

# نقش مشاوره در چرخه زندگی

دکتر شکوه نوایی نژاد

## مفهوم تغییر

مفهوم تغییر به طور ضمنی در دوره زندگی انسان وجود دارد. ما نه فقط انسان، که انسان کودک و نوجوان، جوان، میانسال و یا سالمند هستیم. ضمن آن که جنسیت، اصالت بومی و اجتماعی نیز با ماست، در نتیجه نیاز مداوم به فرایندی داریم که در آن فرایند، گذران سن و تغییر را در کنار هم ارزشیابی کند.

بسیاری از مراجعان با مسأله‌ای مرتبط با سن، نزد مشاور می‌آیند. برای مثال، فرد از پیر شدن زودرس می‌هراسد، یا با بزرگ شدن، بچه‌ها و ترک خانه، احساس تنهایی می‌کند و یا صرفاً احساس پوچی و بی‌هدفی دارند. گاه مراجع از «آشیا نه خالی» سخن می‌گوید یا دچار بحران میانسالی است. و یا یکی از همسران در اواسط سن چهل سالگی ممکن است دارای مشکلات زناشویی و یا خیانت همسر باشد. اختلال در یادگیری و یا اختلالات رفتاری فرزندان نیز از جمله مسائلی است که خانواده نیاز به مشاوره را احساس می‌کند. وظیفه مشاور، کاوش و بررسی ماهیت مشکل با توجه به نظام باورهای مراجع است و انتظار مراجع آن است که بیاموزد وظیفه و مسؤلیت او در هر مرحله چگونه باید باشد بازتاب این انتظارات را می‌توان در امیدها، ترس‌ها و رویاها ملاحظه کرد.

مشاور با نقش حمایتی خود، تغییر الگوهای سخت و نفوذناپذیر و جایگزینی الگوهای رفتاری انعطاف‌پذیر و مطلوب، تعادل را به خانواده‌ها بازمی‌گرداند.

خانواده به عنوان یک نظام عاطفی - اجتماعی خانواده به ابزار و مهارت‌هایی جهت مواجهه و

دوره زندگی هر یک از ما را می‌توان به یک رودخانه تشبیه کرد که گاه در موقعیت‌هایی طوفانی و در دیگر مواقع آرام است و در مسیری خاص جریان دارد. گاهی نیز از مسیر مستقیم و باریک خود منحرف می‌شود. در حالی که در طول جریان خود هم از محیط اطراف تأثیر می‌پذیرد و هم بر آن تأثیر می‌گذارد در مشاوره، زندگی مراجع و مشاور در یک نقطه از چرخه زندگی یکدیگر، تلاقی می‌کنند. هر یک در درون و بیرون از رابطه مشاوره‌ای به کار و زندگی خود در فرایند رشد و تکامل خویش به طور سهل یا دشوار، موفق یا ناموفق ادامه می‌دهند. به عبارت دیگر، در صددند تا انتظارات و توقعات فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی آنان برآورده شود تا به عنوان یک فرد منطقی‌شاد و موفق در جامعه معرفی شوند، هر مرحله از دوره زندگی تکالیف خاصی در ارتباط با رشد و تکامل ما به همراه خواهد داشت. شکست در آن، ناشادی عدم تأیید اجتماعی و مشکلات دیگر را در پی خواهد داشت. این چشم‌انداز چرخه زندگی همانند چسبی کاذب و کمک‌کننده، مشاور را به مراجع پیوند می‌دهد. بنابراین، اغراق نیست اگر ادعا شود که فلسفه وجودی مشاور، مشکلات و تکالیف رشد‌دهنده و تکاملی مراجعان است.

هر چند هر فردی در نوع خود بی‌بدیل و بی‌نظیر است، لکن افراد در سراسر زندگی خود تربیت، رشد و تکامل را تجربه می‌کنند و در هر مرحله از رشد، نیاز و آفری به آموختن دانش و مهارت جدید را احساس می‌کنند، خاصه در نقطه انتقال از یک مرحله به مرحله دیگر که خرد بالقوه دارای استرس است و نیاز و آفری به تغییر شخصی وجود دارد.

«مشاوره چیست و مشاور» به عنوان راهنما و

درمانگر، چه نقشی در جوامع انسانی

امروز دارد؟

«هدف» و «فلسفه وجودی مشاوره» در چه

اموری خلاصه می‌شود؟

دکتر نوایی نژاد، شماری از این گونه پرسش‌ها

را در مقاله حاضر، با توجه به مفهوم «تغییر» و

دوره‌های مختلف زندگی انسان معاصر

توضیح داده و مشاوره را از مهمترین فعالیت‌ها

در حوزه «بهداشت روان» برشمرده است.

کنار آمدن با تغییرات نیاز دارد؛ مرزهای خانواده در حقیقت، جریان ارتباط و تعامل در درون نظام خانواده را تعریف می‌کند. هر گاه بین اعضای خانواده ارتباط وجود نداشته باشد، مرزها سخت و نفوذناپذیرند و افراد احساس طرد شدگی می‌کنند. زمانی نیز ارتباط زیاد است اما، تنها سر و صدا از سیستم شنیده می‌شود زیرا مرزهای بین افراد خانواده مبهم و مختل است.

استریت (۱۹۹۹) مهارت‌های لازم برای حفظ اصول مشاوره خانواده را به دو دسته طبقه‌بندی می‌کند: (۱) ارزیابی وضعیت موجود خانواده، (۲) حرکت به سمت هدفهای سازنده.

ارزیابی موقعیت

مشاور باید نسبت به مسایل چرخه زندگی که خانواده با آن مواجه است آگاهی کافی داشته باشد. برای مثال، سن والدین زمانی که فرزند عقب مانده ذهنی آنان متولد شده است. بر اساس تجارب بالینی و مشاوره‌ای طولانی نویسنده، بسیاری از مشکلاتی که خانواده‌ها با آن دست به گریبانند، عمدتاً با مسایل چرخه زندگی و سازگاری لازم با موقعیتهای ویژه در خانواده در هم تنیده است.

نقش و تأثیر خانواده نه تنها در طول چرخه زندگی ما بلکه در سازگاری ما با جهان پهناور بر کسی پوشیده نیست. بنابراین، بسیاری از مشکلات و نگرانی‌های زندگی از محدوده خانواده نشأت می‌گیرند. بنابراین درمان این مشکلات نیز باید از طریق مشاوره‌های خانوادگی انجام پذیرد.

تعریف امروز مشاوره

تعریف امروز مشاوره، با تعریف بهزیستی و بهروزی همخوانی و نزدیکی بسیاری دارد و در اغلب منابع مترادف با «رشد» به کار رفته است و مبتنی بر این اصل است که با تمامی ابعاد وجودی فردی یعنی رشد جسمانی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سر و کار دارد. رشد به معنای تغییر مثبت در انسان است که عملاً هدف همه مداخله‌های مشاوره‌ای است. «رشد» هدف و محور اصلی در مشاوره و رویکردهای بهزیستی، پیشگیری و درمان است که باید مورد توجه تربیت‌کنندگان و تربیت‌شوندگان این رشته تخصصی قرار گیرد. بنابراین، در برنامه‌های تربیت مشاور و ملاک‌های صلاحیت مشاوران مدرسه، آموزش عالی و دانشجویی، مشاوران خانواده و سالمندی، مسایل مربوط به رشد و تکامل انسان نقش محوری دارد. امروز متخصصان و کارشناسان این رشته، الگوی پزشکی و بیماری‌مداری را به عنوان مبنای خدمات خود نمی‌پذیرند. اعتقاد بر این است که همه افراد در جوامع گوناگون، در هر جنس و سنی و از هر طبقه اقتصادی، اجتماعی می‌توانند از خدمات مشاوره‌ای بهره بگیرند. افرادی هستند

را انجام دهد.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، ۵۰ درصد از تمامی مشکلات روانی، ذهنی و عصبی افراد قابل پیشگیری است (پات فرانسیوسی، رییس اتحادیه ملی پیشگیری، انجمن بهداشت روانی، ۲۰۰۰). ماهیت خدمات پیشگیرانه ایجاب می‌کند که از برجسته کردن «تشخیص و درمان» اختلالات رفتاری و روانی، در الگوی پزشکی خودداری شود. مشاوران موظفند در کار خود در حیطه بهداشت روانی، به جای به کار گرفتن مفاهیمی چون بیمار، تشخیص و درمان بیماری‌ها، موجبات بهزیستی مراجعان خود را با رویکردهای پیشگیری، رشد و تکامل و تغییر مثبت به وجود آورند.

صلاحیت‌های مشاور

مشاور باید از نظر علمی، در زمینه روانشناسی سلامت، آسیب‌شناسی روانی، اصول روشها و فنون مشاوره، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، مصاحبه و آموزه‌ها، آموزش‌های اساسی لازم را دیده و از تجارب عملی کارآموزی و کارورزی طبق استانداردهای سازمان نظام روانشناسی و مشاوره برخوردار بوده باشد و دارای مدرک تحصیلی دکترا و یا حداقل کارشناسی ارشد در مشاوره و یا روانشناسی بالینی باشد. افزون بر این، مشاور باید نسبت به اصول اخلاقی مشاوره، معتقد و پایبند باشد. رازداری از اصول اولیه اخلاق حرفه‌ای در مشاوره است مشاوران باید جامعه، ارزش‌ها و حساسیت‌های جامعه را کاملاً درک کنند و نسبت به محدودیت‌های شخصی و حرفه‌ای خود به خوبی واقف باشند تا با جلب اعتماد و اطمینان مراجعان نیازمندی که با مسایل و مشکلات پیچیده خود نزد آنان می‌آیند بتوانند به ارائه خدمات مشاوره‌ای در زمینه‌های تحصیلی، شغلی، ازدواج، خانواده، ارتباطی و نیز اختلالات رفتاری و روانی بر حسب مورد و لزوم پردازند.

با توجه با نیاز روزافزون افراد جامعه به خدمات مشاوره‌ای و با گسترش فعالیت‌های سازمان نظام روانشناسی و مشاوره در کشورمان امید می‌رود که سازمان در دور دوم فعالیت‌های خود از یک سو با ارایه برنامه‌های آموزشی ضمن خدمت در به روز کردن دانش و مهارت مشاوران اقدام نماید و آنان را نسبت به پایبندی نسبت به اصول و ارزش‌های اخلاقی که روزانه در حرفه تخصصی خود به آن نیاز دارند، مجهز نماید و از سوی دیگر، با اعمال یک نظام ارزشیابی نسبت به اثربخشی عملکرد مشاوران در کار تخصصی خود و کمک به مراجعان در حل مشکل آنان و نیز رعایت و پایبندی به اصول اخلاقی و حرفه‌ای مشاوره، آگاهی لازم را به دست آورد تا بتواند ضمن شناساندن مشاوران کارآمد و بااخلاق به تشویق آنان پردازد.

□ بسیاری از مراجعان با مساله‌ای مرتبط با سن، نزد مشاور می‌آیند. برای مثال، فرد از پیرشدن زودرس می‌هراسد، یا با بزرگ شدن بچه‌ها و ترک خانه، احساس تنهایی می‌کند... یا دچار بحران میان‌سالی است.

□ طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، ۵۰ درصد از تمامی مشکلات روانی، ذهنی و عصبی افراد قابل پیشگیری است.

که دارای کارکرد کاملی هستند، اما به دلیل تجربه استرس‌های روزانه در زندگی خانوادگی یا شغلی خود، نیاز به کمک دارند؛ حتی افرادی که دارای اختلالات رفتاری و روانی (مانند افسردگی، اضطراب و عصبانیت) هستند و فاقد مهارت‌های لازم جهت ارتباط‌های سازنده‌اند و یا در انتخاب همسر و تشخیص معیارهای صحیح ازدواج مرددند، نیز می‌توانند از مشاوره که فردایی بهتر را امید می‌دهد، بهره ببرند. امروزه فلسفه مشاوره که ریشه در رویکرد رشد و تکامل دارد، کانون توجه آن بهداشت روان، پیشگیری و بهزیستی است.

به این ترتیب، مشاوره از مهمترین فعالیت‌ها در حوزه بهداشت روان است، که راهگشای حل بسیاری از مشکلات انسانها از اقشار گوناگون است و هدف اصلی آن، کمک به مراجعان در شناخت نقاط مثبت و منفی خود، درک موانع رشد و بالندگی، برنامه‌ریزی و در نهایت تصمیم‌گیری مناسب جهت سازگاری بهتر و بیشتر با خود و محیط خویش است. به بیان دیگر، مشاوره فرایندی مستقیم و رویاروی است که در آن، مشاور به مراجع کمک می‌کند تا صادقانه رفتار و نگرش‌ها و کیفیت شیوه زندگی خود را در محیطی آزاد و به دور از هرگونه تهدید و تحمیل و داوری، مورد ارزیابی قرار دهد و در جهت تغییرات اساسی و معنادار در طول چرخه زندگی خویش اقدامات لازم و ضروری