

## فهرست مطالب

- پیش‌گفتار پژوهشگاه و آستان ..... ۱۱
- مقدمه نویسنده ..... ۱۴

### بخش اول: مباحث نظری مداخلات عمومی

- فصل اول: کلیات ..... ۲۱
- بیان مسئله ..... ۲۱
- اهمیت و ضرورت ..... ۲۳
- پیشینه راهنمایی ..... ۳۱
- پیشینه مربیگری ..... ۳۶
- تعریف راهنمایی ..... ۴۰
- تفاوت راهنمایی با مشاوره و روان‌درمانگری ..... ۴۲
- تعریف راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی ..... ۴۷
- راهنمایی تخصصی و مشاوره اخلاقی ..... ۵۲
- انواع مداخله ..... ۵۴
- مداخله پیشگیری ..... ۵۵
- مداخله آموزشی ..... ۵۶
- مداخله مقابله‌ای ..... ۵۸
- فصل دوم: راهنمایی و مربیگری در روان‌شناسی؛ گونه‌ها و بنیان‌ها ..... ۶۱
۱. درمانگری مبتنی بر راهنما ..... ۶۱

## روشمند

۶۳	۲. مریگری (کوچینگ) .....
۶۴	تعریف مریگری .....
۶۶	مریگری و روان‌شناسی مثبت‌نگر .....
۶۹	بنیان‌های روان‌شناختی مریگری .....
۷۲	مدل‌های مریگری .....
۷۳	یک. مدل مریگری GROW .....
۷۵	دو. مدل مریگری OSCAR .....
۷۶	سه. مدل مریگری CLEAR .....
۷۷	چهار. مدل مریگری ACHIEVE .....
۷۸	پنج. مدل مریگری STEPPA .....
۸۰	شش. مدل مریگری OSKAR .....
۸۱	۳. نظارتگری یا راهنمایی و ارشاد .....
۸۱	تعریف نظارتگری .....
۸۳	ریشه نظارتگری .....
۸۳	تفاوت مریگری و نظارتگری .....
۸۷	خلاصه فصل .....

## بخش دوم: الگوی راهنمایی متناسب با فرهنگ

۹۱	فصل اول: اصول مداخله عمومی .....
۹۱	۱. برخوردار از منطق نظری .....
۹۵	۲. ساده بودن مداخله .....
۹۸	۳. کارآمدی و مؤثر بودن .....
۱۰۳	۴. آموزشی بودن مداخله .....
۱۰۴	۵. استفاده از روش‌ها و فنون .....
۱۰۵	کار فردی .....
۱۰۷	ویژگی فعالیت فردی .....

۱۱۴	کاربرگ‌های تمرین .....
۱۱۵	تجویزهای رفتاری .....
۱۱۷	تغییر شناختی .....
۱۲۱	تنظیم هیجانی .....
۱۲۲	تمثیل .....
۱۲۵	<b>فصل دوم: ویژگی‌های مربی و راهنما .....</b>
۱۲۸	۱. توانمندی دانشی .....
۱۲۹	یک. برخورداری از دانش اسلامی .....
۱۳۱	دو. برخورداری از دانش روان‌شناسی .....
۱۳۳	سه. آشنایی با نیازهای روز .....
۱۳۷	چهار. اشراف بر مباحث نظری مداخله .....
۱۳۸	۲. توانمندی مهارتی .....
۱۳۸	یک. توان برقراری ارتباط سازنده با مخاطب .....
۱۴۱	دو. توان ایجاد اعتماد در مخاطب .....
۱۴۴	سه. توان تبیین و روشنگری .....
۱۴۷	چهار. توان واژپردازی جدید .....
۱۵۰	پنج. حقّ انتخاب دادن به مخاطب .....
۱۵۳	شش. تعاملی و مشارکتی کردن آموزش .....
۱۵۵	<b>فصل سوم: ویژگی‌های موضوع راهنمایی .....</b>
۱۵۵	۱. قابل حل بودن موضوع .....
۱۵۶	۲. کاربردی بودن موضوع .....
۱۵۸	۳. اسلامی بودن موضوع .....
۱۵۹	۴. مسئله‌محور بودن موضوعات اسلامی .....
۱۶۰	۵. چندبعدی بودن اطلاعات .....
۱۶۱	۶. برخی موضوعات راهنمایی .....
۱۶۱	یک. سبک زندگی .....
۱۶۲	دو. مسائل روان‌شناختی .....

## روشمند

- سه. مسائل ارتباطی و اجتماعی ..... ۱۷۸
- چهار. مسائل خانوادگی ..... ۱۸۳
- فصل چهارم: فرایند مداخله** ..... ۱۸۸
۱. ارزیابی مخاطب ..... ۱۸۹
۲. ارتباطگیری با مخاطب و ایجاد اعتماد و انگیزه ..... ۱۹۳
- برقراری ارتباط مثبت ..... ۱۹۴
- یک. اصل صمیمیت ..... ۱۹۵
- دو. اصل احترام و تکریم ..... ۱۹۷
- سه. اصل هیجان مثبت ..... ۲۰۱
۳. ایجاد انگیزه در مخاطب ..... ۲۰۷
- یک. ترکیب خوف - رجا ..... ۲۰۸
- دو. تکریم و ارزش‌دهی ..... ۲۰۹
- سه. برانگیختگی معنوی ..... ۲۱۰
۴. ایجاد اعتماد در مخاطب ..... ۲۱۱
- یک. رویکرد مسئله‌محوری ..... ۲۱۱
- دو. ظرفیت متون دینی در حلّ مشکلات ..... ۲۱۱
- سه. مشخص کردن هدف بحث ..... ۲۱۲
- چهار. بر طرف کردن ابهام ..... ۲۱۳
- نمونه اول ..... ۲۱۳
- نمونه دوم ..... ۲۱۴
۵. بیان مشکل یا نیاز ..... ۲۱۵
- یک. بیان صریح و روشن موضوع ..... ۲۱۶
- دو. پرداختن به پیامدها ..... ۲۱۶
- نمونه اول ..... ۲۱۷
- نمونه دوم ..... ۲۱۸
۶. بیان علل و اسباب ..... ۲۱۸

۲۱۹	یک. تشریح زمینه
۲۲۰	دو. معرفی عامل و مکانیزم اثر
۲۲۰	سه. زمینه‌سازی برای ادامه مسیر
۲۲۳	نمونه اول
۲۲۴	نمونه دوم
۲۲۵	شیوه اجرا در مفاهیم
۲۲۷	۷. توانمندسازی برای تغییر
۲۲۸	یک. تشریح موقعیت
۲۲۸	دو. تبیین رفتار منفی
۲۲۸	سه. تبیین رفتار مثبت
۲۲۹	چهار. استفاده از فنون
۲۲۹	نمونه اول
۲۳۰	نمونه دوم
۲۳۲	۸. خاتمه‌بخشی
۲۳۵	نمونه
۲۳۵	۹. ارزشیابی

نمایه‌ها

۲۳۹	نمایه آیات
۲۴۲	نمایه احادیث
۲۴۶	فهرست منابع

[www.hadith.net](http://www.hadith.net)

## پیش‌گفتار پژوهشگاه و آستان

پیشینه روان‌شناسی، بیشتر بالینی و فردمحور است. بخشی از افراد جامعه درگیر اختلالات و مشکلات روانی هستند و تعدادی از این بخش، به مشاوران و روان‌شناسان مراجعه می‌کنند. این رویکرد، بهره‌گیری از مراکز مشاوره و روان‌درمانی را محدود به تعداد اندکی از افراد جامعه کرده است. این، در حالی است که نه دانش روان‌شناسی محدود به بیماری و اختلال‌های روانی است و نه نیاز مردم فقط درمان است. گستره وسیعی از مردم، نیازمند آموزش‌های لازم برای ارتقای زندگی و برخورداری از یک زندگی خوب و نیز نیازمند پیشگیری از مسائل و مشکلات روانی هستند. این امور، ضرورت رویکرد اجتماعی را در دانش روان‌شناسی رقم می‌زند. در این رویکرد، دامنه آموزش و توانمندسازی، از مراکز مشاوره به سطح جامعه و از فرد به افراد و گروه‌های اجتماعی گسترش می‌یابد.

فرهنگ اسلامی بویژه در سطح پیشگیری از مشکلات و ارتقای زندگی، آموزه‌های فراوانی دارد که می‌تواند سبک زندگی اسلامی را به خوبی ترسیم کند. این آموزه‌ها باید به شکلی صحیح - که امام رضا<sup>۶</sup> از آن به عنوان «محاسن کلام» یاد می‌کنند - به مخاطب انتقال یابد. امروزه با توجه به شرایط سیاسی، اجتماعی و بین‌المللی، بیش از هر چیزی به تبیین معارف اسلامی نیازمندیم. در جنگ شناختی و نزاع تمدنی، با نبرد سبک‌های

زندگی مواجهیم و تبیین و اقعاع اجتماعی، از ضرورت های انکارناپذیر است و به همین جهت رهبر معظم انقلاب آیه الله خامنه‌ای؟ مد؟ بر سبک زندگی اسلامی و نیز جهاد تبیین تأکید ویژه دارند. با توجه به حساسیت زمان و پیچیدگی موضوعات و مسائل، راهنمایی مردم و تبیین کلام خدا و اهل بیت: یک کار فنی تخصصی به شمار می‌رود و به همین جهت نیازمند الگویی قابل استفاده توسط متخصصان است.

آستان قدس رضوی به جهت انتساب به عالم آل محمد<sup>۹</sup>، شایسته ترین مرکز برای محوریت دانش اسلامی است که باید با راهبرد رضوی «تبیین و محاسن کلام»، معارف دین را به مردم رسانده، زمینه پیروی آنان از اهل بیت: را فراهم آورد. پژوهشگاه قرآن و حدیث نیز به عنوان تنها مرکز حدیثی جهان تشیع، بهترین نهاد برای فعالیت‌های علمی در علوم اهل بیت: است. این دو مرکز با همکاری نزدیک و تنگاتنگ، «الگوی راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی» را طراحی و تدوین کردند و آنچه اکنون در اختیار شماست، نسخه نخست این پژوهش است. همکاری های مشترکی از این دست می‌تواند زمینه را برای توسعه دین و معنویت اسلامی در جامعه فراهم سازد.

از همه همکاران مرکز مشاوره آستان قدس رضوی و پژوهشگاه قرآن و حدیث، و نیز از مؤلف محترم آقای دکتر عباس پسندیده و همکاران ایشان آقایان دکتر مسعود جان بزرگی و دکتر مسعود آذربایجانی تشکر می‌کنیم. از همه مخاطبان این کتاب و صاحب نظران درخواست می‌شود نظرات و پیشنهادهای خود را برای غنی تر شدن این اثر به دو مرکز یاد شده ارسال نمایند.



رئیس مرکز مشاوره جامع آستان قدس رضوی

رئیس پژوهشگاه قرآن و حدیث

www.hadith.net

## مقدمه نویسنده

از آن گاه که در معرض بیان و معرفی معارف اسلامی قرار گرفتیم، دریافتیم که صرف حق بودن معارف، برای پذیرش مخاطب کفایت نمی‌کند. شاید بتوان گفت در موضوع ابلاغ و انتقال معارف، دست کم سه متغیر وجود دارد: یکی معارف دینی که پیام اصلی است، دیگری متغیر مردم است که تنوع و گونه‌گونی فراوان دارد و به عنوان مخاطب پیام شناخته می‌شود، و متغیر سوم، گوینده است که به عنوان انتقال دهنده پیام معارف دینی، نقش مهمی دارد. در این میان، «تبیین» یک راهبرد اساسی است. اسلام، راه رشد و راه سقوط را تبیین می‌کند. در منطق و سیره اهل بیت: نیز همواره تبیین و روشننگری یک اصل بوده است، بویژه پس از حوادث اجتماعی تلخی که برای سه اهام نخستین رخ داد، اهل بیت: رویکردی اجتماعی را برگزیده و راهبرد تبیین را به عنوان اساسی‌ترین کار در پیش گرفتند و به پیروان خود توصیه می‌کردند. این را می‌توان در روایات «احیای امر» مشاهده کرد (اسلامی، ۱۴۰۱). این امر بویژه در دوران غیبت برای زمینه‌سازی ظهور، اهمیت ویژه‌ای دارد. ظهور، در حقیقت «احیای امر امامت» است که در سایه «تبعیت‌سازی» از طریق «تبیین محاسن کلام» به دست می‌آید.