

این هم یک جور درده

درباره نقش مشاوره که در زندگی امروز خیلی مهم است

● **فاطمه بختیاری /** یک زمانی وقتی مشکلی پیدای می‌شد چهارتاریش سفید دور و بر بودند که از تجربه‌ها ایشان می‌گفتند و نصیحتی می‌کردند و چهار تاراه حل جلوی پای آدم می‌گذاشتند که گره گشا بود و می‌شد بروی وقصه را جوری حل و فصل کنی، ولی الان که کم‌کم ریش سفیدها رفته‌اند و خبری از دورهمی‌های خانوادگی نیست بیشتر ما با این مسئله روبه‌رو هستیم که چطور مشکلات را حل کنیم. گاهی سراغ کتاب‌ها می‌رویم، گاهی سراغ دوستان و از تجربه آن‌ها می‌پرسیم و گاهی هم توی خودمان می‌ریزیم و صورت مسئله را کلا پاک می‌کنیم غافل از اینکه هر مسئله‌ای تا حل نشود، حل نشود!

● تنهایی نمی‌شود

باید پذیرفت که مشکلات جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. برخی معتقدند، مشکلاتی که در زندگی برایشان به وجود می‌آید، باید خودشان به تنهایی سر و سامان دهند، در حالی که این دیدگاه نادرست است؛ زیرا در دوره‌ای که فراوانی اندیشه‌ها و تنوع سلیقه‌ها وجود دارد، بسیار دور از ذهن است که خود انسان بتواند به تنهایی از پس آن‌ها بر بیاید. راهنمایی و مشورت در طول زندگی آدمیان مطرح بوده است. با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری در جامعه، به علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی توجه ویژه‌ای شد. امروزه راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای برای کمک به افراد جامعه مطرح می‌شود. افرادی که در شیوه تربیت فرزندان، سازگاری با محیط، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند، مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلاتشان بیابند.

مشاوره در کجای زندگی مهم است؟

انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب شغل

تشکیل خانواده

تربیت فرزند و ارتباط با خانواده

● حالمان خوب نیست

گاهی اوقات مادر طول زندگی، با کسی مشکلی نداریم و از کسی هم ناراحت نیستیم، ولی حال خوبی رادر خود احساس نمی‌کنیم. این به خاطر این است که با خودمان درگیر شده‌ایم. بهتر است بگوییم با خودمان قهر هستیم؛ از خودمان خسته شدیم و نمی‌دانیم علت آن چیست؟ شما فکر می‌کنید در این زمان باید چه کرد. به ویژه زمانی که فکر می‌کنید خودتان باعث مشکلات نبوده‌اید و مقصر هم نیستید. به نوعی شما خود را یک قربانی به حساب می‌آورید؟ مثلاً قربانی مشکلات خانوادگی، بیماری‌های موروثی، اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی و... اگر شما هم این مشکل را دارید، باید بدانید مشکل شما تا حدود زیادی حل شدنی است و بهتر است هر چه زودتر با یک متخصص مشورت کنید. یکی از پرسش‌های متداول قبل از مراجعه به روان‌شناس این است که آیا من واقعا به یک روان‌شناس نیاز دارم؟ در حالت کلی باید گفت که اگر چیزی از نظر روحی و روانی شما آزار می‌دهد، به طور قطع مراجعه به روان‌شناس می‌تواند کمک بزرگی به شما کند؛ اما موضوع همیشه به این سادگی‌ها نیست.

کی به روانشناس نیاز داریم؟

درگیری احساسی شدید

غصه و ناراحتی طولانی‌مدت

دوری از جمع

احساس ناامیدی

اضطراب زیاد

بی‌اهمیتی همه چیز

پر خوری عصبی یا کمبود اشتها

ضربه روحی شدید

