

ANICENIA.

طرح درس

مشاوره هدفمند

نویسنده: محسن سیمایی



ایده شروع

دیوانه‌های خوب

دیوانه‌ها دو دسته‌اند: دیوانه خوب، دیوانه بد. شاید پرسید: مگر دیوانه خوب هم داریم؟ بله! دیوانه خوب هم داریم، به شرط اینکه ابتدا بدانیم دیوانه چه کسی است. توضیح: از دانش‌آموزان پرسیده شود: به چه کسی می‌گویند دیوانه؟ و جواب‌ها شنیده شود.

جواب: دیوانه کسی است که نمی‌تواند از عقلش استفاده کند؛ در نتیجه غالباً رفتارهای خلاف عرف یا خلاف رفتار دیگران از او سر می‌زند.

دیوانه‌ها معمولاً نشانه‌هایی دارند و مردم از روی نشانه‌ها متوجه می‌شوند که فلانی دیوانه است؛ اما بین تمام دیوانه‌ها، گروهی هم هستند که از نظر مردم دیوانه‌اند، اما حقیقتاً باید به آنها گفت: «دیوانه خوب». آنها تعریفی که همه ما از دیوانه داریم، زیر پا گذاشته‌اند و دیگر یک دیوانه بد و با اعمالی سراسر خلاف عقل نیستند. جالب اینجاست که احتمالاً همه ما با این دسته روبه‌رو شده‌ایم.

برخی‌ها وقتی وضعیت تحصیلی‌شان به مشکل می‌خورد یا اوضاع زندگی‌شان روبه‌راه نیست، حاضر نیستند پیش مشاور بروند و برای حل مشکلاتشان مشاوره بگیرند. حتماً شما هم استدلال این افراد را شنیده‌اید.

توضیح: از دانش‌آموزان پرسیده شود: می‌گویند چرا پیش مشاور نمی‌رویم؟ و جواب‌ها شنیده شود.

جواب: معمولاً می‌گویند: «نه بابا... برم پیش مشاور؟ مگه دیوونه شدم».

پیش مشاور رفتن و مشاوره گرفتن یکی از کارهایی است که به دیوانه‌ها نسبت می‌دهند، اما آیا واقعاً کسی که مشاوره گرفته، از عقلش استفاده نکرده است؟ واقعاً مشاوره گرفتن کار دیوانه‌هاست؟ اگر کار دیوانه‌هاست، واقعاً باید بگوییم: «چه دیوانه‌های خوبی!»؛ چون برای پیشبرد زندگی خود، برای خارج شدن از وضعیت منفی و بحرانی، با شجاعت و شهامت از دیگران کمک می‌گیرند و زندگی‌شان را به نابودی نمی‌کشانند.

یادداشت

تنها وجه مشترک کسانی که از مشورت بهره می‌گیرند با دیوانه‌ها در این است که هر دو کاری برخلاف دیگران یا عرف انجام می‌دهند؛ ولی منشأ و نتیجه حاصل از این دو کار با هم تفاوت دارد. منشأ مشاوره گرفتن، تصمیم درست و عاقلانه است و نتیجه مشاوره نیز بهبودی وضعیت فرد، اما منشأ کار شخص دیوانه، عدم بهره بردن از عقل است و نتیجه کار او، ضرر به خود یا دیگران است. علت اینکه کار انسان مشورت‌کننده خلاف عرف است، باورهای اشتباهی است که ما را گرفتار و اسیر خود کرده و باید

درصد اصلاح آن باشیم. وگرنه هم از نگاه دین و هم از منظر عقل و منطق انسانی، اسم افرادی که در کارهایشان مشاوره می‌گیرند، دیوانه نیست. کارشان شاید خلاف عرف باشد، اما کاملاً پسندیده است و این عرف جامعه است که به خطا رفته. این افراد، از عاقل‌ترین مردمان‌اند؛ زیرا برای حل مشکلاتشان به عقل و تجربه خود اکتفا نکرده و از کمک دیگران بهره می‌برند. بدون تعارف، مشاوره، خیلی از همین آدم‌ها را از بدترین وضعیت به بهترین شکل ممکن در زندگی رسانده است.

اما چگونه؟ مگر مشاوره چه جادویی در خود دارد؟ مهم‌ترین معجزه مشورت این است که توجه و هشیاری انسان را به جنبه‌های مثبتی جلب می‌کند که از آن غافل شده یا بر او پنهان مانده است.

مشورت ادراک و هشیاری دهد
عقل‌ها مر عقل را یاری دهد^۱

ما گاهی نیاز داریم به اینکه کسی خارج از دایره وجودی خودمان، به افکار و اعمالمان نگاه بیندازد و ما را در مدیریت صحیح آنها یاری دهد؛ شبیه آنالیزورهای یک تیم فوتبال. آنالیزور، عملکرد تیم را از بیرون فضای زمین فوتبال ارزیابی می‌کند و توجه تیم را به نکاتی جلب می‌سازد که حتی سرمربی نیز ممکن است از آن غافل شده باشد. مشاور هم دقیقاً همین‌گونه است و ما را از جنبه‌هایی آگاه می‌کند که به آن توجه نداریم یا نخواسته‌ایم به آن توجه داشته باشیم. مشاوره، نوعی شراکت است؛ شراکت با عقل دیگران که شراکتی است سودآور، نه زیان‌رسان. کسی که به مشورت روی می‌آورد، نوید سعادت و خوشبختی در امور زندگی‌اش را دریافت می‌کند؛ درحالی‌که در خودرأیی، تک‌روی و دوری از مشورت، نقطه مقابل این موضوع دیده می‌شود.

امام علی (ع) فرمود:

«کسی که به رأی خود تکیه کند، هلاک می‌شود و کسی که با دیگران مشورت کند، شریک عقل‌های آنان می‌گردد»^۲.

معمولاً انسان‌ها در دو موقعیت به مشاور نیاز دارند و در پی آن، دو هدف را دنبال می‌کنند:

۱. همه چیز به هم ریخته (وضعیت منفی)

موقعیت اول زمانی است که اوضاع زندگی، تحصیل یا... مطلوب نیست. به نوعی می‌توان گفت: وضعیت زیر صفر است. این مورد از رایج‌ترین زمان‌هایی است که نیاز به مشاوره در آن محسوس و بایدی است. در این‌گونه موارد از این صحبت می‌کنیم که: «حتماً باید مسئله رو با مشاوره حلش کن». به بیان واضح‌تر، وضعیت اضطراری است و کسی که در این وضعیت اضطراری گرفتار شده، به کمک یک فرد امین و توانا نیاز دارد.

۱. مولوی.

۲. وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۲۵.

باید به این باور برسیم که مانند بیماری‌های جسمانی و فراز و فرودهای فیزیولوژیک، روح و روان انسان هم ممکن است وضعیت متفاوتی را تجربه کند. همان‌طور که برای درمان و بهبودی مورد اول، رجوع به پزشک لازم است، عقل حکم می‌کند که وقتی روح و روان انسان نیز از وضعیت مناسب خارج می‌شود، به متخصص موضوع موردنظر مراجعه کند.

۲. همه‌چیز خوب یا معمولیه (وضعیت مطلوب)

حتماً ضرب‌المثل «سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندن» به گوشتان خورده. معنایش این است که مثلاً وقتی مشکل جسمی ندارید، نیاز نیست به پزشک مراجعه کنید و اصلاً چه دلیلی برای این کار وجود دارد؟ در موضوع مشاوره هم اگر بخواهیم به این ضرب‌المثل عمل کنیم، طبیعتاً وقتی مشکل خاصی نداشتیم، نباید به مشاور رجوع کنیم؛ مثل این مورد که: «من درسم خوبه، چرا برم پیش مشاور؟»؛ اما این ضرب‌المثل و این انتخاب حداقل در موضوع مشاوره درست نیست. ما حتی در مواقعی که در وضعیت مطلوب یا معمولی قرار داریم، به مشاوره نیازمندیم؛ با این تفاوت که در مورد اول (وضعیت منفی)، وقتی خودمان را به مشاور می‌رسانیم، رسالت مشاور این است که ما را از وضعیت زیر صفر، به صفر برساند؛ اما وقتی در مورد دوم (وضعیت مطلوب) به مشاور مراجعه می‌کنیم، او ما را یاری می‌دهد که از وضعیت صفر، به وضعیت مثبت برسیم. حفظ و مدیریت وضعیت مطلوب هنری است که به کمک مشاوره به دست می‌آید. بدون مشورت و با وجود تکروری و تک‌اندیشی، با مشکلات مواجه خواهیم شد. با توجه به توضیحات ذکرشده، دو راه پیش‌رو داریم و این خودمانیم که انتخاب‌گریم: الف) عدم مشاوره در وضعیت مطلوب با این استدلال که: «سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندن»، مساوی است با تغییر وضعیت مطلوب به وضعیت منفی که در مواقع بسیار، منجر به رجوع به مشاوره در وضعیت منفی به صورت الزامی و اضطراری خواهد شد.

ب) رجوع هدفمند به مشاور در وضعیت مطلوب با این استدلال که: «پیش‌گیری بهتر از درمان است»، مساوی است با حفظ وضعیت مطلوب و پیش به سوی بهتر و بهتر شدن...

دایره مشورت

نکته مهم دیگر حیطه‌هایی است که باید در آن از مشورت مشاور بهره بگیریم. مشاوره امر گسترده‌ای است که زمینه‌های مختلفی را شامل می‌شود؛ مثلاً یک دانش‌آموز با توجه به وضعیت سنی و نیازهای پیش‌رویش، ضروری است در حیطه‌های تحصیل و علم‌آموزی، مسائل زندگی، مشکلات روحی، تغییرات رفتاری، بی‌حوصلگی، احساس تنهایی و... به مشاوره مراجعه کند.

سؤال‌ها و پاسخ‌ها

۱. اگر از طرح مشکلاتمان با دیگران، مثل پدر و مادر یا مشاور مدرسه، خجالت بکشیم،

راه‌حل چیست؟

همان‌طور که بیان شد، مشاوره یک کار کاملاً عاقلانه و مورد تأیید دین است؛ بنابراین وقتی یقین داریم که کار اشتباهی انجام نمی‌دهیم، خجالت و ترس و دلهره معنایی ندارد و باید با ایمان و اعتقاد، از این فرصت طلایی بهره‌مند شویم. بنابراین باید برای رسیدن به موفقیت، خجالت را کنار گذاشت.

۲. مشاور خوب چه ویژگی‌هایی دارد و از کجا پیدایش کنیم؟

از مهم‌ترین ویژگی‌های یک مشاور خوب، علم، تخصص، مهارت، امانتداری، تعهد، دلسوزی و باتجربه بودن است. در صورتی که شناخت مستقیمی از مشاوره با چنین ویژگی‌هایی نداریم، باید به راه‌های غیرمستقیم متوسل شویم؛ مانند اینکه با تحقیق و پرس‌وجو به نتیجه برسیم یا مشاور توسط فرد معتمدی مثل پدر و مادر یا یک روحانی امین و دانا به ما معرفی شود.

۳. حتماً باید از یک روان‌شناس یا کسی که کارش مشاوره است، مشورت بگیریم؟

ابتدا باید بدانیم که حوزه فعالیت روان‌شناس با حوزه مشاور و مشورت، تفاوت دارد. روان‌شناس، نوعی درمانگر است و افرادی که دچار مشکلات روحی شده‌اند، با تشخیص یک مشاور امین و دانا به او مراجعه می‌کنند.

نکته دومی که باید بدانیم اینکه در مراجعه به مشاور باید هدف داشته باشیم. گاهی در موارد جزئی، به مراجعه به متخصص و مشاور حرفه‌ای نیازی نیست؛ بلکه می‌توانیم از نظر پدر و مادر یا تجربه دیگران، مثل معلم پرورشی یا روحانی مسجد محل استفاده کنیم. ولی در موارد مهم و اثرگذار در مسیر زندگی، باید از نظرهای مبتنی بر قواعد دینی و علمی یک کارشناس مؤمن و متعهد استفاده کرد.

تمرین

گام اول: دانش‌آموز فهرستی از مسائل، مشکلات و دغدغه‌های خود را در دفترچه‌ای یادداشت کند.

گام دوم: فهرست آماده‌شده را بر اساس موضوع‌ها و اولویت‌ها (مانند تحصیل و علم‌آموزی، مسائل زندگی، مشکلات روحی و تغییرات رفتاری) دسته‌بندی کند.

گام سوم: با مشورت با پدر و مادر، با توجه به فهرست دسته‌بندی‌شده، کارشناس مورداطمینان در حوزه آن موضوع را شناسایی و با آن گفتگو کند.

پیوست

برای مطالعه بیشتر:
«مشاوره در آینه علم و دین»، علی نقی فقیهی، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه
مدرسین حوزه علمیه قم.