

مشاورگریزی

محدثه صفاریه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

اشاره

با وجود پیشرفت‌هایی که در سال‌های اخیر در زمینه توجه به «بهداشت روانی» صورت گرفته است، بسیاری از مردم از مراجعه به مراکز مشاوره خودداری می‌کنند. بررسی دلایل مراجعه‌نکردن آنان می‌تواند به حل این مشکل کمک شایانی کند. در این نوشته ۱۰ دلیل مراجعه‌نکردن افراد به مشاور و مرکز مشاوره و پاسخ‌هایی به این افراد بررسی شده است.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، سلامت روان، درمانگر

مقدمه

عبارت‌اند از: داشتن معنا یا هدف در زندگی؛ تجربه احساسات مثبت؛ سرسختی؛ اعتمادبه‌نفس؛ مقابله فعال؛ خودکارآمدی؛ خوش‌بینی؛ انعطاف‌پذیری شناختی.

مشاوره شغلی نیز می‌تواند به افراد کمک کند مسیرهای شغلی خاصی را بر اساس دانش، مهارت‌ها، توانایی‌ها و تجربه خود ایجاد کنند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که مشاوره در کسب نمرات بالاتر، حضور منظم، نرخ پایین ترک تحصیل و کاهش رفتارهای بزهکارانه، رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی، حل مشکلات نظم و انضباط، سازگاری با فرایند طلاق و برطرف‌شدن ناتوانی‌های یادگیری دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا کرده است.

با وجود اهمیت‌های بی‌شماری که مشاوره دارد، برخی از خانواده‌ها از مراجعه به مراکز مشاوره اجتناب می‌کنند. در ادامه ۱۰ دلیل مراجعه‌نکردن آنان به مشاور و پاسخ‌هایی به چنین دلایلی، بررسی شده است:

مشاوره به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین شغل‌های یاری‌دهنده انسان‌ها شناخته می‌شود. با این حال بسیاری از مردم در مورد معنی، هدف و نیت واقعی آن دچار سردرگمی هستند. به احتمال زیاد، عمل مشاوره‌دادن به دیگران همیشه به شکلی در جامعه بشری رخ داده است. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی و در ارتباط با هم هستیم، طیف وسیعی از احساسات را تجربه می‌کنیم و در زندگی تمایلی ذاتی به اجتناب از رنج و درد داریم.

مشاوره استفاده ماهرانه و اصولی از رابطه برای تسهیل خودشناسی، پذیرش عاطفی و رشد و توسعه بهینه منابع شخصی است. هدف کلی این است که فرصتی برای کار در جهت زندگی ایده‌آل و مدبرانه فراهم شود [گلدینگ، ۲۰۰۴: ۶-۷].

مشاوران از فنون (تکنیک) و رویکردهای بی‌شماری برای بهبود سلامت روان استفاده می‌کنند. همچنین مشاوره می‌تواند هزینه‌های پزشکی را کاهش دهد. بین سلامت جسمی و روانی رابطه مستقیمی وجود دارد. غالباً زمانی که افراد شرایط زمینه‌ای سلامت روان را به دست می‌آورند یا برای تنظیم احساسات و بهبود خلق مشاوره دریافت می‌کنند، سلامت جسمانی آن‌ها نیز بهبود می‌یابد. مشاوره می‌تواند عوامل تاب‌آوری را ارتقا دهد. این عوامل

مشاوره استفاده ماهرانه و اصولی از رابطه برای تسهیل خودشناسی، پذیرش عاطفی و رشد و توسعه بهینه منابع شخصی است

۱ داشتن سوابق مشاوره می تواند مانع ادامه فعالیت در تحصیلات تکمیلی یا استخدام در نهادهای خاص شود.

هیچ کارفرما یا مرکز تحصیلات تکمیلی که برای آن درخواست می دهید، نمی تواند مرکز مشاوره را مجبور کند که سوابق مشاوره شما را به اشتراک بگذارد. سوابق محرمانه است و تنها با رضایت شما منتشر می شود. اگر فرد یا ادارای بخواهد در مورد مشاوره شما چیزی بداند، باید برگه انتشار اطلاعات را قبل از آن امضا کرده باشید؛ مگر در موارد استثنایی و نادر، مانند مشکلات امنیتی.

۲ با صحبت کردن در مورد مشکلات، حریم خصوصی خانواده شکسته می شود.

مشاوران نسبت به نگرانی های مربوط به سنت های خانوادگی و حریم خصوصی حساس هستند و به آن ها احترام می گذارند. اگر تعارضات در مورد وفاداری به خانواده و فرهنگ نگران کننده باشد، در آغاز و در صورت لزوم در طول مشاوره می توان در مورد آن ها بحث کرد [پیشین].

۳ با صحبت کردن مشکلی حل نمی شود.

صحبت کردن در واقع می تواند فایده های زیادی داشته باشد. بحث کردن درباره موضوعی با کسی که قضاوت کننده نیست و به آن اهمیت می دهد، به کاهش فشار عاطفی ناشی از نگه داشتن افکار و احساسات کمک می کند. اما مشاوره بسیار فراتر از صحبت کردن است. مشاوره راهی را برای ما فراهم می کند تا بفهمیم چه کسی هستیم و چگونه با دنیای اطراف خود ارتباط داریم. در مشاوره، ما توجه خود را بر جنبه هایی از تجربه خود متمرکز می کنیم که ممکن است قبلاً از آن ها بی اطلاع بوده ایم. این امر روش های جدیدی را برای نگاه کردن به مشکلات ما فراهم می کند و غالباً راه ها و راهبردهای جدیدی را برای رسیدگی به این مشکلات به ما می دهد.

۴ زمانی که می توان با یک دوست صحبت کرد، صحبت با یک غریبه چه لزومی دارد؟

دوستان می توانند حمایت و همدلی فوق العاده ای ارائه دهند، اما رابطه مشاوره از جهت بسیار مهمی متفاوت است. در یک دوستی باید به نیازهای هر دو نفر توجه شود. در مشاوره، تمرکز فقط روی شماست و مشاور برای استفاده از فنون (تکنیک های) درمانی به منظور کمک به شما آموزش دیده است.

۵ توان پرداخت هزینه مشاوره را ندارم.

در مراکز مرتبط با آموزش و پرورش، مشاوره با هزینه بسیار کمی صورت می گیرد.

۶ در گذشته تجربیات بدی با مشاوره داشته ام.

درمانگران دارای شخصیت ها، سبک ها، نظریه ها و رویکردهای متفاوتی هستند که همگی در رابطه درمانی نقش دارند. تجربه شما با یک مشاور می تواند متفاوت از تجربه با مشاور دیگری باشد.

۷ مشاور به سلامت روان مراجعانش برچسب منفی می زند.

همه ما موجوداتی ذهنی و عاطفی هستیم. در واقع، بسیاری از مشاوران فرد را به عنوان یک کل مورد خطاب قرار می دهند که دارای اجزای فیزیکی، فکری، عاطفی و معنوی است. بنابراین منطقی است که همه ما مدتی را صرف رشد ذهنی و عاطفی کنیم. تمرکز بر سلامت عاطفی، تعیین اهداف، و تلاش برای رسیدن به آن ها بسیار مهم است. همان طور که برای سلامت جسمانی خود به پزشک مراجعه می کنید، مشاوره برای سلامت روان کاملاً ضروری است.

۸ مشاور مرا سرزنش می کند و به خاطر مشکلم قضاوت بدی در مورد من خواهد داشت.

تجرباتی همچون سرزنش به جای کمک، انتقاد به جای درک یا برخورد خشن از سوی دیگران، مانعی دیگر برای حضور در این مراکز است. اما مشاوره می تواند تجربه و پاسخ متفاوتی باشد: توجه، علاقه، شفقت و آمادگی برای حضور در کنار شما و یافتن راهی به جلو.

۹ افراد فکر می کنند به تنهایی می توانند از عهده مشکلات برآیند.

بسیاری از مردم فکر می کنند که قدرت به معنای مدیریت کارها به تنهایی است. در حالی که در واقع، قدرت واقعی در درخواست کمک است. هدف درمانگر این نیست که مشکلات را از شما دور کند، بلکه ابزارهایی را در اختیار شما قرار می دهد تا به طور مؤثرتری با آن ها مقابله کنید.

۱۰ در منطقه ما دسترسی به مشاوره دشوار است.

متأسفانه همه مناطق کشور دارای امکانات بهداشت روان یا متخصصان معتبر نیستند. برخی از مناطق کم درآمد ممکن است به این خدمات دسترسی نداشته باشند [پیشین].

نکته پایانی

زندگی خیلی کوتاه است و همه ما باید شاد، سالم و سازنده باشیم. اگر در حال حاضر استرس، اضطراب، افسردگی، چالش ها یا سایر نگرانی های مربوط به سلامت روان را تجربه می کنید، چند لحظه وقت بگذارید و یک درمانگر باتجربه، ماهر و دلسوز پیدا کنید.

منابع

1. Gladding, S. T. (2004). Counseling: A Comprehensive Profession (5th edition). Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall. P 6-7.
2. <https://positivepsychology.com/why-counseling-is-important/>
3. <https://www.csum.edu/student-health-center/10-reasons-people-avoid-counseling.html>
4. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9-SXnWemuQsJ:https://crossroadcounselor.com/uncategorized/counseling-fears/+&cd=16&hl=fa&ct=clnk&gl=ir>
5. <https://www.ox.ac.uk/sites/files/oxford/Why%20people%20who%20need%20counselling%20don%27t%20come.pdf>
6. <https://www.stepstorecovery.com/rehab-blog/why-dont-people-see-therapy/>