



### چکیده

مشاوره یک نظام روان‌شناسی بوده و هسته اصلی خدمات حرفه‌های راهنمایی است. در حقیقت توجه به ماهیت و طبیعت انسان اصل و محور اساسی مشاوره و روان‌درمانی است. در مشاوره، فرد دارای مشکل، به کمک یک فرآیند ارتباطی با مشاور متخصص، افکار، نگرش‌ها، احساسات و اهداف خود را روشن و شفاف می‌سازد و در نتیجه رفتارش را تغییر می‌دهد. مشاوره، بیشتر یک فرآیند یادگیری و بازآموزی برای فرد در حوزه‌های شناختی-اطلاعات، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری است. از روان‌درمانی نیز به عنوان فرآیند بازآموزی فرد در سطوح آگاه و ناخودآگاه در نیل به سازماندهی شخصیت تعریف به عمل می‌آید.

## مشاوره چیست و مشاور کیست؟

دکتر شکوه نوابی نژاد

استاد مشاوره دانشگاه تربیت معلم تهران

### مقدمه

تجربه افراد نشان می‌دهد که هر از گاهی مشکلاتی برای فرد به وجود می‌آید که در ارتباط با آن باید تصمیماتی گرفته شده و بهترین راه حل ممکن انتخاب شود. به این ترتیب، یک سیستم کارآمد مشاوره آن است که به فرد کمک کند تا دوباره اندیشیده، تصمیم گرفته، رفتار خود را تغییر دهد و قابلیت‌های مقابل‌ه و حل مسأله‌د رزندگی را در خود رشد داده و بپروراند.

### تفاوت مشاوره با روان‌درمانی

گروهی از متخصصان مانند پترسون اصطلاح مشاوره و روان

درمانی را هم معنا و مترادف می‌گیرند و اعتقاد دارند که این دو تفاوت اصولی با یکدیگر نداشته، بلکه در ماهیت رابطه با مراجعه‌کننده، فرآیند به کاررفته، روش‌ها و فنون، اهداف و نتایج شبیه یکدیگرند. به نظر نویسنده اساساً تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی، بیشتر تفاوت در میزان و درجه و نوع مشکل است. گروهی دیگر از متخصصان بر این باورند که بین این دو اصطلاح تفاوت‌های بارزی وجود دارد که عبارتند از: تفاوت در هدف، مراجعان، مشاوران و درمانگران، محل کار و روش‌های خدمات مشاوره و روان‌درمانی.

شوستروم مشاوره و روان‌درمانی را دو سوی انتهایی یک پیوستار می‌داند که بر این اساس می‌توان اهداف، مراجعه‌کنندگان، کارگزاران و روش‌ها را از یکدیگر متمایز ساخت.

### هدفها

مشاوره بیشتر با پیشگیری و روان‌درمانی با درمان سروکار دارد؛ در حالی که مشاوره بیشتر با درماندگی‌های موقعیتی رو

دست آورده‌اند و هر دو دارای مدرک تحصیلی دکتری و یا حداقل کارشناسی ارشد در مشاوره یا روان‌شناسی بالینی هستند.

و بالاخره مشاوره در موقعیت‌های آموزشی و غیرپزشکی مانند مدارس و دانشگاه‌ها ارائه می‌شود، در حالیکه خدمات بالینی بیشتر در بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها داده می‌شود. با این حال همان‌گونه که اشاره شد، به نظر می‌رسد که تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی عمدتاً همان تفاوت در میزان و درجه‌ونه‌در نوع مشکل است. امروزه در دانشگاه‌ها، مدارس و کلینیک‌های خصوصی، دادگاه‌های خانواده و حتی بیمارستان‌ها از خدمات مشاوره و روان‌درمانی و مشاوران و درمان‌گران متخصص و کارآمد استفاده می‌شود.

### تعریف مشاوره

انجمن مشاوره‌ی آمریکا، مشاوره را به عنوان یک رابطه‌ی مجاز و رویارویی محرمانه، مقبول و بدون ارزشیابی و داوری تعریف می‌کند که در آن مشاور با بهره‌گیری از دانش، تخصص و توانایی خود به مراجعان کمک می‌کند تا خود و محیط خود را بهتر شناخته، تصمیم‌های شغلی و حرفه‌ای لازم را در رابطه با رشد شخصی و نیز روابط میان‌فردی، ازدواج و یا دیگر مسائل زندگی اتخاذ نمایند.

لازم به ذکر است که نمی‌توان موفقیت مشاوره یا روان‌درمانی را تنها به یک عامل نسبت داد. بلکه شمار زیادی از متغیرها در این فرآیند دخالت دارند که از جمله‌ی آنها شخصیت مشاور، مهارت‌ها و کارکردهای مشاور، انگیزه‌ی مراجع و ماهیت مشکل او، امید و انتظاراتی که کیفیت کار مشاوره در مراجع ایجاد می‌کند، نقاط مثبت و ضعف مراجع،

کمک‌ها و کمبودهایی که در محیط مراجع وجود دارد را می‌توان نام برد. مهم‌تر از همه‌ی موارد بالا، کیفیت رابطه بین مشاور و مراجع است که اهمیت، ویژگی و دستاوردهای این عامل را می‌توان فهرست‌وار به شرح زیر بیان داشت:

۱- رابطه‌ی مطلوب بین مشاور و مراجع که بر خلوص و علاقه‌ی مشاور و همدلی با مراجع و نیز انگیزه مراجع برای دریافت کمک استوار است.

۲- رهاسازی و تخلیه‌ی نفس از طریق گفتگوی مراجع درباره‌ی مشکل با فرد یاری‌دهنده‌ی متخصص در چارچوب انتظارات مراجع‌کننده امکان‌پذیر می‌گردد.

به روست، روان‌درمانی با تغییر سازمان شخصیت برخورد دارد؛ در مشاوره مسائلی مانند تصمیم‌گیری، اعتماد به خود، درک خود و دیگران و در نهایت سازگاری مطرح است. در حالی که در روان‌درمانی، ابتدا به ناخودآگاه توجه می‌شود؛ جهت‌گیری در راهنمایی متوجه زمان حال و آینده و در روان‌درمانی به گذشته و حال است.

### مراجعان

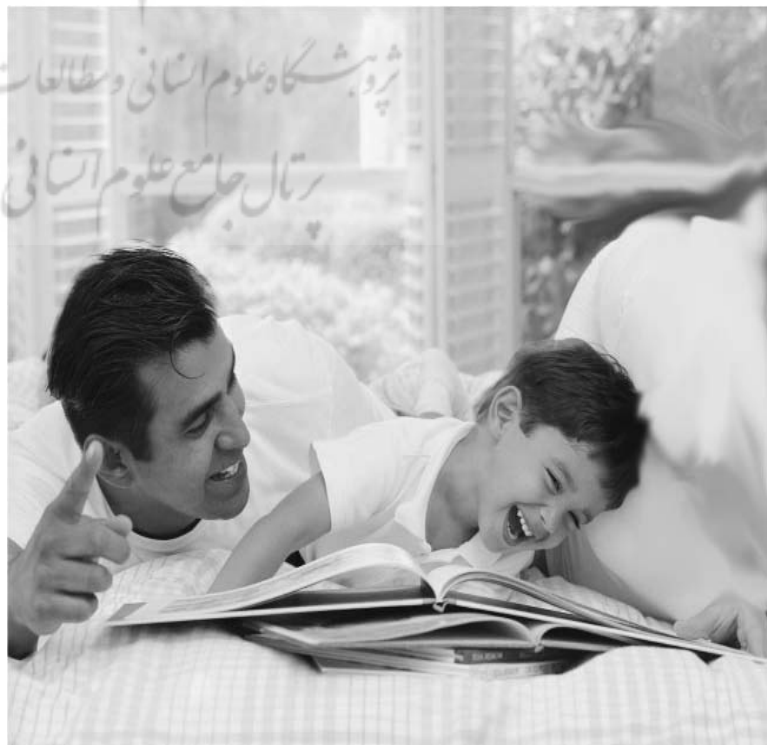
در مشاوره، مراجعان را افراد طبیعی و بهنجار جامعه تشکیل می‌دهند که در حقیقت اکثریت قریب به اتفاق مردم را شامل می‌شوند. این مراجعان بیشتر دارای مشکلات و نگرانی‌های

مربوط به رشد هستند. در حالی که در روان‌درمانی سروکار درمانگر بیشتر با افراد روان پریش و دارای اختلالات شدید شخصیتی و عاطفی است.

### مشاوران و درمانگران

در سطوح بالاتر، مشاور و درمان‌گر خوب آموزش دیده و تربیت شده فرق چندانی با یکدیگر ندارند. هر دو در زمینه نظریه‌ها، روش‌ها و فنون مشاوره، آسیب‌شناسی، مصاحبه و آزمون، آموزش‌هایی اساسی دیده‌اند. هر دو علاوه بر دروس نظری، تجارب مربوط به دوره‌های کارورزی و کارآموزی را به

**نمی‌توان موفقیت مشاوره یا روان‌درمانی را تنها به یک عامل نسبت داد. بلکه شمار زیادی از متغیرها در این فرآیند دخالت دارند که از جمله آنها شخصیت مشاور، مهارت‌ها و کارکردهای مشاور، انگیزه‌ی مراجع و ماهیت مشکل او است**



عینی و محسوس بودن رابطه را بدان اضافه نموده‌اند. مشاوران مؤثر در ابتدا، خود، افرادی مؤثر و کارآمد هستند. چهار ویژگی رشد سالم در این افراد عبارتند از: (۱) تمایل به قبول مسئولیت شخصی رفتار خود (۲) ظرفیت برقراری روابط میان فردی با دیگران (۳) تعهد نسبت به جامعه (۴) پایبندی به استانداردها، ارزش‌ها و ایده‌آل‌ها راجرز سه ویژگی را برای فردی که با تمامی ظرفیت خود کار می‌کند بیان می‌دارد:

**مشاوری دارای صلاحیت و شایستگی لازم است که نخست نیازهای خود را به خوبی شناخته، دانش، تجربه و مهارت‌های فنی خود را به طور منظم روزآمد سازد؛ و نیز خود را از نظارت و مشورت صاحب‌نظران بی‌نیاز ندانسته و مهمتر از همه محدودیت‌های صلاحیت شغلی خود را شناخته، در آن محدوده به فعالیت بپردازد**

(۱) باز بودن یا استقبال فزاینده از تجربیات  
(۲) ادامه‌ی رشد به سوی فرآیند بالیدن (شدن)  
(۳) اعتماد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود  
بر اساس یافته‌های تحقیقاتی، دیگر ویژگی‌های مشاوران

۳- یادگیری مستمر، که بر کوشش مشاور برای کمک به مراجعه‌کننده در بررسی و تحلیل علل ایجاد مشکل استوار است.  
۴- شرطی کردن عامل، توسط مشاور به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، رفتار درست را در مراجع تقویت و رفتار نادرست او را از میان می‌برد.  
۵- پیشنهاد دادن راه حل، نوعی از ترغیب مراجعه‌کننده توسط مشاور است.  
۶- راهکاری که مشاور را در به کارگیری این عوامل درمانی به نفع مراجع هدایت می‌کند، همان دیدگاه مشاور نسبت به ماهیت انسان است که مبنای نظریه‌ای او را تشکیل می‌دهد

### مشاور کیست؟

پژوهشگران بسیاری خصوصیت یک مشاور کارآمد را مورد توجه و بررسی قرار داده‌اند. راجرز "شرایط لازم و کافی" نظریه‌ی خود که مرکز ثقل آن ویژگی‌های مشاور است، را ارائه می‌دهد. این ویژگی‌های ضروری عبارتند از همدلی، توجه مثبت بدون قید و شرط، همخوانی و یکپارچگی شخصیتی، مشاوره‌ی کارآمد و توجه به این نکته که مراجعان، خود را افرادی توانمند، قابل اعتماد، صمیمی و با ارزش می‌دانند. کارخوف و همکارانش شرایط راجرز را دوباره تعریف کرده‌اند؛ یعنی همدلی دقیق، احترام و خلوص و شرایط دیگری مانند





کارآمد عبارت است از:

۱) سلامت، تندرستی و داشتن انرژی لازم برای انجام رسالتی که برعهده دارد.

**مشاور یا روان‌درمان باید دارای مدرک دکتری و یا حداقل کارشناسی ارشد در مشاوره یا روان‌شناسی بالینی باشد و علاوه بر دانش نظری، از تجارب عملی و دوره‌های وسیع کارآموزی و کارورزی زیر نظر اساتید نیز برخوردار بوده باشد.**

- ۲) داشتن تعهد اخلاقی نسبت به رسالت مشاوره
  - ۳) برخورداری از مهارت‌های لازم در ایجاد ارتباط مطلوب با دیگران
  - ۴) داشتن مهارت‌ها و فنون تخصصی لازم برای کمک به حل مشکل مراجعان
  - ۵) برخورداری از مهارت‌های یادگیری که به پردازش و تحلیل اطلاعات منجر شود
  - ۶) شکیبایی و انعطاف پذیری
  - ۷) داشتن احساس و علاقه‌ی اجتماعی
  - ۸) خوش بین بودن در زندگی و مثبت اندیشی
  - ۹) نوع دوستی و لذت بردن از کمک کردن به دیگران
  - ۱۰) علاقه به خودسازی و یادگیری مستمر
- افزون بر ویژگی‌های شخصیتی فوق، مشاور یا روان‌درمان باید دارای مدرک دکتری و یا حداقل کارشناسی ارشد در مشاوره یا روان‌شناسی بالینی باشد و علاوه بر دانش نظری، از تجارب عملی و دوره‌های وسیع کارآموزی و کارورزی زیر نظر اساتید نیز برخوردار بوده باشد.

### نتیجه‌گیری

مشاوره برقراری تعادل بین علم و هنر است. گروهی از مردم ممکن است با وجود مهارت در زمینه نظریات علمی و مبانی نظری مشاوره، فاقد هنر ارتباط مشاوره‌ای باشند. با اینحال افرادی که از قریحه‌ی طبیعی لازم برای مشاوره برخوردارند، تنها در صورت کسب دانش لازم در زمینه‌ی مشاوره، کارآمد خواهند بود. یادگیری هر حرفه مستلزم دانش، مهارت، تمرین، ممارست و شکیبایی است. مشاوره نیز به عنوان حرفه‌ای ظریف، از این قاعده مستثنی نمی‌باشد.

مشاوره دارای صلاحیت و شایستگی لازم است که نخست نیازهای خود را به خوبی شناخته، دانش، تجربه و مهارت‌های فنی خود را به طور منظم روزآمد سازد؛ و نیز خود را از نظارت و مشورت صاحب‌نظران بی‌نیاز ندانسته و مهمتر از همه محدودیت‌های صلاحیت شغلی خود را شناخته، در آن محدوده به فعالیت پردازد و مراجعانی را که تشخیص می‌دهد کمک به آنها از حیطة توانایی، دانش و مهارت وی خارج است، به متخصصانی مطمئن ارجاع دهد.

### منابع:

۱. نوایی نژاد، شکوه (۱۳۸۰) راهنمایی و مشاوره. تهران، انتشارات معاصر
2. Corey J (1982) Counseling theories and practice. John Wiley, Psychology
3. Carkhuff R R (1981) Beyond counseling psychotherapy. Hort, Rinehart

