



بسط مفهومی شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه مبتنی بر آرای علامه جوادی آملی

معصومه اسمعیلی^۱، کوثر دهدست^۲، فهیمه شاداب‌مهر^۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

دوفصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



چکیده

هدف: هدف از این پژوهش تدوین شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه مبتنی بر آثار علامه جوادی آملی و بررسی نقش آن در ایجاد تغییرات سطح سوم مشاوره‌ای بود. روش: این پژوهش از طریق روش هرمنوتیک کلاسیک مبتنی بر نظریات شلایرماخر صورت گرفت. براین اساس در این تحقیق به سراغ آثار و تألیفات علامه جوادی آملی در تفسیر تسنیم و نیز آرای ایشان در تفسیر خارج فقه از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵، رفتیم که جهت انتخاب آن از روش نمونه‌گیری هدف‌مند استفاده شد. یافته‌ها: یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که تغییر مرتبه سوم در آگاهی و ادراک هستی‌محور حول «نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند» عامل زمینه‌ساز عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه است که این اصول عبارت‌اند از اصل عاملیت، انتخاب‌گری، معنازایی، هماهنگی با اهداف، معیارمندی، نیت‌مداری، مسئولیت‌پذیری، احترام‌مداری، امنیت‌مداری، آرامش شخصی، روابط تکوین‌بخش، پیوندزایی، و اصل نقش‌گذاری احسن. به این ترتیب که دستیابی به تغییر مرتبه سوم در انسان سبب

۱- عضو پیوسته فرهنگستان علوم؛ استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

۲- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

۳- دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران. (نویسنده

می‌گردد ادراک فرد و مرتبه جهان بینی او پیرامون خود، آینده، دنیا، نقش های خویشتن، انتظارات و خواسته های وی به گونه ای تغییر کند که به جای تمرکز بر سهم گیری و بهره وری صرف در روابط، به سوی ایفای نقش احسن خویش حرکت کرده و در جهت وسعت بخشی هدف مند به خویشتن کوشش نماید. نتیجه گیری: در نتیجه زمانی که انسان سهم گذار براساس اصول سهم گذارانه عمل کرده و به این مرتبه از سبک زندگی دست یابد، دستیابی به رشد و توسعه شخصی و اجتماعی برای وی تسهیل می‌گردد.

واژه های اصلی: رویکرد سهم گذاری، سبک زندگی سهم گذارانه، آرای علامه جوادی آملی، تغییرات مرتبه سوم مشاوره ای، روش هرمنوتیک.

مقدمه

سبک زندگی^۱ در دهه های اخیر از مفاهیم اساسی در حوزه علوم انسانی بوده است که از دیدگاه صاحب نظران، مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها را تشکیل می‌دهد و معنایی است که به روش خاصی از زندگی یک فرد یا جامعه تعلق می‌گیرد و تحت تأثیر جهان بینی و ارزش های حاکم بر آن فرد و جامعه است. مرور نظام مند بر تعاریف اخیر پیرامون سبک زندگی نشان می‌دهد که این مفهوم تحت تأثیر چهار مقوله اصلی دستاوردهای تحصیلی^۲، موقعیت اجتماعی^۳، پیچیدگی و مرتبه شغل^۴ و توانمندی های ذهنی - شناختی^۵ قرار دارد (سوان و متیو، ۲۰۱۹) و نحوه ی شکل گیری سبک زندگی سالم، زمینه کاهش رفتارهای نابلغانه اخلاقی و عملکردی انسان و میزان طول عمر فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (لی و همکاران^۶، ۲۰۱۸) لذا سبک زندگی معیوبی که در آن ابعاد سلامت جسمانی، شناختی، عاطفی و روحی فرد به مخاطره می‌افتد باید در چرخه اصلاح قرارگیرد تا سبک زندگی سالم و رشد دهنده جایگزین آن شود. در این زمینه مداخلات پیرامون اصلاح سبک زندگی سالم یک عامل کلیدی برای بهبود عملکرد و بهینه سازی الگوهای عاداتی، رفتاری، سازه های ذهنی و شناختی انسان است (بارگز، هاسمن، ولوارت و پامپا^۷، ۲۰۱۷). در مقابل، رویکردهای جامعه شناسانه سبک زندگی را تلاشی برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها یا الگویی از کنش ها دانستند که افراد آنها را انتخاب کرده و کنش های آنها در زندگی روزمره به واسطه آنها هدایت می‌شود (حسنی، ذکایی، طالبی و انتظاری، ۱۳۹۶).

سازمان بهداشت جهانی نیز در تعریف سبک زندگی بیان می‌کند که اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد که باعث ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در زندگی انسان شده و در فرایند جامعه پذیری شکل می‌گیرد (زیانگ،



1- life style

2- Educational attainmen

3- Sociological situation

4- Occupational complexity

5- Cognitive ability

6- Swann, L & Mathews, F.E

7- Li, Y., Pan, A., Wang, D., Liu, X., D hana, K. e

8- Burgess, E., Hassmen, P., Welvaert, M & Pampa, K

ژانگ و کواهارا^۱، ۲۰۲۰). بنابراین سبک زندگی هر فرد نمایش مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از تمامی رفتارها و واکنش‌های یک فرد در طول زندگی روزمره خود است و درواقع نمودی از جهت‌گیری‌های هدف‌مند و عملکرد و عادات روزانه است که به‌عنوان یک عامل کلیدی بر سلامت و کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است که شیوه زندگی عاملی مهم در تعیین سلامت و نحوه مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان‌شناختی است (پارک و پارک^۲، ۲۰۲۰).

به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که سبک زندگی افراد در ادبیات موجود متفاوت از یکدیگر جلوه کرده و در دو دسته عمده معرفی می‌شود. اولین برداشت بیشتر بر بعد فردی و عینی شامل رفتارها، الگوهای ارتباطی و عادات تأکید می‌کند، ولی برداشت دوم سبک زندگی را مجموعه عقایدی معرفی می‌نماید که علاوه بر موارد فوق، ارزش‌ها و اهداف، نگرش‌ها، نظام‌های معنایی و جهت‌گیری‌های ذهنی انسان در بستر اجتماع، را نیز بخش بسیار مهمی از سبک زندگی به حساب می‌آورد. لذا در این نگاه هر الگوی رفتاری که در سبک زندگی خود را نشان می‌دهد، براساس نظام معنایی و جهت‌گیری‌های هدف‌دار ذهنی فرد بوده و به تدریج از طریق منش شخصی و عادات‌ها به کنش فرد تبدیل می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تعاریف، تبیین‌ها و بازنمایی‌های موجود پیرامون سبک زندگی مبتنی بر واقعیت‌های مدرنیته و دگرگونی‌های ساختی در آن بسترهای اجتماعی مفهوم‌سازی شده است؛ از جامعیت کافی برای انطباق با جوامع غیرغربی برخوردار نبوده و همه ابعاد وجودی و هستی‌شناسانه انسان در بسترهای متفاوت در آنها منظور نشده است. لذا نمی‌توان این تعاریف را صورت‌بندی‌های جهان‌شمول برای تعریف الگویی از سبک زندگی قلمداد کرد. علاوه بر این با توجه به اینکه هر الگوی نظری مبتنی بر پیش‌فرض‌های هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی و روش‌شناختی منحصر به بستر زایش خود است، امکان انطباق با اقتضائات محیطی ناهمخوان را ندارد؛ درنتیجه بهره‌گیری از رویکردهای نظری همخوان با ارزش‌ها و فرهنگ جامعه با هدف جهت‌دهی به سبک‌های زندگی مردم با اهمیت می‌شود.

رویکرد سهم‌گذاری اسمعیلی (۱۳۹۳) یکی از رویکردهای پرورشی-مشاوره‌ای است که در حل مسائل درون شخصی و بین شخصی مبتنی بر دیدگاه قرآنی درباره انسان مطرح شده است. این رویکرد براساس پنج مبنای جلوه‌گی و مخلوقیت انسان، آفرینش احسن، پیوستگی و وسعت هستی، هدف‌مندی آفرینش یا به تعبیر دیگر منظومه جلوه‌ها و پیوندزایی و زوجیت، بیان می‌شود. این رویکرد با ایجاد فضای تسهیل‌گر برای آگاهی درباره خود، پیوندهای خود با محیط و جهان هستی و تمرکز بر نقش خود در منظومه جلوه‌ها یا به تعبیری جهان و وسعت بخشیدن به دامنه تماس و تعامل با بودگی خود و جهان تلاش می‌کند راه‌جویان یا به تعبیری مراجعان را در قرار گرفتن در موضع سهم‌گذاری برای گذر از مواضع سهم‌گیرانه اضطراب‌زا و محدودکننده و تغییرات رشدی پایدار یاری کند.

رویکرد سهم‌گذاری از حیث نگرش به هستی، روان‌شناسی اتصال‌ناپذیر می‌شود؛ زیرا تمام هستی



را مد نظر قرار داده و معتقد است انسان، جلوه مختاری درون یک منظومه یا ماتریس بی نهایت بعد و بی انتها از جلوه های جلوه گر مطلق یا به تعبیری خداوند است. ماتریس جلوه ها به طور بی وقفه در حال شدن و گسترش یافتن است. جلوه های محاسبه، نظارت، پیوندزایی، علیّت از امور و فرایندهای دائمی هستند که همه جلوه ها از جمله نیت و عمل، کنش و واکنش و همه ی امورات مرتبط با او را که ناشی از انتخاب اوست با دقت ذره ای در برمی گیرد، لذا انسان در این نگاه، عامل مختار، فعال، مؤثر، قدرتمند، انتخاب گر و مسئول تمامی انتخاب های خویش است. از این منظر، انسان به عنوان یکی از اجزای هستی با سایر اجزا در پیوند است و در یک جهان پیوسته زیست می کند و می خواهد که خود را در این جهان بیابد و خود را تعریف کند.

با توجه به تبیین سهم گذارانه انسان در مشاوره حل مسئله درون شخصی یا بین شخصی مستلزم آگاهی از نقش خود در ایجاد مسئله، آگاهی از حیطه اختیارات و انتخاب گری خود، پرهیز از واگذاری نقش های خود به گذشته محیط و دیگری و پذیرش مسئولیت نتایج ناشی از نیت، عزم و اراده خود در زندگی است (اسمعیلی ۱۴۰۲).

بنابراین یک راه نما یا مشاور با رویکرد سهم گذاری مراجع یا راه جو را در یافتن آگاهی از نقش خود در ایجاد مشکلات و توانایی خود در تغییر موقعیت در محدوده اختیارات خود ملازم می نماید. راه جو در یافتن آگاهی از تعدد نقش ها و مسئولیت ایجاد هماهنگی و تعادل بین آنها به گونه ای که بهترین نقش را در مدیریت موقعیت ایفا نماید ملازم می شود. همچنین در این روش راه جو در اتخاذ تصمیمات هماهنگ با قواعد هستی و پیشروی سازگارانه در وضعیت های گوناگون آگاهانیده و ملازم می شود تا با بهره مندی و توزیع متعادل از امکانات، منابع، استعدادها و نقش ها، که در تعامل با هم به وجود می آورد، به گونه ای امکان دستیابی به آرامش^۲، تولید و توسعه^۳ پیوندهای سازنده برای او فراهم شود. در یک کلام هدف درمانی رویکرد سهم گذاری، شناسایی و فهم جهان بینی انسان و اهداف مبتنی بر آن است تا راه جو سهم های وجودی خود را در نقش های مختلف کشف کند و از رنج کوشش های سهم گیرانه و تناقضات میان ذهنیت و عمل در زندگی خود رها شود و نهایتاً تغییرات هماهنگ با معیارهای مبدأ و مقصد مورد پذیرش و انتخاب های کلی خود برای دسترسی به رشد، رضایت و آرامش در زندگی را شکل دهد. همچنین مفروضه اصلی مشاوره با رویکرد سهم گذاری بر این است که انسان همواره برای خود کار می کند و نتیجه هر عمل رشد دهنده یا آسیب زایی که از انسان سر می زند، به خود او برمی گردد (اسمعیلی ۱۴۰۱). در رویکرد سهم گذاری، هسته اصلی اضطراب ها و آشفتگی ها «سهم گیری» معرفی شده است.



- ۱- در رویکرد سهم گذاری، مراجع تحت عنوان راه جو، و مشاور با عنوان راه نما، و فرایند مشاوره، فرایند راه جویی نامیده می شود.
- ۲- منظور از آرامش شخصی و اجتماعی در این الگو به عنوان اولین پیامد سبک زندگی سهم گذارانه، جهت یابی، سامان یابی و رفع نیازهای مادی و عاطفی در ارتباط با دیگران به گونه ای است که احساس امنیت شخصی و اجتماعی وجود داشته باشد.
- ۳- منظور از تولید و توسعه در این الگو به عنوان دومین پیامد سبک زندگی سهم گذارانه، تربیت انسان مطمئن سالم، تربیت شهروند خوب و تربیت انسان جهانی خوب است که در هر دو بعد نسلی و نگرشی باید صورت گیرد.

سهم‌گیری در اثر تکاثر، تمایل به استغنا و دستیابی خیالی به بی‌نیازشدن شکل می‌گیرد. در مقابل، بهره‌مندی از فرصت‌ها و موهبت‌ها در ساخت احسن خود در نقش‌های مختلف، مانند مخلوق انسان، باورمند، شهروند، والد، همسر، فرزند، دوست، معلم، کارگر، پزشک، یاددهنده، یادگیرنده و... از فشار ناکامی‌های حاصل از سهم‌گیری‌های زیاده‌جویانه می‌کاهد، شکاف‌های هویتی را پر کرده و با ارتقای امید، ابعاد وجود خود را تا حد امکان یکپارچه کرده و توسعه می‌بخشد. به این ترتیب با گرفتن نقش سهم‌گذار، تمرکز شخص بر نحوه نقش‌گذاری خود در روابط معطوف می‌شود و به تدریج راهبردهای تماس با اصل خود و ارتباط با گستره هستی تلاش‌های سهم‌گیرانه فاصله گرفته و به سوی ایفای نقش احسن سهم‌گذارانه حرکت خواهد کرد. راه‌نما در این مسیر راه‌جو را ملازمت می‌کند تا از نقش پیش‌فرض‌های خود در زندگی‌اش آگاه شود. با آگاهی از پیش‌فرض‌های آلوده به ظن شخصی ناشی از تعمیم تجربه‌های محدود و گفتمان عام ناشی از مقاصد پنهان و آشکار حافظان آنها، اراده متأثر از اطلاعات مستقل از ذهن شخصی و جمعی و منطبق بر حقیقت را بر رفتار و احساس و اندیشه خود حاکم نماید (اسمعیلی ۱۴۰۳)، به این ترتیب راه‌جو ملازمت می‌شود تا با متمرکزشدن بر نقشه ذهنی خود در جهت حرکت از نقطه موجود به نقطه مطلوب اقدام مسئولانه نماید. این تلاش باعث می‌شود که عمل جدید متناسب با پیش‌فرض‌های اصلاح شده شکل گیرد. لذا نقش راه‌نما یا مشاور سهم‌گذار، ملازمت راه‌جو در مسیر شناسایی جهان‌بینی تا چارچوب عملکرد است و به عبارت دیگر، راه‌نما ملازم تحقق اراده تغییر و تسهیل‌گر آگاهی از چارچوب عمل از طریق خلق نقشه ذهنی و نیز کشف پیش‌فرض‌های مبتنی بر زمینه‌های هستی‌گرایانه است (اسمعیلی، شاداب مهر و دهدست، ۱۴۰۲).

دو فصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



سهمی که هر شخص برای رشد خود هزینه خواهد کرد متناسب با بهره‌مندی او از موهبت‌هایی است که به عنوان ظرفیت و مسئولیت در اختیار او قرار داده شده است و او با مرتبه به‌کارگیری آن روی پیوستار احسن بودن خود را با آن تعریف خواهد کرد لذا شناسایی این ظرفیت‌ها در شخص از طریق ارتقای آگاهی جاری و دائمی نسبت به خود و به عبارتی خودبازایی جاری فرایند بازسازی رشدی را مقدور می‌سازد تا این «سهم‌آگاهی‌های پیوسته» بر ثبات هویت پیوسته شخص افزوده و مسیر وی برای ظهور پیوندزایی و توسعه خود هموارتر شود. آگاهی سهم‌گذارانه، از مرتبه آگاهی جاری و دائمی است که با افزایش ادراک مدیریت انتخاب‌های شخص، به سبک زندگی او معنا و امید داده و توجه او را به احساس مسئولیت در قبال تکالیف زندگی معطوف می‌کند. با جریان یافتن شناخت سهم‌گذارانه در شخص، او خود و دیگران را همچون حلقه‌هایی متصل به یکدیگر می‌بیند که اعمال‌شان مرتبط باهم بوده، و هریک جلوه‌ای از جلوه‌های جلوه‌گر مطلق یعنی خداوند هستند (اسمعیلی، شاداب مهر و دهدست، ۱۴۰۲).

در نتیجه چون فصل مشترک اشخاص مراجعه‌کننده به جلسات مشاوره، تمایل به دریافت کمک از راه‌نما است، لذا مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری درصدد است تا بتواند سازای راه‌جو یا مراجع از طریق تجربه یک مسیر خوددرمانگری در جلسات، به حل مسئله وی بپردازد تا پس از اتمام این فرایند، مراجع به

مرتبه‌ای از فلسفه زندگی و اصول عملی ویژه آن دست یافته باشد. به این ترتیب او می‌تواند سایر مسائل زندگی خود را در آن مسیر کلی و در قالب قواعد و اصول دریافت شده مرتفع نماید و در این شرایط، در فرد ویژگی‌های "خودارزیابی" و "خودهدایتگری" پدید آمده است. از این رو هدف نهایی مشاوره با این رویکرد، ایجاد تغییرات پایدار در نگاه، بازبینی در باورهای هستی‌شناسانه و جهان‌بینی‌شان نسبت به زندگی است (اسمعیلی، دهدست، قبادی و عسگری، ۱۴۰۰) که برای تجلی و رشد سهم‌گذاری در روابط و انتخاب‌های فرد و پایداری تغییرات در سبک زندگی، درک صحیح از دو حوزه اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه و سطوح تغییر در مشاوره و مرتبه پایدار ضرورت می‌یابد. بر این اساس هدف تحقیق حاضر تبیین اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه از نگاه قرآن و بررسی نقش آن در پایداری تغییرات مرتبه سوم در مشاوره است.

۱- مبانی نظری تحقیق پیرامون سطوح تغییر در مشاوره

به گزارش آمارهای سازمان بهداشت جهانی^۱ جمعیت قابل ملاحظه‌ای از مردم جهان شاخص‌های سلامت روان را دارا نیستند که می‌توان از طریق بهبود راهبردها و به‌کارگیری برنامه‌های جامع کارآمد و بهره‌گیری از منابع اجتماعی به پیشگیری‌های گسترده‌تر آسیب‌های روان‌شناختی کمک کرده (بیکر، ۲۰۲۰) و زمینه ارتقای عملکرد فردی و اجتماعی را به وجود آورد (شهابی، مهارلویی، جولایی و باقری لنکرانی، ۱۴۰۰). یکی از این راهبردها ایجاد تغییرات در سطوح مختلف زندگی فردی و اجتماعی ازجمله سبک زندگی انسان است.

در این زمینه وندال، سسیل و روبرت^۳ (۲۰۰۴) تغییر^۲ را فرایندی برنامه‌ریزی شده و اصولی نظام‌مند تعریف می‌کنند که با بهره‌گیری از ارزش‌ها و اصول علم روان‌شناسی، در پی ایجاد اثربخشی عملکرد است. تغییر برنامه‌ریزی شده مستلزم آگاهی‌های کلی، تلاش و فعالیت در طی زمان، دارا بودن رویکردی اصولی و هدف‌دار، دانشی معتبر در مورد پویایی‌های انسان و چگونگی تغییر در آنها است که از طریق رهنمودها و فعالیت‌های ایجاد تغییر که هدف آنها رفع مسئله و مشکل شخص در شرایط خاص و مسئله‌ساز است، به‌کارگرفته می‌شود. در این زمینه فانل و راجرز^۵ (۲۰۱۱) نیز بیان می‌کنند بین اهداف خوب و نتایج عالی، تغییر برنامه‌ریزی شده هم شامل فهرستی از وظایف مورد نظر برای تغییر، و هم ارائه چشم‌اندازی از آنچه باید تغییر کند و چگونگی ایجاد آن است. ماحصل چنین برنامه‌ای بهبود سازگاری و تطبیق بین افراد و محیط پیرامونشان است.

کامینسکی^۶ (۲۰۱۱) هم در توضیح این موضوع، تغییر را فرایندی تعریف می‌کند که از طریق تمرکز بر ترک رفتار پیشین^۷ حرکت به مرتبه جدیدی از رفتار و تثبیت مجدد یک رفتار تازه^۸ رخ می‌دهد که مستلزم



1- The world Health Organization

2- Baker, C

3- Wendell, F., Cecil, B & Robert, Z

4- change

5- Funnell, S.C & Rogers, P.J

6- Kaminski, J

7- unfreezing the old behavior

8- refreezing

حرکت از یک نقطه تعادلی به نقطه تعادلی دیگر است. در این فرایند در ابتدا الگوهای قدیمی گذشته که دیگر کاربردی برای فرد ندارند، یا تصمیم به کنار گذاشته شدن می‌کند و یا حداقل این نگرش در فرد شکل می‌گیرد که باید کنار گذاشته شوند سپس تغییر از طریق تمرکز بر روی اصلاح شناختی، هیجانی و رفتاری صورت گرفته و در نهایت تثبیت تغییرات به منظور پایداری اصلاحات صورت گرفته، از طریق ملکه‌سازی و ایجاد عادت با تکرار و تمرین انجام می‌شود و عاملی در جهت رشد و بهبود عملکردهای انسانی و سازمانی خواهد بود (حسینی، لی، اکرم و حیدری،^۱ ۲۰۱۸).

در این زمینه سطوح متفاوت تغییر که در آن وضعیت جدید مطلوب با وضعیت سابق، به طور پایداری فرق می‌کند و زمینه عملکرد مؤثرتر فرد در زندگی شخصی و اجتماع شده، وجود دارد. بنابراین این نکته که یک مشاور یا روان‌شناس تغییرات مذکور را با الگوهای مشاوره‌ای متفاوت، در چه مرتبه‌ای ایجاد کرده و میزان پایداری آنها در چه حدی است؛ بستگی دارد به تعریفی که از سطوح و چگونگی ایجاد تغییرات می‌کند. علاوه بر این، اینکه عوامل مسبب تغییر در نظریه‌های مختلف، درون شخص یا خارج از او، در خانواده، محیط و یا اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، تعریف شده باشد؛ سبک مشاوره‌ای او را شکل می‌دهد.

بنابراین در بررسی این سؤال که تغییر چیست و انسان چگونه تغییر می‌کند؛ میان نظریه‌های شخصیت از نظر تأکید بر فرایند تغییر، شرایط مختلف تغییر و تغییر در ابعاد مختلف عملکرد شخصیت، تفاوت وجود دارد و میزان و چگونگی توجه هر یک از نظریه‌پردازان علم روان‌شناسی در این زمینه با دیگری متفاوت است. بعضی از این تفاوت‌ها احتمالاً نشان‌دهنده دیدگاه‌های مختلف و بعضاً متضاد است و بعضی دیگر، صرفاً بیان‌کننده اصطلاحاتی است مختلف برای فرایندهای شبیه یکدیگر که درک این تفاوت‌ها و شباهت‌ها برعهده نگاه نکته‌بین پژوهشگران است.

● مراتب تغییر ابتدایی در مشاوره: مرتبه اول و دوم

تغییر در رویکرد منظومه‌ای عبارت است از بازسازی یا خلق مجدد الگوهای ارتباطی خانواده (دیوی، دونکن، کیسیل، دیوی و فیش^۲، ۲۰۱۱). تغییرات مرتبه اول و دوم مفاهیمی‌اند که توسط اندیشمندان منظومه‌ای مورد استفاده قرار گرفتند (نیکولزو شوارتز^۳، ۱۱۹۸). واتزلوویک، ویکلند و فیش^۴ (۱۹۷۴) برای اولین بار با ترسیم مفاهیم اساسی در زمینه منطق ریاضیات تمایز خود را بین تغییر درجه اول و دوم براساس یکی مناسبات منطقی بین عناصر (اعضا) و کل (گروه‌ها) و دیگری مرتبه تغییراتی که ممکن است با توجه به قوانین ریاضی خاص، در بین عناصر رخ دهد، در نگاه منظومه‌ای پایه‌گذاری کردند.

نکته اینجاست که گروه‌های مختلف با سطح پیچیدگی‌های مختلف (به عنوان مثال، خانواده‌ها و سازمان‌ها) فقط در مرتبه تغییر درجه اول ثابت هستند اما هنگامی که یک تغییر کیفی در بدنه قوانین و



1- Hussaini, T., Lei, Sh., Akram, T & Heidari, J
3- Nichols, M., & Schwartz, R.

2- Davey, M., Duncan, T., Kissil, K., Davey, A., & Fish, L. S.
4- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R.

قواعد حاکم بر ساختار یا نظم داخلی آنها ایجاد می‌شود، در معرض تغییر درجه دوم قرار می‌گیرند. به این معنا که در تغییر مرتبه دوم، عامل بیرونی وارد منظومه می‌شود و از طریق عوامل داخلی نمی‌تواند اتفاق بیفتد، در نتیجه در این مرتبه تغییر اعضا همگی تغییر کرده و بدنه قوانین و ساختار داخلی گروه تغییر می‌کند. ولی در تغییر مرتبه اول، گروه ثابت می‌ماند و یا تغییر فقط در مرتبه شخص به شخص خواهد بود. تغییر درجه اول متمرکز بر مشکل است و به الگوهای کلی منظومه توجهی ندارد اما تغییر مرتبه دوم متمرکز بر فرایند است و تلاش می‌کند الگوهای کل منظومه را تغییر دهد. در تغییر مرتبه اول ما فقط قصد تغییر یک رفتار را داریم ولی در مرتبه دوم کل ساختار را مورد توجه قرار می‌دهیم. بنابراین تغییر مرتبه دوم در مرحله منطقی بالاتری نسبت به مرتبه اول قرار دارد (فوری^۱، ۲۰۰۷).

براساس این مبانی، در دهه اخیر تفکر منظومه‌ها تغییر کرده است و از تمرکز بر تعاملات موجود در خانواده به تغییر مرتبه دوم دانش هدایتگری انتقال یافته است. در این مرتبه تفکر، منظومه‌ها خود به عنوان یک عامل تنظیم‌کننده و خودگردان در نظر گرفته می‌شود، این بدین معناست که رفتار یک عضو به وسیله ساختار موجود آن منظومه معین می‌شود. گاهی مسائل بیرونی مزاحم منظومه می‌شوند ولی در اینجا نحوه‌ای که منظومه به محرک پاسخ می‌دهد به ساختار آن وابسته است نه به آن محرک بیرونی، و منظومه تنها به وسیله ساختاری که دنبال می‌کند توانایی واکنش‌گری و پاسخ دارد (استرن و ویلیام^۲، ۲۰۱۰).

واتزوالیک و همکاران (۱۹۷۴) در این زمینه توضیح می‌دهند که یک منظومه قادر است از دو طریق تغییر کند. اول به وسیله ایجاد تغییر در پارامترهای فردی که به صورت مداوم تغییر می‌کنند اما ساختار کلی منظومه تغییر نمی‌کند؛ و به عنوان "تغییر درجه اول" شناخته می‌شود. دوم، منظومه به صورت کیفی و ناپیوسته تغییر می‌کند که به عنوان "تغییر درجه دوم" شناخته می‌شود. این مرتبه دوم از تغییر منظومه‌ها، با "تغییر در بدنه قوانین حاکم بر ساختار یا نظم داخل آنها" اتفاق می‌افتد. اگرچه تغییر درجه اول عمدتاً شامل تنظیمات خطی بدون عارضه است، تغییر درجه دوم به عنوان یک ساختار غیرخطی، وسیع، عمیق یا تغییر هسته‌ای در یک فرد توصیف می‌شود. این تغییر، نه سطحی است و نه محیطی، و از یک سازگاری جزئی با مسئله تشکیل نمی‌شود. در عوض، این یک تجدید ساختار اساسی در ساختار خود، حالت وجود داشتن و قواعد بافت زندگی فرد است. در فرایند تغییر درجه دوم، اغلب تعادل فرد مورد تهدید واقع شده و این تغییر می‌تواند همراه با عوامل تنش‌زای محیط یا درگیری‌های داخلی به میزان قابل توجهی باشد. چنین شرایطی می‌توانند به عنوان تسهیل‌گر تغییر درجه دوم باشند یعنی این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت که تغییر درجه اول اغلب با حل مسئله و کاهش نشانه‌ها همراه است. در مقابل، تغییر درجه دوم به عنوان تغییری تعریف می‌شود که در آن ساختار اساسی منظومه مورد بازنگری قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که علاوه بر حل مسئله و کاهش نشانه‌ها، منظومه به طور دائمی تغییر کرده و طراحی مجدد می‌شود. این



تمایزات در مرتبه تغییر می‌تواند برای منظومه فرد و همچنین منظومه خانواده اعمال شود (ماری^۱، ۲۰۰۲). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تغییر مرتبه اول یک پیشرفت خطی برای انجام بیشتر، بهتر، سریع‌تر، تقویت و تسهیل رشد است. تغییر از این مرتبه در فعالیت‌ها و الگوهای رفتاری و ارتباطی، ملموس است مثل تغییر در نحوه گفتگو و ارتباط کلامی بین نوجوان و والدین‌شان. از طرف دیگر تغییر مرتبه دوم شامل پیشرفت غیرخطی است، تحول از یک حالت به حالت دیگر است که این امکان را فراهم می‌کند از طریق تغییر قواعد در بافت زندگی، فرد برای رفتارکردن، فکرکردن یا احساس، متفاوت عمل کند. در مرتبه دوم تغییر ابزارهای عملی قابل استفاده ممکن است مدل‌سازی شوند مثلاً رویارویی، خودداری و از همه مهم‌تر معرفی تجربه شخصی قاطعانه متفاوت در رابطه با گذشته. این امر به معنای آن است که تغییر مرتبه دوم برای تغییر، تعارض بیشتری می‌طلبد زیرا نقض تجارب شخصی و مشروعیت آن را باعث می‌شود. در تغییر مرتبه اول فرد مطابق نظم مورد نظر و اهداف تعیین شده تغییر می‌کند. در حالی که در مرتبه دوم مشاور، فرد را با توجه به استعدادها و تجربیات و تلاش‌های خود درگیر تغییر می‌کند. در تغییر مرتبه اول این تغییر با ارزش‌ها و هنجارهای موجود تضاد ندارند. بنابراین تغییر مرتبه اول تنها در آنچه که در حال حاضر وجود دارد تغییر ایجاد می‌کند. اما تغییر مرتبه دوم تغییری است که به طور واضح برای شخص مشخص نیست زیرا از طریق تغییر در الگوهای تکراری و بازتعریف روابط، مسائل و قوانین و راه‌حل‌های قدیمی، ساختار معیوب کنونی را تغییر دهد که اغلب در تضاد با هنجارهای فعلی منظومه است (استرن و ویلیام، ۲۰۰۷).

● مرتبه تغییر پایدار در مشاوره: مرتبه سوم

همان‌گونه که توضیح داده شد، از تغییرات مرتبه دوم بیشتر در توصیف منظومه و توانایی انطباق یا تنظیم آن با نیازهای محیطی فعلی استفاده می‌شود. به این معنا که اگر منظومه با استرس بیش از اندازه روبه‌رو شود، و «درجه نوسانات» از یک معیار بحرانی عبور کرده و فراتر رود، تجزیه کارکردها اتفاق می‌افتد. این «شکستن تقارن» به نوبه خود منجر به نوسانات اضافی و سازمان‌دهی مجدد احتمالی منظومه می‌شود. این مرتبه تغییر که به تغییر مرتبه دوم اشاره داشت، یک تغییر غیرخطی در ساختار منظومه را نشان داده و شامل تغییر کیفی منظومه و ظرفیت‌های آن می‌باشد (تغییر درجه دوم). ویژگی مهم تغییر مرتبه دوم این است که چنین تغییراتی غالباً بر اثر فشارهای منظومه، استرس‌های محیطی آشفته یا تعارضات داخلی که تمامی آنها به عنوان کاتالیزور تحول مشخص می‌شوند، اتفاق می‌افتند.

ولی زمانی نیاز می‌شود که تغییر در نظام ارزشی و نگرشی فرد همراه شود. تغییرات در این مرتبه مداخلاتی را در برمی‌گیرد که در گستره بزرگ‌تری از ارتباطات اتفاق می‌افتد و شامل زیرنگرگفتن منتقدانه ارزش‌ها، باورها و وابستگی‌های متقابل فرد با محیط و اجتماع است. بدین طریق نارسایی‌ها در الگوهای موجود آشکار شده و الگوهای جدید برنامه‌ریزی می‌شوند و در نتیجه شامل بازآرایی در مقیاس بزرگ می‌شوند



رینانت، براتون و هین^۱، ۲۰۱۷). به این معنا که تغییر مرتبه سوم در انسان، زمانی رخ می‌دهد که طرح‌ها یا چارچوب‌های جدید، در منظومه اعتقادی فرد نهادینه می‌شود که بیانگر یک تغییر اساسی و دیدگاهی است (بس^۲، ۲۰۰۶). بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که پیامد فراتر رفتن از تغییر مرتبه اول و دوم به تغییر مرتبه سوم، مستلزم تغییر در دیدگاه‌ها و معانی افراد و در نظر گرفتن زمینه اجتماعی و سازوکارهای گفتمانی دربرگیرنده آنها است (مک داول، نادسون مارتین و برمودز^۳، ۲۰۱۹) که با اتخاذ مرتبه‌ی نگاه و جهان بینی جدید، بر فراروایت‌هایی که افراد زندگی‌شان را براساس آن تنظیم و تنسيق می‌کنند، تمرکز می‌کند.

در نتیجه در این مرتبه از تغییر، شیوه نگرش و تفکر فرد تغییر پیدا می‌کند (تی سوکاس و پاپولیاس^۴، ۲۰۰۵) و این مکمل دیدگاه لیدون^۵ (۱۹۹۰) بود که بیان می‌کرد رویکردهای عقل‌گرایانه به مرتبه‌ای از رویکردهای مشاوره‌ای تعلق دارد که بر هدف تغییر درجه اول و دوم متمرکز است و توضیح می‌دهد که رویکردهای سازنده‌گرایانه و سازنده‌گرایی اجتماعی گرایش به مرتبه‌ای از رویکردهای مشاوره‌ای دارند که برای تسهیل تغییر درجه سوم طرح‌ریزی شده‌اند. ولی نکته‌ای که باید مدنظر داشت، این است که اصول پارادایم علمی سازنده‌گرایی، متأثر از جهان بینی و مرتبه نگاه به انسان و هستی و تعریفی که از اینها در نظریه حاکم بر فضای مشاوره‌ای است؛ قرار می‌گیرد. لذا ایجاد تغییر مرتبه سوم در رویکردهای مشاوره‌ای دیگر که هستی‌شناسی و انسان‌شناسی متفاوت از نظریه‌های سازنده‌گرایی داشته و در دیدگاه قرآنی قرار دارند، اصول و شاخص‌های دیگری را مدنظر قرار می‌دهند.

یکی از این رویکردهای مشاوره‌ای که درصدد ایجاد تغییر مرتبه سوم مشاوره‌ای بوده، نظریه سهم‌گذاری اسمعیلی (۱۳۹۳) است که با تکیه بر دیدگاه قرآنی و از طریق تمرکز بر نظام هستی‌شناسانه افراد که اساس شکل‌دهی نحوه نگرش، تفکر و متعاقباً احساسات آنهاست، در نظر دارد به ایجاد و معرفی بستری در فرایند مشاوره بپردازد تا افراد به عنوان عامل مختار، با افزایش آگاهی نسبت به انتخاب‌های خود، دستیابی به تغییر مرتبه سوم در فرایند مشاوره را به گونه‌ای که منجر به توسعه آنها گردد، اراده کنند؛ و ایجاد چنین تغییری با استفاده از رویکرد سهم‌گذاری، اصول و شاخص‌های ویژه‌ای را مدنظر قرار می‌دهد که در این پژوهش در ابتدا به تبیین این اصول سهم‌گذارانه در سبک زندگی انسان مبتنی بر آثار انسان‌شناسی علامه جوادی آملی پرداخته شده زیرا ایشان از جمله دانشمندانی است که ورود به نوشته‌ها و آرای ایشان نشان می‌دهد که در حوزه‌های مرتبط با زندگی و مبانی انسان‌شناسی اسلامی و مفاهیم وابسته به آن تخصص داشته و صاحب نظر است و در کتاب‌های خود به خصوص در تفسیر تسنیم و دروس خارج فقه خود، به بحث‌های نظری و عملی در این زمینه پرداخته‌اند. و البته در ادامه تحقیق به تبیین نقش این شاخص‌ها در ایجاد پایداری تغییرات مرتبه سوم در مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری نیز خواهیم پرداخت.

1- Reynante, B., Bratton, M., & Hein, L

2- Bess, K.D

3- McDowell, T., Knudson-Martin, C., & Bermudez, J. M

4- Tsoukas, H., & Papoulias, D. B

5- Lyddon, W. J.

روش‌شناسی

روش مورد استفاده در پژوهش حاضر هرمنوتیک کلاسیک^۱ مبتنی بر نظریات شلایرماخر است. همان‌گونه که از معنای اصطلاحی آن در لغت‌نامه دانشنامه اسلامی برمی‌آید، هرمنوتیک به معنای خبر دادن و ترجمه کردن و تعبیر کردن، علم یا نظریه تأویل است که فهم متون و چگونگی ادراک و فهم و روند آن را بررسی می‌کند. بنابراین هدف آن کشف رمز اسراری است که در یک متن وجود دارد. به بیان دیگر، علم هرمنوتیک یا نظریه فهم، علم و فن فهم زبان و نیت گوینده (گفتار) یا نویسنده (متن) یا تفسیر کلام دیگران، در آنچه گفته است.

شلایرماخر به امکان فهم عینی متن، معتقد است و مسئله سوء فهم، او را به ورطه تفسیر ذهنی نمی‌کشاند. این نکته، یکی از وجوه تفاوت این رویکرد با هرمنوتیک فلسفی است. هرمنوتیک فلسفی، مفسر محور است، اما از دید شلایرماخر، رسالت هرمنوتیک بازسازی ذهنیت و فردیت مؤلف است که به صورت عینی امکان‌پذیر می‌شود. بر این اساس در این تحقیق آثار و تألیفات علامه جوادی آملی در تفسیر تسنیم و نیز آرای ایشان در تفسیر خارج فقه از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵، مورد مطالعه قرار گرفت که جهت انتخاب آن از روش نمونه‌گیری هدف‌مند استفاده شد. با توجه به اینکه نمونه‌گیری هدف‌مند مستلزم جمع‌آوری داده‌ها براساس مقوله‌ها برای تدوین نظریه است، بنابراین ملاک انتخاب آثار مورد بررسی، کتب و متون مرتبط با زندگی و مبانی انسان‌شناسی اسلامی مندرج در آثار علامه جوادی آملی بود که به صورت پیش‌رونده مبتنی بر نظریه در حال شکل‌گیری، بررسی مفاهیم شکل‌های جدیدتر و جزئی‌تری به خود گرفته و واژه‌هایی که در جریان تحقیق برای جستجو کشف می‌شد، مثل تعقل، مسئولیت‌پذیری، اهداف، اراده و نظایر این، متفاوت از قبل گشت. این ملاک باعث شد محوریت بررسی، تفسیر تسنیم ایشان قرار گیرد. این منابع جامع با پرسش از چند نفر از صاحب‌نظران و نیز با توجه به اهداف تحقیق و جامعیت آن در زمینه موضوع پژوهش انتخاب شد. لازم به ذکر است فهم گفته‌های مؤلف برای پاسخ به سؤال چپستی سبک زندگی انسان متأله، در نگاه قرآنی جوادی آملی پیرامون ابعاد فهم یعنی تفسیر دستوری و روان‌شناختی صورت گرفت. به این معنا که براساس تفسیر دستوری یا نحوی، اندیشه و بیان مؤلف (در اینجا علامه جوادی آملی) که با جنبه‌های زبان‌شناسانه فهم سروکار دارد؛ در کنار بُعد تفسیر روان‌شناختی که به معنای جایگزینی مفسر (در اینجا سهم‌گذاری اسمعیلی) به جای ذهن مؤلف است، براساس اصل ادغام افق‌ها در این روش تحقیق انجام گرفته و برای طبقه‌بندی گزاره‌های استخراج شده در قالب اصول سبک زندگی انسان متأله در قرآن (افق سهم‌گذاری)، روش کدگذاری در سه مرحله اصلی کدگذاری آزاد، محوری و نظری استفاده شد.

منظور از ادغام افق‌ها در این روش ایجاد تعاملی دیالکتیک میان سنت محقق و معنای متن بود که براساس آن عمل فهم صورت می‌گیرد یعنی مرتبه‌ای از پرسش متقابل محقق (سهم‌گذاری) از متن که



براساس آن محقق از نگاه خود با افق مؤلف (علامه جوادی آملی) به گفتگو می‌پردازد تا به پرسش‌های تحقیق مبتنی بر آرای مؤلف (علامه جوادی آملی) درباره سبک زندگی قرآنی پاسخ دهد.

یافته‌ها

در این قسمت، محققان تلاش کرده‌اند مبتنی بر درک مبانی هستی‌شناسی و انسان‌شناسی در دیدگاه جوادی آملی در مورد زندگی انسان و ماهیت وجودی او و ادغام افق سهم‌گذاری با آن الگویی برای توصیف و تبیین اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه ارائه دهند. بنابراین در ادامه گزاره‌های مستخرج از تفسیر تسنیم علامه و دروس تفسیر خارج فقه ایشان از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵، و کدهای محوری و نظری آن بیان خواهد شد که به صورت زیر در جداول ۱ و ۲ و شکل ۱ قابل مشاهده هستند.

جدول ۱- کدهای تبیین‌کننده اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه براساس افق آرای علامه جوادی آملی

کدهای محوری (افق سهم‌گذاری اسمعیلی- محقق)	آرای علامه جوادی آملی (افق مؤلف)
اصل عاملیت انسان سهم‌گذار	عمل زنده است و هیچ عملی از بین نمی‌رود و عامل را رها نمی‌کند، اگر خوب بود در خدمت عامل است، اگر بد بود دامن‌گیر او می‌شود، به طور کلی عمل چه خوب باشد چه بد، مختص عامل است و عامل را رها نمی‌کند^۱ (ج ۳: ص ۶۹۹). به عبارتی، عمل چه خوب و چه بد، جز عامل با احدی ارتباط بالذات ندارد (ج ۳: ص ۶۸۳) یعنی در ارتباط با عمل انسان، محال است که کسی به کسی بد بکند، و محال است که کسی نسبت به کسی خوبی بکند. این بالعرض است؛ یعنی سایه عمل بد انسان یا عمل خوب انسان به دیگری می‌افتد. انسان همین که تصمیم گرفت عمل بد کند، چندین غده درون خود ایجاد می‌کند و گوشه‌ای از آثار این غده هم به دیگری می‌رسد. در احسان هم همین‌گونه است. به طور کلی عمل برای عامل است و او را رها نمی‌کند^۲ (ج ۳، ص ۷۰۰). از سوی دیگر، کار اختیاری از انسان بدون عزم و اراده ممکن نیست یعنی ممکن نیست کاری را انسان انجام بدهد و عزم یا همان اراده در آن نباشد. اگر انسان خودش کاری انجام می‌دهد حتماً با تصمیم و اراده اوست (ج ۳: ص ۸۹۵). رابطه ناگسستگی عمل و عامل هم سر جایش محفوظ است. در نظام تکوین، یک حرف به گوینده‌اش و یک کار به انجام‌دهنده‌اش مرتبط است. و البته مادامی که انسان در عالم طبیعت هست، جا برای هرگونه تغییر هست یعنی قابل تغییر است^۳ (ج ۳: ص ۶۹۸).



۱- إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا (اسراء، آیه ۷)

۲- إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا (اسراء، آیه ۷)

۳- يُبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ (فرقان، آیه ۷۰)

کدهای محوری (افق سهم‌گذاری اسمعیلی- محقق)	آرای علامه جوادی آملی (افق مؤلف)
اصل انتخاب‌گری انسان سهم‌گذار	ذات اقدس اله می‌فرماید آنچه لازمه سعادت شماسست را در درون شما نهاده‌اند کردم، همه فجور و همه تقوا را در درون شما گذاشتم، یا مثل مؤمنین عادی یا فطرت سالم زندگی کنید یا اگر درسی خواندید، چیزی باشد که با صاحبخانه درگیر نشود ^۱ (ج: ۳، ص: ۶۹۹). چراکه خدای سبحان اراده کرده که انسان آزادانه ایمان را انتخاب کند (ج: ۳، ص: ۱۹۳). بشر باید به کمال برسد و در کمال هم که اجباری در کار نیست، با اجبار که کسی کامل نمی‌شود، کمال با اختیار است ^۲ (ج: ۳، ص: ۳۱۱). برخی آیات هم در تفکیک اعمال اشاره می‌کند که عمل خوب به سود انسان و عمل بد به زیان انسان می‌باشد ^۳ (ج: ۳، ص: ۶۹۹).
اصل معنازایی انسان سهم‌گذار	هرکس کاری انجام دهد، این کار از بین نمی‌رود، چیزی که وارد عالم هستی شد، نابود نمی‌شود و در جای خودش هست، به علاوه، ما هیچ چیز معطلی در عالم نداریم یعنی یک چیز موجود باشد که نه در چیزی اثر بگذارد و نه از چیزی اثر بگیرد. این را نداریم. نکته بعد، کاری که انجام شد و وارد هستی شد و معطل و بی‌کار هم نیست، می‌افتد در خط تولید، آثاری دارد، لوازم و ملزوماتی دارد، یک وقت آدم را گرفتار می‌کند (ج: ۳، ص: ۶۹۸). همه سیمت‌هایی که در دنیا در اختیار انسان است، در عین حال که مسئولیت و گاهی هم نعمت است، با امتحان الهی هم همراه است ^۴ (ج: ۱، ص: ۳۰۳). همچنین خدای سبحان در قرآن کریم نشان می‌دهد که هنگام سقوط نیز بندگان را به حال خویش رها نکرده، بلکه با مبتلا کردن آنان به غمی ممدوح از گرفتاری‌شان به اندوه مذموم پیشگیری فرموده است ^۵ (ج: ۱۶، ص: ۶۵).
اصل هماهنگی با اهداف انسان سهم‌گذار	قرآن کریم مثلثی را تبیین می‌کند که کل نظام هستی از آغاز تا انجام همه باهم هماهنگ هستند. یک ضلع، کلمات تکوینی خدا یعنی نظام آفرینش، یکدست و همگون هستند. ضلع دیگر، کلمات تدوینی که کتاب‌های الهی است نیز همه باهم همگون هستند. ضلع سوم، کلمات تکوینی و تدوینی هم با یکدیگر هماهنگ هستند. لذا در نظام عالم هیچ فونی نیست که بی‌نظمی ایجاد کند، هیچ شکافی نیست که گذشته و آینده را قطع کند؛ بلکه همه حلقه‌های این سلسله سرجای خودش به شکلی هماهنگ، متشابه، همگون و موافق هم محفوظ است ^۶ (ج: ۲، ص: ۲۸۳-۲۸۷). امت اسلامی هم از خدای سبحان می‌خواهند که باهم یکدست باشند، با نظام آفرینش هماهنگ باشند، با کتب آسمانی هماهنگ باشند، با انبیا و اولیا هماهنگ باشند، و با مجموع این اضلاع هم هماهنگ باشند ^۷ (ج: ۲، ص: ۲۸۸). از سوی دیگر، خداوند هر چیزی را با ساختار درونی کامل خلق کرده، برای او هدف معین کرده، بین او و هدف راهی را مهندسی کرده، و ابزاری که بتواند راه را طی کند و به مقصد برسد. حال اگر انسان خودش نرود مطلب دیگری است ^۸ (ج: ۲، ص: ۱۰۲۴). و انسان ضال انسانی است که به هدف نمی‌رسد و در راه سرگردان می‌ماند (ج: ۲، ص: ۸۲۷).

۱- فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (شمس، آیه ۸)

۲- قُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ (کهف، آیه ۱۸).

۳- مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا (فصلت، آیه ۴۶).

۴- وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ (انفال، آیه ۲۸).

۵- فَأَنَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِكَيْلَا تَحْزِنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ (آل عمران، آیه ۱۵۳).

۶- مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَؤُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ (ملک، آیه ۳)

۷- وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا (حشر، آیه ۱۰)

۸- رَبَّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى (طه، آیه ۵۰)

کدهای محوری (افق سهم‌گذاری اسمعیلی - محقق)	آرای علامه جوادی آملی (افق مؤلف)
اصل معیارمندی انسان سهم‌گذار	اصل عدل را همه می‌پذیرند، عدل به معنای آن است که هر چیزی سر جای خودش قرار بگیرد. حال در این مورد که جای اشیاء را چه کسی معین می‌کند؛ مؤمن می‌گوید جای اشیاء را اشیاء آفرین و جای اشخاص را اشخاص آفرین باید معین کند اما کافر می‌گوید جای اشیاء و اشخاص را خودم تعیین می‌کنم. این همان فکر فرعونی است. چون ما در نظام عالم داریم کار می‌کنیم، خود ما را دیگری آفریده، عالم را هم که دیگری آفرید، پیوند ما و عالم را هم دیگری آفریده پس قرار نیست ما خودمان بیایم معیار بگذاریم ^۱ (ج: ۳، ص: ۷۰۰).
اصل نیت‌مداری انسان سهم‌گذار	ما یک نیروی انگیزه در انسان داریم که نیت و قصد و اراده به عهده آن است، و مرز آن از نیروی اندیشه جداست. گاهی ممکن است انسان چیزی را کاملاً بفهمد که حق است، اما به آن عمل نکند (ج: ۱، ص: ۹۹۷). به عبارتی، عقل نظری مسئول اندیشه است و تمام کارهای فکری، و هستی‌های تکوینی برعهده اوست و همه دانش‌ها را درک می‌کند؛ اما عقل عملی مسئول اراده و انگیزه است یعنی کارش نیت و قصد و اراده است که مربوط به عمل فرد می‌شود، و اگر عقل عملی در جهاد با نفس، اسیر و مغلوب شد دیگر نمی‌تواند فرمان دهد و هدایت کند، به همین خاطر است که گاهی فرد به چیزی علم دارد اما به آن عمل نمی‌کند. بنابراین، نفس انسان هماهنگ‌کننده عقل نظری و عملی است که اندیشه را به انگیزه تبدیل می‌کند تا براساس دانش خود، نیت و اراده کند و عمل مبتنی بر آن شکل بگیرد (ج: ۱، ص: ۸۱۶-۸۱۳).
اصل مسئولیت‌پذیری انسان سهم‌گذار	از آنجا که خداوند این نظام خلقت را به حق خلق کرده، و باید به مقصد برسد پس هرکسی نسبت به افعال و اقوال خود مسئول است ^۲ (ج: ۱، ص: ۸۷۹). کاری در دنیا انجام نمی‌شود که با مسئولیت همراه نباشد، و زمانی که خدای سبحان چیزی را به کسی عطا کند، مسئولیتی او را همراهی می‌کند. کسی که در کنار سفره احسان الهی نشسته است خود را مسئول می‌بیند ^۳ (ج: ۱، ص: ۸۵-۹۶). هم شخصیت حقیقی و هم شخصیت حقوقی مسئولیت می‌آورد برای انسان ^۴ (ج: ۱، ص: ۱۱۷۸). و مهم‌ترین عامل اصلاح انسان و جامعه اعتقاد به این است که من در برابر کارهایم مسئول هستم، کار من یک موجود زنده است که از بین نمی‌رود، سرگردان و شناور هم نیست و تنها با عامل خود درگیر است ^۵ (ج: ۲، ص: ۵۳۵). فلذا کسی که قیامت را باور دارد مواظب گفتار و رفتار خودش است زیرا در برابر کار خود احساس مسئولیت می‌کند و اگر روز حساب را فراموش کند خود را مسئول نمی‌داند ^۶ (ج: ۱، ص: ۱۶۱).
اصل احترام‌مداری انسان سهم‌گذار	تشکر از مخلوق و محترم شمردن او به عنوان واسطه‌ی فیض، دال بر ادب اجتماعی است. اگر کسی مخلوق را احترام نگذاشت، درحالی‌که از سوی خدای سبحان به وسیله این شخص، فیضی به او رسیده، پس او شکرگزار خالق هم نیست. این ادب اجتماعی یعنی «وسيله» را محترم شمردن هست که درواقع انسان خدا را شکر می‌کند که از این راه، خیریه به او رساند (ج: ۲، ص: ۱۳۰).



۱- أَقْرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ (جاثیه، آیه ۲۳)

۲- وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ (لقمان، آیه ۲۵)

۳- قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيرًا لِلْمُجْرِمِينَ (قصص، آیه ۱۷).

۴- يَضَاعَفُ لَهَا الْعَذَابُ ضِعْفَيْنِ (احزاب، آیه ۳۰).

۵- لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (نجم، آیه ۳۹).

۶- بِمَا نَسُوا نَوْمَ الْحِسَابِ (ص، آیه ۲۶).

آرای علامه جوادی آملی (افق مؤلف)	کدهای محوری (افق سهم‌گذاری اسمعیلی- محقق)
وقتی که دل به عنایت مقلب القلوب، محفل وقار و طمأنینه شد، دیگر ترسی ندارد و انسان با دارا بودن تقوا، احساس امنیت می‌کند (ج: ۳؛ ص: ۱۴۱). به علاوه، در جزای عمل صالح، لطف الهی، و در جزای عمل طالح، عدل الهی است و امنیت انسان به قدری اهمیت دارد که اگر کسی جامعه را ناامن کند مثلاً از طریق آدم‌کشی، خداوند قصاص را مطرح می‌کند چراکه وقتی امنیت از جامعه گرفته شود، زندگی در آن دشوار می‌شود ^۱ (ج: ۱؛ ص: ۴۴۵).	اصل امنیت‌مداری انسان سهم‌گذار
خداوند سبب آنکه مقلب القلوب است، اگر کسی به راه بیفتد و قلبش را در اختیار او قرار دهد، سکینت و آرامش را نصیب او می‌کند چراکه آرامش از بهترین نعمت‌های الهی است. خداوند می‌فرماید شما با مشکلات جدی مواجه بودید ما از چند ناحیه شما را کمک کردیم، بی‌تابی می‌کردید ما در قلب شما آرامش ایجاد کردیم ^۲ (ج: ۱؛ ص: ۱۱۰۷).	اصل آرامش شخصی انسان سهم‌گذار
اینکه نظام آفرینش نظام «حق» است به این معناست که هستی طوری خلق شده که ظلم را نمی‌پذیرد، دروغ را نمی‌پذیرد، خیانت را نمی‌پذیرد و اگر کسی چنین کند همین نظام او را رسوا می‌کند. به عبارتی نظام به طرزی خلق شده است که با باطل هماهنگ نیست و هرکاری که انسان انجام می‌دهد، نظام آفرینش آن کار را اولاً حفظ می‌کند، و ثانیاً نشان می‌دهد و این می‌شود حق. و اگر در کار انسان، ظلم و دروغ و خیانت باشد، هستی، او را رسوا می‌کند ^۳ (ج: ۲؛ ص: ۱۴۴۵).	اصل روابط تکوین بخش انسان سهم‌گذار
خداوند سبب آنکه می‌فرماید مرد و زن، دو بیگانه بودند و ما آنها را به طرزی آفریدیم که نسل‌ساز باشند و عامل تولید باشند، جهاز و دستگاه آفرینش مرد را برای پدرشدن، کامل کردیم، و جهاز تناسلی زن را برای مادرشدن، کامل کردیم، و این دو بیگانه را با دو اصل مودت و دوستی عاقلانه و نیز رحمت و مهربانی و گذشت، پیوند دادیم تا بتوانند خانواده تشکیل بدهند و عامل تولید باشند و مربی باشند. و خانواده زمانی که سامان پذیرفت، جامعه سامان می‌پذیرد ^۴ (ج: ۱؛ ص: ۵۸۶).	اصل پیوندزایی انسان سهم‌گذار
کسانی را بشارت بدهید که اهل پژوهش و تحقیق هستند، مکتب‌های گوناگون، آرا و نظرات مختلف را می‌بینند، ارزیابی می‌کنند، و سپس احسن آنها را انتخاب می‌کنند ^۵ (ج: ۲؛ ص: ۲۷۰). قهر و مهر، و غضب و رحمت مؤمن در اختیار ایمان عقلانی اوست، از این‌رو در عین توانایی بر قهر، مهر می‌ورزد و در حال اقتدار بر مهر، قهر را روا می‌دارد. و این نشان همین قدرت اوست ^۶ (ج: ۱۶؛ ص: ۱۴۲).	اصل نقش‌گذاری احسن انسان سهم‌گذار
تغییر مرتبه سوم مشاوره‌ای در "آگاهی ادراک و عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه" پدیده محوری تحقق رشد و توسعه شخصی و اجتماعی	کد نظری (ادغام افق مؤلف و محقق)



- ۱- مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا (مانده، آیه: ۳۲).
- ۲- ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا (توبه، آیه: ۲۶).
- ۳- وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا (ص، آیه: ۲۷).
- ۴- لَتَشْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلْ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً (روم، آیه: ۲۱).
- ۵- الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ (زمر، آیه: ۱۸).
- ۶- وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِظَ الْقَلْبُ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ (آل عمران، آیه: ۱۵۹).

جدول ۲- کدهای تبیین‌کننده عامل زمینه‌ساز تحقق عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه

کدهای محوری (افق سهم‌گذاری اسمعیلی- محقق)	آرای علامه جوادی آملی (افق مؤلف)	
تمرکز ادراک و عمل بر نقش جلوه‌گری احسن انسان سهم‌گذار	اگر کسی به هندسه کلی این عالم دست یابد، با برهان عقلی احسن بودن این نظام را در همه جهان در می‌یابد (ج ۱۶: ص ۲۶۵). به این معنا که آفرینش جهانی زیباتر از این، محال است. البته منظور از احسن زیبایی، جمال حسی نیست بلکه مقصود احسن وجودی از یک سو و احسن اخلاقی، فقهی و حقوقی از سوی دیگر است^۱ (ج ۷: ص ۲۵۴). گفتنی است که خدای سبحان تنها در آفرینش انسان، خود را به احسن الخالقین ستوده پس انسان احسن المخلوقین است و اما "احسن تقویم" بودن انسان، با ایمان و عمل صالح او پیوند جدی دارد و انسانی مصداق احسن تقویم است که فطرت الهی خویش را حفظ کند^۲ (ج ۱۳: ص ۹۶-۹۷). همچنین خدای سبحان که ما را آزاد آفرید و همه امکانات عقلی را به ما داد، فرمود ما شما را با سرمایه‌های دانشی و سرمایه‌های ارزشی خلق کردیم؛ شما هستید با این سرمایه‌ها، این بدیهیات و سرمایه‌های فطرت را از دست ندهید. بدیهیات نظری همان سرمایه‌های دانشی است مثلاً شما می‌فهمید که اجتماع تقیضین محال است. از نظر سرمایه‌های ارزشی هم، می‌فهمید که دروغ و خیانت، بد است و وفای به عهد و ادب، خوب است. این دو سرمایه از بین نمی‌روند و برای همیشه با شما هستند^۳ (ج ۳: ص ۸۷۷). بنابراین اگر انسان علم داشته باشد به مهندسی جهان که در کل جهان چه می‌گذرد، و خود او و اراده او و کار او هم جزء مجموعه این مهندسی شده است، او دیگر نمی‌تواند کل نظام را تغییر بدهد. پس باید اولاً ایمان و باور داشته باشد و ثانیاً بداند که چه چیز وظیفه من است که من باید آن را به نحو احسن انجام بدهم^۴ (ج ۳: ص ۸۱۹).	
تمرکز ادراک و عمل بر نقش وسعت بخشی هدف‌مند انسان سهم‌گذار	براساس نظام علّی و معلولی عمل فرد یا جامعه، اثر آنهاست و هر اثری فقط به مؤثر خود مرتبط است؛ یعنی نه بی‌ارتباط به چیز دیگر است و نه ارتباط آن غیرمنسجم و پراکنده است تا به هر چیزی یا شخصی وابسته شود. عمل حقیقی همان است که در قلمرو حیات انسان یافت می‌شود و آنچه بیرون از حوزه هستی اوست حاشیه جانبی عمل اوست؛ مثلاً متعلق کار صحیح یا عمل نادرست فاعل خارج از قلمرو هستی اوست؛ ولی اصل عمل که عبارت از امانت یا خیانت است در اقلیم وجودی وی جا دارد و هرگز بیرون از حوزه هستی او یافت نخواهد شد.	
	تغییر مرتبه سوم مشاوره‌ای در "آگاهی ادراک و عمل هستی‌محور حول نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند" عامل زمینه‌ساز تحقق اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه	کدنظری (ادغام افق مؤلف و محقق)



دوفصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم

۱۵۲

۱- الذی أحسنَ کلَّ شیءٍ خَلَقَهُ (سجده، آیه ۷).

۲- لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ... إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (تین، آیه ۴-۶).

۳- فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا... وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس، آیه ۸-۱۰).

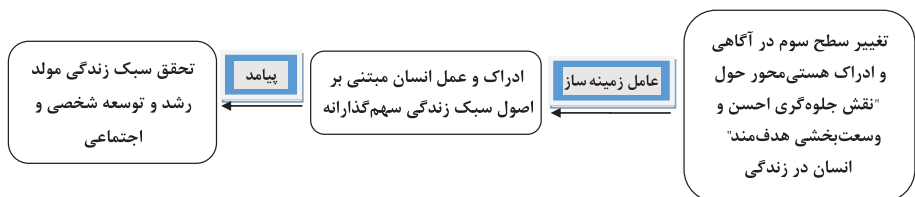
۴- وَمَا أَدْرَى مَا يَفْعَلُ بِي وَلَا بِكُمْ إِنْ أَتَيْتُ إِلَّا مَا يُوْحَى (احقاف، آیه ۹).

یافته‌های تحقیق حاضر براساس بررسی افق آرای جوادی آملی نشان داد که تغییر مرتبه سوم در آگاهی و ادراک هستی محور حول «نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند» عامل زمینه‌ساز عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه است. به این معنا که دستیابی به تغییر در ادراک فرد و مرتبه جهان بینی پیرامون خود، آینده، دنیا، نقش‌های خویشتن، انتظارات و خواسته‌هایش باعث تغییر مرتبه سوم می‌شود که به جای تمرکز بر سهم‌گیری و بهره‌وری صرف در روابط، به سوی ایفای نقش احسن خویش حرکت کرده و در جهت وسعت بخشی هدف‌مند به خویشتن کوشش می‌نماید و در این زمینه به آگاهی و ادراک مرتبه بالاتری دست می‌یابد.

همچنین با بررسی دیدگاه جوادی آملی که نمایانگر جهان بینی توحیدی نسبت به سبک زندگی انسان سهم‌گذار است، اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه استخراج شده که عبارت است از: «اصل عاملیت، اصل انتخاب‌گری، اصل معنازایی، اصل هماهنگی با اهداف، اصل معیارمندی، اصل نیت‌مداری، اصل مسئولیت‌پذیری، اصل احترام‌مداری، اصل امنیت‌مداری، اصل آرامش شخصی، اصل روابط تکوین‌بخش، اصل پیوندزایی، و اصل نقش‌گذاری احسن». درنهایت، دستیابی به ادراک مرتبه بالاتر، انسان را به سمت عمل مرتبه بالاتر در همه ابعاد هدایت می‌کند و زمانی که انسان سهم‌گذار براساس اصول سهم‌گذارانه عمل کرده و به این مرتبه از سبک زندگی دست یابد، دستیابی به رشد و توسعه شخصی و اجتماعی برای وی تسهیل می‌گردد. بنابراین، می‌توان گفت «ادراک و عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه» عامل زمینه‌ساز تحقق رشد و توسعه شخصی و اجتماعی است. در الگوی مفهومی زیر خلاصه‌ای از مباحث مطرح شده به صورت شمایی کلی نشان داده شده است که عوامل علی و بسترساز شکل‌گیری تحقق عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه، متأثر از «تغییر مرتبه سوم ناشی از آگاهی و ادراک هستی محور حول نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند انسان» خواهد بود.



دوفصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



شکل ۱- الگوی شماتیک فرایند شکل‌گیری و تحقق عمل براساس اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه

بحث و نتیجه‌گیری

در تحقیق حاضر به منظور پاسخ به این سؤال که شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه در رویکرد اسلامی چیست و چگونه می‌توان از طریق تغییرات مرتبه سوم مشاوره‌ای به این سبک، دست پیدا کرد؛ به سراغ افق نگاه علامه جوادی آملی رفتیم تا براساس دیدگاه انسان‌شناسی ایشان و ادغام افق ایشان با افق سهم‌گذاری به این شاخص‌ها دست پیدا کنیم. به این منظور بررسی ادبیات پژوهش در حوزه تغییر

به ما نشان داد، این مفهوم فرایندی نظام‌مند است که با بهره‌گیری از ارزش‌ها و اصول علم روان‌شناسی، در پی ایجاد اثربخشی عملکرد بوده و مستلزم آگاهی‌های کلی، تلاش و فعالیت در طی زمان، دارا بودن رویکردی اصولی و هدف‌دار، دانشی معتبر در مورد پویایی‌های انسان و چگونگی تغییر در آنها است که از طریق رهنمودها و فعالیت‌های ایجاد تغییر که هدف آنها رفع مسئله و مشکل شخص در شرایط خاص و مسئله‌ساز است، به‌کار گرفته می‌شود.

برطبق رویکرد سهم‌گذاری، اساسی‌ترین عملی که در یک جلسه مشاوره راه‌جویانه رخ می‌دهد، «فرایند تغییر» است. تغییر در امر مشاوره، یک فرایند برنامه‌ریزی شده است و شروع این فرایند از یک نقطه خواهد بود که مطلوب فرد نیست و مقصد آن نقطه‌ای است که با توجه به دامنه هستی‌شناسی فرد، مبدأ و مقصد حیات فرد، اهداف و جهت و معانی فرد و وسعت مفهوم احترام به خود و دیگر جلوه‌های وجود برای او تعریف می‌شود. فرایند ایجاد تغییر، از طریق نظم و توجه به قواعد و جهت‌مندی در راستای هدف تغییر، رخ می‌دهد. هر انسانی که تغییر و هماهنگ‌سازی خود با اهداف کلی زندگی را یک اصل می‌داند، می‌تواند دائم رفتارهای خود را مورد توجه قرار داده و در نتیجه از عادت‌های مشکل‌ساز خود دوری کرده و در مسیر رشد خود و دیگران، حرکت کند.

برای درک بهتر مراتب و ابعاد تغییر و جایگاه آن در فرایند مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری به سراغ تعاریف آن می‌رویم.

واتزوالیک (۱۹۷۴) مراتب تغییر را در دو مرتبه اول و دوم توضیح داده و بیان کرد تغییر مرتبه اول، متشکل از مداخلاتی است که جنبه‌های محدود یک واحد یا خرده منظومه یا سازمان را هدف قرار می‌دهد. هدف این مرتبه از تغییر، دستیابی به نتایج مشخص بدون ایجاد هرگونه تغییر اساسی در وضعیت فعلی خانواده است. در این مرتبه، تغییر در چارچوب ساختار موجود از طریق کار بر روی الگوهای ارتباطی و رفتاری اعضا بدون تغییر دادن نقطه تعادل حیاتی آنها صورت می‌پذیرد و بیشتر شامل پذیرش وضعیت و ساختار موجود است که شامل راه‌حل‌هایی برای مشکلات بدون تغییر در روش درک مشکلات است. این راه‌حل‌ها عمدتاً تغییر در اصل و اساس رابطه‌ها ایجاد نکرده و در شرایطی که مراجعان در بحران یا موقعیت‌های دیگری که به ساختار زیادی نیاز دارند، می‌تواند مفید باشد. هدف در این شرایط تثبیت و نه لزوماً ایجاد تغییر پایدار است. لذا الگوی پویایی رابطه معمولاً دست‌نخورده باقی می‌ماند (کومار و تیپودو، ۱۹۹۰).

برای مثال خانمی از دیر برگشتن همسرش از محل کار ناراضی و شاکی است. اگر مشاور برای بهبود اوضاع رابطه‌ای زن و شوهر که به خاطر این نارضایتی، با تعارض و درگیری روبه‌رو شده، بخواهد تغییری در مرتبه اول ایجاد کند، از همسر خانم می‌خواهد که برای کم کردن تنش، هدیه‌ای برای همسرش بخرد و تلاش کند که ساعت خروج از محل کار را طوری تنظیم کند که به شلوغی و ترافیک خیابان‌ها برخورد نکرده و به موقع به منزل بازگردد.

ولی در تغییر مرتبه دوم که تغییر در مرتبه فرایند و رابطه‌ها است، تغییر در الگوی تکراری و



برنامه‌های مراجع انجام شده و در این شرایط به فرد یا خانواده کمک می‌شود تا روابط‌شان و مسائل‌شان و راه‌حل‌های‌شان را بازتعریف کرده و فهم خود را از آنها مورد بازبینی قرار دهند. لذا در این مرتبه، قوانین، ساختارها و مرتبه منظومه تغییر می‌کنند (واتزوالیک، ۱۹۷۴). به این معنا که تغییر در مرتبه دوم از طریق اصلاح فرایند و قواعد و بافت ایجادکننده ساختار معیوب کنونی، تغییر در الگوهای تکراری و برنامه‌ها بازبینی و بازتعریف روابط، مسائل و راه‌حل‌ها، تغییر قوانین، ساختارها و مرتبه منظومه است. در نتیجه فرایند ایجاد تغییر در این مرتبه با به‌کارگیری فرامشاهده روابط و چرایی ایجاد آن، انتخاب مجدد روش‌ها و پذیرش مسئولیت آن، پذیرش نقطه‌گذاری متفاوت، بازتعریف الگوهای بین نسلی و نقش‌های جنسیتی و تصمیم‌سازی برای جابه‌جایی اهداف متناسب با موقعیت اهداف کلی رخ می‌دهد که مک داول، نادسون و برمودز (۲۰۱۹) آن را معمولاً همان چیزی می‌دانند که برای ایجاد روابط پایدار و مهم در درمان برای خانواده‌ها مدنظر قرار گرفته می‌شود.

بنابراین در مثال خانم و آقای که بر سر همیشه دیر برگشتن آقا به منزل، تعارض داشتند، ایجاد تغییر مرتبه دوم در مسئله‌شان به این شکل تعریف می‌شود که علل زمینه‌ساز دیر برگشتن آقا به منزل در بافت رابطه‌ای مورد بحث قرار می‌گیرد و از طریق بازتعریف الگوهای ارتباطی زن و شوهر، تلاش می‌شود با روش‌ها و راه‌حل‌های دیگری که ممکن است حتی شامل تغییر در قواعد خانوادگی آنها هم باشد، تعارض را به حداقل رساند.

ولی در مرتبه نهایی، سازه‌گرایان^۱ تغییر مرتبه سوم را این‌گونه پیشنهاد دادند که در آن، تغییر در مرتبه جهان‌بینی فرد در مورد رابطه‌ها و زندگی کلی افراد اتفاق می‌افتد و متفاوت از تغییرات مرتبه اول و دوم است زیرا ارزش‌ها و نگرش‌های فرد را تحت تأثیر تغییرات قرار می‌دهد (تی سوکاس و پاپولیاس^۲، ۲۰۰۵). این امر به این معناست که این تغییرات در مراتب بالاتر رخ داده و در کلیات انجام می‌شود و در جهت کلی زندگی انسان تغییرات مبنایی اتفاق می‌افتد. به این ترتیب که تغییر و تحول در جهان‌بینی انسان ایجاد می‌شود که اصطلاحاً تغییر مرتبه سوم است. به گونه‌ای که در این مرتبه از تغییر، تمرکز مراجع باید از نقطه خاصی که در آن باقی‌مانده و گیرکرده است، برداشته شده و در محیط بسیار گسترده توزیع شود. بر این اساس تفکر مرتبه سوم به مشاورانی نیاز دارد که از طریق سبک مشاوره‌ای خاص خود و مشارکت و همراهی با مشارکت‌کننده، باعث ایجاد دیدگاهی در آنها می‌شوند که طی آن به تأثیر ارتباطات گسترده‌تر شامل منظومه‌های اجتماعی و پویایی‌های قدرتی و معانی جمعی پی برده و به مرور جهان‌بینی گسترده‌تری از ارتباطات در زندگی پی برده تا به فرد این امکان داده شود مجموعه گزینه‌های جایگزین درون نظام‌های به‌هم‌پیوسته‌ای که او در آن قرار دارد را مفهوم‌سازی کرده و به طور مؤثرتری به مسائل پاسخ دهد زیرا این مرتبه از نگاه که طی آن همه‌ی جهان در ارتباط با یکدیگر دیده می‌شود، چارچوبی برای انسان ایجاد می‌کند که در آن فرد، نقش خود را در ارتباطات مختلف دیده و نسبت به تأثیرات گسترده



اجتماعی و فرهنگی پی می برد. در نتیجه مجموعه پاسخ ها و راه حل های فرد در یک جهان بینی جدید، گسترده تر شده و تغییر می کند و در یک کلام مفهوم سازی مجدد گزینه های جایگزین مؤثرتر درون نظام های به هم پیوسته ای که انتخاب کننده در آن قرار دارد، باعث گشودن دامنه و چارچوب وسیع تری از ارتباطات در برابر او می شود، و به این ترتیب آماده ارائه مجموعه پاسخ ها و راه حل های مناسب با جهان بینی جدید می شود.

در راستای این یافته ها رینانت، براتون و هین (۲۰۱۷) نیز مرتبه بالاتری از تغییرات را این گونه توضیح دادند که زمانی نیاز می شود تغییر در نظام ارزشی و باوری فرد همراه شود. تغییرات در این مرتبه مداخلاتی را در بر می گیرد که در گستره بزرگ تری از ارتباطات اتفاق افتد و شامل زیر نظر گرفتن منتقدانه ارزش ها، باورها و وابستگی های متقابل فرد با محیط و اجتماع باشد. بدین طریق نارسایی ها در الگوهای موجود آشکار شده و الگوهای جدید برنامه ریزی می شوند و در نتیجه شامل بازآرایی در مقیاس بزرگ می شوند که این مرتبه بالاتری از تغییر است که در آن پایداری و عدم بازگشت درمان را شاهد هستیم. و این زمانی اتفاق می افتد که طرح ها یا چارچوب های جدید، تماماً در منظومه اعتقادی و هویتی فرد نهادینه می شود که خود را در سبک زندگی جدید فرد نشان می دهد.

بنابراین پیامد عزیمت از تغییر مرتبه اول و دوم به تغییر مرتبه سوم، مستلزم تغییر در دیدگاه ها و در نظر گرفتن زمینه اجتماعی و سازوکارهای گفتمانی دربرگیرنده آنها است (مک داول، نادسون مارتین و برمودز، ۲۰۱۹) که با اتخاذ مرتبه ی نگاه و جهان بینی جدید، بر فراوانی هایی که افراد زندگی شان را براساس آن تنظیم و تنسيق می کنند، تمرکز می کند. در نتیجه در این مرتبه از تغییر، شیوه نگرش و تفکر فرد تغییر پیدا می کند (تی سوکاس و پاپولیس، ۲۰۰۵).

هرچند فرایند آگاهی افزایی درباره ی ارتباطات فرد با جهان خارج از طریق الگوها و سبک های مشاوره ای مختلفی امکان پذیر است اما هرچه این فرایند بیشتر با فرهنگ راه جو نزدیک باشد، اثرات آن به دلیل مقبولیت حسی و درک روشن تر سریع تر و عمیق تر و پایدارتر خواهد بود. اسمعیلی (۱۳۹۳) در رویکرد مشاوره ای سهم گذاری خود که مبتنی بر هستی شناسی قرآنی است، به منظور ایجاد تغییرات مرتبه سوم در افراد سبکی متفاوت از رویکرد درمانی را بنا نهاد. چنانچه قبل بیان کردیم، مبانی هستی شناسانه این رویکرد بیان می دارد که جهان و آفریدگارش دارای وجود واقعی و مستقل از فاعل شناسا هستند. وجود جهان و از جمله انسان تابع قوانین واحد و یکپارچه ای است و مبدأ و مقصد آن به هستی آفرین برمی گردد. در نتیجه در این نگاه، انسان جزئی از هستی است که مالک حقیقی در آن خداوند بوده و او مخلوق خداوند واحد در این جهان است. در این شرایط، خالق محور معنا بخشی است و هر حرکت، تصمیم و تغییری منطبق بر اراده خداوند صورت خواهد گرفت. لذا انسان سهم گذار تابع قوانین کلی هستی بوده و مسئول درک و هماهنگی عمل کردن با هدف هستی است. به این معنا که هر عملی از سوی او باید هدفی متناسب با اهداف هستی داشته باشد زیرا در غیر این صورت، آن عمل بیهوده بوده و زمینه رشد و تکامل او را ایجاد نخواهد کرد. در این شرایط، توجه و بازگشت اساسی به پایگاه هستی شناسانه مبدأ و معادی،



توان شخص را برای حل هر مسئله ایجادشده‌ی او افزایش می‌دهد.

در این رویکرد انسان عامل و به‌وجودآورنده سعاد و شقاوت خود بوده و براساس فضایی که مسئله در آن شکل گرفته است، هم به لحاظ معنایی و هم به لحاظ تاریخی، مسئولیت، نقش و عاملیت انسان در ایجاد تبعات آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. از این نظر انسان وجود انتخاب‌گری دیده می‌شود که براساس قاعده‌ای تغییرناپذیر، نتیجه عمل خود را دریافت خواهد کرد^۱. در نتیجه در چشم‌انداز مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، انسان به مرتبه‌ای از تغییر می‌رسد که خود هدایتگر و ارزیاب خود شده و نقش عامل مختار بودن خود را می‌پذیرد. بر این اساس انتخاب سبک زندگی مبتنی بر اصول سهم‌گذارانه خواهد بود. چنانچه بیان شد، اصول انسان‌شناسی سهم‌گذاری شامل درک حقیقت عاملیت، انتخاب‌گری، معنازایی، جهت‌مندی، معیارمندی، نیت‌مندی، مسئولیت‌مندی، احترام‌مداری، امنیت‌مداری، آرامش‌خواهی، آرامش‌زایی، تکوین‌مندی، پیوندزایی و نقش‌گذاری احسن است. فرایند کسب این ادراک تابع زیستی آگاهانه از طریق عقل‌ورزی صورت می‌پذیرد که در آن هسته مرکزی تحقق‌پایداری عمل در انسان "ایجاد آگاهی و ادراک هستی‌محور حول نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند راه‌جو در زندگی و در هستی" است که این تغییرات حول محور آگاهی‌افزایی هستی‌محورانه به منظور ایجاد تغییرات مرتبه سوم رخ می‌دهد.

دو فصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



۱۵۷

پروچسکا و نورکراس (۲۰۰۷) نیز بالا بردن آگاهی را به‌عنوان یکی از فرایندهای اصلی تغییر در روان‌درمانی نام برده و آن را محور ایجاد تغییر در درمان‌های بینشی معرفی کردند. از آنجا که فرایند افزایش آگاهی برای افزایش اطلاعات در دسترس افراد جهت پاسخ مؤثر به محرک‌های در جریان زندگی است، یک مشاور راه‌نما با رویکرد سهم‌گذاری در فرایند تغییر یا روی تجربه فرد و بافت زندگی او فعالیت می‌کند. تغییرات در این رویکرد حول محور آگاهی‌افزایی هستی‌محورانه به منظور تقویت انتخاب‌گری و سبک زندگی سهم‌گذارانه رخ می‌دهد.

در فرایند مشاوره با این رویکرد، تمرکز راه‌نما بر نقش مراجع راه‌جو در ساخت موقعیت نامطلوب و نقش او در ایجاد تغییر این موقعیت است. در اینجا تلاش می‌شود با ایجاد کرامت نفس از طریق درک نقش اثرگذار خود مسئولیت تغییر به عهده راه‌جو ثبت شود و راه‌جو ملازمت شود تا از طریق تغییر نگرش حول شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه و مشاهده نقش عاملیت خود، حس مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌گری با وجود خود تماس برقرار کند و برای رویارویی با آینده از طریق تمرکز بر معناهایش در زندگی و هماهنگ شدن با اهداف، به گونه‌ای احترام‌مند و امنیت‌مدار ارتباطاتش را با دیگران تکوین بخشیده و زمینه‌ساز نقش‌گذاری احسن خود در سبک زندگی جدید باشد و با آگاهانه عمل کردن خود عملکردش را ارتقاء بخشد و به آرامش برسد.

کامینسکی (۲۰۱۱) نیز در توضیح این موضوع، تغییر را مبتنی بر دیدگاه منظومه‌ای، فرایندی تعریف

می‌کند که از طریق تمرکز بر ترک رفتار پیشین^۱ حرکت به مرتبه جدیدی از رفتار و تثبیت مجدد یک رفتار تازه^۲ رخ می‌دهد که مستلزم حرکت از یک نقطه تعادلی به نقطه تعادلی دیگر است. در این فرایند در ابتدا الگوهای قدیمی گذشته که دیگر کاربردی برای فرد ندارند، یا تصمیم به کنار گذاشته شدن پیدا می‌کند و یا حداقل این نگرش در فرد شکل می‌گیرد که باید کنار گذاشته شوند سپس تغییر از طریق تمرکز بر روی اصلاح شناختی، هیجانی و یا رفتاری صورت گرفته و در نهایت تثبیت تغییرات به منظور پایداری اصلاحات صورت گرفته، از طریق ملکه‌سازی و ایجاد عادت با تکرار و تمرین انجام می‌شود و عاملی در جهت رشد و بهبود عملکردهای انسانی و سازمانی در سبک زندگی جدید خواهد بود (حسینی، لی، اکرم و حیدری، ۲۰۱۸) که در سبک مشاوره‌ای سهم‌گذاری، علی‌رغم وجود شباهت‌های زیاد برای شکستن الگوهای ناکارآمد رفتاری و ارتباطی، تفاوت اساسی با مبانی تفکر منظومه‌ای دارد.

مبانی نگاه سهم‌گذاری در نقطه‌گذاری حلقوی، به ما یاد می‌دهد تأثیر و تأثر متقابل اعمال انسان وابسته به عمل طرف مقابل است به گونه‌ای که در این مرتبه از تفکر حلقوی و منظومه‌ای، نظام‌ها خود به عنوان یک عامل تنظیم‌کننده و خودگردان در نظر گرفته می‌شوند، بدین معنا که رفتار یک عضو به وسیله ساختار موجود آن منظومه معین می‌شود. گاهی مسائل بیرونی مزاحم منظومه می‌شوند ولی در اینجا نحوه‌ای که منظومه به محرک پاسخ می‌دهد به ساختار آن وابسته است نه به آن محرک بیرونی و منظومه به وسیله ساختاری که دنبال می‌کند توانایی واکنش‌گری و پاسخ‌دهی دارد (استرن و ویلیام، ۲۰۱۰) که این متفاوت با مبانی تفکر سهم‌گذاری است که در آن در دنیا هیچ چیز به چیز دیگری وابسته نبوده و همه پدیده‌ها از طریق نسبت‌شان با خالق با یکدیگر نسبت پیدا می‌کنند. لذا تمرکز بر نقش خود انسان برای ایجاد تغییر از طریق «ایجاد آگاهی و ادراک حول نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند در زندگی» می‌تواند راهگشای شکل‌گیری سبک زندگی جدید او باشد.

به این معنا که هم راه‌نما و هم راه‌جو در الگوی سهم‌گذاری باید درک کنند و به این مرتبه از آگاهی برسند که اولاً همه اجزاء و ذرات موجود در این عالم آفرینش هدف‌مندی دارند و هم اینکه هدف فعلی داشته که به خاطر آن آفریده شده‌اند و لذا برای متجلی شدن آن هدف باید تلاش کنند و هدفی هم‌راستا و هماهنگ با آن هدف کلی آفرینش برای زندگی کنونی خودشان انتخاب کنند. و چون هستی پیوسته در حال وسعت و گسترده شدن است، لذا انسان هم نیاز دارد پیوستگی خود را با سایر مراتب هستی حفظ کند و هستی را مثل حلقه‌هایی در نظرگیرد که اجزائی دارد و هر جزء این هستی، قسمتی از این حلقه‌های زنجیر است و لازم است که به نقش تک تک این اجزاء و پیوستگی آنها توجه کند.

می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که در مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، برای نقطه‌گذاری درمان، مشاور راه‌نما بر نقش وسعت بخشی هدف‌مندانه راه‌جو متمرکز می‌شود و جلوه‌گری احسن، همزمان به حل مسائل درون شخصی و برون شخصی و اجتماعی او مبادرت ورزیده و اصالت به هر دوی این



حوزه‌ها داده می‌شود زیرا انسان را جلوه‌ای در این هستی می‌بیند که قوه عقل دارد و می‌تواند فکر کند و عمل کند و در مقابل جریان جامعه و خارج از خودش ایستادگی کند و آن را تغییر دهد؛ و از جهت دیگر، مسائل بیرون شخص هم اهمیت و تقدم دارد و اصالت با آن نیز است زیرا جامعه جمع جبری افراد تشکیل‌دهنده خودش نیست و یک شخصیت واحد و مستقلى دارد که برآمده از روابط است و فراتر از تک تک افراد بوده و جامعه هم می‌تواند جریان خود را بر سرنوشت انسان‌ها غالب کند. پس حل مسائل خارج از درون شخص هم اهمیت زیادی دارد و در الگوی سهم‌گذاری این جامعیت لحاظ شده و درمانگر با نگاه سهم‌گذاری همچنان که توجه به مسائل درون شخص را می‌دهد به مسائل خارج از شخص هم اهمیت داده و وابسته به موقعیت و مسئله ایجادکننده مشکل مراجع، مشاور نقطه‌گذاری درمان را با تمرکز بر نقش خود فرد در ایجاد تغییرات صورت می‌دهد. به این معنا که تبیین‌های درمانگر سهم‌گذار به صورت بین شخصی و درون شخصی، یکپارچه بوده و برای نقطه‌گذاری تغییر، به نقش و مسئولیت خود فرد در ایجاد و شکل‌گیری مسائل می‌پردازد.

البته در اینجا چون انسان در ارتباط با جهان هستی در نظر گرفته می‌شود، همبستگی او با موقعیت را نیز نمی‌توان نادیده گرفت یعنی نمی‌توانیم انسان را جدای از جهان هستی در نظر بگیریم زیرا کل جهان هستی با اراده‌های بودن در ارتباط با خالق، در حال هست شدن است و در نتیجه همبستگی مجموعه جهان هستی قابل نادیده گرفتن نیست که این تفاوت مبنایی با رویکردهای مشاوره‌ای مدعی ایجادکننده تغییر مرتبه سوم یعنی سازنده‌گرایان دارد که ارتباط انسان با خالق در آنها لحاظ نمی‌شود.

علاوه بر این، طبق نظریات مونی و لیدون (۱۹۸۸) یکی از تضادهای بین رویکردهای عقل‌گرایانه و سازنده‌گرایانه در مورد تأکیدات مربوط به مداخله، می‌تواند تحت عنوان یک تمایز "مشکل در مقابل فرایند" توصیف شود. مداخلات عقل‌گرایانه تمایل به ماهیت تاریخچه‌ای داشته و بر کنترل و برطرف کردن مشکلات فعلی و علائم‌شناسی همزمان آنها تمرکز پیدا می‌کنند. از آنجا که افکار خودکار مراجعان، باورهای غیرمنطقی و خودگویی‌ها به عنوان واسطه‌ای بر وقایع زندگی جاری و پاسخ‌های عاطفی مطرح می‌شوند، روش‌های درمانی عقل‌گرایانه نیز تمرکز خود را بر تغییر محتوای شناختی مراجعان قرار می‌دهند، یعنی محتوای غیرمنطقی با منطقی و تفسیرهای معتبر از برخی رویدادهای زندگی جایگزین می‌شود. این تأکید بر حل مشکلات به گونه‌ای که الگوهای ثابت بتوانند کارکرد بیشتری داشته باشند، نشان‌دهنده تمرکز مداخله مرتبه اول است. از طرف دیگر، از آنجایی که رویکردهای سازنده‌گرایی و سازنده‌گرایی اجتماعی تمایل دارند تا به تأکید بر انواع مضامین تاریخی، تکاملی و خودسازمانی بپردازند، مشاوران نیز براساس آن یک جهت‌گیری ساختاری/فرایندی را اتخاذ می‌کنند یعنی تمرکز شناختی خاص شامل کاوش در معانی شخصی مراجع (تمرکز ساختاری) و تسهیل دگرگونی این معانی (تمرکز فرایندی) در جهت بازنمایی‌های عملی‌تر از تجربه؛ با این تفاوت که الگوی سهم‌گذاری، مبانی خود را ریشه در نگاه قرآنی و درک اتصالات و ارتباطات فرد با هستی و در ارتباط با خالق در نظر می‌گیرد که یک تفاوت پارادایمیکی است.

بنابراین در تغییر مرتبه سوم که هدف الگوی سهم‌گذاری است، تأکید بر کمک به مراجعان برای تولید خودبینشی است به روشی که این آگاهی‌طوری ایجاد شود که تجارب گذشته فرد بازنمایی‌هایی را که از خود و دنیایی که دیگر سازگار نیست، تغییر داده و در یک تجربه ادراکی جدید، نگاه و جهان‌بینی متفاوتی نسبت به مسئله پیدا کند. در این حالت مراجع و مشاور به جای اینکه افکار غیرمنطقی خاص یا وضعیت خود را به چالش بکشند، در جستجوی الگوها و فرایندهای مهم در فهم معانی قدیمی ایجادکننده مسئله هستند تا بدین‌سان الگوهای جدیدی ایجاد شود. این تأکید بر تغییر کیفی معانی «ساختار عمیق»، به جای اصلاح محتوا «ساختار مرتبه‌ای»، حاکی از کانون مداخله‌ای مرتبه بالاتری است که گویدانو^۱ (۱۹۸۷) بیان می‌کند می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات پایدارتری شود.

نکته دیگری که در رویکرد مشاوره‌ای مبتنی بر سهم‌گذاری در ارتباط با مراجعان لازم است به آن توجه کنیم، این است که اگر زمانی یک فرد نتواند بازنمودهای قبلی‌اش را از تجارب گذشته که در او هیجان‌های منفی ایجاد می‌کند، قطع کند، بازگشت در درمان رخ می‌دهد و پایداری تغییرات اتفاق نیفتاده و شکل‌گیری سبک زندگی جدید امکان‌پذیر نمی‌شود. لذا قطع بازنمودهای قبلی در ذهن مراجع از طریق تغییر در ادراک او نسبت به موضوع، باعث تثبیت درمان خواهد شد که این یافته‌ها همسو با نتایج تحقیقاتی است که در این زمینه بیان می‌کند، از دیدگاه عقل‌گرایانه، مشکلات (و ارتباط هیجانی آنها) به صورت قاطع به عنوان نقش و یا اختلال کارکرد در نظر گرفته می‌شود (ماهونی و گابریل، ۲۰۰۲) یعنی به طور خاص، مشکلات به عنوان خطاهای ادراکی و شناختی در تفسیر وقایع زندگی، مفهوم‌سازی می‌شوند. در این الگوها، آموزش درمانی در قالب تفکر منطقی برای تنظیم محتوای شناختی مراجع و هماهنگی بیشتر آن با واقعیت طراحی شده است. این تنظیم دقیق شناختی مراجع، یک رویکرد درمانی مرتبه اول برای تعریف مسئله را نشان می‌دهد. از طرف دیگر، سازه‌گرایان تمایل دارند تا مشکلات را به عنوان اختلاف بین چالش‌های تکاملی فعلی و ظرفیت‌های فعلی مراجعان مفهوم‌سازی کنند. این مسئله به جای اینکه به عنوان یک نقص که باید درصدد حل آن برآمد، مفهوم‌سازی شود؛ تصور می‌شود که مشکلات فرصت‌های قدرتمندی را برای ظهور الگوهای درجات بالاتر و ساختارهای شناختی مراجعان فراهم می‌آورند (ماهونی و لیدون، ۱۹۸۸).

به عنوان مثال، کارلسن^۲ (۱۹۸۸) یکی از سازنده‌گرایان معاصر، از فرصت‌های خطرناک بحرانی «به عنوان چالش ساختاری و تغییر تکاملی» یاد می‌کند. همچنین ایشان در این زمینه بیان می‌کند تکامل یک تغییر تحول‌گرا بوده که با حرکت شخص از یک منظومه ساختاردهی به منظومه دیگر رخ می‌دهد. این یک جریان و روند تجمعی ساده نیست بلکه یک روند تحول‌گرا می‌باشد که با افزایش پیچیدگی اندیشه و خودشناسی، ظرفیت بیشتری برای دستیابی به راه‌حل‌های خلاقانه شخصی و اشکال جدید دانش ایجاد می‌شود. دیدگاه سازنده‌گرایانه از مشکلات به عنوان نشانگر برخی از چالش‌های زندگی در



امر تکامل و تحول اساسی در ایجاد تحولات شخصی، یک رویکرد مرتبه دوم برای مفهوم‌سازی مسئله و مشکل را نشان می‌دهد که در الگوی سهم‌گذاری هم به این امر توجه می‌شود و در سبک درمانی مشاور راه‌نما خودش را نشان می‌دهد.

اما علاوه بر این در الگوی حاضر چون اهداف مشاوره‌ای در سطوح مختلف تبیین می‌شود، لذا برای ایجاد تغییر مرتبه سوم راهبردهای دیگری نیز اتخاذ می‌شود زیرا در تغییر مرتبه سوم هدف این است که افراد خودشان بتوانند ظرفیت‌شان را گسترش داده و سبک زندگی خود را انتخاب کرده و شکل دهند که این امر مستلزم این است به مراجعان کمک شود تا به این توانایی و ظرفیت دسترسی پیدا کنند تا بتوانند به تأثیر اتصالات خود با گذشته بر رفتار کنونی‌شان پی ببرند. بنابراین تغییر مرتبه سوم نیازمند این است که مشاور نقش پرورش دهنده‌ای داشته باشد و به مراجع آموزش دهد که بین اتصالات با گذشته و تقویت و گسترش آن یا انتخاب برای جایگزین کردن و اصلاح تصمیم‌های قبلی، تشخیص قائل شود.

در تغییر مرتبه دوم این مشاور است که تشخیص می‌دهد چه عملکرد و انتخابی برای فرد مناسب است و سپس مراحل درمان را طرح می‌کند. اما در تغییر مرتبه سوم، مشاور به مراجع کمک می‌کند تا خود به عنوان تشخیص‌دهنده و تصمیم‌گیرنده و متخصص اجرا و عمل کند و درواقع از مراجع انتظار دارد تا از تصمیم‌های ناآگاهانه خود فراتر رود، از مزایا و معایب انتخاب‌هایش و چگونگی ایجاد آن تحت تأثیر عوامل مختلف شخصی و گفتمانی آگاه شود و هدف این است که مراجع ظرفیت بالاتری را برای فهم و درک این روابط کسب کند. بنابراین در تغییر مرتبه سوم همین آگاهی‌ها وسیله‌ای می‌شوند برای نوآوری شناختی؛ که در سبک سهم‌گذاری این اتصالات و ارتباطات گسترده‌تر در ارتباط با خالق و هستی نیز دیده می‌شود.

اگرچه تغییر مرتبه سوم تا زمانی که بر روی کاغذ است، ساده به نظر می‌رسد اما در عمل چون که باید بر یک الگوی فرامفهومی قرار گیرد، بسیار دشوار خواهد بود زیرا تغییر مرتبه اول و دوم ظرفیت شناختی انسان را بالاتر نمی‌برند اما تغییر مرتبه سوم آگاهی بیشتری را در افراد می‌طلبد و صرفاً با تمرکز اینجا و اکنون که در تغییر مرتبه دوم وجود دارد برآورده نمی‌شود.

در یک کلام چون تغییر مرتبه سوم در زمینه‌های خاص اتفاق می‌افتد و با عواملی مانند بینش، امکان مقابله با یک مشکل و ایجاد دیدگاه جدید از مسئله، جهان و خود همراه است (هانا و ریچی، ۱۹۹۵)، منجر به تغییرات پایدار و انتخاب سبک زندگی مؤثرتری شده که به بهترین شکل با اصطلاح و ویژگی "تعالی" می‌توان آن را توصیف کرد. تعالی شامل فراتر رفتن یا خارج شدن از مجموعه‌ای از محدوده‌ها، حصرها یا محدودیت‌های درک شده و تاحد زیادی از منظومه‌های معنایی قبلی که تمامی این عوامل توانایی مراجع در ایجاد تغییر و تحول در شکل متعالی را تقویت می‌کند. چنانچه تین (۱۹۹۱) مرحله آخر در این "تعالی" را فرایند شکست شرایط قدیمی و تجربه کردن خود به روشی توصیف می‌کند که امکان



تعامل جدید با جهان را فراهم می‌سازد. همچنین وی بیان می‌کند که در این حالت از بودن، فرد مرزهای قدیمی خود را خفه‌کننده تجربه کرده و در تلاش برای غلبه بر آنها برمی‌آید و به این نحو گذشته را پشت سر می‌گذارد و سبک زندگی جدیدش را آگاهانه پایه‌گذاری می‌کند.

این امر به معنای آن است که شخص خودش یک کارکرد سازمان‌دهنده و یکپارچه را فراهم می‌کند به گونه‌ای که منظومه او برای زندگی بهینه ترمیم و هم‌تراز شود؛ و این تجسم تغییر مرتبه سوم است. کمک کردن فرا زمینه‌ای ممکن است روشی سودمندتر و کارآمدتر برای پرداختن به درخواست‌های مراجعان برای تغییر مرتبه اول مانند حل مشکلات خاص یا کاهش نشانه‌های خاص باشد؛ اما وقتی شخصی تعالی یافته باشد و تغییر مرتبه سوم در او ایجاد شده باشد، دیگر جنبه‌های نگران‌کننده زندگی تقریباً بدون تلاش خاصی حل می‌شوند. این مسئله ممکن است به این معنا باشد که صرفاً تمرکز بر تغییر مرتبه اول و دوم مانند دادن یک ماهی به مراجع است، در حالی که کمک به تسهیل تعالی و شناخت فرا زمینه‌ای مانند آموزش ماهیگیری به مراجع می‌باشد.

بنابراین به طور خاص، واضح به نظر می‌رسد که اولاً تغییر مرتبه سوم نیاز به تغییر در شاخص‌هایی که در پژوهش حاضر تبیین شد دارد، ثانیاً این تغییر را می‌توان با تأثیر از شخص دیگری تسهیل کرد و ثالثاً این تغییر با سایر تغییرات قابل توجه زندگی در دامنه‌هایی مانند روابط با دیگران و احساس بهزیستی شخصی مرتبط می‌باشد که در سبک مشاوره‌ای سهم‌گذاری ارائه شده در این پژوهش خود را نشان

می‌دهد.

نکته‌ای که در تحقق سبک زندگی سهم‌گذارانه باید به آن توجه کرد این است که تمام هستی آفرینش احسن دارد، و به بهترین شکل آفریده شده است، لذا انسان در نحوه زندگی و ارتباطش با دیگران و هر جزء هستی، باید به شیوه احسن عمل کند. این امر به معنای آن است که در جهت ایجاد سبک زندگی سهم‌گذارانه، مشاور در ارتباط با مراجع او را به سمتی هدایت می‌کند که در هر ارتباطی بهترین و احسن‌ترین انتخاب و جلوه‌گری خود را برای انجام عمل داشته و اعمالش را بدون اینکه در ارتباط با کار طرف مقابل در نظر بگیرد، متمرکز بر نقش خود صورت دهد که در این حالت، به مرور نقطه تعادل تغییر کرده و منظومه در یک فرایند حلقوی تغییر خواهد کرد و در نهایت هدف آفرینش انسان که رشد و وسعت یافتگی شخصی و اجتماعی است، نیز اتفاق افتاده و در عین حال آرامش شخصی و اجتماعی را هم در ارتباطات شاهد خواهیم بود (اسمعیلی، ۱۴۰۰).

در این زمینه کیتس، تراویز و ویلبنکس^۱ (۲۰۱۲) نیز نیل به این مرتبه از آگاهی و ادراک از ارتباطات فرد با خود، دیگران و جهان پیرامون خودش را عاملی برای ایجاد تغییرات تحول‌گرا^۲ و ادامه‌دار یا پایدار^۳ در زندگی بیان کرد، زیرا باعث انطباق افزایشی^۴ و سازگاری در فرد گشته که همسو با نتایج تحقیق

دوفصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



1- Kates, R. W., Travis, W. R., & Wilbanks, T. J.

2- Transformational Change

3- Continuous

4- Incremental adaptation

حاضر است چنانچه وی نیز در ادامه تأکید کرد. توجه به این نکته که در برخی از راهبردهای درمانی این مرتبه از انطباق از طریق به‌کارگیری مرتبه تغییر، و سبک مشاوره‌ای غیر مؤثر مشاور، ممکن است ناکافی بوده و بازگشت در درمان اتفاق بیفتد؛ مهم است (کیتس، تراویز و ویلبنکس، ۲۰۱۲) که در الگوی سهم‌گذاری نیز مورد مذاقه قرار گرفته و اسمعیلی (۱۳۹۳) در تبیین سبک زندگی سهم‌گذارانه بیان می‌کند که در دیدگاه اسلامی، مسیر صحیح یک مسیر است و مسیرهای غلط بی‌شمار؛ پس درواقع یک سبک سهم‌گذاری صحیح وجود دارد که در آن سهم‌گذاری متعادل یا متقوم (پایدار) بوده که در آن هدف این می‌شود که سهم‌گذاری در اتاق مشاوره توسط سهم‌گذار درمان‌گر متجلی شده و این ظرفیت در مراجع رشد کند و بر پایداری تغییرات اثر بگذارد. در این میان ظرفیت وجودی مراجع، آمادگی‌های روانی و ویژگی‌های شخصیتی و تجربه‌های قبلی متفاوت او عاملی است که زمینه‌ساز می‌شود سهم‌گذار درمان‌گر با طرح‌های درمانی متفاوت وارد مسیر درمان شده و در ارتباط بین آنها محتوای درمان شکل گیرد.

در این رویکرد مؤلفه‌های نگرشی مشاور شامل نگاه رشد‌دهنده، یادگیرندگی و رشدکنندگی خود است، نه به گونه‌ای که متخصص مآبانه در رابطه با مراجع عمل نماید و با نگاهی اثباتی عمل نماید و با فضای ذهنی که عدم وابستگی پدیده‌ها به یکدیگر را نه در یک تبیین حلقوی که به نقش خود فرد در تغییردهندگی و تغییرکنندگی توجه نمی‌کند، بلکه متمرکز بر نقش خود مراجع در هستی و مسئولیت‌پذیری و آزادی او برای انتخاب، به عنوان مؤلفه‌های نگرشی مشاور وارد مسیر درمانی شده و با مؤلفه‌های ارتباطی مؤثر شامل ارتباط ملازمانه، همدلانه، محترمانه و متوجهانه برای درک و فهم مراجع و مسئله او ایجاد تغییر را تسهیل می‌کند (اسمعیلی، دهدست، قبادی و عسگری، ۱۴۰۰).

در این زمینه مکوال^۱ (۲۰۱۱) بیان می‌کند وقتی ارتباط مؤثر با مراجع برقرار شود، مشکل او دقیق‌تر شناسایی شده و پیروی از درمان بالاتری در او حاصل خواهد شد. درنتیجه مشکل خود و انتخاب‌های درمانی را بهتر درک کرده و تغییرات سریع‌تر و پایدارتر رخ می‌دهد. اینگل^۲ (۱۹۷۷) نیز در الگوی زیستی روانی اجتماعی که درباره عوامل مؤثر بر رضایت از درمان توضیح داد، به عاملی به نام پیروی از درمان اشاره نمود که در آن افرادی که پیروی از درمان بالاتری دارند، به نتایج بهتری دست یافته و به تبع آن رضایت‌شان از مشاوره و ایجاد تغییر بالاتر خواهد بود.

از سوی دیگر، در این رویکرد، بیان کردیم علت اینکه فردی در مقابل مسئله‌ای احساس درماندگی می‌کند، ریشه در مرتبه نگاه سهم‌گیرانه‌ای دارد که به خودش، دیگران و مرتبه هستی دارد. در این حالت چون این انسان، بین خود و دیگران و هستی به گونه‌ای تمایز قائل می‌شود که گویی او در یک سو و دیگران، جهان و خدا در سوی دیگر قرار دارد، این تصور ناصواب جدایی، احساس تنهایی و واماندگی را در شخص افزایش داده و او را از یکپارچه، سازگار و هماهنگ عمل کردن با خود گسترش یافته و محافظ او باز می‌دارد و درنتیجه مشکلات مختلف او در زمینه‌های متفاوت که او را وارد فرایند مشاوره می‌کند،

ازجمله فرزندپروری، تعارض در سطوح و محتواهای مختلف و مواردی از این دست، نمایان می‌شود. در نتیجه مبتنی بر این نگاه، عبور از نقطه سهم‌گیری و ورود به حیات سهم‌گذارانه که همان توسعه ابعاد و نقش‌های خود است، فرد را وارد فضای یکپارچه با جهان می‌کند و او درک خواهد کرد که لازم است هماهنگی با این هستی در حرکت باشد، به گونه‌ای که با بده بستان وجودی در ماتریس هستی بتواند سهم‌گذارانه عمل کند و از این طریق یاد می‌گیرد اضطراب‌ها، ترس‌ها، ناامیدی‌ها و مشکلات مختلف در زندگی‌اش را به فرصت‌های یادگیری و رشد تبدیل کند و با این سبک، زندگی پر از شکر و نشاط خود را شکل دهد.

در جهت نیل به این هدف، در فرایند مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، تمرکز راه‌نما بر نقش راه‌جو در ساخت موقعیت نامطلوب و نقش او در ایجاد تغییر این موقعیت است. در نتیجه تلاش می‌شود با ایجاد کرامت نفس از طریق درک نقش اثرگذار خود، مسئولیت تغییر به عهده خود راه‌جو قرار گیرد و او ملازمت شود تا از طریق تغییر نگرش حول شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه و مشاهده نقش عاملیت خود، حس مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌گری، با وجود خود تماس برقرار کند و برای رویارویی با آینده از طریق تمرکز بر معنایاش در زندگی و هماهنگی شدن با اهداف، به گونه‌ای احترام‌مند و امنیت‌مدار ارتباطاتش را با دیگران تکوین بخشیده و زمینه‌ساز نقش‌گذاری احسن خود در سبک زندگی جدید باشد و با آگاهانه عمل کردن خود، عملکردش را ارتقا بخشد و به آرامش برسد.

نکته شایان ذکر این است که در رویکرد حاضر سعی می‌شود موضوعات با توجه به مبنای هستی‌شناسانه، مغز انسان و کارکرد عقل و قلب و رابطه این موارد با هم تبیین شود. همچنین سعی شده جنس خود هستی انسان در نظر گرفته شود و لذا در این رویکرد همواره پیش‌فرض‌ها و ملاحظات را در نظر داریم:

اول، مبنای هستی‌شناسانه رویکرد مشاوره‌ای سهم‌گذاری بیان می‌دارد که جهان و آفریدگارش دارای وجود واقعی و مستقل از فاعل شناسا هستند. وجود جهان و ازجمله انسان تابع قوانین واحد و یکپارچه‌ای است و مبدأ و مقصد آن به هستی‌آفرین برمی‌گردد. در این نگاه، انسان جزئی از هستی است که مالک حقیقی در آن خداوند بوده و او مخلوق خداوند واحد در این جهان است. در این شرایط، خالق محور معنا بخشی است و هر حرکت، تصمیم و تغییری منطبق بر اراده خداوند صورت خواهد گرفت. در نتیجه انسان سهم‌گذار تابع قوانین کلی هستی است و مسئول درک و هماهنگی عمل کردن با هدف هستی است. به این معنا که هر عملی از سوی او باید هدفی متناسب با اهداف هستی داشته باشد زیرا در غیر این صورت، آن عمل بیهوده بوده و زمینه رشد و تکامل او را ایجاد نخواهد کرد و منجر به توانمندی و رشد و توسعه او در چالش‌ها و مشکلات زندگی نمی‌شود.

دوم، الگوی آفرینش تمام اجزاء هستی، یکسان است؛ در نتیجه قواعد مشابهی در دل میکروسیستمی مثل یک اتم تا ماکروسیستم که کل منظومه محسوب می‌گردد، وجود دارد، به این معنا که همان الگوی موجود در دل کوچکترین ذره، در الگوهای بزرگ نیز تکرار شده و صدق می‌کند. از آنجا که این الگوی



آفرینشی، دائماً در حال حیات یافتن است، هرچند رویدادی در ظاهر به صورت شر یا نقصان ادراک شود، اما الگوی کلی آفرینش دارای حرکتی در جهت خیر و احسن است و هر جزء موجود در هستی، یقیناً دارای هماهنگی، معنا داری و هدف مندی می‌باشد. همه اجزاء جلوه‌ای برگرفته از جلوه‌گر مطلق یعنی خداوند هستند؛ مانند ماتریسی که تمام ضرب‌ها و تقاطعات آن به یک نقطه ختم می‌شود.

سوم) تمام ذرات در سیستم کلی هستی دارای هماهنگی با یکدیگر هستند و در این میان، انسان به عنوان عامل مختار، از توانایی حرکت هماهنگ یا ناهماهنگ با جهت هستی برخوردار است. در صورت انتخاب حرکت هماهنگ، به آرامش، اطمینان و نور دسترسی خواهد داشت چراکه پیامد حرکت در جهت هدف کلی زندگی و مطابق با جلوه‌گر مطلق و پذیرش قواعد او، دستیابی به آرامش خواهد بود اما به محض انتخاب کنش ناسازگار و ناهماهنگ با این جهت، و تکاثر و زیاده‌طلبی که در رویکرد حاضر «سهم‌گیری» نام دارد، آشفته‌گی‌ها، اضطراب‌ها و ناآرامی‌ها تولید خواهند شد. از آنجا که شخص سهم‌گیر، خود را از هدف کلی هستی متمایز دیده و عمل منطبق با نقش‌گذاری احسن از وی بروز نمی‌کند، بسته به میزان و درجه حرکت ناهماهنگ با سیستم، احساس ناآرامی و دردسر نیز در او افزایش خواهد یافت، و تبعاً دچار شکاف در هستی خود شده و هویت پیوسته خویش را از دست خواهد داد.

چهارم) در این رویکرد انسان عامل و به وجودآورنده سعادت و شقاوت خود بوده و براساس فضایی که مسئله در آن شکل گرفته است، هم به لحاظ معنایی و هم به لحاظ تاریخی، مسئولیت، نقش و عاملیت انسان در ایجاد تبعات آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. از این نظر انسان وجود انتخاب‌گری دیده می‌شود که براساس قاعده‌ای تغییرناپذیر، نتیجه عمل خود را دریافت خواهد کرد^۱. در نتیجه در چشم‌انداز مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، انسان به مرتبه‌ای از تغییر می‌رسد که خود هدایت‌گر و ارزیاب خود شده و نقش عامل مختار بودن خود را می‌پذیرد.

پنجم) وجود تمرکز عمل بر نقش خود راه‌جو در هستی، به عنوان یکی از عناصر سازنده عملکرد راه‌نما در سبک سهم‌گذاری، براساس پیش فرض مسئولیت و آزادی انتخاب راه‌جو در زندگی به عنوان نقطه‌گذاری فرایند درمان هدایت‌کننده مسیر مشاوره راه‌نما است زیرا مسئول بودن یعنی بانی و مؤلف انکارناپذیر یک رویداد یا شیء بودن و آگاهی از مسئولیت یعنی آگاهی از اینکه خود انسان سرنوشت، گرفتاری‌های زندگی، احساسات و در نتیجه رنج‌هایش را پدید می‌آورد. این یعنی اینکه فرد علاوه بر اینکه در برابر زندگی خویش مسئول است، در برابر کوتاهی‌هایش هم مسئولیت دارد. در این حالت وقتی مراجع از مسئولیت اعمال خود آگاه باشد و بر نقش خود تمرکز کند، آنگاه بر ظرفیت وجودی خود آگاه خواهد شد.

ششم) در مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، برای نقطه‌گذاری درمان، راه‌نما بر نقش وسعت‌بخشی هدف‌مندانه و جلوه‌گری احسن راه‌جو یا مراجع متمرکز می‌شود، همزمان به حل مسائل درون شخصی و برون شخصی و اجتماعی او مبادرت ورزیده و اصالت به هر دوی این حوزه‌ها داده می‌شود. زیرا انسان

را جلوه‌ای در هستی می‌بیند که قوه عقل دارد و می‌تواند فکر کند و عمل کند و در مقابل جریان جامعه و خارج از خودش ایستادگی کند و آن را تغییر دهد.

هفتم) از جهت دیگر، مسائل بیرون شخص هم اهمیت و تقدم دارد و اصالت با آن نیز است زیرا جامعه جمع جبری افراد تشکیل دهنده خودش نیست و یک شخصیت واحد و مستقلی دارد که برآمده از روابط است و فراتر از تک تک افراد بوده و جامعه هم می‌تواند جریان خود را بر سرنوشت انسان‌ها غالب کند. پس حل مسائل خارج از درون شخص هم اهمیت زیادی دارد و در الگوی سهم‌گذاری این جامعیت لحاظ شده و درمانگر با نگاه سهم‌گذاری همچنان که توجه به مسائل درون شخص را می‌دهد به مسائل خارج از شخص هم اهمیت داده و وابسته به موقعیت و مسئله ایجادکننده مشکل راه‌جو، راه‌نما نقطه‌گذاری درمان را با تمرکز بر نقش خود فرد در ایجاد تغییرات صورت می‌دهد. به این معنا که تبیین‌های درمانگر سهم‌گذار به صورت بین شخصی و درون شخصی، یکپارچه بوده و برای نقطه‌گذاری تغییر، به نقش و مسئولیت خود فرد در ایجاد و شکل‌گیری مسائل می‌پردازد.

هشتم) در این نگاه چون انسان در ارتباط با جهان هستی در نظر گرفته می‌شود، از طرفی همبستگی او با موقعیت را نمی‌توان نادیده گرفت. از طرف دیگر، در موقعیت‌های مختلف زندگی، هیچ چیز به چیز دیگری وابسته نبوده و همه پدیده‌ها از طریق نسبت‌شان با خالق با یکدیگر نسبت پیدا می‌کنند. به این معنا هر عملی که از انسان سر می‌زند، فقط برای شخص اوست، جهتی به سوی خود شخص دارد، و بازگشت اثر عمل نیز به سوی شخص او خواهد بود. لذا تمرکز بر نقش خود انسان برای ایجاد تغییر از طریق "ایجاد آگاهی و ادراک هستی‌محور حول نقش جلوه‌گری احسن و وسعت بخشی هدف‌مند راه‌جو در زندگی و در هستی" است. فرایند کسب این ادراک تابع زیستی آگاهانه از طریق عقل‌ورزی صورت می‌پذیرد که در نهایت منجر به تحقق اراده تغییر و نیل به خودتوانمندی در چالش‌های زندگی می‌شود.

نهم) فرایند تغییر در الگوی مشاوره‌ای سهم‌گذاری، تأکید بر کمک به مراجعان برای تولید خودبینی است به روشی که این آگاهی‌طوری ایجاد شود که تجارب گذشته فرد بازنمایی‌هایی را که از خود و دنیایی که دیگر سازگار نیست، تغییر داده و در یک تجربه ادراکی جدید، نگاه و جهان‌بینی متفاوتی نسبت به مسئله پیدا کند. البته در این فرایند، چنانچه بیان شد، تمرکز راه‌نما بر نقش راه‌جو در هستی و ایجاد تغییر در مسائل شکل گرفته شده از طریق تغییر نگرش پیرامون ایجاد عاملیت در مراجع و حس مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌گری در او و کمک به ایشان برای رویارویی با آینده از طریق ارتباط دادن‌شان با واقعیت و ایجاد آگاهی درباره فرایند شکل‌گیری مسئله و خارج کردن مراجع از حالت واکنشی رفتار کردن، در عملکرد او تغییراتی ایجاد می‌کند که در نهایت همین امر زمینه‌ساز تحقق تغییر پایدار در او خواهد شد.

دهم) از آنجا که فرایند افزایش آگاهی برای افزایش اطلاعات در دسترس افراد جهت پاسخ مؤثر به محرک‌های در جریان زندگی است، یک راه‌نما با رویکرد سهم‌گذاری در فرایند تغییر روی تجربه فرد و بافت زندگی او فعالیت می‌کند. تغییرات در این رویکرد حول محور آگاهی‌افزایی هستی‌محورانه به منظور



تقویت انتخاب‌گری و سبک زندگی سهم‌گذارانه مراجع رخ می‌دهد. این آگاهی از خود که در فرایند درمان اتفاق می‌افتد، سبب می‌شود بخش‌های وجود شخص یکپارچه شده و ابهام کاهش یابد؛ حس تسلط و کارآمدی بیشتر شده و به فرد امکان می‌دهد که با اهداف کلی خود در زندگی هماهنگ شود که این از طریق برانگیختگی عاطفی در کنار نیروی مهم نقش «اراده» انسان برای تکرار عمل تا جایی که ملکه‌سازی در انسان ایجاد شود، محقق می‌شود.

یازدهم) در فرایند مشاوره با این رویکرد، تمرکز راه‌نما بر نقش راه‌جو در ساخت موقعیت نامطلوب و نقش او در ایجاد تغییر این موقعیت و نیل به خودتوانمندی است. در نتیجه تلاش می‌شود با ایجاد کرامت نفس از طریق درک نقش اثرگذار خود مسئولیت تغییر به عهده راه‌جو ثبت و ملازمت شود تا از طریق تغییر نگرش حول شاخص‌های سبک زندگی سهم‌گذارانه و مشاهده نقش عاملیت خود، حس مسئولیت‌پذیری و انتخاب‌گری با وجود خود تماس برقرار کند و برای رویارویی با آینده از طریق تمرکز بر معناهایش در زندگی و هماهنگ شدن با اهداف، به گونه‌ای احترام‌مند و امنیت‌مدار ارتباطاتش را با دیگران تکوین بخشیده و زمینه‌ساز نقش‌گذاری احسن خود در سبک زندگی جدید باشد و با آگاهانه عمل کردن خود، عملکردش را ارتقا بخشد و به آرامش و خودتوانمندی برسد.

دوازدهم) در نتیجه در رویکرد سهم‌گذاری راه‌نما نقش پرورش دهنده‌ای دارد که با راه‌جو، همراهی و تسهیل‌گری می‌کند تا دریابد باید بین اتصالات با گذشته و تقویت و گسترش و تعویض آن تشخیص قائل شود و از تصمیم‌های ناآگاهانه خود فراتر رود، از مزایا و معایب انتخاب‌هایش و چگونگی ایجاد آن تحت تأثیر عوامل مختلف شخصی و گفتمانی آگاه شود تا به مرور راه‌جو ظرفیت بالاتری را برای فهم و درک این روابط کسب کند. بنابراین در فرایند تغییر همین آگاهی‌ها، وسیله و ابزاری می‌توانند باشند برای نوآوری شناختی؛ که در سبک سهم‌گذاری این اتصالات و ارتباطات گسترده‌تر در ارتباط با خالق و هستی نیز دیده می‌شود.

سیزدهم) در یک کلام مشاوران راه‌نمایی که با رویکرد سهم‌گذاری کار می‌کنند، از طریق سبک مشاوره‌ای خاص خود و مشارکت و همراهی با مراجع یا راه‌جو، باعث ایجاد فرایند آگاهی^۱ در آنها می‌شوند که طی آن به تأثیر ارتباطات گسترده‌تر شامل منظومه‌های اجتماعی و پویایی‌های قدرتی و معانی جمعی پی برده و به مرور جهان‌بینی گسترده‌تری از ارتباطات در زندگی آگاه می‌شود تا به فرد این امکان داده شود مجموعه گزینه‌های جایگزین درون نظام‌های به هم پیوسته‌ای که او در آن قرار دارد را مفهوم‌سازی کرده و به طور مؤثرتری به مسائل پاسخ دهد زیرا این مرتبه از نگاه که طی آن همه‌ی جهان در ارتباط با یکدیگر دیده می‌شود، چارچوبی برای انسان ایجاد می‌کند که در آن صورت، نقش خود را در ارتباطات مختلف دیده و نسبت به تأثیرات گسترده اجتماعی و فرهنگی خود پی می‌برد. در نتیجه مجموعه پاسخ‌ها و راه‌حل‌های فرد در یک جهان‌بینی جدید، گسترده‌تر شده و تغییر می‌کند و در یک کلام مفهوم‌سازی



مجدد گزینه‌های جایگزین مؤثرتر در درون نظام‌های به هم پیوسته‌ای که انتخاب‌کننده در آن قرار دارد، باعث گشودن دامنه و چارچوب وسیع‌تری از ارتباطات در برابر او می‌شود، و به این ترتیب آماده ارائه مجموعه پاسخ‌ها و راه‌حل‌های مناسب و انتخاب سبک زندگی مؤثرتر با جهان‌بینی جدید می‌شود.

چهاردهم) انتخاب سبک زندگی مؤثرتر که با خودتوانمندی در راه‌جویان همراه است، به بهترین شکل با اصطلاح و ویژگی «تعالی» می‌توان آن را توصیف کرد. تعالی شامل فراتر رفتن یا خارج شدن از مجموعه‌ای از محدوده‌ها، حصرها یا محدودیت‌های درک شده و تا حد زیادی از منظومه‌های معنایی قبلی است که تمامی این عوامل توانایی مراجع در ایجاد تغییر و تحول در شکل متعالی را تقویت می‌کند. در این «تعالی» فرایند شکست شرایط قدیمی و تجربه کردن خود به روشی که امکان تعامل جدید با جهان را داشته باشد، حائز اهمیت است زیرا در این حالت از بودن، فرد مرزهای قدیمی خود را خفه‌کننده تجربه کرده و در تلاش برای غلبه بر آنها برمی‌آید و به این نحو گذشته را پشت سر می‌گذارد و سبک زندگی جدیدش را آگاهانه پایه‌گذاری می‌کند. این امر به معنای آن است که شخص خودش یک کارکرد سازمان‌دهنده و یکپارچه را فراهم می‌کند به گونه‌ای که منظومه او برای زندگی بهینه ترمیم و هم‌تراز شود.

پانزدهم) نکته نهایی اینکه در رویکرد مشاوره‌ای مبتنی بر سهم‌گذاری در ارتباط با راه‌جویان لازم است به آن توجه کنیم، این است که اگر زمانی یک فرد نتواند بازنمودهای قبلی‌اش را از تجارب گذشته که در او هیجان‌های منفی ایجاد می‌کند، قطع کند، بازگشت در درمان رخ می‌دهد و اراده تغییر محقق نمی‌شود و شکل‌گیری سبک زندگی جدید امکان‌پذیر نخواهد بود. لذا قطع بازنمودهای قبلی در ذهن شخص از طریق تغییر در ادراک او نسبت به موضوع، باعث تثبیت درمان خواهد شد.

دوفصلنامه
بهار و تابستان ۱۴۰۵
دوره هفتم، شماره سیزدهم



منابع

۱. اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۳). ارائه الگوی خانواده‌درمانی سهم‌گذاری در حل تعارضات خانواده. دانشگاه علامه طباطبائی. نشریه علمی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۵(۲۰): ۲۷-۵۷.
۲. اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۹). تربیت مشاور با رویکرد سهم‌گذاری (صوت کارگاه). برگرفته از سایت <https://ma-siresolh.ir>
۳. اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۰). تربیت مشاور با رویکرد سهم‌گذاری (صوت کارگاه). برگرفته از سایت <https://ma-siresolh.ir>
۴. اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۱). تربیت مشاور با رویکرد سهم‌گذاری (صوت کارگاه). برگرفته از سایت <https://ma-siresolh.ir>
۵. اسمعیلی، معصومه؛ دهدست، کوثر؛ قبادی، شهاب (۱۴۰۰). مطالعه کیفی الگوی سهم‌گذاری در مشاوره با رویکرد اسلامی و نقش آن در پایداری تغییرات مرتبه اول، دوم، سوم مراجعان. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی. ۵(۴): ۱۴.
۶. اسمعیلی، معصومه؛ شاداب‌مهر، فهیمه؛ دهدست، کوثر (۱۴۰۲). تدوین و بررسی برخی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه. پژوهش‌های مشاوره. ۲۲(۸۶): ۵۶-۸۷.

۷. السون، متیو؛ هرگنهان، بی. آر. (۱۳۹۶). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. (ع.ا. سیف، مترجم). تهران: دوران.
۸. پروین، لارنس (۱۳۹۵). شخصیت: نظریه و پژوهش (ترجمه: جوادی، محمدجواد و کدیور، پروین). تهران: نشر آبیژ.
۹. پروچسکا، جیمز و نورکراس، جان (۲۰۰۷). نظریه‌های روان‌درمانی. (ترجمه: سیدمحمدی، یحیی. ۱۳۹۴). تهران: نشر روان.
۱۰. شهابی، سعید؛ مهارلوئی، نجمه؛ جولایی، حسن و باقری لنکرانی، کامران (۱۴۰۰). بهبود مرتبه سلامت روان زنان: خلاصه سیاستی. مجله علوم پزشکی صدرا، ۹(۳).
۱۱. شولتز، دوان (۱۳۸۴). نظریه‌های شخصیت. (ترجمه: کریمی، یوسف). تهران: نشر ارسباران.
۱۲. فضلی، مریم؛ فخار نوغانی، حمیده؛ سیدموسوی، حسین (۱۳۹۷). نگاه تطبیقی به مؤلفه‌های مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی کودک از دیدگاه آدلر و اسلام. پژوهش‌نامه علوم انسانی اسلامی، ۱۰: ۷۹-۱۰۶.
۱۳. هال، کارل (۱۳۸۹). مقدمات روان‌شناسی فروید. (ترجمه: شهیدی، شهریار). قم: نشر آینده درخشان.

References

1. Baker, C. (2020). Mental health statistics for England: prevalence, services and funding. House of Commons library.
2. Bess, K. D. (2006). The challenges of change in human service organizations: Identity, values, and narratives. ProQuest.
3. Burgess, E., Hassmen, P., Welvaert, M & Pumpa, K. (2017). Behavioral treatment strategies improve adherence to life style intervention programs in adults with obesity: a systematic review and meta analysis. Clinical obesity, 7(2): 105-114.
4. Carlsen, M. B. (1988). Meaning-making: Therapeutic processes in adult development. WWW.Norton & Co.
5. Davey, M., Duncan, T., Kissil, K & Stone Fish, L. 2011. Second-Order Change in Marriage and Family Therapy: A Web-Based Modified Delphi Study. Department of Couple and Family Therapy , Drexel University.
6. Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine science. 196: 129-136.
7. Funnell, S.C & Rogers, P.J. (2011). Purposfull program theory: effective use of theories of change and logic models. JohnWiley & Sons.
8. Fouri, D.P. 2007. Conservation of autonomy: Toward a second-order perspective on psychosomatic symptoms. South Africa Published online.
9. Guidano, V. F. (1987). Complexity of the self: A developmental approach to psychopathology and therapy. Guilford Press.
10. Hanna, F. J., & Ritchie, M. H. (1995). Seeking the active ingredients of psychotherapeutic change: Within and outside the context of therapy. Professional Psychology: Research and Practice, 26(2), 176-183.
11. Hussaini, T., Lei, Sh., Akram, T & Heidar, J. (2018). Kurt Lewin hangement model: A Critical view of the leadership and employee involvement in organizational change. Journal of innovation & knowledge 3(3): 123-127.
12. Kaminski, J. (2011). Theory applied to informatis-Lewin change theory. Canadian journal of nursing informatics. 6(1).

13. Kates, R. W., Travis, W. R., & Wilbanks, T. J. (2012). Transformational adaptation when incremental adaptations to climate change are insufficient. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 109(19), 7156-7161. doi:10.1073/pnas.1115521109
14. Li, Y., Pan, A., Wang, D., Liu, X., D hana, K. e. (2018). Impact of healthy life style factors on life expectancies in the US population, *Circulation*, 138(4), 345-355.
15. Lyddon, W. J. (1990). First-and second-order change: Implications for rationalist and constructivist cognitive therapies. *Journal of Counseling & Development*, 69(2), 122-127.
16. Makoul, G. (2001). Essential elements of communication in medical encounters: the kalamazoo consensus statements. *Academic medicine*, 76(4): 390.
17. McDowell, T., Knudson-Martin, C., & Bermudez, J. M. (2019). Third-order thinking in family therapy: Addressing social justice across family therapy practice. *Family process*, 58(1), 9-22.
18. Murray, R. (2002). The phenomenon of psychotherapeutic change: Second-order change in one's experience of self. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2-3), 167-177.
19. Nichols, M., & Schwartz, R. (1998). *Fami ly therapy: Conc~ts and methods (4'' ed.)* Boston: Allyn & Bacon.
20. Park , K.H & Park , J.H. (2020). Development of an elderly lifestyle profile: A Delphi survey of multidisciplinary health-care experts. Published: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233565>
21. Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2007). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical approach*. South Melbourne, Australia: Thompson Brooks/Cole.
22. Reynante, B., Bratton, M., & Hein, L. (2017). From first-to third-order social change in development engineering: A case study. In 2017 IEEE Global Humanitarian Technology Conference (GHTC) (pp. 1-6). IEEE.
23. Stern, S.B. & William, J (2010). Evaluating problem and systems change in family therapy: A multiple tracking design. Reid Published online.
24. Swann, L & Mathews, F.E. (2019). Towards an operational definition of cognitive life style: modeling reserve across the lifespan, *innovation in aging*, 3(1): 484.
25. Tsoukas, H & Papoulias, D.B . (2005). Managing Third order change: the case of the public power corporation in Greece. *Long Range Planning*, 38: 79-95.
26. Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York (Norton).
27. Wendell, F ., Cecil, B & Robert, Z. (2004). *Organization development and transformation: managing effective change*. Mc Graw-Hill/Irwin.
28. Xiang, M., Zhang, Z & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular*, 63(4)

