

نقشه راه مشاوران در دوران پسا کرونا

دکتر منیره کردلو
دکترای مشاوره

مقدمه

یکی از چالش‌هایی که مشاوران با آن روبه‌رو هستند، دوره پساکروناست. مشاوران با دانش آموزشی مواجه هستند که دو سال از مدرسه دور بوده‌اند و با مشکلاتی نظیر از دست دادن عزیزان در اثر کرونا، بیماری مکرر خانواده و افسردگی ناشی از آن، محدودیت ارتباط با دیگران و هم‌سالان، و بعضاً موضوع‌های مربوط به بلوغ مواجه بوده‌اند. همه این موارد به اوضاع نابسامان دانش‌آموزان هنگام بازگشایی مدرسه‌ها منجر می‌شود. در این شرایط مشاوران باید برای مواجهه و درمان پیامدهای این مشکلات آمادگی داشته باشند. در این مقاله به آموزش فنون مقابله‌ای با اضطراب بر اساس «رویکرد مبتنی بر پذیرش و مسئولیت» می‌پردازیم. دانش‌آموزان می‌آموزند وقتی با واقعیتی روبه‌رو می‌شوند که هیچ کنترلی بر آن ندارند، از روش کنار آمدن با مشکلات بهره بگیرند.

معنای واقعی پذیرش

پذیرش به معنای تحمل کردن یا تسلیم شدن نیست. پذیرش به معنای در آغوش گرفتن زندگی و نه فقط تحمل کردن آن است. فلسفه اصلی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در دعای آرامش به خوبی خود را نشان می‌دهد: «خدایا، شجاعتی ده تا تغییر دهم آنچه را می‌توانم، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم و خردی که تفاوت این دورا تشخیص دهم.»

فنون باتلاق شنی

استعاره باتلاق شنی از موضوع «رها کردن مبارزه با چیزهای درونی» حمایت می‌کند؛ مبارزه‌ای که ما نمی‌توانیم در آن برنده شویم. در این روش چیزی شبیه به این جمله‌ها گفته می‌شود: «تصور کن در مسیری راه می‌روی. مهم نیست کجا می‌روی و یا مسیر شبیه چیست، فقط اجازه بده تخیل تو، تصویری را به تو بدهد و سپس تصور کن ناگهان در قدم بعدی که برمی‌داری در باتلاق شنی فرو می‌روی. سعی کن خودت را در این لحظه تصور کنی و بکوش به کارهایی که انجام می‌دهی توجه کنی.» وقتی مراجع به این نتیجه رسید که تلاش برای رهایی از باتلاق به غرق شدن در باتلاق منجر خواهد شد، می‌توان روش دیگری برای فکر کردن درباره گرفتاری در باتلاق به وی معرفی کرد. بسیاری از مراجعان می‌گویند که وقتی سعی می‌کنند افکارشان را به چالش بکشند، حتی بیشتر گرفتار آن‌ها می‌شوند؛ چون بسیاری از آن‌ها وجود دارند. با این حال، برخی دیگر از نوجوانان می‌گویند که گرچه به طور منطقی می‌دانند که افکارشان درست نیستند، ولی باز هم حس می‌کنند که درست هستند. بنابراین به نظر نمی‌رسد دانشی که طی چالش شناختی به دست می‌آورند، کمکی به تسکین آشفتگی‌هایشان کند. توجه آگاهانه را می‌توان روشی به‌منظور آموزش مغزمان برای توجه به چیزهایی که در حال رخ دادن در لحظه واقعی هستند، توصیف کرد.

جداسازی و اضطراب

وقتی می‌خواهید خود را وارد چالشی کنید یا می‌خواهید خطر (ریسک) مهمی در زندگی انجام دهید، اضطراب داشتن طبیعی است. اضطراب بدون مزاحمت در کنار شما قرار خواهد گرفت. «جداسازی از افکار منفی» شما را از احساس اضطراب دور نمی‌کند. ما از روش «جداسازی» به عنوان یک راهبرد کنترلی استفاده می‌کنیم. زمانی که از راهبردهای کنترل زیاد، یا به‌طور نامناسب، یا در موقعیت‌هایی که عملاً کنترلی وجود ندارد، استفاده شود، مشکلاتی به وجود می‌آیند و کیفیت زندگی در بلندمدت کاهش می‌یابد. جداسازی عاملی ضد راهبرد کنترل است و یک شیوه پذیرش محسوب می‌شود. پذیرش بدین معنا نیست که باید افکار و احساسات ناخوشایند خود را دوست داشته باشید، بلکه به این معناست که باید از مبارزه کردن با آن‌ها دست بردارید. افکار و احساسات ناخوشایند خود را بپذیرید. نیازی نیست افکار و احساسات ناخوشایند را تأیید کنید یا آن‌ها را در زندگی به‌کارگیرید، بلکه فقط کافی است با آن‌ها در صلح زندگی کنید و اجازه دهید باشند.

نوشتن مبتنی بر توجه آگاهانه

این یک تمرین توجه آگاهانه است که با چشمان باز انجام می‌شود و ممکن است برای افرادی که تازه با توجه آگاهانه آشنا شده‌اند، کمی تهدیدکننده باشد. به مراجعتان یک کاغذ و قلم بدهید و از وی بخواهید هر چه به ذهنش می‌آید را بدون اینکه متوقف شود و قلم را از روی کاغذ بردارد، بنویسد. در اینجا هدف این است که مراجع توجه کردن به افکار در زمان واقعی را همان‌طور که به ذهنش می‌رسد، تجربه کند.

تعیین تمرین منزل

از نوجوان بخواهید فعالیتی را که هر روز انجام می‌دهد مشخص کند. از وی بخواهید سرعت انجام آن را کم کند و بکوشد با یک یا دو حسش به چیزهایی که تاکنون متوجه آن‌ها نشده یا چیزهایی که طی فعالیت آن‌ها را فراموش کرده است، توجه کند. برای مواقعی که مراجعتان چیزی به ذهنش نمی‌رسد، ما فعالیت‌هایی مثل مسواک زدن دندان‌ها، دوش گرفتن، شستن موها، غذا خوردن یا پیاده‌روی تا ایستگاه اتوبوس را پیشنهاد می‌کنیم.

بزاقت دهانتان ترشح نشود

معمولاً ما نمی‌توانیم روی بدنمان و پاسخ‌های جسمانی‌مان کنترل داشته باشیم. در اینجا سعی کنید افکار مراجع را روی کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیکی که به‌سختی قابل کنترل هستند، برانگیزید؛ پاسخ‌هایی مثل تپش قلب و عرق کردن که ممکن است هنگام اضطراب تجربه شوند، سرخ‌شدن هنگام خجالت یا حتی عمل گوارشی (که یک‌دفعه‌ای رخ می‌دهد).

موضوع دیگری که در این رویکرد اهمیت دارد توجه به ارزش‌هاست. معمولاً افراد به دنبال هدف‌ها هستند و از ارزش‌ها غافل می‌شوند. هدف نقطه‌ای است که فرد در یک فعالیت به آن می‌رسد و انجام فعالیت تمام می‌شود؛ مانند گذراندن درس‌ها در یک نیم‌سال. اما ارزش مسیری است بی‌نهایت که پایانی برای آن متصور نیست؛ مانند علم که برای آن پایانی وجود ندارد. به دانش‌آموزان کمک کنید ارزش‌های خود را بیابند؛ ارزش‌هایی مانند ارزش ارتباط با خانواده، ارزش علم و کار و سایر ارزش‌ها. در درمان فردی و گروهی نوجوانان، ارزش‌ها به نیروی انگیزشی تبدیل می‌شوند و در نوجوانان این احساس را به وجود می‌آورند که در مسیر درست حرکت می‌کنند. هنگامی که ارزش‌ها مشخص می‌شوند، در طول هر جلسه گسترش می‌یابند.

گاهی می‌بینیم ارزش‌های مراجعان پشت‌خشم، ناراحتی، احساس فقدان، نامیدی، اضطراب و هر حالت هیجانی شدید دیگری که شما می‌توانید نام ببرید، پنهان شده‌اند. اگر مراجعان نوجوان به‌شدت درگیر افکارشان باشند و اجتناب زیادی نسبت به هیجان‌ها داشته باشند، ممکن است ارزش‌ها به‌سختی قابل شناسایی باشند. صحبت کردن درباره چیزهای مهم باعث می‌شود آن‌ها در تماس با چیزهایی قرار گیرند که در زندگی از دست داده‌اند، یا هر چیزی که آن‌ها هیچ‌وقت نداشته‌اند و عمیقاً آرزوی داشتنش را داشته‌اند.

تمرین تعیین ارزش‌ها: چه چیزهایی مهم هستند؟

تعیین ارزش‌ها فرصت خوبی است برای اینکه شرکت‌کنندگان در گروه‌های کوچکی کار کنند و فرصتی برای آگاهی عمیق از یکدیگر به آن‌ها می‌دهد. هر نوجوان شروع می‌کند به درک این نکته که هم‌سالانش هم‌زمان هم عادی (نرمال) و طبیعی هستند و هم در رنج به سر می‌برند. این باعث می‌شود تصویری را که از خودشان به‌عنوان شخصی دارند که فقط در رنج است، به شخصی که شاید طبیعی و شایسته محبت و شفقت هم باشد، تغییر دهند.

برگ‌های روی رودخانه

از مراجع درباره تجربه‌ای که حین «مراقبه» داشته است بپرسید و بدین طریق در مورد مراقبه به بحث و گفت‌وگو با او بپردازید. هر نوع مشاهده‌ای را که ممکن است باعث کمی فاصله‌گرفتن از افکار شود، تشویق کنید. مشاهده معمولی که گزارش می‌شود این است که وقتی به افکارشان اجازه می‌دهند که بیابند، احساس آرامش یا راحتی می‌کنند. از مراجع خواسته می‌شود افکاری را که به‌طور معمول بیش از سایر افکار آزاردهنده است، روی تعدادی از برگ‌های درختی مانند چنار بنویسد و آن‌ها را روی آب رودخانه رها کند. سپس در ذهن به مشاهده حرکت برگ‌ها بنشینند.

در این مقاله سعی بر آن بوده است که چند فن (تکنیک) برای آرام‌سازی و عبور از شرایط پسا کرونا آموزش داده شود. از مشاوران انتظار می‌رود با مطالعه در خصوص سایر فن‌های مشاوره‌ای و انجام این فن‌ها در گروه‌های درمانی به دانش‌آموزان کمک کنند به آرامش اصیل دست یابند.

منابع

۱. تورل، شری؛ بل، ماری؛ ویلسون، کلی (۱۳۹۹). ACT برای نوجوانان. ترجمه دکتر زهرا زنجانی و دکتر الهام آقایی. انتشارات ارجمند. تهران.
۲. راس، هریس (۱۳۹۹). کارت ارزش‌ها. ترجمه علی صاحبی و مهدی اسکندری. انتشارات سایه سخن. تهران.