

از مشاور خود چه انتظاری می‌توانید داشته باشید

شما می‌توانید انتظار کسی را داشته باشید که با علاقه به دل مشغولی‌های شما گوش کرده و کمک می‌کند تا درک بهتری از آنها داشته باشید و بنابراین بتوانید با راحتی و کارآمدی بیشتری با مشکلاتتان مواجه شوید. مشاوران با جدیت به (مشکلات) شما پرداخته و مایل است شما با آزادی و بطور صریح مسائل مورد علاقه خود را مطرح سازید. مشاور از شما سئوالاتی را در مورد خودتان بصورت مستقیم و مشخص خواهد پرسید. از آنجا که مشاوران عقاید مختلفی در مورد نحوه تغییر مردم دارند، آنها از نظر میزان صحبت کردن در جلسات، تکالیفی که از شما خواهند خواست و تمرکزشان بر موضوعات با همدیگر فرق می‌کنند. اگر می‌خواهید بدانید که در جلسات مشاوره چه چیزی خواهد گذشت به طریق مختلف در آن باره بپرسید. مشاوران مهارت یا دانش «جادویی» ندارند و نمی‌توانند بطور مستقیم مشکلات شما را حل و فصل نمایند. مشاور می‌خواهد که با شما کار کند ولی آنچه را که خودتان می‌توانید انجام دهید، برای شما انجام نخواهد داد. به استثنای پیشامدهای غیر معمول (از قبیل خطر خودکشی) مشاور در رابطه با مسائل بیان شده از جانب شما به شدت راز دار خواهد بود و در موارد استثنایی فوق‌الذکر نیز موضوع را به صورت صریح با شما در میان خواهد گذاشت.

مسئولیت‌های شما در مشاوره

مسئولیت‌های اصلی شما در مشاوره عبارت هستند از شرکت منظم در جلسات برنامه ریزی شده، صحبت رُک و صریح در مورد آنچه که شما را رنج می‌دهد و انجام تکالیف منزل که توسط مشاور از شما خواسته می‌شود. انتظار بر این است که اگر قادر به عمل به تکالیف فوق نباشید، موضوع را با مشاور در جریان بگذارید.

اغلب مشاوران از شما می‌خواهند که چیزی جدید یا «رویکردی متفاوت» را امتحان کنید. یک چیز دیگر که مشاوران از شما انتظار دارد این است که آماده آزمایش و تلاش برای انجام کارها باشید. بدون اینکه سعی در نتیجه‌گیری شتابزده داشته باشید. همچنین انتظار می‌رود که در صورت حل مشکلاتتان موضوع را به اطلاع مشاور خود برسانید و البته اگر پیشرفتی نیز در خود مشاهده نکردید، مشاورتان را مطلع سازید. این موضوع بسیار مهم است، مشاوران به شدت خواهان بهره‌گیری شما از مشاوره است.

مشکلات معمول در مشاوره

یکی از گام‌های مشکل در مشاوره زمانی است که شما برای اولین بار یک مشاور را ملاقات می‌کنید. تصمیم به رفتن برای مشاوره، گام اول در فرایند تغییر است. وقتی این تصمیم را گرفتید ساز و کار تغییر به جریان خواهد افتاد. در فرایند تغییر نحوه تفکر، احساس یا رفتار خود، باید بکشید تا شیوه‌های جدید انجام کارها را امتحان نمایید. این ممکن است شما را مضطرب یا ناکام کند. همچنین در طی مشاوره امکان دارد به این نتیجه برسید که چیزهایی که قبلاً شما آنها را فقط به صورت مثبت یا منفی می‌دیدید، کاملاً متفاوت هستند. چالش یا محدودیت‌های مذکور نیز ممکن است در شما احساس ناکامی بوجود آورد، اما با پذیرش و تمرین متوجه می‌شوید که قادر به برطرف کردن محدودیت‌ها و نقاط ضعف خود بوده و جنبه‌هایی جدید و مهیج در خود، خواهید یافت.

گام‌های آماده شدن برای بهره‌بردن از مشاوره

_ آماده تمرکز بر مشکل یا موضوع خاصی باشید.

_ آماده (رفتن به) جلسات مشاوره باشید.

_ به جلسات مشاوره ای خود توجه کرده و نقش فعالی در آن داشته باشید.

_ تکالیف منزل خود را انجام دهید (یا حداقل سعی خود را بکنید).

_ اگر احساس می‌کنید از مشاوره سود نمی‌برید، موضوع را به مشاور خود بگوئید.

هدف این بروشور چیست؟

تجربه کردن در طی زندگی امری معمول است. در هر مقطع زمانی ممکن است شخص جهت شناخت بهتر خود و مواجهه با نگرانی‌هایش نیازمند کمک یک مشاور یا درمانگر باشد. برای کسانی که بدنبال مشاوره هستند این بروشور مروری کلی بر

فرایند مشاوره _ چه انتظاری از مشاور می رود، مسئولیت های مراجع در فرایند مشاوره _ گام های استفاده بهتر از مشاوره و مشکلات احتمالی که ممکن است در طی مشاوره ایجاد شوند را فراهم می سازد.

مشاوره چیست؟

به زبان ساده، مشاوره عبارت از هر نوع ارتباطی است که در آن یک شخص به شخص دیگر برای فهم بهتر خود و حل و فصل مشکلاتش کمک می کند. دوستان و بستگان نوعی مشاوره ارائه می دهند، همین طور افراد مذهبی، راهنمایان تحصیلی، معلمان و خیلی از افراد دیگر نیز همین کار را می کنند. کارشناسان دفاتر مشاوره بدلیل آموزش وسیع خود در روان شناسی و رفتار انسانی مشاوره هایی متفاوت با دیگران ارائه می دهند. آنها تجارب وسیعی در ایجاد روابط یاورانه و در کار با مشکلات مختلف دارند.

مترجم:

مجید محمود علیلو کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران