

مربّیگری روشمند

(الگوی راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی)

www.ketab.ir

عبّاس پسندیده

(استاد تمام دانشگاه قرآن و حدیث)

عَنْ عَبْدِ السَّلَامِ بْنِ صَالِحِ الْهَرَوِيِّ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ الرَّضَا عليه السلام
 يَقُولُ: رَحِمَهُ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا. فَقُلْتُ لَهُ: فَكَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ؟
 قَالَ: يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِينَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا.

تقدیم به حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام، صاحب حدیث «احیای امر»

به امید اثربخشی در تبیین «محاسن کلام» اهل بیت علیهم السلام

و تقدیم به نجات بخش بشر، حضرت مهدی علیه السلام صاحب عصر و زمان

به امید اثربخشی در افزایش «پیروی» از آن حضرت

سرشناسه	: پسنیدیه، عباس، ۱۳۴۸ - - PassindidehAbbas , 1969
عنوان و نام پدیدآور	: مربی‌گری روشمند (الگوی راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی)/عباس پسنیدیه ؛ با همکاری مسعود جان‌بزرگی، مسعود آذربایجانی ؛ ویراستار محمد باقری زاده اشعری ؛ تحقیق پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی.
مشخصات نشر	: قم : موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۳ ص. جدول.
فروست	: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی ۴۶.
شابک	: 978-622-207-212-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۳۱] - ۲۴۳.
موضوع	: مربیگری زندگی -- جنبه‌های مذهبی - اسلام Personal coaching -- Religious aspects -- Islam مشاوره -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Counseling -- Religious aspects -- Islam روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology
شناسه افزوده	: آذربایجانی، مسعود، ۱۳۴۲ -
شناسه افزوده	: جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	: پژوهشگاه قرآن و حدیث. پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی
رده بندی کنگره	: BP۲۳۲/۶۵
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۰۴۹۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

مریگری روشمند (الگوی راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی)

عباس پسندیده (استاد تمام دانشگاه قرآن و حدیث)

همکاران: دکتر مسعود جان بزرگی (استاد تمام پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)

دکتر مسعود آذربایجانی (استاد تمام پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)

تحقیق: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی / ۴۶



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پژوهشگاه قرآن حدیث



مرکز جامع مشاوره

ویراستار: محمد باقری زاده اشعری

نمونه خوان: علینقی پارسا

صفحه آرا: مهدی خوش رفتار

ناشر: مؤسسه انتشاراتی دار الحدیث

چاپ: اول، ۱۴۰۲

چاپ‌خانه: خانه چاپ جمکران

شمارگان: ۱۰۰۰

www.ketab.ir



مؤسسه انتشاراتی دارالحدیث

سازمان چاپ و نشر دار الحدیث: قم، میدان شهدا، ابتدای خیابان معلم، پلاک ۱۲۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۱۶۵۰ - ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۲۳ - ص.ب: ۳۷۱۸۵/۴۴۶۸

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

فهرست مطالب

پیش‌گفتار پژوهشگاه و آستان..... ۱۱

مقدمه نویسنده..... ۱۳

بخش اول: مباحث نظری مداخلات عمومی

فصل اول: کلیات..... ۱۹

بیان مسئله..... ۱۹

اهمیت و ضرورت..... ۲۱

پیشینه راهنمایی..... ۲۹

پیشینه مربیگری..... ۳۳

تعریف راهنمایی..... ۳۷

تفاوت راهنمایی با مشاوره و روان‌درمانگری..... ۳۹

تعریف راهنمایی تخصصی با رویکرد دینی..... ۴۴

راهنمایی تخصصی و مشاوره اخلاقی..... ۴۹

انواع مداخله..... ۵۰

مداخله پیشگیری..... ۵۱

مداخله آموزشی..... ۵۲

مداخله مقابله‌ای..... ۵۴

فصل دوم: راهنمایی و مربیگری در روان‌شناسی؛ گونه‌ها و بنیان‌ها..... ۵۶

۱. درمانگری مبتنی بر راهنما..... ۵۶

۵۸	۲. مریگری (کوچینگ)
۵۸	تعریف مریگری
۶۰	مریگری و روان‌شناسی مثبت‌نگر
۶۴	بنیان‌های روان‌شناختی مریگری
۶۷	مدل‌های مریگری
۶۷	یک. مدل مریگری GROW
۶۹	دو. مدل مریگری OSCAR
۷۰	سه. مدل مریگری CLEAR
۷۱	چهار. مدل مریگری ACHIEVE
۷۲	پنج. مدل مریگری STEPPA
۷۴	شش. مدل مریگری OSKAR
۷۵	۳. نظارتگری یا راهنمایی و ارشاد
۷۵	تعریف نظارتگری
۷۶	ریشه نظارتگری
۷۷	تفاوت مریگری و نظارتگری
۸۰	خلاصه فصل

بخش دوم: الگوی راهنمایی متناسب با فرهنگ

۸۵	فصل اول: اصول مداخله عمومی
۸۵	۱. برخوردار از منطق نظری
۸۹	۲. ساده بودن مداخله
۹۲	۳. کارآمدی و مؤثر بودن
۹۶	۴. آموزشی بودن مداخله
۹۷	۵. استفاده از روش‌ها و فنون
۹۹	کار فردی
۱۰۰	ویژگی فعالیت فردی
۱۰۷	کاربرگ‌های تمرین

۱۰۸.....	تجویزهای رفتاری
۱۱۰.....	تغییر شناختی
۱۱۴.....	تنظیم هیجانی
۱۱۵.....	تمثیل
۱۱۷.....	فصل دوم: ویژگی‌های مریی و راهنما
۱۲۰.....	۱. توانمندی دانشی
۱۲۰.....	یک. برخورداری از دانش اسلامی
۱۲۳.....	دو. برخورداری از دانش روان‌شناسی
۱۲۴.....	سه. آشنایی با نیازهای روز
۱۲۸.....	چهار. اشراف بر مباحث نظری مداخله
۱۲۹.....	۲. توانمندی مهارتی
۱۳۰.....	یک. توان برقراری ارتباط سازنده با مخاطب
۱۳۳.....	دو. توان ایجاد اعتماد در مخاطب
۱۳۵.....	سه. توان تبیین و روشنگری
۱۳۸.....	چهار. توان واژه‌پردازی جدید
۱۴۱.....	پنج. حق انتخاب دادن به مخاطب
۱۴۴.....	شش. تعاملی و مشارکتی کردن آموزش
۱۴۶.....	فصل سوم: ویژگی‌های موضوع راهنمایی
۱۴۶.....	۱. قابل حل بودن موضوع
۱۴۷.....	۲. کاربردی بودن موضوع
۱۴۹.....	۳. اسلامی بودن موضوع
۱۵۰.....	۴. مسئله‌محور بودن موضوعات اسلامی
۱۵۱.....	۵. چندبعدی بودن اطلاعات
۱۵۲.....	۶. برخی موضوعات راهنمایی
۱۵۲.....	یک. سبک زندگی
۱۵۳.....	دو. مسائل روان‌شناختی
۱۶۸.....	سه. مسائل ارتباطی و اجتماعی

۱۷۲	چهار. مسائل خانوادگی
۱۷۸	فصل چهارم: فرایند مداخله
۱۷۹	۱. ارزیابی مخاطب
۱۸۳	۲. ارتباط‌گیری با مخاطب و ایجاد اعتماد و انگیزه
۱۸۳	برقراری ارتباط مثبت
۱۸۵	یک. اصل صمیمیت
۱۸۷	دو. اصل احترام و تکریم
۱۹۰	سه. اصل هیجان مثبت
۱۹۶	۳. ایجاد انگیزه در مخاطب
۱۹۷	یک. ترکیب خوف - رجا
۱۹۸	دو. تکریم و ارزش‌دهی
۱۹۹	سه. برانگیختگی مثبت
۱۹۹	۴. ایجاد اعتماد در مخاطب
۲۰۰	یک. رویکرد مسئله‌محوری
۲۰۰	دو. ظرفیت متون دینی در حل مشکلات
۲۰۱	سه. مشخص کردن هدف بحث
۲۰۱	چهار. بر طرف کردن ابهام
۲۰۲	نمونه اول
۲۰۳	نمونه دوم
۲۰۳	۵. بیان مشکل یا نیاز
۲۰۴	یک. بیان صریح و روشن موضوع
۲۰۴	دو. پرداختن به پیامدها
۲۰۵	نمونه اول
۲۰۶	نمونه دوم
۲۰۶	۶. بیان علل و اسباب
۲۰۷	یک. تشریح زمینه
۲۰۸	دو. معرفی عامل و مکانیزم اثر

۲۰۸.....	سه. زمینه‌سازی برای ادامه مسیر
۲۱۰.....	نمونه اول
۲۱۱.....	نمونه دوم
۲۱۲.....	شیوه اجرا در مفاهیم
۲۱۴.....	۷. توانمندسازی برای تغییر
۲۱۴.....	یک. تشریح موقعیت
۲۱۵.....	دو. تبیین رفتار منفی
۲۱۵.....	سه. تبیین رفتار مثبت
۲۱۵.....	چهار. استفاده از فنون
۲۱۶.....	نمونه اول
۲۱۷.....	نمونه دوم
۲۱۸.....	۸. خاتمه بخشی
۲۲۱.....	نمونه
۲۲۱.....	۹. ارزشیابی

نمایه‌ها

۲۲۵.....	نمایه آیات
۲۲۷.....	نمایه احادیث
۲۳۱.....	فهرست منابع

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 علیه السلام 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 اقناع اجتماعی، از ضرورت های انکارناپذیر است و به همین جهت رهبر معظم انقلاب آیه الله خامنه‌ای علیه السلام 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 علیهم السلام 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 صلی الله علیه و آله، 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 علیهم السلام را فراهم آورد. پژوهشگاه قرآن و حدیث نیز به عنوان تنها مرکز حدیثی جهان تشیع، بهترین نهاد برای فعالیت‌های علمی در علوم اهل بیت علیهم السلام 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 جامع 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 پیشنهادها و انتقادهای خود را برای غنی تر شدن این اثر به دو مرکز یاد شده ارسال نمایند.

دکتر رضا آذریان

دکتر رضا برنجکار

رئیس مرکز مشاوره جامع آستان قدس رضوی

رئیس پژوهشگاه قرآن و حدیث