

یکی از نیازهای اساسی انسان برای زندگی موفقیت آمیز برخورداری از آرامش و امنیت خاطر در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی است. عوامل متعددی وجود دارد که افراد انسانی را در ابعاد شخصی، خانوادگی، تحصیلی، شغلی و ارتباطات بین فردی به سوی مسائل و مشکلات عدیده ای سوق می دهد.

دانشجویان دانشگاه ها به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی، به ویژه در سال های اول ورود به دانشگاه، فشار و ناراحتی های بیشتری را تجربه می کنند که از آن جمله می توان به گسستن از زندگی قبلی در خانواده، ورود به زندگی دانشجویی و نیاز به سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه، مدیریت مسائل معیشتی، تحصیلی و عاطفی اشاره کرد.

در طی فرایند مشاوره، فردی که نیاز دارد (مراجع) و فردی که حمایت، راهنمایی و ترغیب فراهم می کند (مشاور) با یکدیگر ملاقات، بحث گفت و گو می کنند به نحوی که مراجع نسبت به توانایی خود برای درک واقع بینانه و جامع تر مسئله، یافتن راه حل ها، و تصمیم گیری برای حل مشکل اعتماد کسب می کند.

### اهداف مهم یا نتایج مطلوب مشاوره برای مراجع:

- ۱) مراجع تصویر واضح و واقع بینانه ای از موقعیت، احساسات و توانایی هایش به دست آورد
- ۲) راه های جدیدی برای نگرستن به موقعیت و مسئله خودش، بیابد و درک کند
- ۳) اعتماد به نفس و قبول مسئولیت در او برای تدبیر مسئله خودش افزایش یابد
- ۴) اهداف ویژه، صریح و عملی برای بهبود بخشیدن به وضعیت خود مشخص نماید و برگزیند
- ۵) بتواند برای بهبود وضعیت، پیشگیری از مشکل (مثل بیماری)،

یا تغییر مطلوب در سبک زندگی، طرحی عملی تهیه کند.

۶) برای اجرای تغییر، از انگیزه و مهارت های مورد نیاز برخوردار شود.

۷) با ارتقای اعتماد به نفس و خودبستگی خود، از رابطه مشاوره ای استقلال کسب کند.

فرمایشات مقام معظم رهبری در راستای اهمیت استفاده از مشاوره:  
امیدوارم همگام مردم ما توجه کنند به این موضوع که مراجعه به متخصص روان شناس و مشاور در امر مسائل روانی به خصوص برای محیط خانواده یک ضرورت است

### بخشی از یک مشاوره:

مشاور: دوست دارید از اون چه که برای مبارزه با اهمال کاری یاد گرفتید، جمع بندی مختصری داشته باشید؟

مراجع: بله، دوست دارم کارهام رو بازنگری کنم. چه انگیزه داشته باشم، چه انگیزه نداشته باشم. کارهام رو ناخوشایند و خسته کننده انجام میدم، کار کردن مهم تر از انگیزه داشتنه. اگر چه کارهای خسته کننده ای به من محول میشه، اما میتونم اون هارو در فرصت تعیین شده تموم کنم.

مشاور: خوشحالم می شنوم کارهاتون رو به موقع تموم می کنید. با اون مشکل بزرگ که وقتی کار خسته کننده ای انجام می دادید خشمگین می شدید چطور کنار اومدید؟

مراجع: اون زمان اینطور به نظر می رسید که واقعا کلافه-م کرده، از اون احساس، خیلی بیمناک بودم. بنابراین، به محض این که کار رو شروع می کردم، سر خودم کلاه میذاشتم که نتونم این احساس رو تحمل کنم-کم طاقتی قدیمی- و به شکست خودم اعتراف می کردم. اما الان یاد گرفتم چطور اون

هارو تحمل کنم. ظاهراً اون خشم از بین رفته، چون الان چیز کاملاً متفاوتی به خودم میگم.

مشاور: به خودتون چی میگوید؟

مراجع: اگر کارها خسته کننده و تکراری باشند، به خودم میگم: «بلند شو برو کارت رو انجام بده»، اگر چه گاهی اوقات خشمگین میشم.

مشاور: زیاد دور از انتظار نیست؛ چون تغییر، یک شبه و به راحتی صورت نمیگیره. مسلماً هدف شما تحمل کارهای ناخوشایند یا خسته کننده نیست، بلکه هدفتون اینه که به خواسته هاتون برسید.

مراجع: درسته، می فهمم. سعی کردم چیزهایی رو که اینجا یاد گرفتم، در محل تحصیلم به کسانی که به مشکل من مبتلا بودن یاد بدم.

مشاور: موفق هم بودید؟

مراجع: هنوز نه.

مشاور: شما می تونید چیزی رو که اینجا یاد گرفتید، به طور واضح و روشن به اون ها یاد بدید.

مراجع: بله، کاملاً درسته.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) :

«لَا مُظَاهَرَةَ أَوْثَقُ مِنَ الْمُشَاوَرَةِ»

هیچ پشتیبانی اطمینان بخش تر از مشورت نیست

حکمت نامه پیامبر اعظم / محاسن: ج ۲، ص ۴۳۵

(ص: ج ۱۴، ص ۲۳۸)

مراجع: نه، اگر مقاله بنویسم مثله اینه که به خودم ثابت کنم آدم بی عرضه ای هستم. می خوام مقاله بنویسم اما...

مشاور: اما چی...؟

مراجع: کار پر زحمتیه...

مشاور: ممکنه این کار سخت باشه، اما چه نگرشی در شما باعث شده این کار سخت تر جلوه کنه؟

مراجع: در من؟ هیچی. فقط این کار خیلی سخته. منظور شما رو نمی فهم؟!

مشاور: وقتی پشت میز می نشینید و می خواهید شروع به نوشتن کنید، چه افکاری به ذهنتون می رسه که باعث می شه دست از کار بکشید؟

مراجع: آهان، حالا متوجه منظورتون شدم. مدام این فکر به ذهنم می رسه که «چه قدر از کار سخت متنفرم. کاش کارا راحت تر بود».

مشاور: با توجه به این که اولین باره می خواهید مقاله بنویسید و با اون دست و پنجه نرم کنید، آیا واقع بینانه ست که کار شما راحت باشه یا سخت و طاقت فرسا؟

مراجع: اگر اینطوری به قضیه نگاه کنم؟ نباید کار راحتی باشه. احتمالاً فکر می کنم اگر کس دیگری هم بخواد برای اولین بار مقاله بنویسه، همین مشکلات منو خواهد داشت.

مشاور: افکار شما در این باره چه پیامدهایی براتون داره؟

مراجع: دست دست می کنم و کار رو به تأخیر میندازم یا به دنبال عذر و بهانه ای برای انجام ندادن کار هستم و یا این که به کارای خوشایندتر می پردازم. به جای این که حواسم رو

صرف نوشتن مقاله کنم، دائماً فکر می کنم چه قدر احساس بدی دارم. در نتیجه نوشتن مقاله رو به فردا و فرداهای دیگه ای واگذار می کنم.

مشاور: پس این فکر که مقاله رو در مدت زمان قابل قبول تمام نکنید در ایجاد پشتکار به شما کمک نمی کنه؟

مراجع: نه، اصلاً کمک نمی کنه.

مشاور: پس فکر می کنید چه نگرشی بیش تر به شما کمک می کنه؟

مراجع: این که مدام به خودم بگم نوشتن اولین، دومین و سومین مقاله سخته.

مشاور: نباید روی صندلی بنشینید؛ مدام به خودتون بگید باید تلاش کنم. چون ممکنه سراغ کار دیگه ای برید که براتون لذت بخشه.

مراجع: بله، درسته. فرمایش شما درسته... در عین حال که دارم مقاله می نویسم، باید اینو به خودم یادآوری کنم و بعد که کمی از مقاله رو نوشتم به خودم پاداش بدم.

مشاور: دقیقاً.

پیامبر (صلی الله علیه و آله):

«ما من رجل یشاور أحداً إلا هدی إلى الرشـد»

هیچ کس در کارهای خود مشورت نمی کند، مگر این که به راه راست و مطلوب هدایت می شود.

مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۵۱

با استفاده از بروشور مشاوره دانشجویی

دانشگاه امام صادق (ع)

مروری کوتاه بر

# مشاوره

تهیه کننده: سیدمصطفی بیضائی



انجمن علمی دانشجویی مشاوره دانشگاه فرنگیان یزد