

رویکردهای مشاوره از دیدگاه اسلام

دکتر سید احمد احمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

چکیده

مشاوره رابطه‌ای یاورانه است که در آن به مراجع کمک می‌شود تا راه حلی برای مشکل رفتاری خویش بیابد. مشاوره برای کمک به حل مشکل مراجع از رویکردهای مشاوره‌ای بهره می‌گیرد. رویکردهای مشاوره‌ای متعدد است. این مقاله به بررسی رویکردهای مشاوره از دیدگاه اسلام می‌پردازد. ابتدا اشکال رفتاری و ارزیابی رفتار از دیدگاه اسلامی بررسی می‌شود و سپس روشهای برخورد با مشکلات رفتاری از نظر اسلام مورد بحث قرار می‌گیرد.

مقدمه

مشاوره با ایجاد رابطه یاورانه شروع می‌شود و به ارزیابی، شناخت مشکلات رفتاری مراجعان و ارائه راه حل برای آنها می‌پردازد. در جریان مشاوره مراجعان مشکلات رفتاری خود را مطرح می‌کنند و به راه حلی برای برخورد با آن مشکلات دست می‌یابند. در شناخت و حل مشکلات رفتاری مراجع از رویکردهای مشاوره‌ای استفاده می‌شود. رویکردهای مشاوره‌ای از فنی خاصی برای ارزیابی تجربه‌ها، شناخت مشکلات رفتاری

مراجع و روشهایی برای حل آن مشکلات استفاده می‌کنند. مثلاً رویکرد شخص - مدار را جز به ارزیابی تجربه‌ها، مبنای داوری درونی و میزان خودشکوفایی مراجع می‌پردازد و تحریفهای ادراکی او را بررسی می‌کند و با ایجاد رابطه عمیق عاطفی و ایجاد فضای مناسب، شرایطی را بوجود می‌آورد که مراجع خود را بپذیرد، از تواناییهای خود آگاه شود و در جهت بارور نمودن تواناییهای خویش حرکت نماید. رویکرد رفتاری به بررسی نحوه یادگیری رفتار مراجع می‌پردازد و از روشهای تغییر رفتار برای اصلاح رفتار او استفاده می‌کند. رویکرد منطقی - رفتاری، ابتدا طرز فکرهای غیر منطقی مراجع را مشخص می‌کند و آنگاه به مراجع کمک می‌کند تا آنها را به صورت افکار منطقی درآورد و بر مبنای آنها عمل کند.

در اسلام بیشتر به هدفمند نمودن و جهت دادن زندگی و معنا دار نمودن آن توجه شده است. اسلام مبنای کار خود را بر علم و یقین بنا نهاده است (آل عمران، آیه ۶۵). از این رو هر روشی که از طریق علمی بدست آید مورد قبول اسلام است. آنچه روش اسلام را متمایز می‌کند توجه به بعد معنوی و حرکت نمودن بر اساس اعتقادات و عمل به باورهاست. در اسلام به رفتارهایی توجه می‌شود که آدمی را خداگونه کند و صفات الهی را در او به ظهور برساند و در جهت خیر خود و مردم حرکت نماید و به کمال معنوی برسد.

اشکال رفتاری از نظر اسلام

از نظر اسلام در صورتی اشکار رفتاری پدید می‌آید که:

۱- انسان از اصل خویش جدا شود و از بهشت فطرت بیرون آید و هبوط کند. جدال ملائکه درباره خلقت آدمی در این است که یفسد فیها و یسفک الدماء (بقره، آیه ۳۰) آدمی باعث فساد و تباهی می‌شود و خون می‌ریزد. این تباهی در صورتی پیش می‌آید که شیطان نفس بر او غلبه کند و او را به گناه آلود سازد و او را از بهشت فطرت خارج نماید. در اینصورت عریان می‌شود. انسان عریان و آلوده به گناه به هر چیزی برای پوشاندن خود دست می‌زند. ولی این کار او نتیجه‌ای ندارد. اگر او بخواهد که اصلاح

شود باید به سوی خدا باز گردد و از گناه باز ایستد.

۲- انسان بیراهه برود و به صفات الهی متصف نگردد. آدمی رنگ خدایی دارد و خلقت او برای تجلی و بروز صفات خداوندی است. آیه ی اِنَّ اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ راجعون (بقره، آیه ۱۵۶). ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم، از خدایی بودن و خدایی شدن آدمی خبر می‌دهد. آنچه به زندگی انسان ارزش می‌دهد داشتن صفاتی خداگونه است. وقتی صفات خداوندی در آدمی متجلی شود و او رحیم، عطف و کریم بشود به کمال می‌رسد. آنچه که کمال آدمی را مخدوش می‌کند بیراهه رفتن و دور شدن از صفات الهی است. صفات الهی باعث کمال آدمی و نداشتن آن باعث اشکال و بی‌معنایی زندگی او می‌شود.

۳- آدمی اسیر شهوت و غضب گردد. وجود آدمی از خاک است. خاک بستر تولید، زاینده‌گی، خضوع، بی‌ریایی، بهره‌دهی و تغییرپذیری است. بخشی از وجود آدمی مستور، ناشناخته و جن است. این بخش ناشناخته شامل استعداد عقلی و توانمندیها و جنبه‌های شهبانی و غضبی می‌شود. اگر آدمی در بستر خاکی خود حرکت کند و استعداد و توانمندیهای خود را بارور سازد به کمال می‌رسد و در صورتیکه اسیر شهوت و غضب گردد به تباهی و گمراهی می‌افتد.

۴- آدمی از فکر و اندیشه خود بهره نگیرد. مشکل آدمی نیندیشیدن است. به تعبیر قرآن مجید، ان شرّ الدواب عندالله الصمّ البکم الذین لا یعقلون (انفال، آیه ۲۲). بدترین جنبنده نزد خداوند آنانی هستند که کر و لال هستند و نمی‌اندیشند. اینان به صورتی هستند که لهم قلوب لا یفقهون بها و لم اعین لا یبصرون بها و لهم اذان لا یسمعون بها، دارند ولی نمی‌بینند، گوش دارند ولی نمی‌شنوند. آنان مانند چارپایان و بلکه گمراهنند. این دسته کسانی نیستند که نبینند بلکه فانها لا تعمی الابصار ولكن تعمی القلوب التي فی الصدور (حج، آیه ۴۶) چشم آنها کور نیست بلکه قلبی که در سینه آنهاست کور است و آنان نمی‌فهمند. همین موضوع باعث اشکال رفتاری آنان می‌شود.

۵- انسان منافقانه رفتار کند. نفاق آدمی را به بیراهه می‌کشد. ظاهر و باطن و درون و

بیرون آدمی باید هماهنگ باشد. منافقان هماهنگ عمل نمی‌کنند و اتخاذ ایمانهم جنة فصدوا عن سبیل الله انهم ساء ما كانوا يعملون (منافقون، آیه ۲). سوگند خود را سپر قرار می‌دهند و از راه خدا باز می‌مانند و همانا آنان بد عمل می‌کنند. اولئك الذين اشتروا الضلالة بالهدى فما ربحت تجارتهم و ما كانوا مهتدين (بقره، آیه ۱۶). آنان گمراهی را به هدایت ترجیح داده و آن را خریدند ولی تجارت آنان بهره‌ای نمی‌دهد و آنان راه نمی‌یابند چون صادقانه عمل نمی‌کنند.

۶- آدمی فزون طلب باشد. فزون طلبی و تکاثر آدمی را از خویشتن خود دور می‌کند. به تعبیر قرآن الهیکم التکاثر حتی زرتم المقابر (تکاثر، آیه ۲ و ۱) شما را زیاده‌طلبی مشغول می‌کند و به واقعیت‌ها توجه نمی‌کنید تا آنگاه که مرگ فرا رسد. توجه به واقعیت‌ها و استفاده از امکانات و عنایت به توانمندیها به پیشرفت آدمی کمک می‌کند و بی‌توجهی به این امور و فزون‌طلبی باعث مشکلات رفتاری در آدمی می‌شود.

۷- انسان از فرمان الهی سرپیچی کند. سرپیچی از فرمان الهی باعث رفتاری آدمیان و مشکلات رفتاری آنان می‌شود. کأین من قریه عنت عن امر ربها و رسله فحاسبناها حساباً شدیداً و عذبنها عذاباً نكراً فذاقت وبال امرها و كان عاقبة امرها خسراً، (طلاق، آیه ۸ و ۹). بسیاری از مردم شهرها و جوامع از فرمان خدا و پیامبران سرپیچی کردند. آنان به شدت محاسبه و مواخذه شدند و به عذابی سخت گرفتار آمدند و فرجام کار خود را چشیدند. نتیجه کارشان خسران و زیان بود چون نافرمانی نمودند.

۸- آدمی فساد در جامعه پیشه کند. نبودن محیط مساعد اجتماعی باعث اشکال رفتاری می‌شود. علی (ع) در ایام خلافت خود اصلاح اجتماع را سرلوحه کار خود قرار دادند. در خطبه شمشقیه (نهج البلاغه، خطبه ۳). فرمودند وقتی خلافت را بر عهده گرفتیم دسته‌ای پیمان شکستند و دسته‌ای از پیمان خارج شدند و طایفه‌ای ستم روا داشتند. گویا آنان سخن خداوند را نشنیده بودند که تلك الدار الاخرة نجعلها للذين لا يريدون علواً فی الارض و لا فساداً و العاقبة للمتقين (قصص، آیه ۸۳). این سر منزل آخرت و رستگاری برای کسانی است که در زمین سرکشی و فساد نکنند و پاداش درست از آن پرهیزگاران است. آری به خدا سوگند، این کلام را شنیده بودند و خوب درک کرده

بودند ولی دنیا در چشم آنان خود را آراست و زر و زیور آن چشمانشان را خیره کرد و با آن حضرت مخالفت نمودند، در نتیجه به تباهی افتادند.

۹- آدمی سستی و تنبلی کند. بدون تلاش و کوشش آدمی نمی‌تواند به اهداف خویش برسد. ان لیس للانسان الا ما سعی و آن سعی و آن سعی سوف یری. برای انسان جز آن چه که عمل کرده و حاصل تلاش اوست چیز دیگری نخواهد بود و همانا نتیجه تلاش خود را خواهد دید. سستی در کار باعث اشکال در زندگی می‌شود.

ارزیابی رفتار از نظر اسلام

اسلام برای ارزیابی رفتار فرد به موارد زیر توجه می‌کند.

۱- میزان پایبندی و اعتقاد فرد به اصول و موازین. قرآن در سوره عصر پس از سوگند به زمان که بستر حرکت است. انسان را در زیانکاری می‌داند مگر آنانکه ایمان آورده و عمل صالح داشته باشند. اعتقاد به اصول، ایمان آدمی را در جهت درست به حرکت در می‌آورد. به تعبیر قرآن انما المومنون الذین اذا ذکر الله وجلت قلوبهم و اذا تلیت علیهم آیاته زادتهم ایماناً و علی ربهم یتوکلون، الذین یتقون الصلوة و مما رزقناهم ینفقون اولئک هم المومنون حقاً (انفال، آیه ۲ و ۳ و ۴). مومنان کسانی هستند که وقتی یادی از خداوند می‌شود قلب آنان می‌تپد و هرگاه آیات خداوندی برای آنان تلاوت شود بر ایمانشان افزوده می‌گردد و بر خداوند توکل می‌کنند. آنان نماز را به پا می‌دارند و از آن چه به آنان روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند. اینان مؤمنان واقعی هستند.

۲- میزان عبادت کردن و انجام فرائض. در اسلام میزان ارزیابی فرد عمل اوست. زیرا من عمل صالحاً من ذکر او انشی فهو مومن فلنحیینه حیوة طيبة (نحل، آیه ۹۷). به آن مرد و زنی که عمل صالح داشته و مؤمن باشد خداوند زندگی پاک عطا می‌فرماید. اگر آدمی به گناه آلوده شد، جزاء سیئة بمثلها و ترهقهم ذلة (یونس، آیه ۳۷). کیفر گناه به اندازه خود آن است و فرد گناهکار به خواری و رسوایی می‌افتد.

۳- میزان کف نفس و کنترل خویشتن. از نظر اسلام ارزش انسان در گروه کف نفس و کنترل خویش است. کنترل خویشتن در قرآن به تقوی تعبیر شده است. قرآن پس از بیان

خلقت زن و مرد و قبایل و طائفه‌ها می‌فرماید ان اکرمکم عندالله اتقاکم (حجرات، آیه ۱۳). با ارزش‌ترین شما کسانی هستند که بر خویشتن کنترل بیشتری داشته باشند. در سوره نباء می‌فرماید، ان للمتقین مفازاً یعنی رستگاری از متقین است. علی (ع) در خطبه همام صفات متقین را بر شمرده و بیان اینکه منطبقهم الصواب و ملبسهم الاقتصاد و مشیهم التواضع یعنی گفتار پرهیزگاران خیر است، در لباس میانه رو بوده و آدمیان فروتن هستند، رعایت شئون فردی و اجتماعی را از نشانه‌های تقوی می‌دانند.

۴- میزان مسئولیت‌پذیری و اقدام به کار. از نظر اسلام انسان مسئول رفتار خویش است. کُلّ انسان الزمناه طائره فی عنقه (اسری، آیه ۱۱۳). ماگذران زندگی هر فرد را به گردن او افکنده‌ایم و هر انسانی باید مسئول زندگی خویش باشد. وقتی تکلیف و آگاهی را خداوند به آسمان و زمین عرضه کرد آنها نپذیرفتند و حملها الانسان (احزاب، آیه ۷۲) انسان آنرا پذیرفت و صاحب اراده و اختیار شد. انسان تنها موجودی است که اختیار و در نتیجه مسئولیت دارد و در قبال آن باید پاسخگو باشد.

۵- میزان پایبندی به قوانین و رعایت حقوق دیگران. قرآن مجید در زمینه پایبندی به قوانین می‌فرماید، و السماء رفعها و وضع المیزان، الا تطغوا فی المیزان و اقیموالوزن بالقسط و لا تخسروا المیزان (الرحمن، آیه ۵ تا ۷) خداوند آسمان را برافراشت و قانون را وضع کرد تا بر آن نشورند و به عدل و داد قانون را به پا دارند و آنرا پایمال نکنند. پایبندی به حدود الهی و قوانین در اسلام لازم است، و من يتعد حدود الله فاولئك هم الظالمون (بقره آیه ۲۳۹) آن‌که از حدود الهی تجاوز کند ستمگر است.

۶- میزان اصلاح‌پذیری و پذیرش تغییر دادن رفتار. تغییرپذیری لازمه اصلاح رفتار است. در اسلام به توبه و بازگشت عنایت خاصی شده است. توبه در اسلام در صورتی پذیرفتنی است که انسان در اثر نادانی کاری را انجام دهد و زود پشیمان شود و بازگردد. انما التوبه علی الذین يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون من قريب (نساء، آیه ۱۷) بازگشت از آن کسانی است که در اثر نادانی اشتباه کنند و زود بازگشت نمایند.

در بازگشت لازم است که فرد در راه درست بیفتد زیرا ائی لغفار لمن تاب و امن و عمل صالحاً ثم اهتدی (ص، آیه ۸۲). خداوند چشم‌پوش از کسی است که توبه کند، ایمان و

عمل صالح داشته باشد و آنگاه در راه درست حرکت کند.

روشهای برخورد با مشکلات رفتاری در اسلام

در اسلام به ایجاد رابطه مناسب و حرمت افراد توجه شده و کسی به خاطر خطا و اشتباه طرد نمی‌شود. اسلام برای برخورد با مشکلات رفتاری از روشهای متنوعی استفاده نموده است. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱- روشهای رفتاری. در این روشها برنامه مشخصی برای تغییر رفتار فرد ارائه می‌شود. نوح(ع) به فرزندش خطاب می‌کند و به او می‌گوید یا بنی اربکب معنا و لا تکن مع الکافرین. قال ساوی الی جبل یعصمنی من الماء قال لا عاصم الیوم من امری الله الا من رجم وصال بینهما الموج فکان من المغربین (هود، آیه ۴۰ و ۴۱) پسر من با ما سوار کشتی شو و از ناسپاسان مباش. گفت به زودی به سوی کوه می‌روم تا از خطر آب در امان باشم. نوح گفت امروز هیچ کس جز به لطف خداوند پناهی ندارد. موج بین آندو حائل شد و پسرش غرق شد. محاسبه پسر نوح درست نبود. او باید توصیه پدر را می‌پذیرفت زیرا هجوم آب بیش از اندازه بود و او توانایی برای مقابله با آنرا نداشت. حضرت ایوب(ع) می‌فرماید که ائی مسنی الشیطان بنصب و عذاب، مرا شیطان به این درد و بلا گرفتار کرده است (شیطان در این آیه می‌تواند نوعی آلودگی میکروبی باشد) خطاب به او شد که اُرکض برجلک هذا مغتسلُ بارد و شراب، پایت را با این آب سرد شستشو بده و نوشیدنی بنوش و خذ بیدک ضغثاً فاضرب به و لا تحت انا وجدناه صابراً (ص، آیه ۴۱ تا ۴۳)، در دست بسته‌ای از گیاه را بگیر و آنها را بهم بزن و عهد مشکن همانا او را شکیبایا یافتیم. ایوب بر طبق دستور عمل می‌کند دارو می‌خورد و پاشوره می‌دهد و بهبودی می‌یابد.

داستان یوسف(ع) نوعی مواجهه حق با باطل است. هم برادران یوسف و هم زلیخا پس از مواجهه با درستی یوسف به اشتباه خود پی بردند و از کرده خود پشیمان شدند و با پوزش و بازگشت راه درست را یافتند. یوسف باگذشت از آنان نمونه‌ی رفتار درست را به نمایش گذارد. از جمله روشهای رفتاری، اسوه و سرمشق داشتن است. پیامبر(ع)

سر مشق نیکی است. مسلمانان با الگو گرفتن از پیامبر رفتار درست را فرامی گیرند.

۲- روشهای خودباوری. قرآن مشحون از آیاتی است که فضائل و خوبیهای آدمیان را بیان می کند تا آنان را متوجه خوبیها کند و خویشتن را باور نمایند. لقد کرمنا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلاً. ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و خشکی دریا را زیر پای آنان در نور دیدیم و از غذای پاک روزی آنان گردانیدیم و آنان را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری بخشیدیم. انسان با این همه فضیلت می تواند از نعمتهای خداوندی استفاده کند و به نقاط مثبت خود توجه نماید و آنها را در جهت مصلحت خود و دیگران به کار گیرد. به موسی (ع) پس از تحمل رنجها و مشقتها و آمدن به کوه طور خطاب می شود که فاخلع نعلیک اِنَّک بالواد المقدس طوی (طه، آیه ۱۲). دو نعل خود (زن و فرزند) را از خود دور کن. تو در وادی مقدس و مقام قرب ما هستی و من تو را برگزیده ام. موسی آماده می شود، خود را باور می کند و همه چیز را دور می افکند. از خدا می خواهد تا برادرش همراه او باشد تا بسوی فرعون بروند. آندو می گویند که اِننا نخاف ان یفرط علینا او ان یطغی.

می ترسیم که فرعون با قدرت خود ما را عقوبت کند یا سرکشی نماید. قال لاتخافا اِنّنی معکم اسمع و اری. خود را باور کنید و نترسید من با شما هستم و حرف شما را می شنوم و شما را می بینم. خودباوری باعث توفیق موسی و هارون (ع) می شود.

۳- روشهای شناختی. آدمی بر نفس خود آگاه است و به تعبیر قرآن بل الانسان علی نفسه بصیرة. از این بالاتر اینکه انسان آگاه بر خویشتن است. اگر پوزشها و عذرهارا کنار گذارد و بخواهد که بداند (قیامت، آیه ۱۴ و ۱۵). آدمی اگر آن چه را که مانع فهمیدن درست اوست یعنی خودخواهیها، تعصبها، غرورها و به بیان قرآن قفلها را از دل خود بردارد و ببیند، راه درست را می یابد. افلا یتدبرون القرآن ام علی قلوب اقفالها (محمد، آیه ۲۳). آیا در مطالب قرآن نمی اندیشند یا بر دلهای آنان قفلهایی است که نمی گذارد ببیند. علی (ع) می فرمود لاتجعلوا علمکم جهلاً و یقینکم شکاً فاذا علمتم فاعملوا و اذا تیقنتم فاقدموا (نهج البلاغه، حکمت ۲۷۴). دانسته خود را به نادانی و یقین خود را به شک مبدل نسازید. هرگاه دانستید عمل کنید و هرگاه یقین پیدا کردید

اقدام نمایید. یکی از خصوصیات افراد کافر از نظر قرآن این است که یسمعون کلام الله ثم یحرّفونه من بعد ما عقلوه (بقره، آیه ۷۵). سخن خداوند را می شنوند و پس از اندیشیدن آنرا تحریف می کنند و به گونه دیگر در می آورند. تحریف معمولاً پس از اندیشه پیش می آید. در اینصورت فرد واقعیت را به گونه نادرستی تعبیر می کند و آنها را به نفع خود تغییر می دهد.

۴- روشهای مسئولیت دادن. از نظر اسلام آدمی باید مسئولیت رفتار خود را بپذیرد. گاهی افراد برای فرار از مسئولیت خطا را به خدا نسبت می دهند. قرآن در این باره می فرماید ما اصابک من حسنۀ فمن الله و ما اصابک من سیئۀ فمن نفسک (نساء، آیه ۷۹). هرچه از خوبی به شما برسد از طرف خداوند است و هرچه خطا کنید از ناحیه خود شماست. قرآن با بیان فَمَنْ تَبِعْ هُدَايَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا يَحْزَنُونَ (بقره، آیه ۳۸). نبودن اندوه و رنج را نتیجه پیروی از هدایت خداوند می داند. نسبت دادن گرفتاری به سرنوشت نیز کار درستی نیست. زیرا در جهان قدرها و اندازه ها مشخص است و قضا و احکام به آن قدرها بار می شود. سنت الهی چنین است که اگر مردم قدر درستی را انتخاب نمودند به نتیجه مطلوب می رسند و چنانچه اندازه اشتباهی را دنبال کردند نتیجه نادرست می گیرند. زیرا إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (رعد، آیه ۱۱). خداوند تغییر در مردم ایجاد نمی کند مگر آن که خودشان در خویشتن تغییر بدهند.

۵- روشهای معناجویی. حرکت آدمی از نظر اسلام از خدا شروع می شود و به خداوند ختم می شود. اِلَّا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَصِيرَ الْأُمُورِ (شوری، آیه ۵۳). آگاه باشید که گردش امور به سوی خداوند است. اگر حرکت به سمت خداوند باشد، زندگی معنا پیدا می کند. یا ایها الذین آمنوا استجبوا لله و للرسول اذا دعاکم لما یحییکم (انفال، آیه ۲۴). ای آنانکه ایمان آوردید وقتی شما را خدا و رسول دعوت کردند اجابت کنید. چون که شما را زنده می کنند. در صورت حرکت به سوی خداوند فرد حیات واقعی می یابد و زندگی او با معنی می شود.

نتیجه

- اسلام به ابعاد معنوی آدمیان عنایت بیشتری دارد و آنان را متوجه مبدا و مقصد حیات می‌نماید. از نظر اسلام انسان در صورتی به تعالی، کمال، رشد و خودشکوفایی می‌رسد و از مشکلات رفتاری دور می‌شود که:
- ۱- در بهشت خوبیها بماند و آلوده به گناه نشود.
 - ۲- دارای صفات خداوندی باشد.
 - ۳- مؤمن و متقی باشد.
 - ۴- صاحب اندیشه و خردمند باشد.
 - ۵- از نفاق دوری کند.
 - ۶- مسئولیت‌پذیر باشد.
 - ۷- در اصلاح رفتار خود اقدام کند.
 - ۸- پایبند به قوانین باشد.
 - ۹- از افزون‌طلبی احتراز نماید.
 - ۱۰- رعایت حقوق دیگران را بکند.
 - ۱۱- دعوت خدا و پیامبر را اجابت کند.
 - ۱۲- پیامبر و ائمه(ع) را سرمشق خود قرار دهد.
 - ۱۳- خود را از خدا بداند و به سمت او حرکت کند.
 - ۱۴- امیدوار باشد و بر خداوند توکل نماید.

منابع

- احمدی، س.ا. (۱۳۸۰)، اصول و روشهای تربیت در اسلام، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.
- احمدی، س.ا. (۱۳۷۸)، مشاوره و فرایند آن در اسلام، فصلنامه تعلیم و تربیت، سال یازدهم، شماره ۴.

احمدی، س. ا. (۱۳۷۹)، مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.

قرآن مجید.

غروری، س. ا. (۱۳۶۵)، آدم از نظر قرآن. جلد اول. اصفهان: دفتر نشر جمعه.

غروری، س. ا. (۱۳۷۵)، آدم از نظر قرآن. جلد دوم. تهران: انتشارات قلم.

نهج البلاغه.