

مشوره څه شی دی، او دا څنگه ما سره مرسته کولی شي؟

د مشورې په اړه افسانې

افسانه: مشوره د کمزورو او ضعیف خلکو لپاره ده.

حقیقت: مشوره د هر هغه چا لپاره ده چې پریشاني تجربه کوي. هر هغه څوک چې د پریشاني، اضطراب یا ناهیلی توب سره مخ وي د مشورې نه ګټه پورته کولی شي. هغه خلک چې مشورې ته ځان رسوي هغوی قوي، پوښ او مرسته غوښتونکي خلک وي. د دې احتمال شته چې هغوی د وخت په تیریدو سره ډیر انعطاف ولري.

افسانه: مشاور به نورو خلکو ته هغه څه ووايي چې زه یې ورته وایم یا به زما د شخصي معلوماتو په اړه ګنګوسې کوي.

حقیقت: مشاورین د مسلکي اخلاقیاتو کوډ له مخې مکلف دي چې ستاسې د شخصي معلوماتو او کیسې خونديتوب وکړي. کوم څه چې تاسې شریکوي په کلکه محرم دي او د هیڅ چا سره به شریک نکړی شي غیرلدي که تاسې پخپله خپل ځان یا کوم بل چا ته ګواښ اوسی.

افسانه: مشوره د لیونیو خلکو لپاره ده.

حقیقت: مشوره د رواني ناروغی وړهاخوا ډیر څه په اړه ده. اضطراب، ډیپریشن، او نور ډیر غیرګونونه نورمال دي او هغه مهال پیدا کېږي کله چې یو څوک کورنی جګړه، جنګ، او د تاوتریخوالي ګواښونه تجربه کوي! هر څوک د خپل ژوند بیلابیلو وختونو او مرحلو کې د ښې مشورې نه ګټه اخیستلی شي.

ژوند ډیرې لوړې ژورې لري – ښه وختونه او سخت وختونه. د سختو وختونو پرمهال، مسلکي مشاور ته ورتګ مرسته کولی شي. دا معلومات پاته تاسې سره مرسته کوي پدې اړه نور پوهه شئ چې مشوره څه شی دی، او دا تاسې سره څنگه مرسته کولی شي.

مشوره څه شی دی؟

په عموم کې، مشوره یوه پروسه ده چې مرسته کوي کله چې تاسې غواړئ په خپل ژوند کې کوم څه بدل کړئ یا خپل افکار او احساسات لاور ژور وسپړئ. دا یو فرصت دی چې د ننګونکي وختونو پرمهال ملاتړ ترلاسه کړئ او وده تجربه کړئ. مشوره کولی شي خلکو سره مرسته وکړي چې ډیرې شخصي موضوعاتو باندې برلاسي شي لکه اضطراب، قار، ډیپریشن، د اړیکې او والدین توب یا ماشومانو پالنې ننګونې، د ښوونځي یا کار مشکلات، د بدلون مدیریت کول او نور.

مشوره زما سره څنگه مرسته کولی شي؟

دا د مشاور دنده نده چې "تاسې ته ووايي چې څه وکړئ". په نهایت کې، تاسې د هرو هغه پریکړو لپاره چې تاسې یې کوئ، او د لیاو له بدلونونو پیژندلو او د هغوی په لوري کار کولو لپاره اخیستل کېدونکي ګامونو مسؤل یې. په هر صورت، مشاور په دقت سره تاسې ته غور نیولی شي، ښې پوښتنې کوي او سپارښتنې کوي چې تاسې سره مرسته کوي:

- ✓ خپل افکار او احساسات تشریح کړئ او وسپړئ
- ✓ په خپلو ننګونو او اندیښنو ښه پوهه شئ
- ✓ د اندونو اړوند فکر وکړئ او انتخابونه وازوئ
- ✓ بیلابیل لیدلوري یا د فکر کولو څرنگوالی وپېژنئ، او د هغه شیانو لپاره د څیرني پرېنست سپارښتنې کوم چې تاسې د خپلو ننګونو په ګوته کولو او د خپل ژوند ښه کولو لپاره تجربه کولی شئ
- ✓ هغه بدلونونه چې غواړئ رامینځته یې کړئ مشخص کړئ

کوم ډول مسایل شاید د دې لامل شي چې زه مشوره ولټووم؟

مشوره کولی شي مرسته وکړي:

- ✓ کله چې تاسې اضطراب، اندیښمنه، ستړیس، ناګراري ولرئ، یا د کوم څه شي په اړه ناسم احساس ولرئ
- ✓ کله چې تاسې و غواړئ په ستړیس د برلاسي کیدو او انعطاف پیدا کولو لپاره نوې ستراتیژۍ خپلې کړئ
- ✓ کله چې تاسې غواړئ د خپلو افکارو، احساساتو، او انتخابونو په اړه ډیر وضاحت او روڼتیا ترلاسه کړئ
- ✓ کله چې تجربې تاسې د داسې ژوند کولو څخه راګرځوي کوم ژوند چې تاسې غواړئ وکړئ

کله د مشورې په کلکه سپارښتنه کېږي؟

د مشورې په کلکه سپارښتنه کېږي:

- < کله چې تاسې داسې ډول عمل کوئ چې پوهېږئ زیان لرونکی دی او غواړئ چې بند یې کړئ (لکه تاسې له حد ډیر مزمن کار کوئ، نشه ییز توکي کاروئ لکه الکول، یا خپل قار او غوسه په نورو وباسئ).
- < که تاسې د وخت په تیریدو سره شدید اضطراب یا ډیپريشن تجربه کړئ، یا نور شدید افکار یا احساسات (لکه په بشپړ ډول د ناکرارۍ یا بې حسی احساس کول، خپل ځان یا نور چا ته د زیان رسولو فکرونه).
- < که تاسې ډیره ننگونکي یا خورونکي پېښه تجربه کړئ (لکه گواښونکي یا د تاوتریخوالي پېښه). دا ډول پېښو وروسته، مشوره کولی شي تاسې سره مرسته وکړي:
- ✓ د سټریس او تروما په اړه نور معلومات لاسته راوړئ او دا چې په مورن څنګه اغیزه کوي
- ✓ مشخص کړئ چې آیا کوم غبرګونونه چې تاسې یې تجربه کوئ نورمال دي او د دې احتمال شته چې د وخت په تیریدو سره به ښه شي یا آیا تاسې د یو څه وخت لپاره د یوڅه اضافي ملاتړ نه ګټه اخیستلی شئ، او
- ✓ هغه شیان وپېژنئ چې د دې وخت په جریان کې تاسې د خپل ځان پاملرنې لپاره یې کولی شئ او د خپل ځان سره مرسته وکړئ چې ښه شئ.

زما د مشورې لومړۍ ناسته کې به څه پېښ شي؟

- بیلابیل مشاورین د مشورې لومړۍ ناسته په مختلف ډول سره پرمخ وړي. په هر صورت، په عموم کې، دلته ځینې هغه څه دي چې تاسې یې د خپلې لومړۍ ناستې پرمهال د پېښیدو تمه کولی شئ (هغه که حضور یې وي یا که د تلیفون له لارې):
- ✓ تاسې به یوڅه وخت د یو بل په پېژندلو تیر کړئ. مشاور به تاسې ته د خپل ځان په اړه لږ څه ووايي او تاسې به وهڅوي چې د هغوی د ژوند، روزنې یا تجربو په اړه پوښتنې وکړئ.
 - ✓ احتمالاً هغوی به تاسې نه وپوښتي:
 - تاسې ولې مشوره غواړئ
 - تاسې غواړئ کوم ډول اړتیاو او مسایلو باندې وغږېږئ
 - په تیر وخت کې د دا ډول پوښتنو یا ننگونو مدیریت کولو لپاره تاسې څه کړي (څه کار کړی او څه ندی)
 - تاسې څه تمه لرئ چې د مشورې نه څه ترلاسه کړئ

که تاسې د مشورې غوښتلو په اړه فکر کوئ نو هڅه یې وکړئ. انسانان د یو بل سره ارتباط لري او د نورو په ملتیا کې ښه وده کوي کله چې د نورو خلکو نه ملاتړ ترلاسه کوي.

کله چې تاسې د مشکل سره مخ یې نو د مرستې غوښتل په ستونزو د برلاسی کیدو ښه مهارت دی.