

بومی‌سازی رشته تحصیلی مشاوره و راهنمایی بر پایه ارزش‌های مذهبی، بن‌مایه‌های ادبی، و رویکردهای علمی

مهرنوش هدایتی*

چکیده

انسان، در عرصه‌های گوناگون زندگی، با موقعیت‌های تنش‌زا و چالش‌برانگیزی مواجه می‌شود که بسیاری از آن‌ها نه تنها فرد بلکه خانواده و عملکرد تحصیلی، شغلی، و روابط اجتماعی او را نیز در معرض آسیب قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، مشاوره کارشناسانه می‌تواند به او کمک کند تا، با شناخت بهتر مسئله و راه‌حل‌های گوناگون، اتخاذ تصمیم و بالآخره عمل، تعادل را بازیابد. چنین کمک تخصصی‌ای طی فرایند مشاوره و روان‌درمانی صورت می‌پذیرد. مشاوره باید متناسب با نیازها و ویژگی‌های منحصربه‌فرد مراجع و محیطی باشد که فرد در آن رشد کرده و به مشکل برخورد کرده است. این فرایند تحت تأثیر نظام باورها، ارزش‌ها، و نحوه نگرش مشاور به انسان، جهان‌بینی او، چهارچوب نظری، و مکاتب روان‌شناختی مورد قبول اوست. مشاوره‌ای موفق است که متناسب با خصوصیات بومی ارائه شود. نگاه امروزی جهان نیز در راستای بومی‌کردن مشاوره است.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، بومی‌سازی، مشاوره با استناد مذهبی، مشاوره با استناد ادبی، مشاوره با رویکردهای علمی.

مقدمه

شاید بتوان گفت بزرگ‌ترین مشکل انسان در عصر کنونی، نبود آرامش روانی و اطمینان

* استادیار، دکترای تخصصی مشاوره، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

mehmooshhedayati@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۷/۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۸/۱۷

قلبی در رویارویی با موقعیت‌های زندگی است. به همین سبب، برخی اندیشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می‌نامند. جای تعجب است که، با وجود افزایش بی‌سابقه ثروت و دارایی در چند دهه اخیر، بسیاری از فرمول‌های سنتی، که برای کسب شادمانی و خوش‌بختی بر کسب درآمدهای مالی بلندپروازانه و خودمحوارانه تأکید می‌کردند، بی‌اعتبار شده‌اند. همان‌گونه که کریمی به نقل از کالاجر (Kalager, 1999) بیان می‌دارد، ما ابرمصرف‌گراها دیگر از مادی‌گرایی بی‌امان حالمان به هم می‌خوریم. ما غول‌های موفقیت از بلندپروازی‌های کورکورانه و اعتیاد به کار بیزار شده‌ایم؛ برای همین است که ما انسان‌های به‌ظاهر قوی مدام احساس از خودبیگانگی می‌کنیم (کریمی، ۱۳۸۳: ۱۵).

از سویی، امروزه، محدودیت دانش روان‌درمانی برای تغییر و رشد مراجعان آشکار شده است. حتی زمانی که از بهترین شیوه‌های درمانی استفاده می‌شود، مراجعان هم‌چنان از مشکلات خود رنج بسیار می‌برند. این شیوه‌ها مسکن‌های موقتی و موضعی است؛ زیرا در دیاری دیگر ساخته شده است و با مذاق فکری آنان عجین نیست. لذا مراجعان، چون آن‌ها را از خود نمی‌دانند، نمی‌توانند چندان به این شیوه‌ها و دستورالعمل‌ها ایمان بیاورند. آنچه مسلم است، اصل باورپذیری در درمان جسمانی و خصوصاً آلام روحی از مهم‌ترین عامل‌های اثربخشی درمان است. بنابراین، اگر اصل چندفرهنگی بودن فعالیت‌های بالینی نادیده انگاشته شود و رویکردهای درمانی در قالب بافت فرهنگی هر منطقه ریخته نشود، ناکامی در درمان رخدادی قابل پیش‌بینی است.

بدون شک، مذهب و معنویت و سابقه ملی - ادبی هر کشور، بخش اساسی از دنیای فرهنگی افراد آن کشور است. شاید به همین سبب است که مطالعات بسیاری از صاحب‌نظران، از جمله پائول (Paol, 2005)؛ تورسن (Toursen, 2003)؛ اسمیت و همکاران (Smith et al., 2003)؛ و الیسون و لوین (Elison & Lewin, 1998) ارتباط مثبت میان فعالیت‌های مذهبی و بهداشت روان را در تحقیقات خود به اثبات رسانده‌اند (به نقل از هارتز، ۱۳۸۷: ۳). از سویی همان‌گونه که کریمی (۱۳۸۳: ۱۶) اشاره دارد، در عصر جهانی‌شدن و انقلاب الکترونیکی و عصر از خودبیگانگی انسان و حاکمیت فرهنگ دیجیتال و توسعه و گسترش تعلیم و تربیت مجازی، روی آوردن به گفت‌وگو شاعرانگی و عرفان و تصوف و برنمایاندن زبان نمادین و بازخوانی رهیافت‌های رازآلود ادبی می‌تواند انسان را از احساس نانسازی، از خودبیگانگی، و فردیت‌زدایی، که محصول زندگی ماشینی و تعلیم و تربیت عاریه‌ای است، رهایی بخشد. اما آیا ذکر اهمیت فرهنگ بومی و

مذهبی از اهمیت رویکردهای شناخته‌شده جهانی می‌کاهد؟ آیا روی تافتن از این نظریه‌های علمی ما را در دایره ملی‌گرایی‌های تنگ‌نظرانه و فاصله‌گرفتن از اتحاد انسانی مان با سایر دنیا محدود نمی‌کند؟

در جامعه تنوع‌گرای امروزی، با سیل عظیم ارتباطات و اطلاعات، ازدست‌دادن هر ابزار ضروری عظیم به بدنه جامعه است. مشاور موفق کسی است که در مواجهه با انسان پیچیده عصر حاضر از هر محملی که در سازگاری یا مقابله با مشکلات مفید باشد مدد جوید. مشاور زبده، پس از شناخت مراجعش، بهترین شیوه برای تأثیرپذیری او را تشخیص می‌دهد و از آن استفاده می‌کند. بنابراین، برای توفیق در این امر خطیر، مشاور باید به شیوه‌ها و ابزار گوناگون و خصوصاً بن‌مایه‌های فرهنگی جامعه تسلط کامل داشته باشد تا بتواند دریچه‌ای برای ورود به دنیای پدیدارشناختی مراجعانش بیابد. آنچه در پی خواهد آمد، جستاری است در تأیید هم‌پوشانی - نه تعارض و تضاد - این سه حوزه (مذهب، ادبیات ملی، و علوم نظری روان‌شناسی). باشد که بهره‌مندی از این منشور چندوجهی در ارتقای سلامت روان افراد جامعه ما را یاری بخشد.

مختصری از رویکردهای غالب و رایج مشاوره

گیلبرت رن (Gilbert Wren) مشاوره را چنین تعریف می‌کند: «مشاوره رابطه‌ای است پویا و با هدف که براساس مشارکت مشاور و مراجع، با روش‌هایی منطبق بر نیازمندی‌های مراجع، انجام می‌گیرد. در این رابطه، توجه به خودشناسی و خودتصمیم‌گیری از طرف مراجع مورد تأکید است» (حسینی، ۱۳۷۵: ۲۳). به بیان دیگر، مشاوره جریان بحث و بررسی مشکلات و مسائلی است که مراجع با آن‌ها مواجه است و علاقه‌مند به طرح آن‌هاست. مراجع، با کمک مشاور، انتظارات و توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را می‌شناسد و روابطش را با دیگران بهبود می‌بخشد. برای انجام‌دادن مشاوره، مشاور و مراجع باید در زمینه‌های گوناگون آمادگی کافی داشته باشند. آمادگی داشتن آغاز و ادامه مشاوره را تسهیل می‌کند.

مهم‌ترین هدف هر مشاوره یا روان‌درمان‌گری، توان‌مندکردن افراد بشر برای پذیرش مشکلات و درنهایت غلبه‌کردن بر موانع و بحران‌ها به قصد افزایش مهارت‌های سازگاری و درک منطقی و مثبت از واقعیت‌های زندگی است. لذا برای دستیابی به هدف مهم زندگی بشر، اندیشمندان و محققان متعددی، با تمسک به یافته‌های نظری و عملی خود، رویکردها و راهکارهای گوناگون عرضه کرده‌اند. در عصر حاضر، کار و عمل مشاوره متضمن

به‌کار بستن اصولی است که منتج از همین تکنیک‌ها یا نظریه‌هایی است که با روش علمی تکوین شده‌اند. در این‌جا به چند نمونه از آن اشاره خواهیم کرد.

دیدگاه روان‌تحلیلی (psychoanalysis)، با کاوش عمیق خاطرات و لایه‌های ناپیدای شخصیت از طریق بازکاوی عالم ناهشیار، جهت‌سازگاری و انعطاف‌پذیری در فرد و ایجاد بصیرت (insight)، کشش‌های غریزی نهاد (id) را با سرزنش‌ها و سرکوب‌های فراخود (superego) هماهنگ می‌کند.

آدلر (Adler)، در تئوری روان‌شناسی فردی (individual psychology) خود، هدف از روان‌درمانی را از بین بردن یأس و ناامیدی و عمل برای نیل به اهداف برتر انسان می‌داند تا هر کس، به سبک خود، علاقه اجتماعی‌اش را به بهترین وجه متجلی و نهایتاً ارتباط خوب و سازنده‌ای با دیگران برقرار کند.

از دیدگاه رفتاردرمانی (behavioral therapy)، روان‌درمانی (psychotherapy) عبارت از کاربرد اصول یادگیری برای اصلاح و تغییر رفتار ناسازگار و نامطلوب از طریق روش‌های شرطی‌سازی و تقویت و تنبیه است. در این مکتب، درمان‌گر با روش‌های منظم و توافق‌شده با مراجع، به او شیوه‌های مؤثر رفتار و نحوه سازش با مشکلش را می‌آموزد.

روان‌درمانی، از دیدگاه عقلانی - عاطفی - رفتاری (rational-emotional-behavioral) الیس (Ellis)، عبارت است از ایجاد تغییرات مناسب در نظام باورهای فرد تا او رفتارهای مطلوبی از خود بروز و، به‌نحو مناسبی، عواطف خویش را نشان دهد؛ که همه این‌ها در سایه جایگزینی باورهای غیرعقلانی (irrational thinking) با باورهای عقلانی صورت خواهد گرفت.

از دید کارل راجرز (C. Rogers)، روان‌شناس انسان‌گرا (humanistic psychologist)، روان‌درمانی فرایندی است که صرفاً با سازمان و نحوه عملکرد خود سروکار دارد. او، با استفاده از روش مراجع‌محور (client centered)، به فرد برای توانایی تسلط بر خود کمک می‌کند تا او بتواند افکار و اعمالش را کنترل کند. به فعل درآوردن استعدادها بالقوه فرد برای رشد، هدف این روش است.

اریک برن (E. Berne)، با رویکرد تحلیل رفتار متقابل (transactional analysis)، قصد دارد حالت من بالغ (adult ego) را از خواست‌ها و تأثیرات مخرب من والد (parent ego) و من کودک (child ego) رهایی بخشد تا فرد، با درک مناسب از رفتار خود، کسب آگاهی و قبول مسئولیت، و با توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد، به تغییرات رفتاری مطلوبی دست یابد.

ویلیام گلاسر (W. Glaser) شیوه واقعیت‌درمانی (reality therapy) را پیشنهاد می‌کند. در این شیوه، بر رفتار فعلی مراجع و بازشناسی توان او و تلاش برای پرداختن به نیازهای بنیادینش تأکید می‌شود. گلاسر با در نظر گرفتن دو نیاز اساسی انسان، که شامل احساس خودارزشمندی و مبادله محبت است، فرد را از لذات اولیه و گذرا منصرف و به لذات منطقی‌تر و درازمدت، که با واقعیت سازگارند، رهنمون می‌کند.

مشاوره مبتنی بر دیدگاه گشتالت (gestalt) نیز با ایجاد حس یک‌پارچگی و آموختن طرز استفاده از انرژی خود، مراجع را به سمت رشد و کمال و خودشکوفایی سوق می‌دهد. از دیدگاه این مکتب، انسان به منزله واحدی متشکل از اجزای به هم مرتبط تلقی می‌شود که فراتر از مجموع اجزای وجود خویش است. انسان، در این نظریه، موجودی فعال، خودآگاه، سازمان‌دهنده، و وحدت‌دهنده وجود خویش است.

در نهایت، روان‌شناسان وجودگرا (existential) زندگی را پدیده‌ای می‌دانند که پیوسته در هر لحظه آشکار می‌شود (Sartre, 1965). تفکر وجودی، در هسته اساسی خود، رویکرد پدیدارشناسی را به کار می‌گیرد که از فهم پدیده‌های انسانی در لحظه حال، به مثابه فرایندی آشکارا سازنده حمایت می‌کند (Spinelli, 1989) و مسیری را پیشنهاد می‌دهد به سمت آنچه زندگی مردم را درکل پر معنا و کامل می‌کند. ون دورزن اسمیت (V. D. Smith, 1997) ادعا کرده است که هدف، در روان‌درمانی وجودی، توانمند کردن افراد است در تحمل هیجانات زندگی؛ تا اندازه‌ای که نیروی تازه‌ای به آن‌ها بدهد و، در خلال مدت پریشان‌خاطری، به آنان شرافت بخشد (Furman, 2003, 195-200).

شاید اگر بخواهیم تک‌تک مکاتب روان‌شناسی را ذکر کنیم، از حوصله و مجال این مقاله خارج باشد؛ ولی، اگر بخواهیم به نقطه مشترک این رویکردها اشاره کنیم، کمک به انسان در رسیدن به بینش درونی و جهان‌بینی مثبت و منطقی برای دستیابی به زندگی مؤثرتر است.

ریشه‌های مشترک روان‌شناسی و ادبیات ملی

ادبیات هر ملت در بافت فرهنگی مردم آن شکل می‌گیرد. نثر و نظم از دیرباز در ادبیات ایران جایگاه ویژه‌ای داشته است و مردم، علاوه بر این‌که برای شاعران ارزش و احترام خاصی قائل بودند، عموماً در محاورات خود برای انتقال معانی و منظور خویش از شعر کمک می‌گرفتند و می‌گیرند.

از نظر مازا (Mazza, 1994: 228)، شعر عناصری اساسی در روان‌درمانی دارد. او در این زمینه حتی مدلی عرضه کرده است که با بسیاری از مدل‌های روان‌شناختی مطابقت دارد. شعر ابزاری است برای کمک به اشخاص در ارزیابی زندگی‌شان و خلق معنا از میان تجاربشان. هرشفیلد (Hirshfeld, 1997: 112) ادعان می‌دارد که هدف از شعر، شفاف‌سازی و توسعه «بودن» است. و این یکی از اصول اساسی روان‌درمانی در سبک‌های گوناگون، به‌ویژه رویکردهای پدیدارشناختی و وجودی، است.

از آن‌جاکه آثار منظوم و منثور در فرهنگ ایران‌زمین به‌منزله رسانه‌ای ملی و گزیده از جانب مخاطبان تلقی شده است، می‌تواند در تحول ساخت‌ها و کارکردهای فرهنگی و نگرش جامعه بیش‌ترین تأثیر را داشته باشد. به‌طور کلی، یاری‌جستن از موسیقی و آهنگ دل‌نشین کلام موزون، برای بیان حکایت‌ها و حکمت‌های عمیق عالم عرفان، از نافذترین شیوه‌های ارتباط با مخاطب است. در واقع، نظم و نثر غنی ایرانی اصلی‌ترین و پرقدرت‌ترین برداری است که وجدان ایرانی برای آفریدن و رساندن احساس و اندیشه و جهان‌بینی خود برگزیده است (آشوری، ۱۳۷۷: ۱۱۳). از این‌رو، پرداختن به قصه‌های منظوم؛ همانند قصه‌هایی که مولانا در قالب حکمت‌های جاودانه به نظم درآورده است یا اندرزهای حکیمانه سعدی در بوستان و گلستان، می‌تواند به‌خوبی مراد ما را در تبیین سازه‌های روان‌شناختی تعلیم و تربیت و کشف راهبردهای روان‌درمانی مبتنی بر فرهنگ یاری کند.

به‌طور کلی، ادبیات ایرانی سرشار از مضامین عرفانی، فیلسوفانه، حکمت‌گونه، و پندآموز است؛ مضامینی که می‌تواند در فهم بهتر راهکارهای درمان علمی مبتنی بر تغییر نگرش، به مدد درمان‌گر بیاید و مهر تأییدی بر صحت و کارایی این راهکارها در بافت ایرانی بزند. اما متأسفانه، به‌رغم حجم وسیع ادبیات غنی و کهن ایرانی، هم‌یاری اندکی مابین دو حوزه ادبیات و روان‌شناسی در ایران صورت گرفته است؛ به‌طوری‌که بن‌مایه‌های روان‌شناختی ادبیات ما، جز اندکی، تاکنون استخراج نشده است. علاقه‌مندان به این حیطه، پس از جست‌وجوی بسیار، شاید فقط به معدود آثاری برسند که ادبیات عرفانی مولانا را با رویکردهای شناختی (شریعت باقری و عبدالملکی، ۱۳۸۷؛ کریمی، ۱۳۸۳)، روان‌کاوی (شاگری و شاگری، ۱۳۸۸) و تحلیل روابط متقابل (هاشمی، ۱۳۸۸) بررسی کرده‌اند. البته این آثار، خود، غنیمتی است در میان این‌همه کم‌توجهی، که ما نیز در این مقاله از آن‌ها بهره فراوان برده‌ایم.

یکی از مضامین بسیار رایج در ادبیات ایرانی، که هم‌پوشانی‌های کاربردی فراوانی با

روان‌درمانی دارد، مضامین عرفانی است. هدف اصلی عرفان، که درون‌مایه بسیاری از متون ادبی ایران است، و درکل تمامی رویکردهای عارفانه به حیات بشری، شناخت خود و یافتن نیروها و استعدادها و ابعاد پنهان‌شده وجود برای رسیدن به اوج خودشکوفایی، و تحقق خود است که همان درون‌مایه‌های خویشتن واقعی است. گشودن کتاب وجود، با زبان وجود امکان‌پذیر است. زبان عرفانی زبان وجود است؛ زبانی که با اشاره و رمز همراه است و از طریق آن می‌توان به رازگشایی وجود خود و خدای خویش دست یافت. حتی پل نوپا (P: Nooya) در کتاب *تفسیر قرآن و زبان عرفانی* به خوبی به اهمیت این زبان پرمرمز و راز، که در عرفان قرآنی به زیبایی هرچه تمام‌تر مشهود است، اشاره دارد (کریمی، ۱۳۸۳: ۱۸).

زبان روان‌درمانی در رویکردهای روان‌تحلیلی نیز زبان رمز و نماد است؛ زبانی که با آن می‌توان عقده‌ها و نیازهای سرکوب‌شده را در لایه‌های ناهشیار شناسایی و تبیین کرد. زبان عرفان در قلمرو روان‌درمانی عرفانی، زبان رمزگشایی کتاب وجود و خواندن حروف نامرئی و پنهان آن در عمیق‌ترین لایه‌های ناهشیار وجود آدمی است.

زبان عرفانی بسیار شبیه زبان روان‌درمانی است و، از نظر شیوه‌های شناخت نفس، آگاهی بر ابعاد پنهان وجود، و خودیابی، هرگاه این زبان در قالب بیان شاعرانگی به بازیابی حقیقت زندگی دست یابد، تأثیر آن در جان و دل مخاطب چندین برابر می‌شود (همان: ۱۱۵). علاوه‌براین، زمانی که این اهداف در قالب داستانی منثور به‌گونه‌ای عارفانه و حکیمانه ریخته می‌شود، به سبب تصویرسازی ذهن مراجع طی بیان داستان و حتی همانندسازی و نیز تعبیر و تفسیرهای پس از آن، اثراتی به مراتب پایاتر و ماندگارتر در ضمیر جان و روان فرد به جای می‌گذارد.

در متون ادبی عرفانی، می‌توان رهیافتی درون‌نگرانه و خودکاوانه مبتنی بر معرفت باطنی و سفر درونی در تعامل مرید و مراد، به قصد پیمودن مراحل تکامل روان، کشف کرد. این رابطه به رابطه مراجع و درمان‌گر در رویکردهای شناختی و خصوصاً رویکرد راجرز شباهت بسیاری دارد. عوامل درمانی هم‌چون اعتماد، احترام متقابل، انتقال عواطف، تلقین، برون‌ریزی عاطفی، روشن‌سازی و بصیرت‌یابی، و نهایتاً استقلال مرید/ مراجع و آزادسازی من‌کمکی (auxiliary ego) همه مراحل‌اند که در هر دو فرایند روان‌درمانی شناختی و درمان از طریق متون ادبی عرفانی به‌وقوع پیوسته و هدف آن‌ها کسب آزادی انتخاب مسئولانه برای سبک زندگی و باروری و شکوفایی استعدادهای درونی است.

رهایی از قید و بند غرایز و کنترل خصایص غیر تکاملی، مردن در خود، و زنده‌شدن در

خدا یا، به عبارت بهتر، فناء فی الله و بقاء بالله، نهایت عرفان است. روان‌درمانی نیز به خودشکوفایی استعدادهای نهفته در انسان نظر دارد. انسان انطباق‌یافته و منعطف، آسایش و آرامش درونی دارد و بدون ترس، اضطراب، و احساس گناه توانایی‌های خود را درمی‌یابد و با احساس مسئولیت و وظایف خویش را به بهترین وجه انجام می‌دهد (همان: ۱۱۸). علاوه بر متون عرفانی، در سایر متون ادبی کهن ایرانی، از جمله ذخیره خوارزمشاهی، ظریف‌ترین و دقیق‌ترین تحلیل‌های روان‌شناختی از آسیب‌های روانی به چشم می‌خورد؛ مثلاً در این کتاب، برای درمان پرخاش‌گری چنین آمده:

... نخست آن را به شنوایدن عذرها (خود ابرازگری) و ارائه سخن‌های خوب (هم‌دلی) و حکایت‌های خنده‌ناک (شوخی درمانی) و بازی‌های عجیب (انحراف فکر) و حاضرکردن دوستان (گروه‌درمانی) علاج کنند و با این تدبیرها، شربت‌های خنک دهند (تکنیک‌های رفتاردرمان‌گری) و در حال خشم پرده بوسلیک^۱ گیرند از بهرتسکین یا پرده نیشابورک^۲ تا خشم ساکن کند (موسیقی درمانی) و ... (ذخیره خوارزمشاهی به نقل از کریمی، ۱۳۸۳: ۱۱۸-۱۲۰).

این منابع، که حضورشان در ادبیات ایران‌زمین کم‌رنگ نیست، نشان‌دهنده اهمیت است که از دیرباز در این سرزمین برای سلامت روان انسان و بهزیستی او قائل می‌شدند. درحالی‌که، وقتی به تاریخچه آکادمیک روان‌درمانی و مشاوره برمی‌گردیم، قدمتی بیش از یک قرن را برای آن نمی‌یابیم؛ اما با مطالعه آثار ادبی، مشاهده می‌کنیم، از قرن‌ها پیش، به این مهم، آن هم با نگرشی انسان‌دوستانه، توجه می‌شده است. چنان‌که، در ادبیات ایرانی، بارها به اهمیت مشاوره تأکید شده است، نظیر:

مشورت ادراک و هوشیاری دهد عقل‌ها مرعقل را یاری دهد

(مولوی، دفتر دوم)

شاید یکی از مشکلات دیرپای جریانات روان‌درمانی، و از جمله مشاوره، پذیرش نیاز به مشاوره و اهمیت و ضرورت آن باشد. گرچه در ادبیات علمی و در ابتدای همه کتب مرتبط، بخشی با عنوان «اهمیت و ضرورت مشاوره» آمده است، به‌نظر می‌رسد این ضرورت در لابه‌لای همان صفحات محبوس مانده است؛ چراکه آنچه به‌واقع در جامعه دیده می‌شود مقاومت افراد در برابر مراجعه و بهره‌مندی از فرایند مشاوره است. متأسفانه، به‌علت برداشت غلط از فرایند مشاوره، این باور اشتباه، که فردی که برای مشاوره و روان‌درمانی اقدام کند باید داغ بیماری و دیوانگی را بپذیرد، از بافت فکری برخی مردم ما رخت نمی‌بندد. یکی از رسالت‌های متخصصین امر مشاوره در تحکیم فرهنگ مشاوره،

معرفی رویکرد سلامت‌نگر این رشته است. اگر برای هم‌وطنان عزیز ما محرز شود که اشخاص خردمند، برای پیش‌گیری از بروز یا شدت یافتن مشکلات خود، آگاهانه به این امر مبادرت می‌ورزند، شاید پذیرش این حرفهٔ یاورانه و استقبال از آن نزد عموم دوچندان شود. مولانا در ابیات زیر به این نقش پیش‌گیرانه، به‌خوبی، اشاره می‌کند:

مشورت در کارها واجب شود تا پشیمانی در آخر کم بود

(همان)

یا، در اشاره به داستان حضرت آدم(ع)، به اهمیت و فواید مشاوره اشاره می‌کند:

گر در آن، آدم بکردی مشورت	در پشیمانی نگفتی معذرت
زان‌که با عقلی چو عقلی جفت شد	مانع بدفعلی و بدگفت شد
نفس با نفس دگر چون یار شد	عقل جزوی عاطل و بیکار شد
چون ز تنهایی تو نوید می‌شوی	زیر سایهٔ یار، خورشید می‌شوی
رو بجو یار خدایی را تو زود	چون چنان کردی خدا یار تو بود
عقل با عقل دیگر دو تا شود	نور افزون گشت، ره پیدا شود

(همان: دفتر اول)

و نیز با اشاره‌ای ظریف به آیه‌ای قرآنی، برای مشاوره نقشی پیش‌گیرانه در نظر می‌گیرد:

امر شاور هم برای این بود کز تشاور سهو و کژ کم‌تر بود

(همان: دفتر دوم)

در جریان روان‌درمانی و حتی قبل از اقدام به این امر، مقاومت‌ها که زادهٔ پنهان‌سازی روانی‌اند خود را نشان می‌دهند. این امر غالباً باعث می‌شود فرد یا مراجعه نکند یا جریان مشاوره را، به‌صورت ناقص، رها کند. این‌گونه افراد، با تمسک به مکانیسم‌های دفاعی، اغلب اظهار می‌دارند، خود، به همهٔ امور واقف‌اند و نیازی به چنین جریان یاورانه و تخصصی‌ای ندارند. مولانا در ابیات زیر، به زیبایی، چنین افراد مقاوم به درمان را مخاطب قرار می‌دهد:

گرچه عقلت هست، با عقل دگر یار باش و مشورت کن ای پسر
با دو عقل از بس بلاها وارهی پای خود بر اوج گردون‌ها نهی

(همان)

در کدهای استاندارد اخلاقی (کدهای ۲ و ۳)، که انجمن روان‌شناسی امریکا

(American Psychology Association /APA) تدوین کرده، به لزوم سلامت روان و اخلاق مشاور و روان‌درمان‌گر و نگرش انسان‌دوستانه او تأکید شده است. خصوصاً به لزوم داشتن تخصص، حفظ و ارتقای آن اهمیت فراوان داده شده است. مولانا همین ویژگی‌ها را، به زیبایی، به نظم کشیده است:

مشورت کن با گروه صالحان بر پیمبر امر شاورهم بدان

(همان: دفتر ششم)

هم‌چنین درباره لزوم مشورت با مشاورى که از نظر علمى و عملى کاملاً آگاه باشد و بتواند در مراجع تحول ایجاد کند آورده است:

مشورت را زنده‌ای باید نکو که ترا زنده کند وان زنده کو

(همان: دفتر دوم)

برای آن‌که مشاوره بیش‌ترین تأثیر را داشته باشد، مراجع باید اطمینان داشته باشد که با آن‌چه به مشاور می‌گوید در نهایت رازداری برخوردار خواهد شد. تأکید بر رازداری در مشاوره و روان‌درمانی در این اشعار، به‌خوبی، آمده است:

گفت هر رازی نشاید بازگفت جفت طاق آید گهی گه طاق جفت
از صفا گر دم زنى با آینه تیره گردد زود با ما آینه
مشورت دارند سرپوشیده خوب در کنایت با غلط افکن مشوب
مشورت کردی پیمبر بسته‌سر گفته ایشانش جواب و بی‌خبر

(همان: دفتر اول)

کمال مطلوب این است که مراجع با رازداری کامل مواجه شود تا بتواند به‌راحتی همراه با مشاور به تاریک‌ترین زوایای ذهن خود و ابراز محرمانه‌ترین جزئیات افکارش پردازد که نمونه بارز آن در حکایت «شاه و کنیزک» آمده است:

یار را با یار چون بنشسته شد صد هزاران لوح سیر دانسته شد

(همان)

کس ندارد گوش در دهلیزها تا بپرسم زین کنیزک چیزها
خانه خالی ماند و یک دیار نی جز طیب و جز همان بیمار نی

(همان)

مولوی باز هم دربارهٔ رازداری چنین می‌گوید:

باز می‌گردیم سوی راز جو تا شود هم مشورت با رازگو

(همان: دفتر سوم)

تأثیر فضا بر روان آدمی را نمی‌توان انکار کرد. این موضوع در جریان مشاوره نیز بسیار تأثیرگذار است. فضای مشاوره باید مناسب، امن، و به‌دور از موانع فیزیکی و رفت‌وآمدهای غیرضروری باشد.

گفت ای شه خلوتی کن خانه را دور کن هم خویش و هم بیگانه را

(همان: دفتر اول)

پس از جلب اعتماد مراجع و برقراری رابطهٔ حسنه با او، شیوهٔ زندگی‌اش و شبکهٔ روابط و منظومهٔ خانواده، به‌منظور تحلیل و تفسیر و ارائهٔ روش‌هایی برای تغییر آن، در جهت مناسب، مورد توجه قرار می‌گیرد.

نرم نرمک گفت شهر تو کجاست که علاج اهل هر شهری جداست
واندر آن شهر از قرابت کیستت خویشی و پیوستگی با چیستت
دوستان شهر او را بر شمرد بعد از آن از شهر دیگر نام برد
شهر شهر و خانه خانه قصه کرد نی رگش جنبید نی رخ گشت زرد

(همان)

یکی از پیش‌فرض‌های عالمان پدیدارشناسی، به‌ویژه کارل راجرز (۱۹۵۱)، این است که هر انسانی در دنیای متغیر و متحولی از تجربیات گوناگون زندگی می‌کند که فقط خودش در مرکز آن جهان هستی قرار دارد. مهم‌ترین خصوصیت این جهان آن است که فقط برای خود آن فرد شناخته‌شده است و هیچ‌کس با هیچ ابزاری قادر به کشف و شناخت آن جهان نیست. از این لحاظ، هر فردی موجودی است بی‌همتا که قادر به درک معنای تجارب خویش است (به نقل از شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۷: ۱۵۱).

تو می‌گویی مرا از من خبر کن چه معنی دارد! اندر خود سفر کن
تو را گفتم که ربط جان و تن چیست سفر درخود کن و منگر که من چیست

(اقبال لاهوری، ۱۳۹۰)

اما انسان‌ها، به‌سبب نداشتن شناخت یا داشتن شناخت غلط از خود و محیط پیرامون،

در دام اضطراب (anxiety)، عمده‌ترین مشکل انسان معاصر، می‌افتند. برخی اضطراب خود را با خودبزرگ‌بینی نمایش می‌دهند. این افراد احساس خودبزرگ‌بینی غیرمنطقی می‌کنند و خود را شخص مهم و استثنایی و یگانه‌ای برمی‌شمارند که دیگران باید به‌گونه ویژه‌ای با آن‌ها رفتار کنند. احساس برحق و برتر بودن آن‌ها کاملاً چشم‌گیر است. یکی از راه‌های درمان و کمک به این افراد، شناخت‌درمانی است؛ به‌گونه‌ای که به آن‌ها کمک کنند تا بیش‌تر بیندیشند و مهار عواطف، هیجانات، و رفتارهای خود را در دست بگیرند.

قیل و قال کتار ناید هیچ‌روی معرفت حاصل کن ای بسیارگوی
علم صورت پیشه آب گل است علم معنا رهبر جان و دل است

(کاشفی، ۱۳۶۱)

برای درمان این افراد، اریک فروم (E. Fromm) پیشنهاد می‌دهد که، بدون کاهش نیروی خودشیفتگی (narcissism)، می‌توان جهت آن را تغییر داد و از سطح فردی به سطح جمعی رساند. اگر فردی خود را شهروندی جهانی و متعلق به خانواده بشری بداند، آن‌گاه خودشیفتگی می‌تواند منبع منافع عظیم گروهی شود.

بنی‌آدم اعضای یک‌دیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی نشاید که نامت نهند آدمی

(سعدی، ۱۳۸۸)

این افراد اغلب از اضطرابی درونی، که ناشی از کمبود عزت نفس (self esteem) آن‌هاست، در رنج‌اند. تأکید مکتب گشتالت‌درمانی (gestalt therapy) در درمان اختلالات روانی بر کل‌نگری در ادراک و چگونگی واکنش به پدیده‌هاست. از نظر پرلز (Perls)، ارگانیسم یک کل است و طبعاً همانند یک کل عمل می‌کند. هرگاه این موجود احساس‌کننده، تفکرکننده و عامل نتواند با مسائل با تمامیت برخورد کند، دچار اضطراب می‌شود (به نقل از شفیق آبادی و ناصری، ۱۳۷۷: ۱۱۵).

کل شو و از راه کل، کل را شناس یار بینش شو، نه فرزند قیاس

(مولوی: دفتر اول)

اما بسیاری از شناخت‌درمان‌گران بر این باورند که واکنش‌های هیجانی و رفتاری با

مهرنوش هدایتی ۱۴۷

فرایندهای شناختی راه‌اندازی می‌شوند. از این رو، افکار و باورها و سایر فرایندهای شناختی تعیین‌کننده اصلی خلق و هیجان‌اند (حمیدپور و دیگران، ۱۳۸۴: ۱۶۱).

جمله خلقان، سخره اندیشه‌اند زآن سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند

(همان: دفتر دوم)

از نظر آرون تمکین بک (A. T. Beck)، شناخت افراد افسرده و مضطرب از خود، وقایع، و آینده تحریف‌شده است و این اشخاص وقایع را با بدترین نوع نگاه تفسیر می‌کنند.

پیش چشمت داشتی شیشه کبود زان سبب عالم کبودت می‌نمود

(همان: دفتر اول)

یا

فکرت بدناخن پر زهردان می‌خراشد در تعمق روی جان

(همان: دفتر پنجم)

او می‌گوید افراد با استنباط‌های دل‌خواه شخصی، که ناشی از نقص شناختی آنان است، به‌جای دیگران فکر و پیش‌بینی‌های منفی می‌کنند یا یک مورد از تجربیات تلخ را، به غلط، به همه موارد تعمیم می‌دهند.

علم را دو پر، گمان را یک پر است ناقص آمد ظن به پرواز ابتر است

مرغ یک‌پر زود افتد سرنگون باز پرّد، دوگامی یا فزون

(همان: دفتر سوم)

درنهایت، باید گفت اهمیت و الزام استفاده از منابع ادبی برای رشد و گسترش مفاهیم سلامت روان، چه در اتاق‌های در بسته مشاوره و چه در سطوح باز اجتماعی، انکارناپذیر است و کشور ایران با ادبیات غنی و استعارات زیبا در این زمینه پیش‌تاز است.

مروری بر پایه‌های معنوی مذهبی روان‌شناسی

علی (ع): «درد تو درون توست و نمی‌بینی؛ و دوی تو، درون توست و نمی‌دانی».

هر انسان بالغ و خردمند، طبیعتاً در پی کمال و موفقیت و بالندگی بیش‌تر در زندگی است و همواره تلاش می‌کند به اهداف خود نائل آید. از این رو، برای رسیدن به هدف آرمانی خود

از هیچ کوششی فروگذار نکرده سعی می‌کند از همه استعدادها و توان‌مندی‌های خود بهره بگیرد تا به سرمنزل مقصود برسد. اما بسیار اتفاق افتاده که به هدفش نرسیده و از طی کردن مراتب کمال و پیشرفت بازمانده است. این بازماندگی از رسیدن به اهداف، علل گوناگون دارد؛ اما آنچه همواره حائز توجه و اهمیت است، سیستم باورهای فردی و بافت اجتماعی است که مشکل در آن شکل گرفته است. شناخت هر پدیده، بدون در نظر گرفتن ساخت، ماهیت، و زمینه‌ای که در آن به وقوع پیوسته، بی‌نتیجه خواهد بود. در حیطه علوم انسانی، عموماً، و در علوم تربیتی، خصوصاً، نیاز به این امر بیش‌تر احساس می‌شود. «اگر پرسیم چرا مشکلات سازشی و تطابقی (روانی) بروز می‌کند، مسئله، چه از دید اجتماع و چه از دید فرد، مسئله ارزش‌هاست» (گیسون و مارشال، ۱۳۶۹: ۵).

همان‌گونه که یونگ (Jung) اشاره دارد، دین از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین تظاهرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هرگونه دیدگاه روان‌شناختی، که سروکارش با ساختمان روانی انسان باشد، دست‌کم نمی‌تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین فقط پدیده‌ای اجتماعی و تاریخی نیست بلکه، برای بسیاری از افراد بشر، حکم مسئله‌ای شخصی را دارد (یونگ، ۱۳۷۰: ۲).

اگر به معنای واقعی کلمه راهنمایی و هدایت توجه کنیم، ناگزیریم به این واقعیت اعتراف کنیم که مفهوم هدایت و راهنمایی با خلق نخستین انسان و برگزیدن او به نبوت و رسالت از سوی خدای متعال وجود داشته است. اگر به تاریخ علم مشاوره و روان‌درمانی رجوع کنیم، در می‌یابیم که توجه به مسئله راهنمایی و مشاوره به شکل حرفه‌ای و تخصصی، عمر طولانی‌ای ندارد؛ بلکه در حدود یک قرن اخیر است که در دنیا بر اثر عوامل متعددی به این مهم پرداخته می‌شود و مسئله مشاوره به حوزه تعلیم و تربیت راه یافته است اما همان‌طور که قبلاً گفته شد انسان با مفهوم عام آن در هر زمانی آشنا بوده است.

البته باید به این نکته اشاره کنیم که مفهوم شور، مشورت، و مشاوره، به لحاظ کاربردی در ادبیات مذهبی، دقیقاً به همان معنای روان‌شناختی آن نیست. اما اگر کسی مدعی شود مشاوره به معنای خاص ماهیتاً با مشاوره به معنای عام متفاوت است، سخن درستی نیست؛ چراکه مشورت و مشاوره دارای دو سطح است: در سطح نخست، همه افراد سالم و عاقل در پیمودن طریق کمال و بهره‌مندی از توان‌مندی دیگران نیاز به مشاوره دارند و یکی از نشانه‌های خردمندی انسان این است که از اندیشه و خرد دیگران استفاده کند. به نظر می‌رسد، انسان، هر قدر عقلانیتش بیش‌تر باشد، نیازش به مشاوره در مسائل گوناگون بیش‌تر

خواهد بود. در سطح دوم، عده‌ای هستند که نیاز ویژه و تخصصی‌تری به مشاوره دارند که با مشاوره‌های عام قابل حصول نیست. در این‌گونه موارد، باید به مشاوران زیده، که تخصص کافی دارند و آموزش لازم را دیده‌اند، مراجعه شود و فرایند درمانی باید علمی و جلسات به صورت حرفه‌ای برگزار شود. این همان مشاوره به معنای مصطلح است.

البته، از زمان فروید (Freud)، با برداشت‌هایی که، شاید به غلط، برخی از طرفداران او از مفهوم دین و معنویت داشتند، درمان‌گران، از بیم آزدن مراجعان و ابهام در مرزهای علمی حرفه خود با سنت‌های رایج، درمان‌گری را از مسائل معنوی مذهبی دور نگاه داشتند. با وجود این، از آن‌جا که انسان هرچقدر هم از اصل خود دور بماند، در نهایت، به جست‌وجوی روزگار وصل خویش خواهد آمد، حذف این حوزه مهم از بافت ارزشی و اعتقادی افراد از فرایند درمان هرگز به طور کامل و واقعی رخ نداده است. یونگ در یادداشت‌های خود آورده است: «در بین بیماران من، از کسانی که سن آن‌ها از ۳۵ به بالا بوده است، حتی یک نفر نبوده که مشکل او در نهایت یافتن یک جهان‌بینی نبوده باشد» (یونگ، ۱۳۷۰).

در طول دهه‌های اخیر، پیشرفت‌ها در نظریه‌ها و پژوهش‌ها حاکی از تأثیر بارز باورهای معنوی و مذهبی مراجعان بر توانایی مقابله آنان با مشکلات است. اما بسیاری از روان‌شناسان تمایل ندارند ماهیت تعهدات و تمایلات خود را دینی بدانند و برایشان سخت است که میان سنت‌های دینی خاص و گرایش‌های ویژه در روان‌شناسی پیوستگی ببینند. شاید یکی از علل این موضوع، دوری‌گزینی افراد جامعه از واژه مذهب و روی‌آوری به معنویت است. آسیب‌شناسی این گرایش نشان می‌دهد که مردم گاهی از متولیان مذهبی (هم‌چون زمامداران قرون وسطا، افراطیون یهود یا تندروان طالبان) که در برخی دوران در لوای مذهب و با استفاده ابزاری از آن، خطاهای رفتاری خود را توجیه کرده‌اند و یا با رفتارهای افراطی، که قطعاً در قالب مذهب نمی‌گنجد، اسباب نارضایتی مردم را فراهم کرده‌اند دل‌آزرده شده و، به جای نپذیرفتن این افراد و ایده‌های خودساخته‌شان، از مذهب مأیوس شده‌اند. در نهایت، آنچه برای این افراد از رسوب آموزه‌های مذهبی به جای مانده معنویت است. اما مشکل این‌جاست که خود این واژه معنایی بس گسترده، عمده، و فراگیر دارد. اگر از مردم بخواهیم معنویت را تعریف کنند، پس از تلاش فکری بسیار، آنچه خواهند گفت شمایی از زیربنای مذهب خودشان است؛ چراکه هدف عمده بیش‌تر ادیان آسمانی رشد معنویت در پیروان آنان است. گرچه برخی از اندیشمندان هم‌چون هارتز (Hartz) اظهار می‌دارند که معنویت و مذهب، در عین هم‌پوشانی بسیار، تفاوت‌هایی

با هم دارند ولی این دو مقوله را جزء لاینفک جهان‌بینی افراد می‌دانند که آن‌ها را در مقابله با مسائل و مشکلات یاری می‌دهند (هارتز، ۱۳۸۷: ۱۰).

بنابر این تعریف از باورهای مذهبی، باید بگوییم که درک کافی از سیستم اعتقادی مراجع و نحوه تعریف فرد از مشکلات خود در چهارچوب اعتقادی‌اش می‌تواند، در جریان درمان، کمک شایانی کند؛ چراکه مشاوره مؤثر نیازمند داشتن شناخت و درک مناسبی از ویژگی‌ها، نیازها و قابلیت‌های مراجعان، و وضعیت‌هایی است که خود را در آن‌ها می‌بینند. این فرایند هم‌چنین تحت تأثیر باورها، نظام ارزشی و نحوه نگرش مشاور به انسان، جهان‌بینی او، مکاتب روان‌شناختی رایج، و چهارچوب‌های پنداشت و نظری مورد قبول اوست (صافی، ۱۳۶۸: ۱۰۴). با توجه به هدف مشاوره، چگونه می‌توان از بخش تأثیرگذار و هدایت‌کننده‌ای هم‌چون دیدگاه مذهبی فرد چشم‌پوشی کنیم؟ آن‌چنان که امام حسن مجتبی (ع) در این باره می‌فرماید: «هیچ قومی (در کارهای خویش) مشورت نکردند مگر این‌که به راه درست هدایت و راهنمایی شدند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۵).

طبق دیدگاه شناخت‌گرایان و خصوصاً راجرز، مشاور زمانی می‌تواند بیش‌ترین کمک را به مراجعش داشته باشد که وارد دنیای پدیدارشناختی او شده باشد و از آن منظر به وقایع بنگرد. حال، در جامعه ملی - مذهبی ایران، که قطعاً مذهب بخش عمده‌ای از دنیای پدیدارشناختی فرد را تشکیل می‌دهد، چگونه مشاور یا روان‌شناس می‌تواند به مراجعش در درک بهتر وقایع و یافتن راه‌حل‌های مؤثر کمک کند؛ درحالی‌که اطلاع چندانی درباره این بخش از دنیای او ندارد؟ از طرفی، چنین درمان‌گری چه پتانسیل عظیمی از راهکارهای درمانی را از دست خواهد داد وقتی نتواند از آموزه‌های دینی مراجعش، آن هم دین غنی اسلام، بهره بگیرد!

خوش‌بختانه در آموزه‌های دین مبین اسلام چنان بنیادهای غنی روان‌شناختی نهفته شده است که بی‌توجهی به آن سخت‌تر از استخراج آن خواهد بود. کتاب آسمانی ما مسلمانان (قرآن کریم) سراسر مشحون است از راهنمایی و ارشادات، پند و اندرزها، و دستورها و احکامی که رعایت مجموع آن‌ها سعادت دنیوی و اخروی را نصیب بشر می‌کند و او را از گمراهی و بالمآل از شقاوت می‌رهاند. آن‌گونه که در قرآن کریم می‌خوانیم: «ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم ... همانا این قرآن به راهی راست‌تر و استوارتر راهنمایی می‌کند ...» (اسراء: ۹)

هم‌چنین از آیه هفتم سوره مبارکه رعد (... ولکل قوم هاد) چنین برمی‌آید که هر قوم و گروهی در هر نقطه‌ای از سطح زمین، هادی و راهنما داشته است.

درحقیقت، نخستین راهنما و معلم خدای تبارک و تعالی است. خداوند هیچ‌گاه بشر را به حال خود رها نکرده و، برای راهنمایی او در رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی، پیامبرانی را مبعوث کرده است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۷: ۱۵). لزوم راهنمایی از سوی معصومان (ع) نیز مطرح شده است. حضرت علی (ع)، دربارهٔ ضرورت راهنمایی و شیوهٔ آن، موارد بسیاری را خاطر نشان فرموده‌اند که به نمونه‌ای از آن‌ها اشاره می‌شود: «مشورت کردن عین هدایت است و کسی که به رأی و اندیشهٔ خویش اکتفا کرد به مخاطره خواهد افتاد» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۸، حکمت ۲۱۱). و حتی ایشان معتقدند: «خردمند از مشورت بی‌نیاز نیست» (تمیمی آمدی، ۵۱۸ق: ۲۱۱/۱).

اشاره به خصلت پیامبر بزرگوار اسلام، در زمینهٔ مشاوره گرفتن، می‌تواند در متمایل کردن افراد مقاوم به بحث مشاوره مؤثر باشد؛ افرادی که مراجعه به مشاور یا روان‌درمان‌گر را مایهٔ سخیف شدن خود می‌دانند و با کوتاه‌بینی ادعای دانش فراوان دارند و این‌گونه فعالیت‌ها را مختص افراد ضعیف می‌دانند. شاید تصور آنان براین است که تا کسی به اختلالات شدید روانی مبتلا نشود به بهره‌گیری از این حیطة نیاز ندارد؛ درحالی‌که عملاً بیش‌ترین بهرهٔ مشاوره پیش‌گیری از بروز مشکلات شدید است. در *نزهة الناظر و تنبیه الخاطر* (حلوانی، ۱۳۸۳: ۱۲)، این روایت از رسول گرامی اسلام (ص) نقل می‌شود که «مشاوره حصار حفظ انسان از پشیمانی و عامل مصون ماندن او از ملامت است». مطمئناً یکی از مهم‌ترین عوامل ناکامی جلسات درمانی، مقاومت افراد در مشارکت فعال در جلسات مشاوره است. در این زمینه، حضرت علی (ع) آورده است: «کسی که استبداد به رأی داشته باشد هلاک می‌شود و کسی که با افراد بزرگ مشورت کند در عقل آن‌ها شریک شده است» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۸: حکمت ۱۶۱).

آن‌چه مسلم است، در آداب اسلامی، مشاوره را راهکاری برای پیش‌گیری از مشکلات دانسته‌اند؛ آن‌چنان که در کتاب *وسائل الشیعه* آمده است که حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الاستشارة عین الهدایة: مشورت کردن انسان را راهنمایی و هدایت می‌کند». هم‌چنین مشورت را راهی برای خودشناسی و حتی خوداصلاحی تلقی می‌کنند. یعنی اگر کسی با دیگران مشورت کند به اشکالات و عیوب خود پی می‌برد (حر عاملی، ۱۳۷۴: ۴۰/۱۲). حضرت علی (ع) در کتاب *اصول کافی* فرموده است: «اگر کسی از آرا و نظرهای دیگران استقبال کند، می‌تواند محل خطا و اشتباه را کاملاً بشناسد» (کلینی، ۱۳۸۷: ۲۲/۸).

در تمامی مکاتب روان‌شناسی، برای مشاور و جریان مشاوره ویژگی‌هایی در نظر گرفته

می‌شود. بدون شک، شرط موفقیت در فرایند مشاوره داشتن صلاحیت‌های علمی و تجربی است و چه‌بسا کسانی، با ساده‌انگاری جریان مشاوره و بدون داشتن تخصص کافی، در تخریب اذهان عمومی نسبت به این رشته سهم داشته‌اند. با توجه به کامل بودن و جامعیت منحصر به فرد دین مبین اسلام، بسیاری از این ویژگی‌ها، با تتبع و اجتهاد در آیات قرآنی و روایات و با اندکی تعمق و تعقل، به دست می‌آید. مشاوره و نظرخواهی و هم‌فکری، که در دستورات دینی به آن توصیه فراوان شده است، نیز مشمول قوانین اسلامی بوده و شرایط و خصوصیات مشورت و مشاور در آن بیان شده است.

صلاحیت مشاور برای اقدام به این امر مهم، در تمامی مکاتب، اصل مشترک است. در قرآن کریم به روشنی دستور داده شده است که اشخاص به افراد خبره و کاردان رجوع کنند: «فاسألوا أهل الذکر إن کتم لا تعلمون: از اهل اطلاع و خبره سؤال کنید اگر نمی‌دانید» (نحل: ۴۳). در کتاب بحار الانوار، از قول حضرت علی (ع) آمده است: «اگر کسی با انسان‌های خردمند مشورت کند، راه را پیدا می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۵/۷۲).

از آن‌جا که افراد، اغلب، در زمان شک در تصمیم‌گیری‌ها یا مواجهه با مشکلات و هنگام بحران‌های روحی به مشاور رجوع می‌کنند، چون خود در آن بحران درگیرند، به تخصص مشاور سر می‌سپارند. اگر مشاور دانش و تخصص کافی نداشته باشد، چه‌بسا با راهنمایی غلط مشکلات مراجع را پیچیده‌تر کند. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید:

مشورت شایسته نیست جز با رعایت حدود و شرایطش انجام پذیرد، چه در غیر این صورت زیان آن برای مشورت‌کننده بیش از منافع و سودش خواهد بود. این شرایط عبارت‌اند از خردمند و صاحب‌نظر بودن مشاور ... (همان: ۱۰۲).

علاوه بر این، صرفاً حفظ انبوهی از معلومات در این زمینه، بدون داشتن نگاهی انسان‌دوستانه به جامعه بشری، عواقب بسیار خطرناکی در جریان مشاوره خواهد داشت. مشاور متخصص کسی است که، قبل از کسب علم و تجربه در این زمینه، انسان‌ها را دوست داشته باشد و برای آنان حرمت قائل شود؛ وگرنه قادر به هم‌دلی با آنان نخواهد بود. این ویژگی، تا بدان‌جا اهمیت دارد که یکی از اصول صلاحیت اخلاقی در قانون‌نامه روان‌شناسی و مشاوره است. در کتاب وسائل‌الشیعه (حر عاملی، ۱۳۷۴: ۱۲/۴۲) از امام صادق (ع) آمده است که «مشورت با افراد عاقل و دل‌سوز، راهنمایی و مبارکی در پی دارد و برای انسان توفیق الهی فراهم می‌کند». این دل‌سوزی همان اصل احترام به مراجع و هم‌دلی با اوست که از بنیادی‌ترین اصول مشاوره است.

اصل خلوص مشاور نیز در جریان مشاوره، در کنار اصل هم‌دلی و پذیرش مثبت، آن‌چنان‌که پدیدارشناسان و خصوصاً راجرز مطرح می‌کند بیش‌ترین اثر درمانی را در این فرایند دارد. خلوص مشاور، یعنی باید در هر چیزی که مربوط به اوست طیننی از صداقت داشته باشد و با خویشتن خویش صادق باشد. حضرت علی (ع) در کتاب تصنیف *غررالحکم* می‌فرماید:

انما حض علی المشاوره لان رای المشیر صرف و رای المستشیر مشوب بالهوی: انسان به مشاوره تشویق شده است، چون انسانی که مورد مشاوره قرار می‌گیرد، نظرش خالص است؛ اما نظر مستشیر با هواهای نفسانی آمیخته شده است (تمیمی آمدی، ۵۱۸: ۴۴۲/۲، ح ۱۰۰۷۱).

بنابراین فقط کسی می‌تواند اظهار نظر بی‌شائبه کند که در این ماجرا ضرر و منفعتی ندارد پس نظری عاری از امیال و هواهای نفسانی می‌دهد. امام صادق (ع) در تعریف فرد لایق برای مشاوره، به شرط صداقت و محبت تأکید دارند.

اگر مشاوره ویژگی‌های فوق را داشت، قادر به برقراری رابطه‌ی حسنه با مراجع خویش خواهد بود. این رابطه اولین گام برای شروع و ادامه‌ی ارتباط درمانی با مراجع است. هیچ فردی، قبل از برقراری یک رابطه‌ی دوستانه و توأم با اعتماد، حاضر به افشای مکنونات قلبی خود برای مشاور نخواهد بود. امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) می‌فرماید: «أشرف الشیم رعایة الود: برترین خوی‌ها، رعایت‌کردن حریم دوستی و محبت است» (همان: ۲۰۹/۱، ح ۵۳).

پس از آن‌که مشاور توانست با روی گشاده رابطه‌ی حسنه با مراجع را برقرار کند، لازم است مراجع از محرم‌بودن و رازداری کامل او، در فرایند مشاوره، اطمینان حاصل کند؛ چه، در غیر این صورت، با سانسور افکار و تجربیات خویش، روند مشاوره را به بیراهه می‌کشاند. همان‌طور که حضرت امیرالمؤمنین (ع)، ضمن توصیه‌های اخلاقی و حکومتی‌ای که به مالک اشتر دارند، به رازداری مردم توصیه می‌کنند. آن حضرت، در الگوبرداری از قرآن کریم، به مالک اشتر تأکید می‌کند:

تو، به‌عنوان نماینده‌ی حکومت، بیش از هرکس سزاوار حفظ اسرار مردم هستی. مردم، هنگام مشکلات و ناملایمات، با تو به طرح اسرار خود می‌پردازند. تو باید با حوصله‌ی کامل پای حرف آنان بنشین و سنگ صبور و رازدار آنان باشی (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۸: ۳۲۷، نامه ۵۳).

امام جعفر صادق (ع) نیز در رابطه با رازداری مشاور می‌فرماید:

انّ المشورة لاتكون بحدودها ... والرابعة ان تطلع علی سرّ فیکون علمه به کعلمک بنفسک،

ثم یسر ذلک و یکتمه ... مشورت دارای حدودی است ... چهارمین آن این است که اگر آگاه کنی مشاور را بر اسرار خودت، آگاهی او بر اسرار تو مانند آگاهی خودت بر اسرار او باشد، لذا باید آن را مکتوم و پوشیده نگه دارد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۲/۱۰۲).

از آن‌جا که اسلام، به منزله مکتبی جامع و همه‌جانبه‌نگر، به همه ابعاد وجودی و نیازهای انسان توجه کرده است، شاید بیش‌ترین تأکید خداوند، در کتاب آسمانی‌اش، تأکید بر تفکر و تعقل باشد. در این میان، هم‌فکری و هم‌اندیشی از طریق شور و مشورت جایگاه ویژه‌ای دارد. معجزه الهی دین اسلام آن‌قدر وسیع است که حتی مبانی اساسی بسیاری از رویکردهای تخصصی مشاوره و روان‌درمانی نیز در آن یافت می‌شود؛ اما متأسفانه ذکر همه این بنیادهای مشترک خارج از ظرفیت مقاله حاضر است و حتی شاید نیازمند مطالعه‌ای اختصاصی باشد. اما کوتاه سخن آن‌که شیرینی و کاربرد این مفاهیم مذهبی در جریان مشاوره نه تنها تسهیل‌کننده روش مراجع در فرایند مقابله و سازگاری با مشکلات خواهد بود بلکه سبب پرمایگی علمی و غرور معنوی مشاور مسلمان نیز خواهد شد.

نتیجه‌گیری

شکی نیست که به موازات گسترش اجتماع و پیچیدگی نهادهای آن مشکلاتی بروز می‌کند و مسائل جدیدی ضرورت می‌یابد که قبلاً نیازی بدان احساس نمی‌شد. در چنین شرایطی، با توجه به پیچیده‌تر شدن شرایط اجتماعی، سست‌تر شدن روابط عاطفی، و عوامل متعدد دیگر، توجه به اصلاح شرایط عاطفی و روحی افراد کاملاً ضروری به نظر می‌رسد. تحول جوامع از حالت ساده به پیچیده جنبه‌های متفاوتی از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به طوری که سازگاری با این دگرگونی‌ها، از جمله تغییرات در نوع روابط، تغییرات شغلی، و تحصیلی، لزوم روان‌شناسی و مشاوره را تأیید می‌کند. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، مشاوره از دیرباز مورد توجه انسان بوده و، در شکل پیشین خود، شیوه‌ای از هم‌اندیشی و خردفزایی را در بر داشته است. اما با صنعتی شدن و، در نتیجه، پیچیده‌تر شدن مشکلات، نیاز به مشاوره به گونه‌ای تخصصی، که مبتنی بر علت‌یابی و درمان باشد، به گونه‌ای مبرم احساس می‌شود. لذا اندیشمندان و متخصصان متعددی شروع به ارائه تئوری‌هایی برای شناخت بیش‌تر انسان و دستورالعمل‌هایی برای حل تعارضات و مشکلات او کردند. گرچه این راهکارها در شناخت انسان و مشکلاتش و راه‌حل‌های مقابله‌ای و سازگارانۀ او توفیق بسیاری داشته، اما هرگز نتوانسته است این تعارضات را حل و فصل اساسی کند.

اگر بشر امروزی با وجود برخورداری از این همه امکانات و غوطه‌ور شدن در نعمت‌های بی‌شمار، همچنان احساس دلهره و ناامنی می‌کند، به این سبب است که در زندگی خویش عشق حقیقی و حکمت زندگی متعالی را از دست داده است. اما اگر به منبع حقیقت نزدیک شود، در همه شرایط، حتی شرایط سخت و دشوار، احساس آرامش می‌کند و آن‌گاه به بهشت درونی و نشاط باطنی دست می‌یابد. «الا بذکرالله تطمئن القلوب: به درستی که یاد خدا آرام‌بخش قلب‌هاست» (رعد: ۲۸).

از آن‌جاکه کل حوزه روان‌درمانی و خصوصاً رشته مشاوره در لحظات بحرانی، که فرد اغلب در تصمیم‌گیری مستأصل است یا قدرت تحلیل و حل مشکلاتش نزول یافته، مداخله دارد، پس عرصه بسیار حساسی است و گاهی حتی بر مسیر کلی زندگی مراجع اثر دارد. از طرفی، به علت منحصربه‌فرد بودن مشکلات اشخاص، نحوه برخورد با این مشکلات برای هر فرد کاملاً متفاوت است. همین اصل کار مشاور را دشوارتر می‌کند؛ چراکه مشاور باید با بررسی کل زمینه‌ای که فرد در آن رشد کرده به درک مشکلات او برسد و، با استفاده از حالات و ارزش‌های درونی مراجع، برای حل مشکل او اقدام کند. بنابراین، هرچه مشاور به ابزارهای ارزشی فرهنگی مراجع خود آگاه‌تر باشد، با صرف انرژی کم‌تر، راه‌حل‌های کارآمدتری را عرضه می‌کند. پس لازم است نه تنها در ایران اسلامی، که در همه ممالک و حتی مناطق، برای غنی‌سازی دانش تخصصی مشاور، نگرشی بومی یا اصطلاحاً فرهنگی به این رشته داشته باشیم. این جنبش بومی‌سازی سال‌هاست که در کشورهای پیشرفته جای خود را در متن مشاوره تخصصی باز کرده است به گونه‌ای که حتی در بسیاری از مراکز مشاوره در کشورهایی مانند کانادا، اسپانیا، و امریکا یکی از نکات جذب مراجع، ارائه مشاوره بومی و متناسب با فرهنگ است.

همان‌گونه که امروزه سرسپردگی به یک نظریه منسوخ شده و حتی تک‌نظریه‌ها نیز به جامع‌نگری روی آورده‌اند، همانند نظریه لازاروس (Lazarus)، دیگر درمان تک‌بعدی نیز کارایی ندارد. نمی‌توان برای کسی که با ادبیات چندان عجین نیست و به مرکز مشاوره آمده است تا راهکاری علمی دریافت کند فقط شعر و داستان‌های ادبی - عرفانی خواند. نمی‌توان برای کسانی که در برابر مذهب مقاومت می‌کنند، به حکم جامع‌بودن دین مبین اسلام، فقط از راهکارهای معنوی مذهبی بهره گرفت، و قطعاً بهره‌گیری صرف از دانش آکادمیکی که هم‌نوا با ارزش‌ها و بافت زندگی واقعی مراجع نباشد نمی‌تواند در بهبود افراد آن جامعه مؤثر باشد. در کشور ایران، با فرهنگ دیرینه و غنی ادبی و حضور همیشگی ارزش‌ها و باورهای

مذهبی در ساختار زندگی افراد، تفکیک علم از ادب و معرفت امکان‌ناپذیر است. این سه حیطه، دست‌کم در ضمیر ایرانیان چنان در هم آمیخته است که می‌تواند به‌مثابه شیوه‌ای مؤثر در امر ارتباط با مراجع، ترغیب او به پی‌گیری جلسات، همکاری در درمان و ... به‌خوبی به‌کار آید. دستورات و آداب مذهبی تار و پود باورهای مردم ما را شکل می‌دهد. حتی آنان که توجه کم‌تری به این مهم دارند، ندانسته از این بافت تأثیر می‌پذیرند. از سویی، ادبیات ما بخشی از هویت ملی ماست و آن چیزی است که ما در دل به آن مباحثات می‌کنیم و با تمسک به آن بر غنای فکری خود می‌افزاییم. در کنار این دو، دانش نظری عاملی برای همگامی ما با جهان معاصر است که گریز از آن ما را با عقب‌ماندگی و دوباره‌کاری‌های معیوب و صرف هزینه و انرژی باطل مواجه می‌کند.

گرچه در متون عرفانی و ادبی ما این هم‌گامی و تأکیدهای فراوان به چشم می‌خورد متأسفانه در کشور ما اغلب کتاب‌های موجود در زمینه روان‌شناسی منحصر به گسترش این دانش در یک قرن اخیر و معمولاً حاوی پژوهش‌های علمای مغرب‌زمین است. درحالی‌که ادبا و فضلاء سرزمین ما، هم‌چون مولانا، قرن‌ها قبل مفاهیم عمیقی از مسائل روانی را در قالب نثر و نظم نوشته‌اند و مهم‌تر آن‌که این ادیبان پارسی تراوشات معنوی و عرفانی خویش را مدیون آیات و روایات الهی دانسته و گاهی اشعار و حتی داستان‌های خود را حاشیه‌ای در متن آیات قرآنی و احادیث مذهبی دانسته‌اند. رسالت ما، در عصر کنونی، بازیابی این منابع ژرف و بهره‌گیری از این مثلث ارزش‌مند برای کمک به انسان آشفته و سرگشته امروزی در رسیدن به آرامش واقعی است که همان تقرب الهی باشد.

نبری گمان که یعنی به خدا رسیده باشی تو ز خود نرفته بیرون، به کجا رسیده باشی؟

(بیدل دهلوی)

بنابر آنچه گفته شد، ضرورت تألیف کتبی در زمینه دروس تخصصی رشته مشاوره، هم‌چون مبانی مشاوره، روش‌ها و فنون مشاوره، و نظریه‌های مشاوره با تأکید کافی بر هر سه جنبه رویکردهای علمی، ارزش‌ها و دستورات مذهبی، و ادبیات ملی احساس می‌شود. آنچه اهمیت دارد آن است که تألیف چنین کتبی باید در یک شورای علمی - مذهبی - ادبی و بدون هیچ‌گونه سوگیری صورت گیرد تا تربیت مشاوران در کشور ایران با اعتقادات مذهبی استوار، پیشینه ادبی غنی و علاقه‌مندی همیشگی به دانش و علوم تخصصی به بهترین نحو صورت گیرد. به‌نظر می‌رسد در سایه استفاده از هم‌نوایی و هم‌رأیی این سه حیطه، بتوانیم مشاورانی کارآمد برای مردمی خردمند پرورش دهیم.

پی‌نوشت

۱. نام مقامی از جمله دوازده مقام موسیقی.
۲. نام گوشه‌ای در دستگاه شور.

منابع

قرآن کریم

- آشوری، داریوش (۱۳۷۷). شعر و اندیشه، تهران: نشر مرکز.
- اقبال لاهوری، محمد (۱۳۹۰). کلیات اشعار مولانا اقبال لاهوری: زیور عجم، تصحیح احمد سروش، تهران: سنایی
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۵۱۸ ق). غررالحکم و دررالکلم، ج ۱ و ۲، ترجمه محمدعلی انصاری، تهران: آستان قدس رضوی.
- حسینی (بیرجندی)، سید مهدی (۱۳۷۵). مشاوره و راهنمایی در تعلیم و تربیت اسلامی، تهران: امیرکبیر.
- حمیدپور، حسن، علی صاحبی، و محمود طباطبایی (۱۳۸۴). «مقایسه کارآیی و اثربخشی شناخت درمانی بک با شناخت درمانی تیزدل در درمان افسرده‌خویی»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، س ۱۱، ش ۲. حر عاملی، محمد بن حسن [۴۱۳۷۴]. وسائل‌الشیعه، ج ۱۲، [قم ۹]: اهل بیت.
- حلوانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳). زهه الناظر و تنبیه الخاطر، ترجمه و تحقیق عبدالهادی مسعودی، قم: دارالحدیث.
- سعدی، مصلح بن عبدالله (۱۳۸۸) گلستان سعدی، به اهتمام خلیل خطیب رهبر. تهران: صفی‌علیشاه.
- شاکری، محی‌الدین و رضا شاکری (۱۳۸۸). تابشی از یک گهر: سیری در افکار روان‌شناسانه و روان‌کاوانه مولانا جلال‌الدین محمد در مثنوی شریف، تهران: توکلی.
- شریعت باقری، محمدمهدی و سعید عبدالملکی (۱۳۸۷). تحلیل روان‌شناختی خودشنکوفایی از دیدگاه مولانا و راجرز، تهران: دانژه.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۳۷۷). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- صافی، احمد (۱۳۳۸). اصول و فنون مشاوره و راهنمایی (در آموزش و پرورش)، تهران: دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی درسی، وزارت آموزش و پرورش.
- کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۳). عشق درمانی: روان‌درمانی عارفانه، براساس قصه شاه و کنیزک، تهران: دانژه.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷ ق). اصول کافی، ج ۸، تهران: المکتبه الاسلامیه.
- کاشفی، کمال‌الدین حسین بن علی (۱۳۶۱). الرسالة العلیه فی الاحادیث النبویه، تحقیق سید جلال‌الدین حسین ارموی (محدث)، تهران: علمی و فرهنگی.
- گیسون، رابرت و میشل ماریان (۱۳۶۹). زمینه مشاوره و راهنمایی، ترجمه دکتر باقر ثنائی و همکاران، تهران: رشد.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
- مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، (دفتر اول، دوم، سوم، پنجم، و ششم)، به خط میرخان.

نهج البلاغه (۱۳۷۸). ترجمه جعفر شهیدی، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
هارتز، گری (۱۳۸۷). معنویت و سلامت روان، کاربردهای بالینی، ترجمه امیر کامگار و عیسی جعفری،
تهران: روان.

هاشمی، جمال (۱۳۸۸). «کودک/والد/بالغ در آثار مولوی»، روان‌شناسی مولانا مجله روان‌شناسی جامعه.
یونگ، کارل گوستاو (۱۳۷۰). روان‌شناسی دین، ترجمه فواد روحانی، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.

APA. Professional Standards (2010). "Speciality Guidelines for the Delivery of Services", by
Counseling Psychologists, *American Psychologists*, Vol. 36, No.6.

Deurzen-Smith, E. Van (1997). *Everyday mysteries: Existential Dimensions of Psychology*,
London: Routledge.

Furman, R. (2003). "Poetry Therapy and Existential Theory", *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 30,
No. 4.

Hirshfield, J. (1997). *Nine gates: Entering the Mind of Poetry*. New York: HarperCollins.

Mazza, N. (1994). *Poetry Therapy: Toward a Research Agenda for the 1990s*. *Journal of
Poetry Therapy*, Vol. 7, No.3.

Sartre, J. (1965). *Essays in Existentialism*, New York, NY: Citadel Press.

Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*,
London: Sage.