

متنی برای دوبار خواندن

نوع و فراوانی مشکلات شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مدرسه‌ای، دانشگاهی و امثال آن در جوامع امروز، ایجاب می‌کند، تا فعالیت‌های تخصصی مشاوره، برای تأمین و رفع این نیازها، رشد و گسترش یابد.

اگر در روزگاری یک مراجعه‌ی ساده به یک بزرگتر، اعم از استاد یا بزرگ خانواده و طرح مشکل، می‌توانست موجب ارائه‌ی راهکاری عملی شود و مسأله را حل نماید، پیچیدگی‌های امروز، این راه را به مراتب، طولانی‌تر و هدف را کم دسترس‌تر کرده است. چه بسا طرح مسأله، تنها نمایی از موضوع باشد و گره اصلی در لایه‌های زیرین فکر و اندیشه‌ی فرد - خودآگاه یا ناخودآگاه - نهفته باشد.

گرچه گاهی گفتگوهای ساده و دوستانه و حتی گپ زدن‌های کوتاه‌بی‌ساختار، می‌تواند برخی از ذهنیت‌ها را اصلاح نموده، راه‌هایی را برای غلبه بر سختی‌ها روشن سازد اما واقعیت انکارناپذیر درهم تنیدگی روابط و تأثیرهای متقابل محرک‌های فراوان محیطی، ما را بدان سو می‌کشاند که عمیق‌تر از پیش و با هشیاری بیشتری بشنویم و با صبر و تأمل زمان دار تری پاسخ دهیم.

همانگونه که امروز، غالب فعالیت‌ها به حیطه‌های تخصصی کشانده شده و باب‌های جدیدی از گفتگو را گشوده است، مشاوره نیز نیازمند بایسته‌هایی است که آن را به عنوان یک مهارت، تأثیر گذاری بیشتری بخشد. اگر چه حرفه‌ی مشاوره زمینه‌ی نسبتاً جدیدی است که هنوز در مراحل رشد خود قرار دارد تأثیر کلی آن، بر جامعه، با سرعتی شگرف، در حال افزایش است.

تعداد روز افزونی از افراد، جهت یاری جستن از مشاوران در مورد برطرف کردن مشکلات خانوادگی، بی‌کاری، مشکلات آموزشی و سختی‌های برقراری و تداوم ارتباط در روابط انسانی، شغل و مسائل مربوط به

محیط‌های کار و بسیاری عناوین دیگر مراجعه می‌کنند؛ **بنابراین هیچ‌گاه، مشاوره در چنین سرزندگی و توسعه‌ای قرار نداشته است.** در عین حال به جهت جوان بودن نسبی آن، خصوصاً در برخی جوامع و تفاوت نگاه‌ها و حکمت توجه به این مقوله، تعریف‌های گوناگونی از مشاوره و مشاور ارائه داده که این نیز بر دشواری تبیین اهداف و مسیر، برای یک یاری و همراهی موفق افزوده است.

در تعاریف مشاوره، چندین عنصر مشترک وجود دارد؛ اولین آنها، کمک کردن به افراد در انتخاب راه و عمل کردن بر آن اساس است. دوم مفهوم یادگیری و عنصر سوم، مقوله‌ی رشد شخصیت است.^۱

یکی از تازه‌ترین تعاریف مشاوره تعریف «کرومبولتز»^۲ است که بیان می‌دارد: **مشاوره از تمامی فعالیت‌های اخلاقی تشکیل یافته، که در آن مشاور متعهد تلاش می‌کند تا به مراجع کمک کند، تا به آن دسته از رفتارهایی بپردازد که بتوانند به حل مشکلات و مسائل او منجر شوند.**

در این تعریف، در عوض روش به کار گرفته شده توسط مشاور، به وضوح بر آنچه که باید، برای دستیابی به آن تلاش شود، تأکید می‌شود. آنچنان‌که در تعریف دیگری که در سال ۱۹۸۰ ارائه شده است چنین تأکیدی را می‌بینیم: مشاوره (و راهنمایی) به کار بردن شیوه‌هایی است از زمینه‌های علوم رفتاری، در یاری رساندن به یادگیری چگونگی حل مشکلات یا تصمیم‌گیری پیرامون پیشه و حرفه، رشد فردی، ازدواج، خانواده، یا سایر موارد بین فردی.^۳

اگر ما در جایگاه یک مشاور و یک فرد مورد مراجعه قرار گرفته‌ایم باید دوباره برخی از کلمات به کار برده شده در این تعاریف بین‌المللی از مشاور را مرور کنیم:

- استفاده‌ی مشاور از تمامی فعالیت‌های اخلاقی ...
- تلاش مشاوره ...
- کمک به مراجع ...
- پرداختن مراجع به رفتارهایی ...

مشاور با تمام نیازی که به اطلاعات قبلی، وضعیت خانوادگی و تجربه‌های فردی مراجع دارد، باز هم برای خود محدوده‌ای را قرار می‌دهد. او هیچ‌گاه به خود اجازه نمی‌دهد یک پدرِ خطاکار را در منظر فرزندش تخریب نماید یا او را بر مادر کج اندیشش بشوراند.

۱. اگر چه در مفهوم یادگیری و اینکه چه چیزی موجب رشد شخصیت است دیدگاه‌های گوناگون و حتی به معنایی توافق‌اندکی وجود دارد.

۲. krumboltz

۳. تعریفی از انجمن آمریکایی APGA که مسؤول صدور پروانه برای راه‌اندازی مراکز مشاوره بود.

او هیچ‌گاه اجازه ندارد به راحتی بنیان‌های نه‌چندان محکم یک اختلاف خانوادگی را برهم زند^۱ یا از والدینی بخواهد تا فرزند پر مشکلهشان را طرد کنند.

مشاور تلاش می‌کند؛ گاهی لازم است او از استراحت خود کم کند، برنامه‌های روزانه‌اش را تغییر دهد و حتی مطالعه‌های طولانی - که یکی از سخت‌ترین کارهای افراد جامعه‌ی امروز است - بر خود هموار سازد اما با یک فرد بنشیند و ساعت‌ها گوشِ شنوای حرف‌هایش باشد.

مشاور مراجع را کمک می‌کند؛ ماهی به دستش نمی‌دهد و اگر گاهی لازم است به قدر کفاف و نجاتِ چند روزهاش گرسنگی‌اش را با راهکارهایی مشخص رفع می‌کند! اما در وظیفه‌ی اصلی‌اش دست مراجع را می‌گیرد، کنار دریا می‌برد، تور به دستش می‌دهد و شیوه‌ی ماهی‌گیری را نشانش می‌دهد.

مشاور یاری می‌کند؛ مشاور کاری نمی‌کند! راهنما قرار نیست به جای پدر او پدری کند و به جای راننده‌ی سرویسش رانندگی! به مراجعش می‌آموزد که چگونه می‌تواند با یک پدرِ کمرنگ یا یک راننده‌ی سرویس بدخو، ارتباط برقرار کرد. مراجع باید خود بیابد که چگونه برادر را واسطه‌ی رابطه با پدر کند یا رشته‌ی کاری یا تحصیلی‌اش را با کمترین تنش تغییر دهد و یا **حتی با همه‌ی آنچه نمی‌تواند تغییر دهد، کنار بیاید.**

یاری رساندن به یادگیریِ چگونگیِ حلّ مشکلات ...

این تعریف توسط کسانی ارائه شده بود که پروانه‌ی راه‌اندازی مراکز مشاوره را صادر می‌کردند؛ انصاف آن است که توجه بسیار دقیقی داشته‌اند ...

یاری رساندن در ...

یادگیریِ چگونگیِ حلّ مشکلات ...

این تنها یک تعریف نیست، راه‌گشای طریق یک گفتگوی موفق است؛ گرچه سخت است! ما به عنوان یک فردِ مورد مراجعه باید خود را کنترل کنیم تا مخاطبمان خود بیابد! رهایش نمی‌کنیم؛ او هنوز نوجوان است و ناپخته، که اگر جوان هم باشد، جوان است و جاهل! و اگر بزرگسال هم باشد، بزرگ است و مغرور، غافل از برخی جوانب و ...!

^۱ - آنچنان که در نمونه‌هایی مشاهده می‌شود که مشاورانی از روی نا آگاهی یا مشکلات شخصی یا دخالت احساسات چنین می‌کنند!

یکی از اشتباهات کسانی که بر یافتن خودِ مراجع تأکید می‌کنند، آن است که فراموش می‌نمایند، دانسته‌های همه‌ی افراد، خصوصاً افراد کم سن و سال‌تر، به آن حدّ و درجه نیست که صواب را از ناصواب تشخیص دهند و اشراف و راهنمایی ما هم همیشه آنقدر نیست که واقعاً مطمئن باشیم او مسیر درست را می‌یابد. بنابراین گاه آسودگی خیال او و اطرافیانش را در مراجعه به یک راهنما، موجب می‌شویم و اتفاقاً زمینه‌ی گرفتاری او را فراهم می‌سازیم! گاهی آنقدر راهنمایی بر سرش می‌ریزیم و به جایش تصمیم می‌گیریم و به حرف‌هایش بی‌توجهی می‌کنیم و یا گاهی آنقدر بی‌توجه، که در لبه‌ی پرتگاه هم می‌گوییم، خودش باید بیابد! و از جملاتی قشنگ استفاده می‌کنیم که «نجات درونی باید باشد، نه بیرونی!» در حالی که اگر هم اکنون به داد فرد نرسیم ...

«مشاوره به رابطه‌ی حرفه‌ای بین یک مشاور آموزش دیده و مراجع دلالت می‌کند. رابطه معمولاً بین دو نفر است، اگر چه بعضی مواقع مشاوره با بیش از دو نفر صورت می‌گیرد. این رابطه برای کمک کردن به مراجعان جهت درک و روشن کردن نظرات آنها در مورد محیط زندگی خود و یاد دادن راه رسیدن به اهداف انتخاب شده‌ی فردی، از طریق انتخاب راه‌های سنجیده و با معنای فردی و حل مشکلات هیجانی و میان فردی برگزار می‌شود.»^۱

گاهی تلاش در هم‌زمانی و توافق اولیه در برخی مبانی، موجب می‌شود افراد، قدم‌های بعدی را با هم و لااقل نزدیک‌تر به هم بردارند. شاید ما علاقه‌مند باشیم باب گفتوهای دیگری را نیز بگشاییم و حرف‌های دیگری نیز بگوییم و از لذت یاری و همراهی با دیگران خوشحال شویم! اما مثل همیشه صبر؛ صبر کردن را باید تمرین نمود تا پیروزی و موفقیت را تجربه کرد!^۲

در تعریف بالا سخن از یک مشاور آموزش دیده است؛ یعنی همیشه باید برای قرار گرفتن در جایگاه یک راهنما کوشید! یادگرفت و ایرادات را اصلاح نمود!

در این تعریف سخن از انتخاب راه است، از حل مشکلات هیجانی، از تنظیم ارتباطات میان فردی. شاید برای بعضی از ما، نادانسته‌هایمان، خیلی بیشتر از مقداری باشد که فکر می‌کنیم! یادمان باشد در تفاوت میان

۱. این تعریف را نویسندگان کتاب روانشناسی مشاوره (جورج و کریستیان) مناسب‌ترین تعریف از مشاوره می‌دانند و آن را از «بورکس» و «استفلر» نقل می‌کنند.

۲. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرمایند: صبر کن تا پیروز شوی. (غررالحکم)

مشاوره، روان‌درمانی و روانشناسی بالینی، کمک‌های پیشگیرانه بر دوش مشاور است. یعنی گاهی باید رفت، و اتفاقاً آنهایی که مراجع‌های ندارند و به نظر کاملاً بی‌مسأله هستند را «مشاهده» کرد و به میز «مصاحبه» رسانید و از «تاریخچه» ی زندگی‌شان «پیش‌بینی» آینده و برای آن که بقیه‌ی راه را هم به سلامت و نشاط و موفقیت طی طریق کنند راه‌های «پیشگیری» را معرفی نمود! و البته اینجاست که می‌یابیم به چه کسانی دیر رسیده‌ایم و اکنون وقتِ درمان است و نیرویی بیشتر می‌طلبدا!