتناب) - رجا (امیدواری و خوش بینی) - حیا (بازداری ارادی)

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۳-افزایش پذیرش و سازگاری

درمان ACT

با آوردن آرام هیجانات منفی به صحنه آگاهی و تجربه آگاهانه آنها ماهیت گذرانه بودنشان روشن می شود

پذیرش به تنهایی کافی نیست و همراه تغییر نگرش در آموزه های اسلامی معنا پیدا می کند

پذیرش احساس گناه به جای اجتناب از آن

نقش تب در پزشکی

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۴- بالا بردن کیفیت سبک زندگی و مهارت‌های مربوط

علم بدون عمل بی ثمر است

مهارت‌هایی مانند فرزندپروری، تفکر و تدبیر، انجام مناسک و عبادات، خودمهارگری، همدلی و ...

خودشناسی و خودسازی مهمترین مهارت‌ها هستند:

برنامه عملی ایجاد عادت‌ها و اعمال حسنه

مشارطه - مراقبه - محاسبه - معاتبه - معاقبه

مکانیزمهای اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

مشارطه،

یعنی اینکه شخص هر روز صبح و ابتدای روز آن عیب ظاهری یا اخلاقی و یا باطنی را در نظر آورده و بدی‌ها و زشتی آن را مرور کرده و با خود و خدای سبحان شرط و عهد کند که در طول روز و شب تا زمان خواب از ارتکاب آن خودداری کند، به این عمل مشارطه گفته می‌شود.

مکانیزمهای اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

مراقبه،

پس از اینکه انسان شرط گذاشت که عملی را مرتکب نشود، باید تمام روز مراقب باشد و به نوعی تمرکز جدی بر آن عمل داشته باشد که آگاهانه و حتی از روی عادت و سهو نیز آنرا انجام ندهد، چرا که وقتی رفتاری برای انسان عادت و خُلق شد، بدون تفکر و تأمل انسان آن رفتار را انجام می‌دهد، لذا لازم است که انسان مدام مراقب باشد که آن عمل و رفتار را مرتکب نشود. یا اگر صفت خوبی را می‌خواهد به دست آورد باید مداوم مراقب باشد تا در شرایط لازم آن عمل را انجام دهد تا برای او عادت شود.

مکانیزمهای اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

محاسبه،

هر شب قبل از خواب لازم است که انسان مروری بر شرطی که در ابتدای روز با خود و خداوند کرده و نحوه مراقبه روز داشته باشد، به اینصورت که آیا مراقبه خوبی برای ترک عمل داشته یا خیر، و اینکه چند مرتبه مرتکب آن عمل شده و چقدر در عمل به آن موفق بوده است.

از نکات مهم عرفانی در محاسبه این است که اگر سالک در عمل به مشارطه و مراقبه موفق بود باید این توفیق را حتما از ناحیهی خداوند سبحان ببیند و بداند و بابت حسن انجام مراقبه شکر زبانی و قلبی داشته باشد، و اگر در عمل به مشارطه و مراقبه موفق نبود باید استغفار کرده و قلبا بابت این عدم توفیق نادم و ناراحت باشد.

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

معاتبه،

زمانی است که انسان در انجام مشارطه موفق نبوده است، لذا باید خودش را سرزنش کند و از قوه‌ی غضب خود علیه خودش استفاده کند. شخص باید مراقب باشد که این سرزنش موجب یأس و ناامیدی در او نشود که باعث ترک تلاش و مجاهده شود، بلکه بیشتر به گونه‌ای نصیحت کننده و خیرخواهانه و گاهی با عتاب شدیدتر انجام شود.

این موعظه‌گر و سرزنش کننده درونی از موعظه بیرونی اثر بیشتری خواهد داشت. و اگر موفق در انجام برنامه بود شاکر خداوند باشد و تداوم این توفیق را از خداوند بخواهد.

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

معاقبه،

یعنی اینکه اگر شخص در انجام برنامه موفق نبود، جریمه‌ای برای نفس خودش در نظر گرفته و حتما جریمه را انجام دهد. این جریمه باعث تحمل سختی و فشاری به نفس می‌شود و در صورت تداوم این دستورالعمل و جریمه بر نفس اثر می‌کند و موجب ترک عادت و گناه می‌شود.

- جریمه نفس حتما شرعی باشد و جریمه‌ی که خلاف شرع باشد در امور اخلاقی و عرفانی مذموم است و موجب دوری از خدا و ظلمت دل می‌شود.

-بهترین نوع جریمه برای نفس پرداخت صدقات مالی و انفاق، تلاوت قرآن و ادعیه، زیارت، نمازهای مستحبی، روزه و دیگر مستحبات می‌باشد که علاوه بر جریمه نفس، سبب نورانیت و صفای باطن می‌شود.

- در جریمه نفس نباید دچار افراط و تفریط شد و جریمه نباید خیلی سنگین یا خیلی سبک باشد..

تداوم این برنامه طی مدتی از چند هفته یا چند ماه بسته به کیفیت انجام برنامه، و همچنین عادت‌های بد انسان در نهایت نتیجه می‌دهد و موجب تغییر حال و عادات در انسان می‌شود.

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۵- اهمیت زندگی خانوادگی

نفقه زن و فرزندان

صله رحم

تعادل کار- زندگی

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۶- اهمیت زندگی اجتماعی

ظلم نکردن و ظلم نپذیرفتن

اهمیت انفاق و قرض الحسنه

تجسس نکردن در احوال دیگران

تعاون و همکاری

انجام فعالیت‌های عام المنفعه

مکانیزم‌های اساسی برای رسیدن به تعادل در مشاوره اسلامی

۷- افزایش ارتباط با طبیعت و خلقت

آرام بخش بودن طبیعت

حضور در طبیعت افق و وسعت دید انسان را تغییر می دهد

نگرانی های کاذب روان شناختی را از بین می برد

زمینه تفکر در مورد خالق هستی و ارتباط با او را فراهم می آورد

امام صادق (ع) نگاه کردن به آب چهره را نورانی و شاداب می سازد

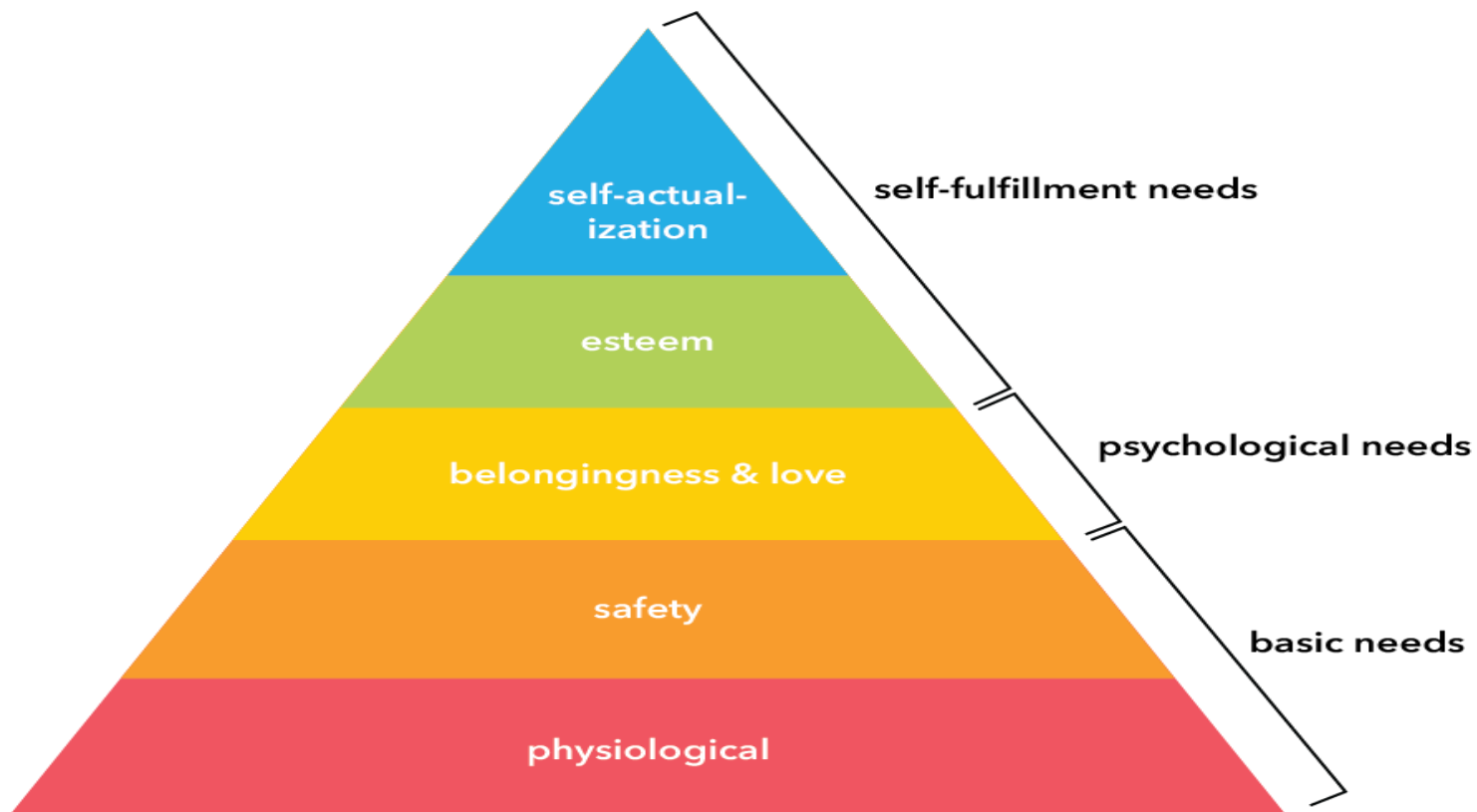
ب. اهداف تعالی جویانه

اهداف تعالی جویانه به نیازهای وجودی و معنوی پاسخ می دهد

اولین مرحله تعالی داشتن حداقلی از تعادل است

نظریه مزلو و نیازهای نقص در مقابل نیازهای رشد

ب. اهداف تعالی جویانه



ب. اهداف تعالی جویانه

۱. ارتقای پیوندهای معنوی و الهی

مشاوره اسلامی به طور طبیعی به ارتقای پیوندهای معنوی و الهی می انجامد چراکه اگر مشاوره مراجع هدف خود را قرب الهی بدانند و خداوند را ولی خود بدانند این پیوند تقویت می شود

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۗ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (بقره، ۲۵۷)

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می فرماید: انسان از همان آغاز خلقت دارای نوری فطری است که این نوری است اجمالی. اگر مراقب او باشد ترقی می کند و تفصیل می پذیرد. چون در همان ابتدا نسبت به معارف حقه و اعمال صالح به تفصیل نور ندارد بلکه در ظلمت است.

ب. اهداف تعالی جویانه

۲. فراروندگی

منظور یافتن معنای زندگی فراتر از مادیات، منیت و موقعیت است

ب. اهداف تعالی جویانه

۳. وحدت یافتگی

رسیدن به مرحله ای از خلوص که اعمال انسان دارای انسجام روان شناختی کامل با محوریت توحید باشد

یکی از نشانه های سلامت روان شناختی یکپارچگی و توحید یافتگی شخصیت است
وحدت یافتگی نه تنها یکپارچگی بین اعمال و رفتار و شناختهای فرد است بلکه باید
حول محور توحید الهی باشد و نیت و اعمال فرد برای خداوند خالص گردد.

شخصیت: رشد شخصیت از دیدگاه اسلام

ویژگی های مشاور اسلامی

مشاوره اسلامی در دنیا

مشاوره اسلامی در ایران

