

# مشاوره چیست و چگونه می‌تواند به من کمک نماید؟

## باورهای غلط درباره مشاوره

**باور غلط:** مشاوره برای اشخاص ضعیف است.

**حقیقت:** مشاوره برای هر کسی است که اضطراب را تجربه می‌کند. هر کسی که دچار استرس، اضطراب یا پریشانی است، می‌تواند از مشاوره فایده ببرد. اشخاصی که از مشاوره کمک می‌گیرند اشخاصی قوی، بالغ و کمک‌جو هستند. احتمال انعطاف‌پذیری آنها با گذر زمان، بیشتر است.

**باور غلط:** مشاور، گفته‌های من را به دیگران خواهد گفت یا درباره معلومات خصوصی من غیبت خواهد کرد.

**حقیقت:** اصول اخلاقی مسلکی مشاورین، آنها را مکلف می‌سازد که از معلومات شخصی و داستان شما محافظت نمایند. آن چه در میان می‌گذارید به شدت محرمانه باقی خواهد ماند و با هیچ شخص دیگری مطرح نخواهد شد مگر این که برای خود یا شخص دیگری، یک تهدید قریب‌الوقوع ایجاد نمایید.

**باور غلط:** مشاوره برای دیوانه‌ها است.

**حقیقت:** مشاوره مربوط به موضوعاتی فراتر از مریضی روانی است. در صورت تجربه نمودن جنگ داخلی، جنگ و تهدید به خشونت، عکس‌العمل‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی و بسیاری از عکس‌العمل‌های دیگر، طبیعی و به‌جا تلقی می‌شوند! همه اشخاص در مقطعی از زندگی خود می‌توانند از مشاوره خوب فایده ببرند.

زندگی فراز و نشیب‌ها و در واقع دوران خوب و بد بسیاری دارد. در جریان دوران سخت زندگی، دسترسی به یک مشاور مسلکی می‌تواند موثر واقع شود. هدف از این بروشور این است که به شما کمک نمایم بیشتر بدانید که مشاوره چیست و چگونه می‌تواند به شما کمک کند.

## مشاوره چیست؟

در عموم، مشاوره، پروسه‌ای است که وقتی می‌خواهید تغییری در زندگی خود ایجاد نمایید یا افکار و احساسات خود را به گونه‌ای عمیق‌تر کند و کاو نمایید، به شما کمک می‌کند. مشاوره، فرصتی برای دریافت حمایت و تجربه کردن رشد در جریان دوران چالش‌برانگیز است. مشاوره می‌تواند به اشخاص کمک کند تا با بسیاری از موضوعات شخصی مثل اضطراب، خشم، افسردگی، چالش‌های مربوط به روابط و فرزندپروری، مشکلات مربوط به مکتب و محل وظیفه، مدیریت تغییرات و بسیاری از موارد دیگر بسازند.

## مشاوره چگونه می‌تواند به من کمک کند؟

کار مشاور این نیست که «به شما بگوید چی کنید». در نهایت، شما مسئول همه تصمیمات خود و مسئول گام برداشتن جهت شناسایی تغییرات مطلوب و اقدام در راستای ایجاد این تغییرات هستید. با این حال، مشاوره می‌تواند به دقت به شما گوش دهد، سوالات خوبی بپرسد و پیشنهادهای ارائه دهد که در موارد ذیل برای شما موثر واقع می‌شوند:

- ✓ توضیح دادن و کند و کاو نمودن افکار و احساسات
- ✓ درک بهتر نسبت به چالش‌ها و تشویش‌ها
- ✓ لیست نمودن مفکوره‌ها و ارزیابی گزینه‌های پیش رو
- ✓ شناسایی نظریات یا طرز فکرهای مختلف و پیشنهادهای مبتنی بر تحقیقات برای مواردی که می‌خواهید به مشکلات خود رسیدگی نمایید و به زندگی خود بهبود ببخشید
- ✓ شناسایی تغییراتی که علاقمند به انجام آن هستید

## کدام نوع مشکلاتی ممکن است من را به دریافت مشاوره سوق دهد؟

مشاوره می‌تواند در موارد ذیل موثر واقع شود:

- ✓ وقتی درباره موضوعی مضطرب، به تشویش، دچار استرس، مستاصل هستید یا احساس درماندگی می‌کنید
- ✓ وقتی می‌خواهید برای سازش با استرس و ایجاد انعطاف‌پذیری، استراتژی‌های جدیدی را به دست آورید
- ✓ وقتی می‌خواهید به شفافیت بیشتری نسبت به افکار، احساسات و گزینه‌های پیش روی خود برسید
- ✓ وقتی تجربیات مانع این می‌شوند که قسمی که مد نظر دارید، زندگی کنید

## مشاوره چی وقت اکیداً توصیه می‌شود؟

مشاوره در موارد ذیل اکیداً توصیه می‌شود:

- < وقتی که قسمی رفتار می‌کنید که می‌دانید مخرب است و می‌خواهید این رفتار را متوقف نمایید (بطور مثال وقتی بطور مزمزمن بیش از حد کار می‌کنید، از موادی مثل الکل برای تحمل مشکلات استفاده می‌کنید یا عصبانیت و سرخوردگی خود را بالای دیگران خالی می‌کنید).
- < در صورتی که با گذشت زمان، دچار اضطراب شدید یا افسردگی و یا افکار و احساسات خشم‌آلود می‌شوید (بطور مثال کاملاً احساس درماندگی یا کرحتی می‌کنید، افکار صدمه رساندن به خود یا دیگران در سر دارید).
- < در صورتی که یک حادثه بسیار چالش‌برانگیز یا مختل‌کننده را تجربه می‌کنید (مثل یک اتفاق تهدیدکننده یا خشونت‌آمیز). بعد از چنین حادثاتی، مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا:
  - ✓ درباره استرس و ضربه روحی و طرز اثرگذاری آن بالای خود معلومات بیشتری کسب نمایید
  - ✓ دریابید که آیا عکس‌العمل‌هایی که تجربه می‌کنید عادی هستند و احتمالاً با گذر زمان فروکش می‌کنند یا خیر یا آیا می‌توانید برای مدتی از یک کمک بیشتر فایده ببرید، و
  - ✓ کارهایی را بشناسید که می‌توانید برای مراقبت از خود در جریان این دوران و کمک به بهبودی خود انجام دهید.

## در اولین جلسه مشاوره من چی خواهد شد؟

- مشاورین مختلف، اولین جلسه را متفاوت از هم پیش می‌برند. با این حال بطور کلی، در ذیل بعضی از مواردی ذکر شده که می‌توانید در اولین جلسه خود (چه حضوری چه تلفونی) انتظار آن را داشته باشید:
- ✓ مدتی را صرف شناخت یکدیگر خواهید نمود. مشاور، کمی درباره خود به شما خواهد گفت و ممکن است شما را تشویق کند که هر سوالی که درباره زندگی، تحصیلات یا تجربیات او دارید بپرسید.
  - ✓ احتمالاً سوالات ذیل را از شما خواهد پرسید:
    - چرا در صدد دریافت مشاوره هستید
    - می‌خواهید درباره کدام ضروریات و مشکلات صحبت نمایید
    - در گذشته برای مدیریت این عده از سوالات یا چالش‌ها کدام کارهایی را انجام داده‌اید (کدام موارد کارساز بوده و کدام کارهایی فایده نداشته است)
    - امید دارید از مشاوره چی چیزی عایدتان شود

**اگر به دریافت مشاوره فکر می‌کنید، امتحانش کنید. انسان‌های رابطه‌محور هستند و با همراهی دیگران و در صورت دریافت حمایت از اشخاص دیگر، شکوفایی بیشتری دارند.**  
**کمک گرفتن در مواقعی که دچار مشکل هستید، یک مهارت پیشرفته ساختن با مسائل است.**