

# مشاوره در مکتب اهل بیت (ع)

بخش سوم



بهنام حکمتی، کارشناس ارشد مشاوره

## فنون، تکنیک‌ها و ابزار مشاوره در اسلام

**ایمان و اعتقاد:** خداوند متعال در سوره بقره آیه ۲۸۵ می‌فرماید: **أَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أَنْزَلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ... یعنی پیامبر (ص) به آنچه از جانب پروردگارش به او نازل شده ایمان دارد و همه مؤمنان نیز به خدا و فرشتگانش و کتاب‌ها و پیامبرانش ایمان دارند...**

ایمان، از مصدر باب افعال، از مادهٔ امن گرفته شده و در لغت به معنای عقیده داشتن و باور داشتن است.

از دیدگاه پیروان مکتب اهل‌البیت (ع) ایمان عبارت از تصدیق قلبی و اقرار زبانی توأم با عمل است. بنابراین اگر کسی به حق معتقد باشد و به زبان اقرار کند و ارکان دین اسلام را عمل نماید مؤمن است.

حضرت رسول (ص) می‌فرماید:

الایمانُ معرفةٌ بالقلب و اقرارٌ باللسان و عملٌ بالارکان.

مولای متقیان، حضرت علی (ع) می‌فرماید: ایمان و عمل همزاد یکدیگر و دوقلو هستند و همچون رفیقی هستند که از یکدیگر جدا نمی‌شوند (غرر - ج ۲ ص ۱۳۶، حدیث ۲۰۹۴).

روایت شده است که شخصی خدمت امام صادق (ع) رسید از آن حضرت سؤال کرد: آیا ایمان، ترکیبی از عقیده و عمل است، یا تنها عقیده است و اعمال جزء ایمان محسوب نمی‌شود؟

امام در جواب فرمود: **الایمانُ عملٌ کله**، یعنی تمام ایمان عمل است (سفینة البحار ج ۱ ص ۱۵۲).

در مکتب اسلام، در نظام راهنمایی و مشاوره، ایمان و اعتقاد مشاور ضامن صدق و صلاحیت اوست. مشاور باید بدانچه توصیه می‌کند ایمان و اعتقاد راسخ داشته باشد و این اعتقاد در رفتار فردی وی آشکار و هویدا باشد. بنابراین مشاوری که خود به کشیدن سیگار مبادرت می‌ورزد قادر نخواهد بود مراجع خود را در راه ترک سیگار

## اشاره

در بخش گذشته در ادامه بحثی که در خصوص مشاوره در مکتب اهل‌بیت (ع) داشتیم به بررسی عمده‌ترین اصولی که می‌توانست به‌عنوان اصول اساسی مشاوره در اسلام در نظر گرفته شود پرداختیم؛ البته با ذکر این نکته که می‌توان اصول دیگری را نیز به این فهرست افزود. اما به‌نظر نگارنده، موارد ذکر شده نقش محوری‌تری را در این حوزه دارا هستند.

در این شماره و شمارهٔ بعدی به ذکر برخی فنون، تکنیک‌ها و ابزارهایی که خاصیت مشاوره‌ای دارند و در فرهنگ غنی اسلام مورد تأکید قرار گرفته و در سیرهٔ معصومین (ع) نیز به دفعات مشاهده شده است خواهیم پرداخت.

**کلیدواژه‌ها:** فن، تکنیک، ایمان، اعتقاد، خداجویی، عدل، قسط، نماز، ذکر، اخلاق، اخلاص، توکل، تسلیم و رضا.

## مشاور باید اصول و مبانی روشی را که برمی‌گزیند با جان و دل بپذیرد و در صدد عمل بدان باشد و قبل از معرفی آن برای مراجعان، در مورد خود به کار گیرد، در غیر این صورت نمی‌تواند بر مراجعان خود تأثیرگذاری مثبت داشته باشد

هم قرار گیرد، سرگشته و حیران به دنبال ریشه و خالق خود می‌گردد و با کشف و شناخت خالق خویش، احساس آرامش به وی دست خواهد داد؛ در غیر این صورت، احساس کمبود و سرگردانی وی را می‌آزارد.

بنابراین یکی از اهداف نظام راهنمایی و مشاوره در اسلام، پاسخگویی به این ندای فطری است و لذا هدایت مراجع به سوی شناخت خدا و انس با معبود و خالق عالم نه تنها یک وظیفه برای هادی و راهنما محسوب می‌شود، بلکه کمک حرفه‌ای به مراجع است تا از سرگردانی و احساس پوچی رهایی یابد.

### \* عدل و قسط

قرآن درباره همه پیغمبران می‌گوید: «لقد ارسلنا رسلنا بالبینات و انزلنا معهم الكتاب و المیزان ليقوم الناس بالقسط؛ ما پیامبران خویش را با دلایل روشن فرستادیم و با آن‌ها کتاب و معیار فرود آوردیم تا مردم عدل و قسط را به یاد دارند...» (حدید/۲۵).

این آیه صریحاً به پاداشستن عدل و قسط را هدف رسالت و بعثت پیامبران معرفی کرده است. ببینید قرآن با چه صراحتی عنایت انبیا و بلکه مأموریت و رسالت انبیا برای برقراری عدل در میان بشر را بیان می‌کند. در این آیه می‌فرماید ما فرستادگان خودمان را با دلایل روشن فرستادیم و همراه آن‌ها کتاب و دستور و نوشته فرستادیم با میزان؛ یعنی قوانین و مقررات عادلانه، برای چه؟ «لیقوم الناس بالقسط؛ برای اینکه همه افراد بشر به برپایی عدالت قیام کنند و اصل عدالت در میان افراد بشر برقرار گردد.» بنابراین، مسئله برقراری عدالت، آن هم با مقیاس بشریت، هدف اصلی و عمومی همه انبیا بوده است، یعنی انبیا که آمده‌اند، مهم‌ترین کار، وظیفه، مأموریت و رسالتی که داشته‌اند، به نص قرآن مجید، عدالت بوده است، اما اقامه عدل و قسط در جامعه یعنی برقرار ساختن توحید عملی اجتماعی که مربوط است به ارتباط انسان‌ها با یکدیگر. این اصل فطری که بسیار مورد توجه قرار گرفته است، عدالت‌جویی و گریز از ظلم و تعدی و ستم است. مراجعی که احساس می‌کند مورد ظلم و تعدی و تبعیض قرار گرفته است، به دلیل اینکه احساسی مغایر با فطرت عدالت‌جوی خویش دارد، دچار آشفتگی و اختلال می‌گردد؛ و در صورتی که بر این باور باشد که امور وی بر مدار قسط و عدالت قرار دارد از این بابت احساس آرامش روان دارد، لذا بر مشاور است که چنانچه باور و احساس تبعیض و ظلم از سوی مراجع بر شناخت و برداشت نادرست بنا نهاده شده باشد و از خطای شناختی نشئت گرفته باشد، وی را در این خصوص مورد راهنمایی و مشاوره قرار دهد تا وی بتواند با برداشت و شناخت صحیح آرامش

راهنمایی و کمک نماید؛ یا مشاوره‌ای که قادر به فرو بردن خشم خود نیست، گرچه بر دانستن نظریه‌ها و شیوه‌های کنترل خشم احاطه کامل داشته باشد، نمی‌تواند مراجع خود را در راه کنترل خشم کمک و یاری رساند.

پس این امر بدیهی است که تعلیم علمی و عملی نظریه‌ها و تکنیک‌های مشاوره به مشاوران گرچه امری لازم محسوب می‌گردد اما کافی نیست، بلکه مشاور باید اصول و مبانی روشی را که برمی‌گزیند با جان و دل بپذیرد و در صدد عمل بدان باشد و قبل از معرفی آن برای مراجعان، در مورد خود به کار گیرد، در غیر این صورت نمی‌تواند بر مراجعان خود تأثیرگذاری مثبت داشته باشد.

«سخن چون از دل برآید لاجرم بر دل نشیند»

علاوه بر این، وظایفی که در اسلام برای رهبران و پیشوایان مردم در نظر گرفته شده به مراتب سنگین‌تر از وظایف سایر افراد است چرا که ایشان مسئولیت رهبری مردم را برعهده دارند و لازم است بیش از آنچه به مردم توصیه و راهنمایی می‌نمایند عامل به دستورات باشند؛ چنانچه ذکر شده است که نماز شب (نافله) بر پیامبر (ص) واجب بوده در صورتی که برای سایر مسلمانان امری مستحب تلقی می‌شود.

نکته مهم‌تر آن است که یکی از فنونی که در مشاوره اثری غیرقابل انکار دارد، تقویت ایمان و اعتقاد مراجع نسبت به خداوند لایزال است که می‌تواند در تقویت بنیه روانی وی نقش بسزایی داشته باشد و به عنوان یک عامل درونی وی را در تصمیم‌گیری صحیح و مواجهه مؤثر با مسائل و مشکلات مختلف روحی و روانی مدد رساند. به همین دلیل است که اولین شرط در مسلمان شدن، داشتن ایمان و اعتقاد قلبی است.

### \* پاسخگویی به نیاز خداجویی

در قرآن کریم، هدف اصلی رسالت، یعنی همه تعلیمات پیامبران، مقدمه‌ای است برای شناختن خدا و نزدیک شدن به او. قرآن کریم راجع به این هدف، درباره خاتم الانبیاء (ص) می‌فرماید: «یا ایها النبی انا ارسلناک شاهداً و مبشراً و نذیراً و داعیاً الی الله باذنه و سر اجا منیراً؛ ای پیامبر! ما تو را گواه (گواه امت) و نویددهنده و اعلام خطرکننده و دعوت‌کننده به سوی خدا به اذن و رخصت خود او و چراغی نورده فرستادیم» (احزاب/ ۴۵-۴۶) در میان همه جنبه‌هایی که در این آیه آمده است، پیداست که «دعوت به سوی خدا» تنها چیزی است که می‌تواند هدف اصلی به‌شمار آید.

بنابراین، از قرآن مجید این مطلب دریافت می‌شود که هدف اساسی انبیا، توحید و دعوت به خداجویی است که این امر خود مربوط است به ارتباط انسان با خدا، دعوت به خدا و شناختن او و نزدیک شدن به او؛ یعنی دعوت به توحید نظری و توحید عملی فردی.

آنچه در نظام راهنمایی و مشاوره اسلامی به عنوان اصلی فطری مدنظر قرار می‌گیرد، ویژگی خداجویی است، چرا که انسان موجودی است که در فطرت خود لزوم وجود خالق و مبدأ را ضروری و غیرقابل انکار می‌داند و حتی اگر در فضای بی‌دینی و بی‌خدایی

روان خود را باز باید. چنانچه واقعاً مورد ظلم و تعدی قرار گرفته باشد، بر مشاور است که وی را راهنمایی نماید تا از بهترین طریقی که در توان اوست در راه احقاق حق خود بکوشد، حال در صورتی که بتواند به خواسته خویش نایل شود، به نوعی احساس آرامش دست می‌یابد و در غیر این صورت نیز از اینکه تلاش خود را انجام داده است از خود احساس رضایت خواهد کرد و در هر حال احساس خشنودی و آرامش نسبی نصیب وی خواهد شد.

### \* نماز، راز و نیاز با خداوند (معبود) اولویت نخست

الله الله فی الصلوة فانها خیر العمل و انها عمود دینکم خدا را، خدا را درباره نماز (فراموش نکنید) که نماز بهترین عمل و ستون دینتان است. (نهج البلاغه نامه ۴۷)  
و امر اهلک بالصلوة و اصطر علیها  
اهل خویش را به نماز فرمان ده و خود نیز بر آن پایدار باش (طه/۱۳۲)

امام صادق (ع): ان شفاعتنا لاتنال مستخفا بالصلوة  
شفاعت ما نصیب کسی که نمازش را سبک شمارد نمی‌شود.

لقمان حکیم به فرزندش چنین دستور داد:

یا بنی اقم الصلوة و امر بالمعروف... (لقمان/۱۷)

فرزندم! نماز را به پای دار و به خوبی‌ها سفارش کن...

نماز و ارتباط با خداوند به اصل فطری خداجویی انسان مرتبط است، چرا که انسان پس از شناخت و اعتقاد به خالق و معبود خویش، در سایه ارتباط با وی به احساس آرامش فطری دست می‌یابد، کسانی که دارای اعتقادات دینی هستند و به خداوند اعتقاد دارند، هرگاه به مشکلی دچار می‌شوند با ارتباط و توسل به ذات لایزال الهی، به آرامشی وصف‌ناشدنی دست می‌یابند و قدرت مقابله با مشکلات در ایشان چند برابر می‌شود.

بنابراین نماز به عنوان ابزاری قدرتمند برای مواجهه با پریشان‌خاطری‌ها و نامالایمات روحی و عاطفی، مورد استفاده مشاور برای کمک به مراجعان خواهد بود، چرا که مراجعان با انواع و اقسام مشکلات روحی و روانی مواجه هستند از جمله افسردگی، احساس یوچی، عدم تعلق، کمبود محبت و...، بهترین راه در بهبود این گونه مشکلات، تقویت ایمان و اعتقادات دینی مراجعان و برقراری اتصال ایشان به ذات ربوبی است. در سایه این ارتباط، ایشان به منبعی لایتناهی دست می‌یابند که آن‌ها را از تنهایی و بی‌هویتی و بی‌کسی‌رهایی می‌بخشد.

چه بسیار تجربه کرده‌ایم که در هنگام نومیدی، اضطراب، افسردگی و سایر نامالایمات روحی و روانی، ایستادن به نماز و با خواندن دعا و مناجات به‌طور معجزه‌آسایی ما را به آرامش رسانده است. همچنین در حالات اولیا و بزرگان دین بسیار با این مطلب مواجه می‌شویم که به افرادی که دچار نومیدی، اضطراب، نگرانی و... بوده‌اند و به ایشان مراجعه نموده‌اند، توصیه نموده‌اند که در چنین مواقعی دورکعت نماز به جای آورید.

علاوه بر این همان گونه که اشاره شده است: ان الصلوة تنهی عن الفحشا و المنکر، نماز بازدارنده از زشتی‌ها و رذایل است، چرا که نماز فراتر از یک رفتار و آداب‌ورسوم مذهبی است، نماز توأم

با ایمان و اعتقاد دینی است و فردی که آن را به‌جا می‌آورد، مراحل اولیه ایمانی را پشت‌سر گذاشته است و قبل از ادای این فریضه به پالایش روحی و روانی پرداخته است. از آنجا که نماز چه در شکل فردا (انفرادی) و چه در شکل جماعت، عبادتی فردی محسوب می‌شود، یعنی هیچ‌گونه اجباری در ادای آن وجود ندارد بلکه پس از اینکه انسان به مبانی اسلام ایمان آورد، نماز به‌عنوان عبادتی است که نشانه ایمان فرد محسوب می‌گردد و فرد با ایمان آن را از روی عشق و علاقه و با شوق ارتباط با معبود خود به‌جای می‌آورد، بنابراین این گونه عبادت عاشقانه فرد را از ارتکاب هرگونه عمل منکر در پیشگاه معبود و معشوق باز می‌دارد و سبب می‌شود شخص از ارتکاب اعمال زشت و ناپسند در محضر ارباب خود شرم کند.

الذین ان مکنا هم فی الارض اقامو الصلوة و اتوا الزکوة و امروا بالمعروف و نهوا عن المنکر و لله عاقبه الامور (حج/۴۱)  
کسانی که وقتی آنان را در زمین مکانت می‌بخشیم، نماز به پای می‌دارند و زکات می‌دهند و مردم را از زشتی باز می‌دارند و فرجام کارها به‌دست خداست.

علاوه بر آنچه در خصوص نقش درمانی اقامه نماز ذکر شد زکات نیز به‌عنوان عملی که هم نقش عبادی دارد و هم نقش اقتصادی، می‌تواند حائز نقش درمانی نیز باشد. در وهله اول زکات، درمان حرص و آز و طمع مالی است. یکی از مشکلاتی که انسان در دنیا با آن مواجه است حرص است، در صورتی که در اسلام کسب روزی حلال برای امرار معاش و تأمین نیازهای فرد و خانواده‌اش در حد اعتدال سفارش شده است. همچنان که عزلت‌گرایی و ترک دنیا و مواهب خدادادی در مکتب اسلام مذموم و ناپسند شمرده می‌شود به همان میزان نیز ثروت‌اندوزی و مال‌پرستی بیش از حد متعادل نیز مورد مذمت واقع شده است.

می‌دانیم که جنس بشر طبع سیری‌ناپذیری دارد و همین خصوصیت می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی باشد. در آموزه‌های دینی علاقه بیش از حد به مال و ثروت به فتنه تعبیر شده است، لذا پیامبر (ص) و ائمه معصومین (ع) با تکیه بر چنین شناختی از انسان و براساس تعالیم الهی، وی را به رعایت اعتدال در کلیه امور و شئون زندگی به‌ویژه شأن اقتصادی فراخوانده‌اند و علاوه بر مذمت مال‌اندوزی غیرمتعارف، برای ایجاد تعادل در امور اقتصادی، وی را به پرداخت زکات و خمس مال، به‌عنوان یکی از فرایض دینی، توصیه کرده‌اند. انسانی که به پرداخت خمس و زکات از مال خود، که برای جمع‌آوری آن تلاش کرده، مبادرت می‌ورزد، با حرص و طمع خود به ستیز برمی‌خیزد و با چنین رفتاری خود را از صفت مذموم مال‌پرستی می‌رهاند.

از سوی دیگر پرداخت زکات (همچنین انفاق خمس) از تمرکز ثروت در نزد عده‌ای اندک پیش‌گیری می‌کند و مانع از شیوع فقر و تنگدستی، که خود موجب پریشانی‌های ناشی از فقر می‌شود، می‌گردد. می‌توان گفت که پرداخت زکات برخلاف مالیات، که در کلیه دولت‌ها و حکومت‌ها اخذ می‌شود، چون جنبه عبادی دارد نقش درمانی نیز به‌خود می‌گیرد و می‌تواند ضامن سلامت روحی و روانی شخص



هدایت مراجع به سوی شناخت خدا و انس با معبود و خالق عالم نه تنها یک وظیفه برای هادی و راهنما محسوب می شود، بلکه کمک حرفه‌ای به مراجع است تا از سرگردانی و احساس پوچی رهایی یابد

### \* ذکر، یاد خدا، ارتباط با معبود، آرامش دل

مِنْ أَيْنَ لِي الْخَيْرِ؛ وَ لَا يُوْجَدُ إِلَّا مِنْ عِنْدِكَ: خدایا از کجا خیر و خوبی به من می‌رسد؟ آن جز از جانب تو یافت نمی‌شود. (دعای ابو حمزه ثمالی)

امام سجاد (ع): وَ اسْتَغْفِرْكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بَغِيرِ ذِكْرِكَ خدایا از هر لذتی جز یاد تو طلب آمرزش می‌کنم.

الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد/ ۲۸)

آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

از حضرت زهرا (س) نقل است که پیامبر (ص) فرمود:

دخترم پیش از خواب چهار کار انجام بده. قرآن بخوان، پیامبران را شفیع خود کن، مؤمنان را از خود خشنود ساز و حج و عمره به جای آور.

پرسیدم: چگونه این همه کار را شبانگهان پیش از خواب انجام دهم؟ فرمود: سه بار سوره قل هو الله احد را قرائت کن، اگر چنین کنی، گویی ختم قرآن کرده‌ای، اگر بر من و سایر پیامبران درود فرستی، روز واپسین شفیع تو خواهیم بود، اگر برای مؤمنان آمرزش بخواهی از تو خشنود خواهند شد، و اگر ذکر سبحان الله و الحمد لله و

لااله الا الله و الله اکبر بگویی، گویی حج و عمره به جای آورده‌ای.

نقل است رسول خدا (ص) پس از برخاستن از خواب سجده می‌کردند و این ذکر را بر زبان می‌آوردند: الحمد لله الذی اَحْيَانِي بَعْدَ مَوْتِي اِنَّ رَبِّي لَغَفُورٌ شَكُورٌ (سپاس خدایی که مرا پس از مرگ {خواب} زنده کرد، به یقین پروردگرم بسیار آمرزنده و قدرشناس است).

فَاَقْرُؤُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ (مزمّل / ۲۰)

هر قدر برایتان میسر است قرآن بخوانید.

آنچه از خلال این سفارش‌ها و توصیه‌های فراوان پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) مشهود می‌شود، لزوم ارتباط مستمر مؤمن با خالق و معبود خود می‌باشد، ارتباطی که به ایام، ساعات و اوقات به خصوص و حتی مکان‌های ویژه و تعیین شده، محدود نمی‌شود، این سفارشات بدان معناست که در مکتب انسان‌ساز اسلام، فرد

پرداخت‌کننده زکات، علاوه بر ایفای نقش اقتصادی آن، باشد. نکته دیگری که در مکتب انسان‌ساز اسلام مطرح شده و در زمره ویژگی‌های منحصر به فرد این مکتب تلقی می‌شود، اصل امر به معروف و نهی از منکر است، که همچون سایر احکام و دستورات اسلامی نقش فراگیر و چندجانبه دارد. امر به معروف و نهی از منکر در درجه نخست عاملی فراگیر در اصلاح اجتماعی و ترویج فضائل انسانی در جامعه و پالایش رذائل در سطح جامعه است و در عین حال فریضه‌ای الهی است که می‌تواند تکیه‌گاه اجتماعی نیرومندی در مبارزه با نابسامانی‌های فردی و اجتماعی باشد، به‌ویژه در رابطه با انسان‌هایی که از ضعف اراده در مبارزه با مشکلات روانی و رفتاری خود رنج می‌برند. این عامل درمانی می‌تواند هم در مشاوره‌های فردی، هم مشاوره‌های خانوادگی و هم مشاوره‌های گروهی نقش مؤثری ایفا نماید.

علاوه بر آنچه گفته شد، اعتقاد به اینکه عاقبت امور و سرانجام کارها در ید قدرت خالقی است که از روی فضل و کرم به ما نعمت حیات و زندگی را عطا فرموده و وسائل رشد و تکامل و گذران زندگی را برای ما فراهم ساخته است، ما را از نگرانی و اضطراب نسبت به آینده، بدان گونه که در مکاتب و جوامع الحادی شاهد آن هستیم، می‌رهاند. چرا که با چنین ایمان و اعتقادی، سرنوشت خود را در دستان انسان‌های طمع‌کار و حاکمان جبار و سلطه‌جو و صاحبان زر و زور نمی‌یابیم و می‌دانیم که روزی ما نزد خداوند عادل و مهربان محفوظ است و با چنین رویکرد و شناختی جایی برای نگرانی و اضطراب نسبت به آینده باقی نمی‌ماند.

بنابراین چنانچه مشاور بتواند این اعتقادات و باورها را در مراجع خود بیدار و احیا کند و او را به انجام آن‌ها نیز تشویق نماید هم می‌تواند در پیشگیری از مشکلات روانی و رفتاری و هم در تدارک و زمینه‌سازی بهداشت و سلامت روان و هم در درمان اختلالات و مشکلات رفتاری، مراجع خود را بهره‌مند سازد.

## ارتباط با مبدأ هستی در بطن خود احساس آرامش، امنیت و سلامت روان را به همراه دارد در سیستم مشاوره اسلامی، تقویت ارتباط مراجع با خالق و معبود هستی و استفاده از نقش درمانی این ارتباط، اصلی لازم و ضروری است



از مهارت‌هایی که می‌تواند مشکل ارتباطی مراجعان را تخفیف دهد رعایت ادب و احترام در برخورد‌های اجتماعی است. رفتار توأم با ادب می‌تواند فرد را در دوستیابی و گسترش روابط دوستانه کمک رساند و او را فردی محبوب و قابل احترام جلوه دهد. گرچه ادب نوعی قیدوبند رفتاری محسوب می‌شود لیکن اگر بجا و به اندازه مورد استفاده قرار گیرد، قابلیت این را دارد که بتواند به‌عنوان یک ابزار درمانی در برقراری روابط اجتماعی و درمان اختلالات ارتباطی مورد استفاده قرار گیرد.

### \* اخلاق و اخلاص

وَ أَنْتَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ (قلم/ ۴)

به یقین تو دارای اخلاق بزرگ و برجسته‌ای هستی. و یطعمون الطعام علی حبه مسکیناً و یتیماً و اسیراً\* إِنَّمَا تُطْعَمُونَ لوجه الله لا تُریدُ منکم جزاءً و لا شکوراً (انسان/ ۸ و ۹) و غذای خود را با وجود آنکه بدان علاقه (نیاز) دارند به مسکین و یتیم و اسیر می‌دهند، (و می‌گویند) ما شما را برای خدا اطعام می‌کنیم و هیچ پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم.

### \* میان‌رویی و اعتدال

وَ لَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَ لَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا (اسری/ ۲۹)

دستت را به گردنت میند و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای که مورد سرزنش قرار می‌گیری و از کار فرو می‌مانی. امام صادق (ع) می‌فرماید: در نوجوانی همراه پدرم به مکه رفتم. با جدیت فراوان مشغول عبادت و طواف شدم، چونان که عرق از بدنم می‌ریخت. پدرم که مرا زیر نظر داشت، فرمود: پسر! (چنین خود را به زحمت مینداز) خداوند وقتی بنده‌ای را دوست دارد، عمل اندک او را نیز می‌پذیرد و در بهشت جایش می‌دهد (بحار الانوار، ج ۴۷ ص ۵۵).

حضرت علی (ع) می‌فرماید: در دوستی با دوستت زیاده‌روی مکن که ممکن است روزی دشمنت گردد؛ و با دشمن نیز فراوان دشمنی مکن، بسا که روزی دوستت گردد (نهج البلاغه، حکمت ۲۶۹).

و باز می‌فرماید: چپ و راست گمراهی است و راه میانه جاده زندگی است (نهج البلاغه خطبه ۱۶). و نیز: بهترین مردم نسبت به من گروه متعادل و میانه‌رو هستند (نهج البلاغه ص ۳۹۲).

مسلمان در همه جا و در همه احوال خود را در محضر خدا می‌یابد. چنین باوری جایی برای احساس تنهایی و بی‌کسی باقی نمی‌گذارد. در چنین نظامی انسان هرگاه احساس نیاز کند می‌تواند با خالق خود ارتباط برقرار سازد، از او در امور و مشکلات خود کمک بگیرد، در تصمیم‌ها و امور مهم خویش از خالق خویش طلب خیر و مشورت نماید و از طریق قرآن سخن خدا را، که در همه امور و مهمات زندگی دستورالعمل‌های مفیدی بیان می‌دارد، دستورالعمل زندگی قرار دهد. چنین دیدگاهی می‌تواند آثار مفیدی در زندگی مطلوب و سلامت روان فرد و جامعه داشته باشد. از جمله احساس حقارتی که ناشی از احساس تنهایی و بیهودگی است، با ارتباط مستمر و همیشگی با مبدأ و خالق هستی به احساس عزت، سربلندی و افتخار توأم با لذت عبادت و بندگی مبدل می‌شود. اصولاً ارتباط با مبدأ هستی در بطن خود احساس آرامش، امنیت و سلامت روان را به همراه دارد. بنابراین، در سیستم مشاوره اسلامی، تقویت ارتباط مراجع با خالق و معبود هستی و استفاده از نقش درمانی این ارتباط، اصلی لازم و ضروری است و نقش آن به مراتب بیش از نقش فن و تکنیک می‌باشد و مهم‌تر اینکه این ارتباط در نوع خود به‌عنوان پدیده‌ای درمانی تلقی می‌شود.

### \* ادب

نقل است یکی از کنیزان امام مجتبی (ع) یک شاخه گل به ایشان هدیه کرد و در مقابل امام او را آزاد ساخت. وقتی علت را از امام پرسیدند پاسخ داد: خداوند به ما ادب آموخته و فرموده است:

اِذَا حَيَّيْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنِ مَنهَا (نساء/ ۸۶)

هر گاه به شما تحیت گویند، پاسخ آن را بهتر از آن بدهید. سپس فرمود: بهتر از هدیه‌ای که این کنیز به من داد، آزادی اش بود. رعایت ادب یکی از ویژگی‌های ضروری مشاور است. هر مشاور باید در برخورد با دیگران و به‌ویژه مراجعین خود ادب را مراعات نماید، در غیر این صورت رابطه مشاوره‌ای مخدوش و بی‌تأثیر خواهد شد. همه مراجعین انتظار دارند در درجه اول از جانب مشاور مورد احترام واقع شوند و یکی از نشانه‌های این امر رعایت ادب در برخورد و رفتار است.

از سوی دیگر ترغیب مراجعین به رعایت ادب در برخوردهای اجتماعی و بین فردی نیز به نوبه خود می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد، چرا که یکی از مشکلاتی که در تعداد قابل توجهی از مراجعان مشاهده می‌گردد، ضعف در برقراری ارتباط با دیگران است. یکی

### \* توکل

حسن بن جهم گوید: از امام رضا (ع) پرسیدم: فدایت شوم، حد توکل چیست؟ فرمود: آن است که با داشتن خدا از هیچ کس نترسی (بحار الانوار، ج ۷۱ ص ۱۳۴).

نقل شده است که حضرت امام صادق (ع) گاه و بیگاه با غذاهای گوناگون از اصحاب میهمانی می کرد. روزی یکی از اصحاب عرض کرد: مقداری کمتر خرج کنید تا دچار کمبود نشوید.

امام فرمودند: ما با خواست خدا (و نعمت هایی که به ما عطا کرده است) برنامه ریزی می کنیم؛ حال اگر بر ما گشایش دهد ما نیز گشاده دستی می کنیم و اگر تنگ بگیرد ما نیز تنگ می گیریم. (وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۴۴۴)

حضرت علی (ع) در مقام مناجات با خدای بزرگ می فرماید: ای خدای من! این عزت مرا بس که بنده تو باشم و این افتخار مرا کافی است که تو پروردگار من هستی (بحار الانوار، ج ۷۷ ص ۴۰۲) همچنین آن حضرت می فرماید: ای کمیل! در مواجهه با هر مشکلی بگو «لا حول و لا قوة الا بالله» خداوند کفایت آن مشکل را می کند، و هر گاه نعمتی به تو رسید بگو: «الحمد لله» تا سبب فزونی گردد و هر گاه روزی تو به تأخیر افتاد استغفار کن که باعث گشایش روزی است (بحار الانوار، ج ۷۴ ص ۲۷۰).

### \* تسلیم و رضا

حضرت علی (ع) می فرماید: هر گاه ما چیزی بخواهیم و خدا اراده امری دیگر کند ما تسلیم امر خدا می شویم. (بحار الانوار ج ۲ ص ۱۰۳) و نیز می فرماید: ما از قضا و قدر الهی خشنود و تسلیم فرمان او هستیم (نهج البلاغه خطبه ۳۷).

از امام صادق (ع) نقل شده است که: هر گاه به رسول خدا (ص) خبر از امر خوشحال کننده ای می رسید، می فرمود: خدای را بر این نعمت سپاس؛ و هر گاه خبر از امر غمگین کننده ای برای ایشان می آوردند، می فرمود: خدای را در هر حال سپاس (سنن النبی ص ۳۲۸).

حضرت امام صادق (ع) در مصیبت از دست دادن فرزند فرمودند: ما برای جان و مال و فرزندان خویش، سلامت و عافیت را می پسندیم، ولی اگر قضای الهی (بر خلاف خواست ما) پدید آید جز خواست خدا را نمی پسندیم (بحار الانوار، ج ۴۷ ص ۴۹).