

## فصل اول - درس اول

### مشاور و مشاوره

آیا تاکنون به مفهوم واقعی مشاوره فکر کرده اید؟ تقریباً هر شخصی به نوعی عمل مشاوره را انجام داده است.

در اولین درس از این دوره به طور کلی به ماهیت و اصول مشاوره خواهیم پرداخت. تأکیدات خاصی نیز بر چگونگی استفاده از کتاب مقدس بوسیله شبان در امر شبانی خواهد شد. در حالیکه موضوعات اصلی این فصل مشاوره شبانی و شبان مشاور می باشد، به مقوله مشاوره دنیوی و نقش مشاور دنیوی نیز پرداخته می شود. این امر برای شما به عنوان مشاوره که در حال تعلیم هستید بسیار ضروری است که از محدودیتها و امتیازهای هر دو مشاوره یعنی مشاوره دنیوی و مشاوره شبانی آگاهی یابید.

در درس سوم، که آخرین درس این فصل می باشد، به موضوع الگوهای شبانی خواهیم پرداخت. بواسطه مطالعه این الگوها، شناختی در مورد پیشرفت تاریخی مشاوره کسب خواهید کرد. در نهایت، در جهت شناخت ارزش افراد و احترام گذاردن به آنها رشد خواهید کرد. در مقایسه با این فصل، فصل دوم بطور خاص به شخصیت افراد خواهد پرداخت. باشد که روح خدا شما را برای مطالعه موضوع مهمی چون مشاوره مسح نماید!

مشاوره تا چه حد برای شما مهم است؟ همانطور که این درس را بررسی می‌کنیم، به خاطر داشته باشید که افرادی در اطراف شما وجود دارند که نیازمند کمک هستند. با مطالعه این درس خواهید فهمید که به برخی از این افراد نیازمند می‌توانید کمک کنید، و به برخی دیگر نمی‌توانید. امیدواریم که این درس به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید این افراد نیازمند چه کسانی هستند و چه کسی و چگونه می‌تواند به بهترین طریق پاسخگوی نیازهای آنان باشد.

تاکید اصلی این درس بر روی مشاوره شبانی است، ولی مشاوره دنیوی نیز مورد بحث قرار می‌گیرد، خصوصاً به خاطر ارتباط آن با نقاط قوت و ضعف مشاوره شبانی و مشاوره پاره وقت. محدودیتهای یک خادم به عنوان مشاور نیز در تقابل با امتیازات به خصوصی که مشاوره دنیوی دارد مورد بحث قرار می‌گیرد. بحث محدودیتهای شبانی شامل معرفی خطراتی است که در عمل مشاوره وجود دارد. این درس بر دستیابی فرد مراجع به رشد روحانی تاکید دارد که همانا هدف اصلی شبان مشاور می‌باشد.

همانطور که مطالعه می‌کنید اهداف و الویتهایی را برای خود در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که ما به افرادی خدمت می‌کنیم که دارای نقاط قوت و ضعف متفاوتی هستند. کاری که اکنون انجام می‌دهید بیشتر از فراگیری کلمات صرف می‌باشد. به امید خدا شما یاد می‌گیرید که به قوم خدا بهتر خدمت کنید!

رئوس مطالب

مقدمه و تعاریف

اهمیت حیاتی مشاوره شبانی

مشاوره شبانی و هدف کلیسا

مشاوره شبانی به عنوان یک فعالیت خدمتی

منحصر به فرد بودن مشاوره شبانی

خادم در نقش مشاور

محدودیتهای خادم

## امتیازات خادم

### موضوعات درس

زمانی که این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

جنبه‌های مختلف خدمت شبانی را تعریف کنید، و توضیح دهید که چرا تمامی افراد می‌توانند از مشاوره بهره ببرند.

با اشاره به محدودیتها و امتیازات یک خادم در نقش مشاور، مشاوره شبانی حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای را با هم مقایسه کنید.

در حینی که می‌خواهید رشد روحانی مراجعین خود را ارتقا دهید، از متنهای خاص کتابمقدس برای هدایت خود استفاده کنید.

### فعالیت‌های یادگیری

۱. تمام موضوعات نگاشته شده در این کتاب راهنما را بخوانید. موضوعات کلی این درس را به دقت بررسی کنید، و دیگر موضوعاتی را که دوست دارید در این درس یاد بگیرید یادداشت نمایید.

۲. برای مرور این درس، پاراگرافها، فهرست و موضوعات را به دقت بررسی کنید.

۳. تعاریف کلمات کلیدی را که در آخر کتاب راهنما آمده است مطالعه نمایید.

۴. صفحات ۴۱-۵۶ کتاب درسی، تحت عنوان مبانی و الگوهای شبانی اثر هوارد جی. کلینبل را بخوانید. از این به بعد به کتاب درسی تحت عنوان کلینبل اشاره خواهیم کرد. هر زمانی که کتاب راهنما اشاره می‌کند کتاب درسی را بخوانید.

۵. تمام آیاتی که در کتاب راهنما و کتاب درسی به آنها اشاره شده است را بخوانید مگر آیاتی که به طور کامل نقل قول شده‌اند.

۶. برای پاسخگویی به سوالات، اگر لازم باشد قسمت پیشرفت درسی در کتاب راهنما و قسمت‌های مربوطه در کتاب درسی و همچنین کتاب مقدس را مطالعه نمایید. اگر در کتاب راهنما برای پاسخ به سوالات فضای خالی گنجانده نشده، در دفتری جداگانه پاسخها را بنویسید. شماره و عنوان درس را در بالای صفحه بنویسید، سپس پاسخهای خود را شماره گذاری کنید تا راحت بتوانید آنها را مرور نمایید. پس از آنکه پاسخهای خود را نوشتید، به قسمت پاسخ سوالات که در انتهای صفحه بعد خواهد بود مراجعه نمایید. پاسخها و توضیحات موثر را بخوانید. قبل از آنکه پاسخهای خود را بنویسید به جوابها نگاه نکنید. از شما خواسته نخواهد شد که دفتر

یادداشت خود را برای مسئول آی.سی.آی بفرستید، ولی نوشتن پاسخها در بنخاطر سپردن آنها موثر خواهد بود. حتماً؛ مراحل ذیل را به ترتیب انجام دهید: مطالعه، خواندن، پاسخ دادن به سوالات، بررسی پاسخها، تصحیح و یا بازنویسی پاسخهای خود.

۷. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای اصلی مقایسه نمایید.

۸. در مورد موضوعاتی که در این درس فرا گرفته‌اید با شخصی صحبت کنید.

### کلمات کلیدی

دانستن کلمات کلیدی که در ابتدای هر درس آورده شده است به شما در هنگام مطالعه کمک خواهد کرد. توضیحات این کلمات را به ترتیب الفبا در انتهای این کتاب در بخش لغتنامه خواهید یافت. اگر در این فهرست درباره مفهوم کلمه‌ای شک دارید می‌توانید اکنون و یا هنگامی که به این کلمه در درس برخورد کردید معنای آن را پیدا کنید.

آگاپه

دیاکونیا

روانشناس

پیشرفت درس

مقدمه و تعاریف

«بارهای سنگین یکدیگر را متحمل شوید و بدین نوع شریعت مسیح را بجا آورید» (غلا ۲:۶).

درابتدا، اجازه دهید کمی با هم آشنا شویم. من معلم آی سی آی شما فرد گریو هستم. زمانیکه در چندین کلیسا در آمریکا شبانی می‌کردم، خدا بواسطه کلامش که موعظه می‌شد کارهای بزرگی انجام داد. ولی متوجه شدم که افراد زیادی با نیازهای عمیق شخصی وجود دارند. آنها احتیاج به مشاوره شبانی از نوع انفرادی داشتند تا بتوانند مشکلاتشان را حل کنند.

من تشخیص دادم که در این زمینه معلومات چندانی ندارم، بنابراین رشته روانشناسی را گذراندم. سپس با مردمی برخورد کردم که مشکلات عمیق‌تری داشتند و به همین دلیل در رشته شبانی نیز تعلیماتی دیدم. احتمالاً، شما نیز تجربیاتی همانند من داشته‌اید و به همین دلیل این واحد درسی شبانی را انتخاب کرده‌اید تا در خدمات خود موثرتر عمل کنید.

همانطور که این موضوع جدید را شروع می‌کنیم، باید برخی اصول را نیز مد نظر داشته باشیم، و همچنین بایستی زبان جدیدی را نیز فرا گیریم. بنابراین، توجه خاصی به لغات جدید داشته باشید که به منظور ارتباط برقرار کردن با یکدیگر حتماً بایستی فرا گرفته شوند. افراد مختلفی مفهوم شبانی را توضیح داده‌اند، بنابراین اجازه دهید در ابتدا برخی از این تعاریف را مد نظر قرار دهیم.

#### مشاوره شبانی

آیا دقت کرده‌اید که مفهوم شبانی در برگزیده شبانی است که در قبال نیازهای مردم در داخل و خارج از کلیسا پاسخگو است؟ وقتی مردم دچار بحران می‌شوند برای دریافت کمک به شبان مراجعه می‌کنند. این کمک را مشاوره شبانی می‌نامیم. کتاب درسی مشاوره شبانی را ماموریتی می‌داند معطوف به اشخاصی دردمند و درگیر مشکلات چه در داخل کلیسا و چه خارج از آن. برخی از افراد احساس می‌کنند که این تعریف ناقص است، به این معنی که مشاوره شبانی بایستی شامل افراد سالم نیز باشد. مشاوره شبانی باید به افرادی که در بحران نیستند کمک کند تا به اشخاصی بالغ تبدیل شوند.

لئون تیلور این عقیده را بیان می‌کند که هدف اصلی مشاوره کمک به افراد است تا انتخابات و تصمیمات عاقلانه‌ای بگیرند، و همچنین بالا بردن سلامت عقلی و تعادل آنهاست. براساس این تعریف، افرادی که مشکلات جدی ندارند به مشاور مراجعه می‌کنند تا انتخابات بهتری انجام دهند و در امور روزمره فرد موثرتری شوند. (تیلور، ۱۹۶۹، ص. ۱۰).

#### روابط

نظریه مهم دیگری که گری کالینز ارائه می‌دهد، بیانگر این امر است که ما مشاوران باید بدانیم که تنها افراد را نصیحت و یا تشویق نمی‌کنیم، بلکه در واقع با آنها وارد رابطه‌ای می‌شویم. بنابراین می‌توان مشاوره را به

عنوان رابطه‌ای بین دو و یا چند نفر تعریف کرد. یکی از این افراد (مشاور) درصدد نصیحت، تشویق و یا کمک به فرد دیگر (مراجع) است تا بتواند با مشکلات زندگی‌اش بطور موثرتری برخورد کند (کالینز، ۱۹۷۲، ص. ۱۳).

۱- براساس عقیده برخی از مشاوران، هدف اصلی مشاوره چه ارتباطی با؛ انتخابات و تصمیمات عاقلانه دارد؟

۲- به چه کسی می‌توان از طریق مشاوره کمک کرد؟

۳- هدف از مشاوره افراد سالم چیست؟

۴- به دقت تعریفی را که در آخرین پارگراف پیش از سوالات مطرح شده است بخوانید. به نظر شما مهمترین ایده‌ای که در این تعریف آمده است کدام است؟ برای انتخاب خود دلیل خوبی را ارائه دهید.

#### اهمیت حیاتی مشاوره شبانی

همانطور که چوپان به علایق گوسفندان توجه می‌کند، شبان نیز بایستی متوجه علایق و نیازهای جماعتش باشد. کار شبانی کاری است «مردم-محور». در جماعت‌های مختلف، افرادی با مشکلاتی متفاوت وجود دارند. از آنجاییکه خادم در رابطه با امور «مردم» خدمت می‌کند، مردم از شبان انتظار دارند تا نیازهای آنها را تشخیص داده به آنها کمک کند. اعضای جماعت شبان خود را چون چوپانی قابل اعتماد می‌دانند. کلمه چوپان در کتابمقدس به معنی «سرپرست» و «رزاق» است. در درس دوم به این کلمه بسیار جالب کتابمقدسی به طور عمیقی خواهیم پرداخت.

«پس نگاه دارید خویشان و تمامی آن گله را که روح القدس شما را بر آن اسقف مقرر فرمود تا کلیسای خدا را رعایت کنید که آن را به خون خود خریده است» (اعما ۲۸:۲۰).

۵- با کلمات خود بنویسید که چگونه اعمال ۲۸:۲۰ با کار تغذیه و نظارت شبانی یک چوپان ارتباط پیدا می‌کند؟

۶- مزبور ۲۳ را در حالت دعا و با دقت بخوانید. خود را به جای شبان نیکو قرار دهید. به گوسفندان چون جماعت خود بنگرید. بدین ترتیب، مسئولیت شما این است که آنها را «از میان وادیه‌ها» و «به سمت مرتعهای سبز» هدایت کنید.

آیا شبان در خصوص اینکه یک مشاور خواهد بود یا خیر حق انتخاب دارد؟

۷- به طور خلاصه نتیجه‌گیری اوتس را در خصوص این انتخاب بنویسید.

این جمله مشکل آن خادمی را خاطر نشان می‌کند که مهارت کافی برای مشاوره ندارد. این امر بسیار حیاتی است تا از خطرات بی‌کفایتی در امر مشاوره آگاه بود. روانشناسان می‌گویند که برخی از مشاوره‌ها تا مدت‌های مدیدی اثرات بدی به جای می‌گذارند. به عنوان مشاوره تحصیل کرده، ساعت‌های متمادی را با چشمانی گریان با افرادی گذرانده‌ام که بواسطه مشاورین مخلص ولی بی تجربه آسیب دیده‌اند.

تعلیم در امر مشاوره نه تنها مانع آسیب رساندن به دیگران می‌شود بلکه قابلیت ما را به عنوان کمک واقعی نسبت به افراد نگران و گرانبار افزایش می‌دهد. یک مشاور می‌تواند همچون آژانسی باشد که به رشد افراد کمک می‌کند. شبان می‌تواند در روند شفا و آزادی مراجع به یک کاتالیزور و یا تسریع کننده مبدل شود. (به عنوان یک مشاور، شبان به این معنی کاتالیزور است که اطلاعات و حس اطمینانی را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود مراجع تصمیم عاقلانه‌ای را اتخاذ کند، اما او مبدل به بخشی از عملکرد نهایی مراجع نمی‌شود.)

۸- از میان حالت‌های ارائه شده، بدترین حالتی که می‌تواند برای اشخاص پریشان حال اتفاق بیفتد این است که

الف) ممکن است هیچ شبانی برای مراجعه به آن وجود نداشته باشد.

ب) ممکن است سر شبان آنقدر شلوغ باشد که نتوانند به او مراجعه کنند.

ج) ممکن است شبانی بی تجربه به شدت به آنها آسیب برساند.

ارتباط و گفتگو مهمترین کلمات در امر مشاوره هستند، زیرا این کلمات و یا مفاهیم محبت خدا را بیان می‌کنند همانطور که در زندگی و خدمت مسیح تجسم یافته بودند. شبان برای ایجاد شفا و رشد واقعی باید قادر باشد با مردم ارتباط برقرار کند و محبت شخصی و محبت خدا را با مراجع خود در میان بگذارد. این محبت و درک روانشناسانه به این مفهوم است که ما به مردم بیا؛ حساسیت و شناخت آگاهانه‌تری نزدیک می‌شویم.

## مشاوره شبانی و هدف کلیسا

۹- برای درک بیشتر از هدف کلیسا، کلمات متی ۱۹:۲۸ و اولین قسمت از آیه ۲۰:۲۸ را در دفتر خود یادداشت کنید.

۱۰- در لوقا ۲۷:۱۰ چنین می‌خوانیم که فقیه می‌گوید سه چیز وجود دارد که باید آنها را دوست بداریم. عیسی در جمله‌ای که بیان می‌کند با این امر موافقت می‌کند. این سه چیزی که باید دوست بداریم کدامند؟

در لوقا ۲۱-۴:۱۸ عیسی اعلام می‌دارد که در حال انجام خدماتی است که در اشعیا ۶۱ بصورت فهرست آمده است. اینها خدماتی هستند که در حق یک گوسفند گمشده انجام می‌شوند و به این معنی است که بصورت انفرادی این گوسفندان حمل می‌شوند. از آنجاییکه مشاوره خدمتی است انفرادی، من و شما به عنوان یک مشاور در حال کمک به یک گوسفند گمشده هستیم. و از آنجاییکه اهداف مشاوره شباهت بسیاری به اهداف کلیسا دارد، می‌توانیم بگوییم که مشاوره شبانی شکل خاصی از خدمت کلیسایی است.

### منحصر به فرد بودن مشاوره شبانی

یک خادم باید بداند که یک شبان مشاور در میان دیگر متخصصین، چون روانشناسان و روانپزشکان که عمل مشاوره را انجام می‌دهند، از جایگاه خاصی برخوردار است. زمانیکه در سطح دانشگاهی تعلیم می‌دیدم، از مشاورین متخصص چیزهای زیادی آموختم. ولی، در تمامی اوقات از منابعی آگاهی عمیق داشتم که اغلب آنها نداشتند: حضور خدا؛ قدرت دعا؛ قدرت و قوت کلام؛ و قدرت هم رای بودن دو یا سه نفر در خصوص امری (به متی ۱۹:۱۸ مراجعه کنید).

چندین مزیت مهم دیگری وجود دارند که یک شبان مشاور از آنها برخوردار است: آموزش و تربیت وی، نقش نمادین او (بودن آن شخصیت‌هایی که از او انتظار می‌رود)، زمینه‌ای که در آن به مشاوره می‌پردازد، ابزاری که استفاده می‌کند (شامل کتابمقدس)، و هدف مشخص او در رشد روحانی مراجعین.

گاهی وجود روانشناسان و روانپزشکان در اطراف باعث می‌شود که شبانان نسبت به امر مشاوره حس تحقیرآمیزی داشته باشند. ولی، در واقع ما مجهز به چندین روشی هستیم که باعث پیشرفت کارمان می‌شود.



علاوه براین، روانشناسان به این امر واقف می‌شوند که شبانان مشاور بسیار مهم هستند و این دو گروه بیشتر از هر زمان دیگری در ارتباط نزدیک با یکدیگر کار می‌کنند.

یک شبان تعلیم دیده خوب باید در خصوص موضوعات مربوطه چون فلسفه، الهیات، و اخلاق، و همینطور در زمینه‌های مختلف روانشناسی، پویایی گروه، و مشاوره فردی و گروهی زمینه خوبی داشته باشد. احتمالاً شرکت شما در این واحد درسی ثابت خواهد کرد که آموزش رسمی شما هنوز کامل نگشته است. ولی از زمانی که مسیح را به عنوان منجی خود پذیرفتید، شما در مدرسه هستید - یعنی مدرسه روح القدس (به یوحنا ۱۴:۲۶ و ۱۳:۱۶ مراجعه کنید). مطالعه دائم به شما کمک خواهد کرد تا کار خدا را بهتر انجام دهید.

۱۱- حال، به منظور تاکید بر اهمیت مطالعه کلام خدا، ۲ تیموتائوس ۱۵:۲ را بنویسید. شاید هم این آیه را از حفظ بدانید. به هر حال آن را بر روی کاغذ بنویسید. درباره کاربرد این آیه در خصوص مشاوره شبانی فکر کنید.

۱۲- یک مشاور در چه حوزه‌ای از امر مشاوره باید سعی کند تا یک متخصص شود؟

عمل مشاوره یک خادم تحت لوای «مراقبت شبانی» صورت می‌پذیرد. این کار قسمتی از وظیفه اوست که شامل تغذیه و مراقبت می‌باشد. عمل مشاوره در زمینه کلیسای محلی انجام می‌گیرد. کلمه یونانی کویونیا در برگرفته این مفهوم است که پیشتر از این درباره آن بحث کردیم. کلمه یونانی دیگری که برای کلیسا به کار برده می‌شود اکلسیا می‌باشد که به معنی «افراد فرا خوانده شده» می‌باشد. در یک اجتماع مفروض، شخصی که در نیاز است توسط دوستانی که برای او دعا می‌کنند محصور می‌گردد. علاوه براین، هر شخص نیازمند می‌تواند عضوی از یک اجتماع کوچک جهت داری، چون کانون شادی، هیات رهبری، شورا، گروه دعا باشد و بواسطه رابطه‌ای که با اعضای این گروه دارد تقویت شود.

۱۳- پدر یک خانواده را در نقش مرجع اقتدار با شبانی که همان نقش را دارد مقایسه کنید. نقاط مشترک و متفاوت آنها را فهرست وار بنویسید.

۱۴- چه کیفیتی در گروه‌های کلیسایی که خواهان هرچه موثرتر بودن گروه خود هستند باید وجود داشته باشد؟

از آنجاییکه هدف اصلی شبان مشاور این است که به مردم کمک کند تا از نظر روحانی رشد کنند، نتیجه این خواهد بود که آنها به خدا نزدیکتر می‌شوند. «موفقیت مشاوره در افزایش توانایی شخص در ایجاد رابطه‌ای صمیمانه‌تر و عمیق‌تر باعث می‌شود تا وی رابطه‌ای رشد یافته‌تر و ارضا کننده‌تر با خدا داشته باشد» (صفحه ۵۴). رابطه با خدا رابطه‌ای است عمودی و رابطه با دیگر انسانها رابطه‌ای است افقی. این روابط یکسان نیستند، ولی مستقل از یکدیگر هم نمی‌باشند. در زیر نموداری رسم شده است تا به شما در درک بهتر این حقیقت کمک کند:

۱۵- سه منبع روحانی را که در امر مشاور شبانی به عنوان ابزاری در دسترس می‌باشند فهرست وار بنویسید.

۱۶- با کلمات خود بیان کنید که چگونه موضوعات مذهبی می‌توانند به یک ایماندار دردمند کمک کند؟

اکنون به پایان درس اول رسیدیم. تا اینجا کار را چگونه پیش رفته‌اید؟ فکر می‌کنید موضوعات این درس تا چه حد به مطالعه شما و به درک موضوعات شخصی شما در این دوره درسی کمک کرده است؟ آیا احساس می‌کنید پیشرفتی در این خصوص داشته‌اید؟ امیدوارم که اینطور بوده باشد. به عمل نیکوی خود ادامه دهید. همانطور که پیش می‌روید، خداوند قادر است تا به شما کمک کند و تشویقتان نماید. به دقت کتاب راهنما را مرور کنید، قسمت‌های مشخص را بخوانید، فهرست دروس و سوالات و تمامی موضوعات را مرور کنید. سپس خودآزمایی درس اول را انجام دهید. پس از انجام این امتحان پاسخهای خود را با جوابهایی که در پاسخنامه آمده است مقایسه کنید.

خود آزمایی

پس از مرور درس خود آزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخنامه مقایسه کنید. سوالاتی را که پاسخ اشتباه داده‌اید دوباره مرور کنید.

گزینه‌های چند جوابی: برای هر سوال تنها یک پاسخ درست وجود دارد. دور حرفی که بیانگر پاسخ درست است خط بکشید.

۱- ما تاکید کردیم که افراد سالم نیازمند مشاوره شبانی هستند مخصوصاً برای اینکه  
الف) آنها را سالم نگاه دارد.

ب) آنها را از خشم باز بدارد.

ج) به آنها کمک کند تا از نظر جسمی رشد کنند.

د) به آنها کمک کند تا از نظر روحانی رشد کنند.

۲- کدامیک از موارد زیر کلمه کلیدی در هر تعریف مناسب از مشاوره می باشد

الف) «گوش دادن»

ب) «راهنمایی»

ج) «رابطه»

د) «شفا»

۳- کدامیک از جملات زیر برای افراد دردمند و نیازمند به مشاوره بیانگر بزرگترین خطر است

الف) ممکن است مشاوره بی تجربه به شدت به آنها آسیب برساند.

ب) ممکن است آنها به نصیحت مشاور گوش ندهند.

ج) ممکن است شبان قادر به ملاقات آنها نباشد.

د) ممکن است شبان قادر به کمک به آنها نباشد.

۴- همانطور که در درس اشاره شد، دو کلمه مهمی که در امر مشاوره وجود دارند عبارتند از

الف) ارتباط و گفتگو

ب) شناخت و ارتباط

ج) گفتگو و شناخت

د) انتقال و ارجاع

۵- یک شخصیت مقتدر تصویر نمادینی است از

الف) ارزشها ولی نه رسوم

ب) رسوم ولی نه ارزشها

ج) ارزشها و باورها

د) ارزشها، باورها و رسوم

پاسخ به سوالات متن درس

۱. تسهیل کننده آنها می باشد.

۲. همه افراد.

۳. هدف کمک به رشد آنهاست.

۴. به نظر من مفهوم کلیدی در این پاراگراف ارتباط می باشد زیرا این مفهوم به ما نشان می دهد که پیوندی مهم بین مشاور و مراجع وجود دارد.

۵. پاسخ شما بایستی شامل این نکته باشد: یکی از مهمترین بخشهای نظارت گله تغذیه آن می باشد.

۶. احتیاج به پاسخ دادن نیست.

۷. آنچه او می گوید اساسا به این معنی است که انتخاب شبان بین مشورت کردن یا مشورت نکردن نیست، بلکه در برابر این انتخاب قرار دارد که آیا به روشی اصولی و تخصصی باید به مشاوره پردازد یا به روشی غیراصولی و غیر تخصصی.

۸ ج)

۹. «پس رفته، همه امته را شاگرد سازید و ایشان را به اسم اب و ابن و روح القدس تعمیم دهید. و ایشان را تعلیم دهید که همه اموری را که به شما حکم کرده ام حفظ کنند.»

۱۰. خدا؛ همسایه مان؛ خودمان.

۱۱. «سعی کن که خود را مقبول خدا سازی، عاملی که خجل نشود و کلام خدا را بخوبی انجام دهد.»

۱۲. در رشد روحانی.

۱۳. شبان و پدر خانواده هر دو دارای ارزشها، تعالیم و انتظارات خاصی هستند. یک پدر وقت بیشتری برای وسعت بخشیدن به اطمینان در میان اعضای خانواده خود دارد. (می توانید شباهتها و تفاوتهای دیگری پیدا کنید.)

۱۴. آنها باید ارضا کننده نیازها باشند؛ باید نسبت به فرد نیازمند از خود دلگرمی نشان دهند و عامل شفا باشند و از آنها مراقبت کنند. (گروههای کوچکتر در این زمینه می توانند موثرتر باشند.)

۱۵. کلام خدا؛ آئینهای مذهبی و اصول کلیسایی، و دعا.

۱۶. پاسخ شما. در عشاء ربانی، همه ایمانداران با شراکت همگانی در بدن و خون عیسی مسیح «موت خداوند را تا هنگامی که باز آید» اعلام می‌کنند (۱قرننتیان ۱۱:۲۶).

## فصل اول - درس دوم

### کتابمقدس و مشاوره

آیا برای درسی دیگر آماده هستید؟ امیدوارم اینطور باشد. این درس را به همراه دعا مطالعه نمایید. کتابمقدس برای تمام افراد بشر و در هر دوره‌ای پاسخ دارد، همچنین برای تک تک افراد در هر زمینه‌ای که بسر برند.

درس اول بیشتر با مشاوره شبانی سر و کار داشت ولی به برخی شباهتها و البته اکثراً به تفاوت‌های موجود میان مشاوره دنیوی و مشاوره شبانی اشاراتی هم داشت. این درس تقریباً بطور کلی درباره مشاور- خادم صحبت می‌کند، ولی البته قسمتهایی از مضمون آن برای مشاور موثر دنیوی قابل اجراست. سه مضمون اصلی در این درس عبارتند از: مشاوره به عنوان کمک، زندگی خود مشاور و ارزش هر فرد. بیشترین کمک ارائه شده، و نه تمام آن که ماحصل عمل مشاوره می‌باشد برای مراجع صورت می‌گیرد. زندگی خود مشاور می‌تواند کمک و یا مانعی در راه کمکی باشد که شبان به شخص مراجع می‌کند. روش انفرادی که عیسی بر پایه آن با تک تک افراد برخورد می‌کرد بیانگر اهمیت فوق العاده او به ارزش شخصی افراد و دلسوزی شدید او نسبت به نیازهایشان است. باشد که نمونه رفتار او الهام بخش ما باشد تا از بخشهای خاص و مربوط کتابمقدس به عنوان اساسی برای مشاوره انفرادی افراد استفاده کنیم.

رئوس مطالب

مشاوره در عهد عتیق

مشاوره در عهد جدید

نمونه‌های کتابمقدسی در خصوص کمک

خادمان عهدجدید در نقش مشاور

یک شخص به عنوان یک نمونه برای دیگری

الگوی مسیح در کار با تک تک افراد

در اناجیل همنظر

در انجیل یوحنا

اشارات خاص در باب مشاوره شبانی

مثالهای کتابمقدسی بیشتر در خصوص مشاوره

موضوعات درس

زمانیکه این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

تعریفی کاملتر از «کمک بوسیله مشاوره» ارائه دهید.

بین الگوی زندگی شخص مشاور و موفقیت او در کمک به مراجعش ارتباط برقرار کنید.

به ارزش عظیم فرد افراد بیشتر بها دهید، و بواسطه مشاوره کتابمقدسی در کمک به افراد نیازمند خود را

بیشتر وقف نمایید.

فعالیت‌های یادگیری

۱- در ابتدا، پاراگراف‌های مقدماتی، رئوس مطالب، و موضوعات هر درس را بخوانید.

۲- در این درس تنها کتاب درسی، کتابمقدس خواهد بود.

۳- در حین مطالعه بخش پیشرفت درسی، تمامی قسمتهای اشاره شده از کتاب مقدس در کتاب راهنمایان را مطالعه کنید.

۴- به سوالات پاسخ دهید و با پاسخهایی که تهیه کرده‌ایم مقایسه نمایید.

۵- وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی را انجام دهید. سپس با پاسخهای آماده شده مقایسه نمایید.

کلمات کلیدی

زمانی که کتاب مقدس و یا هر کتاب دیگری را مطالعه می‌کنید، آیا با کلماتی برخورد کرده‌اید که مفهوم آن را ندانسته‌اید؟ آیا سعی کرده‌اید معنی آن را در لغت نامه پیدا کنید؟ اگر دائماً از لغت نامه و یا از فرهنگ لغات کلیدی که در آخر این کتاب راهنما آمده است استفاده کنید، کلمات را بهتر درک خواهید کرد. شاید بخواهید کلمات جدید و تعاریف آنها را در دفترتان یادداشت کنید و به عنوان کمکی برای یادگیری آنها استفاده کنید.

کلمات کلیدی

این درس با درس قبلی ما از این لحاظ متفاوت خواهد بود که تنها کتابی که به عنوان کتاب درسی به همراه کتاب راهنما مطالعه خواهد شد کتابمقدس خواهد بود. تمامی فعالیت‌های مسیحی باید براساس کتابمقدس باشد، و احتمالاً هیچ کتابی ملهم شده از بشر در دنیا وجود ندارد که اشارات کتابمقدسی در باب مشاوره را بطور کافی شامل باشد. اشارات کتابمقدسی بسیاری در خصوص مفهوم مشاوره و یا کمک وجود دارد، و ما تعدادی از این اشارات کتابمقدسی را مطالعه خواهیم کرد.

برخی از این متون کتابمقدسی در خصوص موضوع شبانی گفته‌های مستقیم‌تری نسبت به بقیه دارند، ولی شما نه تنها باید این گفته‌ها را بدانید، بلکه باید آن چیزهایی را که قابل استنباط است و اشاره‌ای به آنها شده یاد بگیرید. این درس به شما کمک خواهد کرد که جنبه‌های استدلالی مشاوره کتابمقدسی را تشخیص دهید و تفسیر کنید.

حتی در صحنه‌های اولیه پیدایش امر مشاوره وجود دارد، جاییکه خدا آدم را نصیت می‌کند (مشورت می‌دهد) که از درخت معرفت نیک و بد نخورد (۱۷:۲). سپس مشاوره (شیطان) ظاهر می‌شود که به حوا چنین مشورت می‌دهد که از مشورت خدا ناطاعتی کند (۵-۱:۳).

۱- پیدایش ۹-۱۳:۵ را بخوانید و نصیحت ابراهیم به لوط را تفسیر نمایید.

خروج ۲۶-۱۸:۱۳ را بخوانید. «...موسی برای داوری قوم بنشست و قوم به حضور موسی برای داوری از صبح تا شام ایستاده بودند» (آیه ۱۳). این صحنه داوری را نشان می‌دهد که در حضور افرادی صورت می‌گیرد که داوری می‌شوند. این صحنه یک روز تمام از جلسات مشاوره را نشان می‌دهد که داور یعنی موسی در نقش مشاور و افراد مورد محاکمه در نقش مراجع می‌باشند. پدر زن موسی با توجه به نیاز، او را نصیحت می‌کند که روش مشاوره خود را تغییر دهد («کاری که تو می‌کنی خوب نیست»، آیه ۱۷) و قول می‌دهد که به او بگوید چگونه این تغییر باید صورت گیرد: «تو را پند می‌دهم، و خدا با تو باد» (آیه ۱۹).



۲- آیات ۲۱-۲۲ را بخوانید و نشان دهید که یترون در خصوص رفع این مشکل به او چه گفت.

۳- تقریر اختیاری: پیدایش و خروج را مرور کنید و فهرست وار برخی از حوادث را بنویسید که در آن شخصی شخص دیگر و یا گروهی از مردم را نصیحت می‌کند.

در کتاب امثال چندین اشارات فوق العاده در خصوص مشاوره و مشاوران وجود دارد. اینها صرفاً خلاصه نمونه‌هایی از این اشارات می‌باشند:

«سلامتی از کثرت مشیران است» (۱۴:۱۱).

«هرکس نصیحت را بشنود حکیم است» (۱۵:۱۲).

«با آنانی که پند می‌پذیرند حکمت است» (۱۰:۱۳).

«از کثرت مشورت دهندگان برقرار می‌ماند» (۲۲:۱۵).

در کتاب مزامیر مثالهای بسیاری از راهنمایی خدا پیدا می‌کنیم که برای بنای مفهوم راهنمایی در امر مشاوره می‌تواند به ما کمک کند. در اینجا به تعداد کمی از این مثالها می‌پردازیم:

«نزد آبهای راحت مرا رهبری می‌کند» (۲:۲۳).

«مسکینان را به انصاف رهبری خواهد کرد و به مسکینان طریق خود را تعلیم خواهد داد» (۹:۲۵).

«زیرا این خدا، خدای ماست تا ابدالابد و ما را تا به موت هدایت خواهد نمود» (۱۴:۴۸).

وقتی درباره مشاوره فکر می‌کنیم، نایستی مشاوره طولانی ایوب را بواسطه دوستانش فراموش کنیم (به ایوب فصول ۲۵۲۲۰۱۸۱۵۱۱۸۵۴ مراجعه نمایید). این فصول می‌توانند همچون مشقی برای چگونه مشورت ندهیم باشند. الیهو از دست سه دوست ایوب عصبانی بود زیرا «هرچند جواب نمی‌یافتند، اما ایوب را مجرم می‌شمردند» (۳:۳۲).

استعاره چوپان اغلب اوقات در عهدعتیق به منظور نشان دادن مشاور روحانی بکار برده می‌شود. (در عهدجدید، همانطور که خواهیم دید، کلمه «شبان» همان مفهوم را دارد). از آنجاییکه چوپان تا حدی که می‌تواند نیازهای گوسفندانش را برآورده می‌سازد، لذا به عنوان مشاور آنها تلقی می‌گردد.

۴- ارمیا ۳:۲۳-۴ به چه امری به عنوان حیاتی‌ترین قسمت کار یک چوپان روحانی اشاره می‌کند؟

۵- تقریر اختیاری: با استفاده از آیه یاب تمام قسمتهای کتابمقدسی که دلالت بر نقش چوپان به عنوان «خوراک دهنده» دارند بنویسید.

خوراک دادن دلالت بر تدارک غذای فکری و همینطور غذای روحانی دارد. دیگر «حرفه‌های کمک کننده» دارای همین خصیصه می‌باشند. هر مشاوره باید مراجعین خود را تغذیه کند.

آیات زیر را بخوانید. شاید بتوانید بر اساس آنها موعظه‌ای خوبی آماده کنید. چه مفهوم کلیدی را می‌توانید در هر کدام از این آیات بیابید؟

پیدایش ۷:۲۹	اشعیا ۱۱:۴۰
۲ سموئیل ۲:۵	اشعیا ۹:۴۹
۱ تواریخ ۶:۱۷	ارمیا ۱۰:۳۱
غزل غزلها ۸:۱	

۶- در بین این هفت متن از کتاب مقدس چه موضوع تاکید شده‌ای را یافتید؟

مشاوره در عهدجدید

کلمه یونانی *symbolleue* که در عهدجدید بکار رفته است به معنی «دادن (یا گرفتن) نصیحت، مشورت، دادن (یا گرفتن) پند به یکدیگر است.» در اشعیا ۶:۹ عیسی «مشیر» نامیده می‌شود (ترجمه قدیم فارسی). این اسم یکی از چهار اسم عالی عیسی در این آیه است، ولی این اسم یکی از کلماتی است که مستقیماً به مطالعه ما مربوط می‌شود.

۷- اعمال ۲۷-۲۵:۲۰ را بخوانید، سپس بگویید که چگونه پولس به مشایخ کلیسای افسس در مورد اهمیت اعلان تمامی پند و تدبیر خدا تاکید می‌کند؟

عبرانیان ۱۷:۶ را از دو ترجمه قدیم و تفسیری مطالعه نمایید.

۸- چرا در عبرانیان ۱۷:۶ خدا اراده و مشورت خود را با قسم تائید می‌کند؟

۹- پیغام یوحنا به کلیسا لائودکیه را بخوانید (مکاشفه ۲۲-۱۴:۳). فکر می‌کنید «زر مصفای به آتش» نشانه چیست، و چرا خدا به اهالی لائودکیه نصیحت می‌کند که آن را از او بخرند (آیه ۱۸)؟

بسیاری از اشارات موجود در عهدجدید که در خصوص شبانان و خوراک دهندگان است بیانگر مفهوم شبانی می‌باشند. مثالهای زیادی در مورد نصیحت کردن عیسی به یک شخص و یا گروه کوچکی وجود دارد. ولی بعداً در همین درس به این موضوع خواهیم پرداخت.

#### مثالهای کتابمقدسی در خصوص کمک کردن

تا اینجا به مثالهای مستقیمی در خصوص مشاوره در کتابمقدس پرداختیم. حال اجازه دهید به مثالهایی بپردازیم که چندان مستقیم نیستند و می‌توان در آنها کاربردهای اصول کمک را در مفهوم مشاوره یافت. برخی از این مثالها کمک متقابل مشاور و مراجع را به تصویر خواهند کشید، در حالیکه مابقی تنها کمکهای یکجانبه را نشان خواهند داد. (وقتی به موکل و یا مراجعی کمک کرده می‌شود که خود به هیچ وجه قادر به کمک کردن به کمک کننده خود نیست، این را نوعی کمک یکجانبه می‌نامند.) در اغلب مشاوره‌ها، کمک یکجانبه درخصوص مراجع صورت می‌پذیرد.

پیدایش ۱۹-۱۴:۱۷ در مورد برکت یافتن ابراهیم بواسطه ملکيصدق صحبت می‌کند زمانیکه ابراهیم برای نجات لوط از جنگ پیروزمندانه برعلیه کدرلا عمر برگشته بود. این متن مکليصدق را «ملک سالیم» می‌نامد و عبرانیان ۲-۷:۱ به او به عنوان «کاهن خدای تعالی» و «پادشاه عدالت» اشاره می‌کند.

۱۰- سعی کنید خود را به جای ابراهیم و در وضعیتی ببینید که در پیدایش ۱۹-۱۴:۱۷ توصیف شده است، سپس سعی کنید توضیح دهید که چگونه می‌توان برکت ملکيصدق را به عنوان کمکی در مفهوم مشاوره تفسیر کرد. (این سوال از آن سوالاتی است که احتیاج به پاسخی طولانی دارد، لذا در دفترچه خود یادداشت نمایید.)

به دقت اسموئیل بابهای ۲۰-۱۸ را به عنوان پیش زمینه‌ای برای پاسخ به دو سوال بعدی بخوانید.

۱۱- اسموئیل ۱۹:۲ را بخوانید و رفتار یوناتان نسبت به داود را تشریح کنید.

۱۲- چه شواهدی را در اسموئیل ۴۲:۲۰ مشاهده می‌نمایید که نشان می‌دهد یوناتان و داود در مفهوم مشاوره متقابل یکدیگر را کمک می‌کنند؟

۱۳- داستان لوقا ۳۷:۱۰-۳۰ را بخوانید، سپس بطور خلاصه بیان کنید که چگونه خدمت مرد سامری به فرد زخمی نمونه‌ای است از خدمت یک مشاور مفید.

انبیا در نقش مشاورین

تمامی انبیای خدا تا حد بسیار واقعی مشاور بودند. در دوره عهدعتیق خدا بطور خاص با قومی برگزیده سروکار داشت، و مشورتهایی که در آن زمان توسط انبیا می‌شد اغلب متوجه پادشاه قوم برگزیده بود. وقتی چنین مشورتی برای تمامی قوم بود، پادشاه آن را به سمع مردم می‌رساند. حال، تنها به چندین مثال از چندین شخصیت خاص با مشورتهایی خاص و برای مردمی خاص می‌پردازیم. همانطور که کتابمقدس خود را دنبال می‌کنید، امیدواریم بفهمید که خدا از شما هم می‌تواند برای کمک به اشخاص خاصی استفاده کند (فرقی نمی‌کند که آنها رهبر باشند یا خیر).

۱۴- داستان داود و ناتان نبی را در ۲ سموئیل ۱۵-۱۲:۱ بخوانید. سپس براساس این متن کتابمقدس به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) ناتان برای نزدیک شدن به داود از چه شیوه گفتاری استفاده کرد (آیه ۴-۱)؟

ب) عکس العمل داود نسبت به گفته ناتان در آیات ۴-۱ چه بود (آیات ۶-۵)؟

ج) ناتان در آیه ۷ به داود چه گفت؟

د) هدف از مشورتی که ناتان به داود داد چه بود (آیات ۱۲-۷)؟

۱۵- ۲ پادشاهان ۱۹:۳۷-۱۸:۱۷ را به عنوان پیش زمینه‌ای برای پاسخ به سوالات زیر بخوانید:

الف) زمانیکه حزقیای پادشاه بخاطر سخن ریشاکی، پیشخدمت پادشاه آشور برعلیه خدا در ترس عظیمی به سر می‌برد، اشعیای نبی به او چه مشورتی داد (۱۹:۶)؟

ب) خدا چگونه بر لشکر آشور که اورشلیم را محاصره کرده بودند پیروز شد (۳۵:۱۹)؟

۱۶- ارمیا ۱۴-۲۱:۱ را بخوانید، سپس براساس این متن به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) صدقیای پادشاه از ارمیا نبی خواست که چه کاری برای او و قومش انجام دهد (آیات ۱-۲)؟

ب) زمانیکه ارمیا در خصوص مشکل صدقیا به او مشورت می داد چه چیزی را پیش گویی کرد (آیات ۴-۶)؟

ج) چرا خدا به قوم بابل اجازه نابودی قوم یهودا را داد در حالیکه او این قوم را به عنوان قوم خود انتخاب کرده بود (آیه ۱۴)؟

۱۷- دوباره به بخشی که مطالعه کردید فکر کنید. چگونه مشورت انبیای عهدعتیق که برای تمامی ملت بود به آنها منتقل می شد؟

بایستی به این امر توجه کرد که تمامی مشاوره‌ها همانند مشاوره ارمیا به حزقیا یک عمل رو در رو و مستقیم نبود. شرایطی وجود دارد که در آنها می توان به افرادی که از نظر احساسی دچار مشکل هستند با مهربانی و لطف نزدیک شد.

۱۸- دانیال نبی نیز مشاور پادشاهان بود. در دانیال بابهای ۲، ۵، و ۳-۶:۱ چه پادشاهانی مورد مشاوره دانیال قرار می گیرند؟ (آنها را به ترتیب بابهای اشاره شده نام ببرید).

۱۹- تقریر انتخابی: مثالی از مشاوره یکی از انبیای عهدعتیق انتخاب کنید که ما به آن اشاره نکرده ایم و بطور خلاصه در یک پاراگراف توضیح دهید که چه عاملی باعث مشاوره شده، پیغام مشاوره، هدف از مشاوره، عکس العمل حادث چه بوده است و غیره.

خادمین عهدجدید در نقش مشاوران

شاخه بسیار جالبی از علم الهیات وجود دارد که «الهیات عملی» نامیده می‌شود. این علم بدنه تعلیم کتابمقدسی است که عملکرد شبانان و کلیساها را توصیف می‌کند. در اینجا، برای شما بسیار ضروری است که بدانید که کار خدا از طریق موعظه کلام (kerygma)، مشارکت، عشاء، و معاشرت ایمانداران (koinonia)، و شهادت دادن (maturia) انجام می‌شود.

تنها تعدادی از متون کتابمقدسی را که بیانگر این موضوع هستند بررسی خواهیم کرد. شما می‌توانید خود این موضوع را دنبال کنید. برای مشاوره (کمک) دیگران بسیار مهم است که اساس کتابمقدسی برای کار خود داشته باشید.

۲۰- در اعمال ۲۸:۲۰، پولس مشایخ افسس را مسئول «غذا دادن به کلیسای خدا» می‌کند. کدام قسمت از کار خدا که در بالا به آن اشاره شد به این متن مربوط می‌شود؟

۲۱- با توجه به فهرست افسسیان ۱۱:۴، پنج نوع خدمتی که مسیح به کلیسا داده است نام ببرید.

تمامی این خادمین دارای یک عملکرد اساسی هستند: «برای تکمیل مقدسین، برای کار خدمت» (افسسیان ۱۲:۴). ترجمه تفسیری این آیه را چنین ترجمه کرده است: «که ایمانداران مجهز شوند تا بتوانند بهتر او را خدمت کنند.»

کلمه‌ای که «اسقف» ترجمه شده است از کلمه یونانی episkopos گرفته شده است، که به معنی «ناظر» می‌باشد. اول تیموتاوس ۷-۳:۱ نشان می‌دهد که یک اسقف بایستی خصوصیات زیر را داشته باشد:

بی ملامت نه میگسار

صاحب یک زن نه زننده یا طماع سود قبیح

هشیار حلیم

خردمند نه جنگجو

صاحب نظام نه زرپرست

مهمان نواز مدبر اهل خانه خود

راغب به تعلیم نه جدیدالایمان

میانه رو نزد آنانی که خارجند هم نیکنام باشد

هچنین تیطس ۹-۱:۷ را بخوانید. در اینجا تعریف دیگری از اسقف یافت می‌شود که نسبت به تیموتاوس ۷-۱:۳ تا حدودی تعریف کاملتری است. توجه کنید که چگونه تیطس ۱:۹ اسقف را به مشاوره مربوط می‌سازد.

مشاوره باارزشی که پولس در تیموتاوس ۱۶-۴:۱۲ به تیموتاوس جوان می‌دهد بخوانید. کلمات «خود را به قرائت بسیار» به مطالعه کلام دلالت دارد (به ترجمه تفسیری مراجعه کنید). این امر برای خادم-مشاور بسیار مهم است و فرقی نمی‌کند که او فردی و یا گروهی را مشاوره می‌کند. به نظر شما چرا کلمات «خویشتن را احتیاط کن» برای یک مشاور بسیار مهم است؟ به خاطر داشته باشید که یک مشاور نمی‌تواند به فرد دیگری کمک کند مگر اینکه زندگی خود را درست کرده باشد.

یک شخص نمونه‌ای است برای شخص دیگر

زمانیکه می‌خواهیم مردم را تحت تاثیر قرار دهیم، در واقع اعمال ما بلندتر و موثرتر از آنچه که می‌گوییم سخن می‌گوید. کتابمقدس شامل مثالهای بیشماری از افرادی است که به عنوان نمونه برای فرد دیگری قرار داده شده‌اند. در اینجا چندین نمونه عالی برای شما در نظر گرفته‌ایم تا به عنوان مشاور آینده، بدانید که زندگی و شیوه زندگی شما نقشی حیاتی در مشاوره دارد.

۲۲- پیدایش باب ۴۵ را بخوانید، سپس بر اساس همین متن کتابمقدسی به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف) مشاور و مراجعین چه کسانی هستند (آیه ۵)؟

مشاور.....مراجعین.....

ب) چرا زمانیکه یوسف به برادران خود مشورت داد، ترس آنها از یوسف زایل شد (آیه ۳)، و چرا آنها از مشورت یوسف اطاعت کردند (آیات ۱۵، ۲۵-۲۴)؟

۲۳- یوشع ۱۳-۱۴:۶ را بخوانید و توضیح دهید چگونه کالیب نمونه‌ای برای دیگران شد؟

۲۴- ایلیا مطمئناً بطرز نمونه‌ای زندگی کرد. ۲ پادشان ۱۵-۲:۱ را بخوانید، سپس براساس همین متن به سوالات زیر پاسخ دهید. (در پاسخ به سوالات نقل قول کتابمقدس و محل آن را بنویسید.)

الف) الیشع چه چیزی به ایلیا گفت که نشان می‌دهد او احساس می‌کرد که زندگی ایلیا بایستی الگوی زندگی او باشد؟

ب) پس از اینکه ایلیا از الیشع جدا شد، پسران انبیا چه چیزی به او گفتند که نشان می‌دهد آنها احساس کردند که الیشع دنباله رو الگوی ایلیاست؟

در ابتدای این بخش اشاره کردیم که گاهی رفتار یک شخص الگویی است برای دیگری تا از آن پیروی کنند، و گاهی این الگو سخنان شخص می‌باشد. در مورد کالیب، سخنان و رفتار او الگوی دیگران بود.

۲۵- ۲ تیموتاوس ۲:۲ را بخوانید، سپس براساس همین آیه به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) چه کسی الگو است، و چه کسی این الگو را پیروی می‌کند؟

ب) این مثال یا الگو شامل چه چیزی می‌باشد؟

پولس نیز بگونه‌ای زندگی کرد که می‌توانست به دیگران بگوید از الگوی او پیروی کنند (۲سالونیکیان ۹-۷:۳). شما نیز می‌توانید برای دیگران نمونه باشید. شما با نمونه بودن می‌توانید رفتارهایی که باعث اذیت دیگران است محو و نابود کنید و رفتارهایی را گسترش دهید که باعث کمک به دیگران می‌شود.

ثبت تمامی آمار موجود در کتاب مقدس در خصوص نمونه بودن زندگی یک شخص برای شخص دیگر بواسطه روح القدس الهام شده است. این آمار نشان می‌دهد که کدامیک از این نمونه‌ها شبیه کار مشاور است که در کار خود به عنوان «یاری رساننده» جد و جهد می‌کند. مشاور خصوصاً مشاور خادم مسئولیت اخلاقی دارد تا یک زندگی نمونه داشته باشد تا بتواند به فرد صدمه دیده کمک کند (به مراجع خود).

الگوی مسیح در کار با تک تک افراد

در اناجیل هم‌منظر

اغلب اناجیل هم‌منظر در مورد موعظه عیسی به یک گروه عظیم سخن می‌گویند. ولی قسمتهایی از اناجیل وجود دارند که به ما بینشی خاص از احترام مسیح برای تک تک افراد ارائه می‌دهند.

۲۶- لوقا باب ۱۵ را بخوانید، سپس براساس این قسمت از کلام خدا تمرینهای زیر را انجام دهید:

الف) از سه چیزی که گم شده بودند، حیوان یک.....بود، شی یک.....بود، و شخص یک.....بود.



ب) به طور خلاصه در یک پاراگراف ارتباط کل این باب را با احترام زیاد مسیح برای تک تک افراد بنویسید.

در انجیل یوحنا

در انجیل یوحنا اغلب خداوند را می‌بینیم که با یک فرد سروکار دارد. حتماً تفکر او این بود که تک تک افراد بسیار مهم هستند. آیا ما بایستی کمتر از عیسی برای مردم ارزش قائل باشیم؟  
۲۷- تمامی متون زیر که از انجیل یوحنا برگرفته شده‌اند، کمک عیسی را به تک تک افراد نشان می‌دهند. هر کدام از متنها را بخوانید، و در هر شرایط نوع کمکی را که عیسی به افراد می‌کرد نشان دهید و مشخص کنید چه کسی گیرنده این کمک بود.

الف) ۱۷-۱:۳

ب) ۳۰-۱:۴

ج) ۴۶:۴-۵۰

د) ۱۱-۳:۸

ه) ۴۱-۱:۹ (خصوصاً آیه ۳۵)

خ) ۱۸-۱۱:۲۰

چ) ۲۸-۲۷:۲۰

اشارات خاص در باب مشاوره شبانی

مشکلات زیادی وجود دارند که می‌توان در متنهاى خاص کتابمقدس نمونه آن را یافت؛ پاسخ این مشکلات در آن متنها وجود دارند و بسیار روشن و تعریف شده می‌باشند. اما، غیرممکن است که برای هر مشکل و مسئله‌ای متنی از کلام پیدا کرد. ولی در کتابمقدس اصول راهنمایی وجود دارد که الگوهایی برای زندگی روزانه و برای مقابله با مشکلات به ما ارائه می‌دهند. از کتابمقدس خود استفاده کنید: چندین متن کلیدی کتابمقدس را از بر کنید؛ از یک آیه یاب خوب استفاده کنید که آیه مخصوص هر مشکل خاص را نشان می‌دهند؛ کتابمقدس خود را بطور مرتب بخوانید تا با این اصول راهنما آشنا تر شوید؛ و صادقانه از روح القدس تقاضا کنید تا کلام خدا را همانطور که به مراجع خود انتقال می‌دهید زنده گرداند. «لیکن تسلی دهنده یعنی روح القدس که پدر او

را به اسم من می‌فرستد، او همه چیز را به شما تعلیم خواهد داد و آنچه به شما گفتم به یاد شما خواهد آورد.» (یوحنا ۱۴:۲۶).

شاید بخواهید فهرستی از مشکلات و نیازهای مشاوره را تهیه کنید و متنهای کلیدی را از کتابمقدس پیدا کنید که در خصوص این مشکلات هستند. می‌توانید روی کارتی بنویسید «وقتی ترسان هستم»، و جواب این خواهد بود مزمو ۴:۳۴ را بخوان: «چون خداوند را طلبیدم مرا مستجاب فرمود و مرا از جمیع ترسهایم خلاصی بخشید.» می‌توانید روی کارت دیگری چنین بنویسید، «وقتی آرامش ندارم»، و در طرف دیگر بنویسید یوحنا ۱۴:۲۷ را بخوان، «سلامتی برای شما می‌گذارم، سلامتی خود را به شما می‌دهم... دل شما مضطرب و هراسان نباشد.» این تنها پیشنهادی برای استفاده از کلام خدا به روشهای خاص بود.

اگر یاد بگیریم از آیه یاب استفاده کنیم، و اگر کلام خدا را از بر نماییم، در وقت نیاز بدون جواب نخواهیم ماند. همانطور که از کلام خدا استفاده می‌کنید، تاثیر شما به عنوان یک مشاور فزونی می‌یابد.

#### مثالهای بیشتر کتابمقدسی در باب مشاوره

در اینجا مثالهای خاص دیگری در خصوص مشاوره در کتابمقدس وجود دارد که به مشاوره مسیحی کمک خواهد کرد. تمرینی در خصوص متنهای داده شده در زیر وجود نخواهد داشت، ولی از شما می‌خواهیم که این متون را به دقت بخوانید.

۱- مردخای به استر مشورت میدهد (استر ۱۴-۱:۴): یهودیان مقیم بابل را خطر بزرگی تهدید می‌کرد چرا که شخص شروری به نام هامان نقشه قتل تمامی یهودیان را کشیده بود. مردخای پیامی برای ملکه استر می‌فرستد و او را نصیحت می‌کند که چگونه بایستی جان قوم خود را برهاند.

۲- سموئیل به شائول مشورت می‌دهد (اسموئیل ۲۳-۱۰:۱۵): شائول از خدا و سموئیل اطاعت نکرد. بنابراین سموئیل شخصاً به دیدار او رفت و در خصوص کار شرورانه‌ای که کرده بود و عواقب آن به او مشورت داد.

۳- سلیمان به دو زن مشورت می‌دهد (پادشاهان ۲۸-۱۶:۳): دو زن بر سر مرگ فرزند یکی از آنان با هم به شدت مشاجره می‌کردند. سلیمان به داستان هر دو گوش داد، سپس پاسخی به آنان داد که نشانگر حکمتی بود که خدا به او بخشیده بود.

۴- رجبعام مشورت خوب را رد کرد (۲تواریخ ۱۳-۱۰:۱): مردان پیر به رجبعام مشورت دادند که بار مردم را کاهش دهد و به آنها کمک کند. ولی مردان جوان چنین مشورت دادند که بار مردم را سنگین‌تر از قبل نماید. رجبعام مشورت عاقلانه مردان پیر را رد کرد.

اکنون درس دوم را به پایان رساندید و بایستی امتحان خودآزمایی را انجام دهید. امیدواریم که به همراه ما در این متون کتابقدسی که در باب ارزش مشاوره بود سهمیم شده باشید. ما نبایستی کاری را به نام خدا به عهده بگیریم مگر اینکه اساس خوب کتابقدسی برای این کار داشته باشیم. آیا برای شما شادی بخش نیست که ببینید کلام خدا برای یک فرد صاحب مشکل راه‌حلی دارد! امیدواریم که با گذراندن مابقی این واحد درسی با مهارت‌های آشنا شوید که شما را در عرصه مشاوره خادمی موثرتر برای خدا بگرداند.

### خودآزمایی

پس از مرور این درس، امتحان خودآزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخهای داده شده مقایسه کنید. پاسخهای اشتباه خود را دوباره مرور کنید.

انتخابهای چند جوابی: برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف جواب درست دایره بکشید.

۱- اولین متون عهدعتیق که ایده مشاوره را حمایت می‌کنند عبارتند از

الف) کتاب ارمیا

ب) موضوع ابراهیم

ج) موضوع موسی

د) اولین قسمت از کتاب پیدایش

۲- کلمه یونانی که به معنی «با یکدیگر مشورت کردن» است عبارت است از

الف) kerygma

ب) symbouleuo

ج) koinonia

د) episkopos

۳- شخصی که در اشعیا ۶:۹ «مشیر» نامیده شده است عبارت است از

الف) عیسی

ب) خود اشعیا

ج) حزقیای پادشاه

د) ربشاقی

۴- در داستان سامری و مرد زخمی که در لوقا ۳۷-۱۰:۳۰ آمده است، کلمه کمک اینطور توصیف شده است

الف) کاملاً دوطرفه

ب) دوطرفه و یکطرفه

ج) کاملاً یکطرفه

د) نه دوطرفه و نه یکطرفه

۵- پولس مشایخ افسس را مامور «غذا دادن به کلیسای خدا» می‌کند. کلمه یونانی که مستقیماً به این ماموریت

مربوط می‌شود عبارت است از

الف) koinonia

ب) kerygma

ج) episkopos

د) marturia

۶- براساس افسسیان ۴:۱۱، مسیح پنج نمونه (دسته) از خدمت به کلیسا را ارائه می‌دهد. عملکرد این خدمات

را میتوان به بهترین نحو چنین توصیف کرد

الف) از هر لحاظ با هم یکسان هستند

ب) پنج عملکرد متفاوت

ج) دو عملکرد اساسی

د) یک عملکرد اساسی

۷- کمک یک شخص به شخص دیگر شبیه کار موفقیت‌آمیز مشاورین شبانی است اگر آن شخصی که کمک می‌کند دارای

(الف) یک زندگی نمونه باشد.

(ب) تعلیم مناسب در خصوص شغل خود داشته باشد.

(ج) پولی دریافت نکند.

(د) ابزار مناسب برای شغل خود داشته باشد.

۸- کدامیک از موارد زیر در خصوص گوسفند، سکه و پسر در لوقا باب ۱۵ بیشترین تاکید را برای ارزش والا قائل شدن برای تک تک افراد نشان می‌دهد؟

(الف) از دست دادن آنها

(ب) پیدا کردن آنها

(ج) بخاطر آنها خوشحالی کردن

(د) تمام موارد بالا

پاسخ به سوالات متن

۱. گفت مگذار برخورداردی بین شبانان من و شبانان تو پیش بیاید؛ سرزمینی را که می‌خواهی انتخاب کن.

۲. موسی مجبور شد افراد توانای دیگری را برای داوری و دادن مشورت در مورد موضوعات کوچک به مردم دستگذاری کند.

۳. پاسخ شما.

۴. تغذیه گله خود.

۵. پاسخ شما.

۶. اهمیت شبان در دادن غذای روحانی به گله خود.

۷. پولس تاکید می‌کند که با اعلان «تمامی اراده خدا» به آنها تمامی مسئولیت خود را به عنوان واعظ ملکوت خدا انجام داده است.

۸. زیرا می‌خواهد ماهیت تغییرناپذیر مشورت خود را نشان دهد.

۹. آن نشانه‌ای از ثروت حقیقی روحانی می‌باشد، و خدا آنها را نصیحت می‌کند که آن را از او بخرند زیرا آنها از نظر روحانی فقیر هستند و برای زندگی ابدی آماده نیستند.

۱۰. پاسخ شما. (این احتمال وجود داشته است که ابراهیم به تائید فردی عادل احتیاج داشته است تا مویدی بر نبرد عادلانه او باشد و برکت ملک‌یصدق مشورت و یا تائیدی مفید که ابراهیم نیازمند آن بود برایش مهیا کرد).
۱۱. یوناتان داود را بسیار دوست داشت.
۱۲. یوناتان به داود گفت «به سلامتی برو» و این مشورت زندگی داود را از نقشه‌ای که شائول برای مرگ او تدارک دیده بود رهناید. عهد دوستی داود و یوناتان در قبال نسلهای یکدیگر باعث شد که یوناتان بداند که وقتی داود به قدرت برسد نسبت به نسل او مهربان خواهد بود.
۱۳. خدمت سامری از این نظر شبیه عملکرد یک مشاور خوب است که او با ایجاد رابطه انفرادی با مرد زخمی ارتباط ایجاد کرد و به او کمک کرد؛ همچنین او کمک خود را ادامه داد تا مرد زخمی بهبود یافت.
۱۴. الف) او از مثل استفاده کرد.  
 ب) او نسبت به مرد ثروتمندی که ناتان در مورد او صحبت کرد خشمگین شد.  
 ج) «آن مرد تو هستی!» (در واقع داود همان مرد ثروتمندی بود که ناتان توصیفش می‌کرد).  
 د) برای اینکه عمل زشتی را که داود مرتکب شده بود و همینطور مجازاتی که او متحمل می‌شد را خاطر نشان کند.
۱۵. الف) اشعیا به حزقیا مشورت داد که از پیغامی که از پادشاه آشور دریافت کرده است ترسی نداشته باشد.  
 ب) با استفاده از فرشته خداوند که در یک شب ۱۸۵۰۰۰ هزار نفر از لشکر آشور را کشت.
۱۶. الف) او از ارمیا خواست تا از خداوند بخواهد که پادشاه بابل را از لشکرکشی به سمت آنها باز دارد.  
 ب) اینکه خدا بر علیه صدقا جنگ خواهد کرد و باعث خواهد شد که بابل لشکر او را نابود کند.  
 ج) به خاطر اعمال زشتی که قوم برگزیده او انجام می‌داد.
۱۷. از طریق پادشاه آنها.
۱۸. نبوکدنصر، بلشصر و داریوش.
۱۹. پاسخ شما.
۲۰. موعظه کلام.
۲۱. رسولان، انبیا، مبشرین، شبانان و معلمان.
۲۲. الف) یوسف؛ برادرانش.
- ب) به خاطر زندگی محترمانه و مقدس یوسف (آیه ۸ را در نظر بگیرید). ۲۳. با پیروی کامل از خداوند و با جرات گفتن آنچه که در قلبش بود.

۲۴. الف) «نصیب مضاعف روح تو بر من بشود» (آیه ۹).

ب) «روح ایلیا بر الیشع می‌باشد» (آیه ۱۵).

۲۵. الف) پولس؛ تیموتاوس.

ب) آن شامل کلمات (تعالیم) پولس است.

۲۶. الف) گوسفند، سکه، پسر.

ب) مثل‌های گوسفند گمشده و سکه گمشده نمونه‌ای از شخص گمشده می‌باشند. شادی که آنها از پیدا کردن گوسفند و سکه خود نشان دادند موید حرمت عظیمی است که عیسی مسیح برای تک تک افراد قائل است. شادی پدر از یافتن پسر گمشده خود مستقیماً بر قدر و منزلتی تاکید می‌کند که عیسی مسیح برای افراد دارد.

۲۷. الف) با نيقوديموس از تولد تازه صحبت کرد.

ب) با زن سامری در مورد حیات جاودان صحبت کرد.

ج) پسر افسر را شفا داد.

د) زن زناکار را بخشید.

ه) مرد نابینا را جسماً و روحاً شفا داد.

خ) قیامت خود را به مریم مجدلیه آشکار ساخت.

چ) الهام بخش ایمان توما شد.

## فصل اول - درس سوم

### اصول اساسی:

### الگوهای مشاوره

خدا بسیار نیکوست. او از ما می‌خواهد که از نظر روحانی قوی باشیم. در هر نقشی که باشید، خواه شبان و خواه یک مسیحی ساده، باید بدانید که کارهای زیادی وجود دارد که بواسطه آنها می‌توانید به دوستان و همسایگان خود کمک کنید تا از نظر روحانی رشد کنند. مشاوره برجسته و مسیح گونه باشید!

تاکید دروس اول و دوم بر مشاوره شبانی به عنوان یک خدمت و بر روی شخصیت شخص مشاور-مخادم بود. این درس، (همانطوری که در رئوس درس کاملاً مشخص است) بر الگوهای شبانی تاکید دارد. این تاکید چگونه به عنوان درس مربوط می‌شود؟ ارتباط آنها بسیار نزدیک است.

الگویی که یک مشاور برای مشاوره خود در نظر دارد، متشکل از اصول اساسی است که مشاوره او را یک شکل می‌گرداند. قسمت اعظم درس با الگوی قدیمی و الگوی تجدیدنظر شده سروکار دارد. منابعی که این الگوها از آنها نشأت گرفته شده ارائه می‌شود و مقایسه بین این الگوها انجام می‌شود. الگوی تجدیدنظر شده به عنوان الگوی بهتری برای تکمیل کل خدمت مراقبتهای شبانی در نظر گرفته می‌شود. سپس «حداقل تغییر درمانی» (الگوی سوم) معرفی می‌شود. این الگو شبیه الگوی تجدیدنظر شده می‌باشد ولی چند ایده جدید و باارزش ارائه می‌کند. در مقام مشاورین، بهترین الگوی ما برای کمک به دیگران همان کمکی است که خدا بواسطه مسیح به ما داده است، ولی تا آنجاییکه می‌توانیم بایستی از تمامی الگوهای شبانی استفاده کنیم.

رئوس مطالب

اصول اساسی

الگوی تجدیدنظر شده برای مشاوره شبانی

فروید و تجزیه و تحلیل روانی

راجرز و درمان مراجع -محور

مقایسه الگوی قدیمی با الگوی تجدیدنظر شده

زمینه و ساختار مشاوره



روشهای مشاوره

اهداف مشاوره

نکته محوری در مشاوره

مسائل و مشکلات الگوی تجدیدنظر شده

الگوی تجدیدنظر شده در پرتو زمینه تاریخی آن

حداقل تغییر درمانی: الگویی متناوب

وقتی این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

نقاط قوت مشاوره را توضیح دهید که زمینه‌ای از اصول اساسی را دارا می‌باشد و اصول اساسی انفرادی افراد را که در خدمت مشاوره آنها مثمرتر خواهد بود مشخص کنید.

نقاط قوت و ضعف الگوهای قدیمی و تجدیدنظر شده در امر مشاوره شبانی را توضیح دهید.

توضیح دهید که چرا الگوی تجدیدنظر شده برای تکمیل مراقبتهای شبانی بهتر از الگوی قدیمی می‌باشد.

«حداقل تغییر درمانی» را توضیح دهید و در خدمت مشاوره خود آن را بکار برید.

فعالیت‌های یادگیری

۱- مقدمه، فهرست و موضوعات درس را بخوانید.

۲- مفهوم کلمات کلیدی جدید را فراگیرید.

۳- در طول خواندن این فصل، صفحات ۲۷-۴۰ از کتاب کلینیل را بخوانید، تمام متنهای کتابمقدسی را که اشاره شده است مطالعه نمایید، و تمرینها را کامل کنید. پاسخ سوالات را با جوابهای داده شده مقایسه نمایید.

۴- وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، امتحان خودآزمایی را انجام دهید، و پاسخهای خود را با جوابهای صحیح مقایسه کنید.

۵- در مورد مطالبی که یاد گرفته‌اید با شخصی صحبت کنید. اگر شبان هستید و مشاوره نیز می‌کنید، سعی کنید مطالب یادگرفته شده را در خدمت خود سریعاً بکار برید.

۶- به دقت فصل ۱ (دروس ۱-۳) را مرور کنید، سپس امتحان ارزیابی این فصل را انجام دهید و پاسخهای خود را با جوابهای صحیح مقایسه کنید.

کلمات کلیدی

id catharsis باقی مانده

خلاصه بینش پیچش صدا

معاصر intrapsychic سودمند

عمارت پیچیده نطفه‌ای (بدوی)

خود مقدمه گفتگو

تاکیدات جان

پیشرفت درس

اصول اساسی

برای اینکه مشاورین موثری باشیم، لازم است تا اصول اساسی در کار خود داشته باشیم و در فعالیتهای خود ثبات و پیوستگی ایجاد کنیم. فصل دوم کتاب کلینل به عنوان اساس و یا پایه‌ای برای خدمات مشاوره شبانی طراحی شده است. باید اعتراف کنم که وقتی این فصل را شروع کردم از خود دو سوال پرسیدم: الگو چیست؟ اگر این الگو تجدیدنظر شده می‌باشد، پس الگوی قدیمی چه بود؟

اجازه دهید با این سوال شروع کنیم، «الگو چیست؟» یک الگو اینطور تعریف شده است، «مجموعه‌ای از فرضیات، داده‌ها، و نتیجه‌گیریهایی است که به عنوان تعریفی از وجود و جایگاه امور ارائه می‌شود.» این تعریف کاملاً پیچیده است. میتوانیم بگوییم نقشه یک راه نمونه‌ای از یک الگو می‌باشد. نقشه راه به ما این اجازه را می‌دهد تا نقطه شروع و مقصدی را که قصد رسیدن به آن را داریم بدانیم. همچنین مسیری را که باید طی کنیم نشان می‌دهد.

ولی خطر داشتن یک نقشه دقیق راه در امر مشاوره چیست؟ خطر در این حقیقت نهفته است که از هر دو نفری که برای مشاوره نزد ما می‌آیند هیچکدام دارای مشکل یکسانی نیستند و این افراد شخصیت مشابهی نیز ندارند. روانشناسی برجسته چنین می‌گوید:

هر فردی با تمامی افراد دیگر شباهت دارد.

هر فردی با بعضی از افراد دیگر شباهت دارد.

هر فردی با هیچ فرد دیگری شباهت ندارد.

از آنجاییکه هر فردی را که مشاوره می‌کنیم بشری است که عیسی مسیح بخاطر او مرد، می‌توانیم برخی از اصول اساسی را داشته باشیم. از آنجاییکه هر شخص مشکلاتی دارد که تا حدودی با مشکلات برخی از افراد شباهت دارد، لذا می‌توانیم برخی از اصول اساسی را در خصوص او نیز بکار ببریم و مجبور نیستیم هر بار از ابتدا شروع کنیم. ولی همیشه باید به خاطر داشته باشیم که هیچ دو نفری پیدا نمی‌شوند که کاملاً شبیه هم باشند، و باید به هر شخصی به عنوان انسانی منحصر به فرد احترام گذاشت.

بنابراین، مفهوم کلیدی یک الگو این است که باید خواند، فکر کرد دعا کرد تا به مجموعه‌ای از اصول اساسی دست یافت.

۱- الگوی مشاوره عبارت است از

الف) تقلید امری واقعی

ب) شرح کوچکی از امری واقعی

ج) نقشه راه

د) مجموعه‌ای از اصول اساسی

۲- کدامیک از موارد زیر تقریباً بطور کامل ارزش مجموعه‌ای از اصول اساسی را (برای ما به عنوان مشاورین) توصیف می‌کند؟

الف) تا حدودی ما را مستحکم می‌سازد.

ب) به ما کمک می‌کند که با تمامی افراد یکسان رفتار نماییم.

ج) پیوستگی در کار را به ما ارائه می‌دهد.

د) تمام موارد بالا.

ه) موارد الف و ج.

۳- سه جمله‌ای را که در مورد شباهت انسانهاست در نظر بگیرید، و در یک جمله بطور خلاصه در مورد رابطه «مجموع اصول اساسی» و مفهوم «رفتار یکسان با همه» بنویسید.

۴- با کلمات خود و بطور خلاصه اهمیتی که الگو (مجموع اصول اساسی) برای شما به عنوان یک مشاور دارد بنویسید.

الگوی تجدید نظر شده در مشاوره شبانی

فروید و تجزیه و تحلیل روانی

زیگموند فروید دکتر طب و اهل وین اطریش بود. به عنوان یک پزشک، او متوجه شد که برخی از بیمارانش مشکلات طبی داشتند که هیچ دلیل جسمی برای آن وجود نداشت. آیا احساسات و خاطرات می توانست باعث و بانی این بیماری شده باشد؟ فروید روش روان درمانی (درمان امراضی که منشأ؛ جسمی ندارند) را گسترش داد و آن را تجزیه و تحلیل روانی نامید. ایده اولیه تعالیم او این بود که هر شخصی تجربیات بسیار ناخوشایند و دردناکی از دوران کودکی خود دارد. فروید می گفت، این تجربیات هرگز فراموش نمی شوند؛ آنها را در عمیق ترین قسمت حافظه ما فرو کرده اند. او ذهن خودآگاه (ذهنی که در هنگام بیداری از آن استفاده می کنیم) ما را «ego» (من) نامید. ذهن ناخودآگاه (جاییکه خاطرات در آن ذخیره می شوند) را «id» (نهاد و یا بن) نامید. مابین خود و نهاد جز سومی به خودآگاه وجود دارد که فروید آن را «superago» (فراخود یا فرامن) نامید. فراخود مانع یادآوری خاطرات تلخ می شود. ولی چون خاطرات در آنجا وجود دارند، باعث روان آزدگی (مشکلات احساسی) می شوند. از طریق تجزیه و تحلیل روانی که بواسطه تحلیلگر و در بیش از صد جلسه صورت می گیرد، این مشکلات عمیق آشکار می شوند. وقتی این مشکلات معلوم می شوند، بیمار حالش خوب می شود. فروید رویاهای مردم را تجزیه و تحلیل می کرد و از روش معاشرت آزاد استفاده می کرد (روشی که در آن به بیمار اجازه داده می شود تا آزادانه درباره ایده ها و خاطرات مربوط به خود صحبت کند). موضوعاتی که شخص بیمار بطور غیر عمد و ندانسته بیان می کند و همچنین مقاومت او در خصوص سخن گفتن درباره موضوعات ارائه شده از طرف دکتر نشانه های مهمی برای یک تحلیلگر می باشند.

از آنجاییکه فروید یک دکتر بود، بیماران خود را با وجود آنکه از نظر فکری بیمار بودند معالجه می کرد. او در مطب خود از وسایل خاصی استفاده می کرد که امکان داشت برای افرادی که از نظر جسمی بیمار بودند نیز استفاده کند، بر همین اساس روش معالجه او «روش طبی» نامیده می شود.

۵- فروید یک

الف) روانشناس بود.

ب) متخصص امراض عصبی بود.

ج) دکتر طب بود.

د) محقق آزمایشگاه بود.

۶- فروید احساس می‌کرد که عامل اصلی مشکلات احساسی عبارت است از  
الف) رویای بدی که شخص اخیراً داشته است.

ب) روابط بد در معاشرت.

ج) تجربیات بد مذهبی.

د) عملکرد ناقص اعضای بدن.

ه) تجربیات دردناک دوران کودکی.

۷- کدامیک از موارد ارائه شده در علم تجزیه و تحلیل روانی عبارت فنی برجسته‌ای نیست؟

الف) خود

ب) نهاد

ج) فراخود

د) سازش

۸- مهمترین روشی که فروید استفاده می‌کرد عبارت بود از

الف) وفق دادن فرد با شرایط اخیر.

ب) آشکار کردن گذشته.

ج) با بعد عمودی سروکار داشتن.

د) استفاده از روشهای حمایتی.

راجرز و درمان مراجع-محور

کارل راجرز دکتر طب نیست. او دکترای روانشناسی دارد و در آمریکا زندگی می‌کند. او در سال ۱۹۵۲ کتابی به نام درمان مراجع-محور نوشت که موضوع آن شرح و کنکاش خود است. او شخص مراجع را مرکز و محور فرایند درمان خود قرار می‌داد، در حالیکه فروید پزشک را محور اساسی این روند می‌دانست. این شیوه پیشرفتی مهم محسوب می‌شود.

راجرز بر اهمیت این سه ایده اصرار می‌ورزد: (۱) پذیرش بی قید و شرط مراجع که بواسطه آن مشاور خالصانه از موکل خود مراقبت می‌کند، (۲) درک همدلانه مراجع، بدین معنی که مشاور خود را کاملاً به جای

بیمار می‌گذارد تا مسائل او را عمیقاً درک کند، و ۳) انسجام شخصیت درمانگر، بدین معنی که پذیرش کامل درمانگر و صداقت او از وی شخصیتی منسجم، آگاه و قابل اطمینان می‌سازد. به اعتقاد راجرز اگر به مراجع محیطی آرام و اطمینان بخش داده شود که بتواند در آنجا در مورد مسائش صحبت کند، درک حاصل می‌شود، و بیمار می‌تواند مشکلش را بفهمد، و سپس حالش بهتر می‌شود.

احتمالاً راجرز و فروید بیشتر از هر کس دیگری در مشاوره تاثیر گذاشته‌اند. بنابراین، در حینی که بر روی این فصل کار می‌کنید ایده‌های راجرز و فروید را بخاطر بسپارید که کمک بسیار خوبی خواهند بود.

۹- در نحوه مشاوره راجرز شخصیت محوری چه کسی بود؟

الف) پزشک (مشاور)

ب) شخصی که مورد مشاوره قرار می‌گرفت.

ج) نزدیکترین خویشاوند مراجع.

د) نزدیکترین دوست مراجع.

۱۰- راجرز تاکید می‌کند که انسجام شخصیت از مشخصات

الف) مشاور است.

ب) مراجع است.

ج) مشاور و مراجع است.

د) نه مشاور و نه مراجع.

۱۱- تعلیم راجرز را در خصوص شرایط و شفای بیمار توضیح دهید.

سبک مشاوره راجرز خصوصاً برای آن دسته از افرادی مناسب است که احتیاج به تخلیه هیجانی دارند. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد که برخی از افراد تنها با صحبت کردن مشکلشان حل می‌شود. ولی در مورد دیگران چه؟ نقطه نظر راجرز گرایش به ترساندن برخی از خادمین در استفاده از اقتدارشان دارد. همیشه به یاد داشته باشید که بین «قدرت انحصارطلبانه» و «اقتدار» که از دعوت ما به نام خداوند نشأت می‌شود تفاوتی وجود دارد.

می‌خواهم نکته‌ای را در مورد مشاوره مبتنی بر بینش روشن سازم. کلینیل وقتی در مورد فواید «الگوی جدید» صحبت می‌کند می‌گوید در مجموع مشاوره مبتنی بر بینش روش و هدفی مفید در اختیار شبانان عادی

در کلیسا نمی‌گذارد. من فکر نمی‌کنم که او «بینش» را تماماً رد می‌کند. آنچه که من استنباط می‌کنم این است که بینش به معنی رسیدن به درکی تازه از مشکل یک شخص می‌باشد. در مشاوره‌های خود اغلب اوقات به این امر پی برده‌ام که وقتی به شخص اجازه می‌دهم تا درباره آنچه که در قلبش می‌باشد صحبت کند (بدون آنکه من پرحرفی کنم) ناگهان آن شخص می‌گوید، «حالا فهمیدم که چه چیزی مرا اذیت می‌کند!» من فکر می‌کنم این امر بطور خاصی حقیقت دارد، آن هم زمانی که به روح القدس اجازه می‌دهیم تا او را به چنین درکی رهنمون سازد.

هدف اصلی الگوی تجدیدنظر شده بنای مشاوره متمرکز بر روابط می‌باشد. اولین رابطه‌ای که این افراد نیازمند آن هستند داشتن رابطه‌ای مشاورگونه با خادم است. همچنین، کیفیت رابطه‌های موجود بایستی افزایش یابد.

یازدهمین باب رساله به عبرانیان را «باب ایمان» می‌نامیم. نگاهی به آن بیندازید و دقت کنید که چگونه بر عملکرد مثبت افراد تاکید می‌کند. تاکید آن بر کارهایی است که افراد بواسطه ایمان برای خدا انجام دادند و نه کارهایی که خدا برای آنان به عمل آورد.

#### نکته محوری در مشاوره

تمرکز اصلی الگوی تجدیدنظر شده در مشاوره بر روی مسائل خودآگاه مراجع و روابط فعلی او با دیگران می‌باشد. دکتر ویلیام گلاسر، پدر «واقعیت‌درمانی» و دکتر آ. هوبرت مویرر به علم مشاوره کمک کرده‌اند تا به اهمیت روابط فعلی پی ببرد. دومین تمرکز اصلی مشاوره معاصر داشتن نقشه‌های واقعی برای آینده می‌باشد. اما بخشی از گذشته وجود دارد که حائز اهمیت می‌باشد؛ و این بخش آن قسمت از گذشته است که بر افکار فعلی فرد نفوذ به سزایی دارد و بر عملکردهای فعلی او تاثیر می‌گذارد.

چند وقت پیش با زوجی سروکار داشتم. به خاطر سرسختی شوهر به بن بست رسیده بودیم. بالاخره گفتم، «کمی در مورد پدر و دوران کودکیت برایم بگو.» پاسخهای او به این سوال شروع به فوران کرد، و آنجا بود که قادر شدیم بفهمیم که چگونه رفتار خشن پدر از او مردی ساخته بود که نمی‌توانست شوهر خوبی باشد.

۱۲- کلمه «فعلی» در عبارت روابط فعلی تقریباً بطور مستقیم دلالت دارد بر

الف) گذشته بسیار نزدیک.

ب) آینده بسیار نزدیک.

ج) اکنون و در حال حاضر.

د) تمام موارد بالا.

۱۳- کدامیک از افراد زیر تقریباً بطور کامل پایه گذار تجربه روابط فعلی می باشد؟

الف) دکتر ویلیام گلاسر

ب) دکتر کارل راجزر

ج) دکتر آ. هوبرت مویرر

د) تمام موارد بالا

ه) موارد الف) و ج)

۱۴- دو تمرکز اصلی در مشاوره شبانی معاصر را نام ببرید.

۱۵- در مشاور شبانی چه موقع بایستی تجربیات گذشته را مد نظر قرار داد؟

حداقل تغییر درمانی: الگویی متناوب

لئونا تیلور مقاله‌ای تحت عنوان «حداقل تغییر درمانی» نوشته است. اگر برای شما امکان دارد، این مقاله را پیدا کنید و بخوانید. اما لازم نیست این مقاله را بخاطر پاسخ دادن به سوالات این بخش بخوانید. تیلور استاد دانشگاه و مشاور متخصص است. «حداقل تغییر درمانی» سعی دارد تا الگوی جدیدی برای مشاوره ابداع کند که به مشاور در یاری رساندن بیشتر به موکل خود کمک خواهد کرد. به نظر من تیلور ایده‌های بسیار مهمی را ارائه می‌کند، و ایده‌های او با کلینل هماهنگی دارد. او احساس می‌کند که یک مراجع این ارزش را دارد که به او کمک کنیم و مهم نیست که چه مقدار زمان ببرد و چه مشکلاتی را بایستی تحمل کرد.

۱۶- ۲ قرن‌تیاں ۲۱-۵:۲۰ و ۸:۹ را به دقت بخوانید. بواسطه این متون کتابمقدسی، تشابهات موجود بین ارزیابی خدا از بشر و ارزیابی تیلور از مراجع را بنویسید.



به عنوان تفکری افزون بر سوال بالا، البته باید بنخاطر داشته باشیم، که الگوی نهایی برای کمکی که سعی می‌کنیم به مراجعین خود دهیم همان کمکی است که خدا، کسی که هرگز شکست نمی‌خورد، از طریق مسیح به ما بخشیده است.

تیلور تفاوت با ارزشی بین هیپنوتیزم (روان درمانی) و مشاوره قائل می‌شود. احساس او چنین است که هدف درمان در مجموع تغییر شخصیت است، درحالی‌که مشاوره سعی می‌کند تا بهترین بهره را از آنچه که شخص دارد ببرد. ولی از آنجاییکه در مشاوره باید تغییراتی وجود داشته باشد تا این بهره وری را امکان‌پذیر سازد، لذا او نظریه حداقل تغییر را پروراند.

تیلور اشاره می‌کند اگر سفر شخصی ۱۰۰۰ مایل (تقریباً ۱۶۰۰ کیلومتر) بعد مسافتی داشته باشد و او تنها ۱۰ به سمت بالا منحرف شود مسافت به ۱۷۰ مایل (تقریباً ۲۷۲ کیلومتر) تغییر طول خواهد داد. او با این محاسبه ریاضی از نظریه حداقل تغییر خود دفاع می‌کند و می‌گوید اگر مشاور تغییر اندکی در مراجع خود ایجاد کند، مراجع به مرور زمان تغییر رفتاری مهمی را تجربه خواهد کرد. این نمودار به شما درک ایده تیلور کمک خواهد کرد تا بفهمید تغییر اندک در شخصی که در حال حاضر آسیب دیده است باعث می‌شود تا رفتار آتی او در مقایسه با رفتار کنونیش تغییر به سزایی داشته باشد.

نمودار ترسیم شود

پس از بحث تغییر، تیلور اهمیت تاکید بر نقاط قوت مراجع را نسبت به نقاط ضعف او خاطر نشان می‌کند. (فروید و دیگران سعی می‌کردند نقاط ضعف مراجع را پیدا و سپس آن را معالجه نمایند). سپس تیلور بر لزوم مشاوره ساختارمند براساس نیازها و اهداف مراجع تاکید می‌کند.

۱۷- وقتی تیلور می‌گوید که بایستی نقاط قوت مراجع را در نظر گرفت و سپس مشاوره خود را براساس انتظارات و اهداف او نظام بخشید، به نظر می‌رسد که او با .....هم عقیده می‌باشد.

در بحث لزوم حمایت از موکل، تیلور می‌گوید که او درباره صحبت‌های الهام بخش، اطمینان‌های توخالی، و یا تشویق حس وابستگی صحبت نمی‌کند. (گاهی اوقات مشاورین اشتهاً این سه چیز سطحی را به عنوان ابزاری برای حمایت به کار می‌برند). وقتی او از حمایت صحبت می‌کند، منظورش این است که مشاور در طول زمانیکه مراجع احتیاج به قوت دارد، آن را به او قرض می‌دهد.

وقتی تیلور در مورد اصول اولیه الگوی جدید خود سخن می‌گوید، توضیح بالارزشی در این خصوص ارائه می‌دهد. او می‌گوید اصول او از روانشناسی پیشرفت و تفاوت‌های فردی و نه روانشناسی اصلاح نشات می‌گیرد. پیشرفت تقریباً به معنی رشد، و تفاوت‌های فردی تقریباً به معنی منحصر به فرد بودن مراجع می‌باشد. روانشناسی اصلاح با روانشناسی بالینی سروکار دارد، که این روش به الگوی طبی مربوط می‌شود.

۱۸- با کلمات خود روش بسیار مهمی که بواسطه آن تیلور در مورد اصول اساسی با کلینل همصدا می‌شود را بنویسید.

در پاراگراف پایانی خود، تیلور مقاله خود را با گفتن این موضوع خلاصه می‌کند که می‌توانیم تعداد دفعات مشاوره‌هایی که انجام می‌دهیم را به بهترین نحو کنترل کنیم و اینکار را با احترام قائل شدن برای آنچه که مراجع در حال حاضر است و با قرض دادن حمایت و درک در زمانیکه او با شخصیت منحصر به فرد خود به آن نیاز دارد انجام دهیم.

مطمئن هستیم که می‌توانید تشابهات موجود در الگوی کلینل و دکتر تیلور را تشخیص دهید. ایمان دارم که این دو نظریه به هم تعلق دارند، و اگر با هم بکار گرفته شوند اصول اساسی بسیار خوبی را ارائه می‌دهند که می‌توانند در مشاوره شما مثمرتر واقع شوند. بخاطر داشته باشید که اصول اساسی به ما روشی ثابت برای درک موکل و نقشه ثابتی برای کمک به او ارائه می‌دهد. این نقشه هم به اندازه کافی وسیع است تا به اغلب افرادی که با آنها سروکار داریم کمک کند و هم به اندازه کافی خاص می‌باشد تا به افراد اجازه دهد منحصر به فرد بودن عالی خود را که خدا به آنها بخشیده است را حفظ کنند.

این پایان درس سوم است. درس را به دقت مرور کنید و امتحان خودآزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را مقایسه کنید.

### امتحان ارزیابی فصل اول

شما همچنین کل فصل اول را به پایان رساندید. امتحان پایان فصل به شما نشان خواهد داد که چه چیزی فراگرفته‌اید و نشان خواهد داد که چه موضوعاتی را باید دوباره مرور کنید. به دقت دستورالعملهایی را که در ابتدای این کتاب راهنما و تحت عنوان ارزیابی پیشرفت فصل و امتحان نهایی آمده است را بخوانید. درس ۳-۱ را که فصل اول را شامل می‌شوند به دقت بخوانید.

امتحان ارزیابی را بدون مراجع به کتاب درسی، کتاب راهنما، کتابمقدس، و یا یادداشتهایتان انجام دهید.

وقتی مرور این درس را به پایان رساندید، خودآزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را مقایسه کنید.

انتخابهای چندجوابی. برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف پاسخ صحیح دایره بکشید.

۱- مجموعه اصول اساسی چه چیزی به مشاور می‌دهد

الف) یک «نقشه جاده» دقیق برای دنبال کردن.

ب) قدرت می‌دهد تا تمامی مراجعین را یکسان معالجه کند.

ج) شناخت کاملی در مورد مراجع ارائه می‌دهد.

د) تا حدی ثبات و استحکام می‌بخشد.

۲- روش معالجه دکتر زیگموند فروید به این اسم نامیده می‌شود

الف) «الگوی طبی.»

ب) «الگوی قدیمی.»

ج) «الگوی تجدیدنظر شده.»

د) «الگوی حداقل تغییر.»

۳- باز بودن و صداقت کامل مشاور «سازش» نامیده می‌شود و در ابتدا توسط....تاکید شد

الف) فروید

ب) کلینبل.

ج) راجرز.

د) هیلنر.

۴- سهم بزرگ و مثبتی که مشاوره راجرزی بر مشاوره شبانی فعلی دارد عبارتند از

الف) تجزیه و تحلیل روانی و واکنش نسبت به احساسات.

ب) گوش فرا دادن منضبط و واکنش نسبت به احساسات.

ج) تخلیه هیجانی و تجزیه و تحلیل روانی.

د) تعلیم رفتارها و استفاده از اقتدار.

۵- دو قسمت از نکات محوری در مشاوره شبانی فعلی عبارتند از

الف) حال و آینده.

ب) حال و گذشته.

ج) گذشته و آینده.

د) گذشته نزدیک و آینده دور.

۶- مهمترین اشکال در الگوی تجدیدنظر شده در امر مشاوره این است که برخی از خادمین

الف) بیش از حد از آن استفاده می‌کنند.

ب) از آن امتناع می‌کنند.

ج) تعبیر نادرستی از آن می‌کنند.

د) از آن سوءاستفاده می‌کنند.

۷- براساس کلینل، چهار جنبه اساسی مراقبتهای شبانی عبارتند از

الف) شفا، حفاظت، هدایت، پاداش.

ب) شفا، حفاظت، هدایت، مصالحه.

ج) حفاظت، هدایت، مصالحه، ارزیابی.

د) شفا، حفاظت، بخشش، مصالحه.

۸- اصول اساسی مشاوره لئون تیلور به واسطه کدام یک از تاکیدات زیر با اصول کلینل رابطه نزدیک دارند؟

الف) تجربیات دوران کودکی مراجع.

ب) حالت منفعل مراجع.

ج) رشد مراجع.

د) دوره طولانی جلسات مشاوره.

۹-۱۳ جفت کردن. انواع مشاوره را در سمت چپ بخوانید و با اشخاصی که در سمت راست قرار دارند و

طرفدار چنین نظریه‌هایی در امر مشاوره هستند جفت کنید. حرف شخص سمت راست را در جاهای مناسب و

خالی در سمت چپ بنویسید.

۹ مشاور اصولاً با گذشته سروکار دارد.

۱۰ اساس مشاوره براین است که تغییر مثبت، حتی اگر اندک باشد، بی نهایت مهم است.

۱۱ اساس مشاوره بر روابط فعلی مراجع می باشد.

۱۲ مشاور نسبت به موکل خود کاملاً باز و صادق است، و مشاوره مراجع-محور می باشد.

۱۳ مشاور با «خود» و «نهاد» سروکار دارد.

الف) زیگموند فروید

ب) ویلیام گلاسر

ج) کارل راجرز

د) لئونا تیلور

۱۴- کامل کنید. اسامی افرادی را که با این نظریه‌ها تقریباً رابطه نزدیکی دارند بنویسید.

الف) حداقل تغییر درمانی.....

ب) واقعیت درمانی.....

ج) تجزیه و تحلیل روانی.....

د) درمان مراجع-محور.....

پاسخ به سوالات متن

۱. د)

۲. ه) موارد الف) و ج).

۳. مجموعه اصول اساسی برای مشاور مفید می باشد ولی او نباید همه را مثل هم معالجه کند.

۴. شما بایستی از مطالعه و دعا برای دست یابی به نتیجه صحبت کرده باشید. همچنین در مورد اصولی صحبت

کنید که تلاشهای شما را یکپارچه خواهد ساخت و به کار شما ثبات خواهد بخشید.

۵. ج)

۶. ه) تجربیات دردناک دوران کودکی.

۷. د)

۸. ب)

۹. ب)

۱۰. الف)

۱۱. به اعتقاد راجرز اگر به مراجع محیطی آرام و اطمینان بخش داده شود که بتواند در آنجا در مورد مسائلی صحبت کند، درک حاصل می‌شود، و بیمار می‌تواند مشکلش را بفهمد، و سپس حالش بهتر می‌شود.

۱۲. ج)

۱۳. ه) موارد الف) و ج).

۱۴. اینجا و اکنون، و داشتن نقشه‌های واقعی برای آینده می‌باشد.

۱۵. وقتی خاطره‌ای آنقدر قوی باشد که بر وضعیت کنونی فرد تاثیر گذارد و باعث شود که مراجع نتواند به طور مفیدی با وضعیت کنونی خود برخورد کند.

۱۶. شباهت بین این دو ارزیابی در این است که تاکید هر دو بر روی این ایده استوار است که باید برای کمک به مردم تعهد کامل داشت.

۱۷. دکتر کارل راجرز.

۱۸. راجرز و کلینبل بر رشد مراجع تاکید می‌کنند.

## فصل دوم - درس چهارم

### اشخاصی که به آنها مشورت می‌دهیم

در فصل اول این واحد درسی، خلاصه‌ای از برخی مفاهیم مشکل را فراگرفتید. هدفی در آن نهفته بود. احساس من این بود که مفاهیم بیشتری درباره مشاوره در مدت زمانی که در اختیار دارید یاد بگیرید. ولی می‌دانم که عمیقاً احساس می‌کنید باید بیشتر یاد بگیرید. (سالهای زیادی است که به عنوان مشاور متخصص مشغول کار می‌باشم و هنوز هم سعی می‌کنم هر روز چیزهای تازه‌ای یاد بگیرم.)

عنوان این فصل «اشخاصی که به آنها مشورت می‌دهیم» می‌باشد. ایده اصلی سه درس آینده این است که به شما کمک کند تا مردم را در مجموع بشناسید و بالاخص فردی را که به او مشورت می‌دهید. از آنجاییکه مشاورین افراد مختلفی را مشاهده می‌کنند، شروع به قرار دادن افراد در رسته‌های مختلف می‌کنند. تقسیم بندی افراد به گونه‌های مختلف امری است مفید، ولی باید بسیار هشیار بود تا در اینکار زیاده روی نکنیم.

فردی که برای مشاوره نزد ما می‌آید، از برخی جهات، شبیه هیچ کدام از افرادی که قبلاً ملاقات کرده‌ایم نیست. برای کمک به او، باید منحصر به فرد بودن او را تشخیص دهیم و به آن احترام بگذاریم. هدف از مشاوره این نیست که تمامی افراد را شبیه به هم سازد، این کار احمقانه خواهد بود. هدف مشاوره این است که وجود مستقل فرد را مادامی که به او کمک می‌کند تا برای خدا به نحو موثرتری زندگی کند حفظ کند.

### درس چهارم

#### شخصیت منحصر به فرد

حال آماده می‌شویم تا به موارد انفرادی نزدیکتر شویم. اجازه دهید این درس را با دعا شروع کنیم، و بدانیم که برای یکی از مهمترین خدمات آماده می‌شویم یعنی کمک به فرد فرد افراد تا بواسطه مسیح در موبک ظفر بایستند.

اولین فصل درس مشاوره شبانی یک مقدمه بود. موضوعات آن شامل جنبه‌های مختلف موضوع وسیع مشاوره بود. البته، درباره مشاور و مراجع، و جنبه‌های دیگر مشاوره بحث کردیم.

تمرکز اصلی این درس بر شخصیت منحصر به فرد مراجع می‌باشد. در اینجا یاد می‌گیریم که خود شخصیت حامل «تفاوت‌های فردی» می‌باشد. تاثیراتی که باعث ایجاد و توسعه شخصیت می‌شوند مطالعه می‌شوند، و همچنین تاثیراتی که رفتارهای چون درونی کردن، تطابق، و عدم تطابق بر شخصیت می‌گذارند. قسمت پایانی درس اختصاص به نتایج مهم شناخت مراجع از خود و شناخت مشاور از مراجع دارد. امیدواریم این درس به شما کمک کند تا بیشتر در مورد شخصیت افرادی که به آنها مشورت می‌دهید آگاهی یابید و در نتیجه بتوانید بطور موثرتری به آنها کمک کنید.

رئوس مطالب

شخصیت افراد

وراثت و بلوغ

تاثیر محیطی

رفتار اکتسابی

ارزشهای درونی شده

همنوایی و عدم همنوایی

هویت

شخصیت به عنوان پیش‌گو

خلاصه

وقتی این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

«شخصیت منحصر به فرد» را توصیف کنید و توضیح دهید که چگونه این رفتار ماحصل وراثت و یادگیری است.

«درون سازی» و «عدم تطابق» مثبت و منفی را توضیح دهید.

تاثیرات مثبت شناخت مراجع از خود و شناخت شما به عنوان مشاور از مراجع خود را برشمارید.

فعالیت‌های یادگیری

۱- پاراگراف‌های قسمت مقدمه، فهرست درس، و موضوعات را بخوانید.

۲- معنی کلمات جدید را فراگیرید.



۳- مطالعه شما محدود به کتاب راهنما و کتابمقدس خواهد بود.

۴- زمانیکه این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس امتحان خودآزمایی را انجام دهید و پاسخهای خود را با جوابهای درست مقایسه کنید.

کلمات کلیدی

حوزه احساسات روند بلوغ

کروموزوم میزان

چیز واقعی هم‌نژاد

از عهده برآمدن شخص مهم

ژن سندروم

بلوغ ارزشها

پیشرفت درس

شخصیت منحربه فرد

هر فردی دارای شخصیت می‌باشد و یا دقیقتر بگوییم، «هر فردی یک شخصیت است.» مفهوم کلمه شخصیت از تفکر یونان قدیم برگرفته شده که با کلمه *persona* بیان می‌شود. در بازیهای دراماتیک قدیمی، بازیگران ماسکهایی برای نشان دادن شخصیتها و احساسات متفاوت به صورت می‌زدند که *personae* نامیده می‌شد. در مفهوم کلی، شخصیت منحربه فرد «چیزی است که هر فردی را از دیگران متمایز می‌سازد.» چنین تفاوتهای شخصیتی ماحصل تفاوتهای خاص موجود در رفتارها و صفات جسمی و ذهنی افراد می‌باشند. چه چیزی شما را بطور خاص از دیگران متمایز می‌سازد؟ جواب دادن به این سوال آسان نیست، ولی اشاره به تفاوتهای اساسی موجود بین افراد شما را در پاسخ دادن به این سوال یاری خواهد کرد. چهار تفاوت اساسی موجود عبارتند از:

۱- تفاوتهای وراثتی

۲- تفاوتهای بلوغی

۳- تفاوتهای محیطی

#### ۴- تفاوت‌های اکتسابی

چون تفاوت‌های بلوغی در زمره تفاوت‌های وراثتی (مادرزادی) می‌باشند، بنابراین تفاوت‌های بلوغی و وراثتی را همزمان مورد بحث قرار خواهیم داد.

۱- در مفهوم کلی عبارت شخصیت منحصر به فرد دلالت دارد بر

الف) شباهت‌های موجود بین افراد.

ب) تفاوت‌های موجود بین افراد.

ج) شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود بین افراد.

د) نه شباهت‌ها و نه تفاوت‌های موجود بین افراد.

#### وراثت و بلوغ

تفاوت‌های فردی ما در زمان لقاح، یعنی در حدود ۲۸۰ روز قبل از تولدمان شروع می‌شود. حتی جنسیت فرد نیز در همان زمان بواسطه چیزهایی که کروموزوم می‌نامیم مشخص می‌شود. صفات ارثی منحصر به فردی چون رنگ چشمها، رنگ موها، بلندی قد، ساختمان بدن، هوش، و دیگر مهارت‌ها و قابلیت‌ها (استعدادها) عمدتاً بوسیله ژن‌ها مشخص می‌شوند.

همچنین، میزان بلوغ ما (میزان بلوغ ما در جنبه‌های مختلف رشد) در لحظه لقاح مشخص می‌شود. این امر شامل شکل دندانها و آمادگی ما برای راه رفتن، خواندن و به دست آوردن دیگر مهارت‌های یادگیری می‌باشد. این میزان همچنین شامل دیگر موارد بلوغ است که به مدت ۱۰ تا ۱۲ سال اتفاق نمی‌افتد: یعنی تا زمانیکه یک دختر بالغ می‌شود و به زنی مبدل می‌گردد که می‌تواند تولید مثل کند، و یا پسری که به بلوغ یک مرد می‌رسد و صدایش کلفت می‌شود، سبیل درمی‌آورد، و دیگر تغییرات رشدی در او حادث می‌شود.

۲- چه عاملی جنسیت جنین را مشخص می‌کند؟

۳- شش صفت منحصر به فرد را که در زمان لقاح مشخص می‌شوند را فهرست وار بنویسید.

۴- صفات ارثی منحصر به فرد ما بواسطه عامل زیر مشخص می‌شود

الف) زمان تولد مان.

ب) شکل و حالت ماه در زمان انجام لقاح.

ج) ژنهایی که دریافت کرده ایم.

د) قدرت نسبی والدین مان.

۵- فرض کنید پسری رشد کندی دارد و نسبت به دوستان هم سنش که قد متناسبی دارند کوتاهتر است. فکر می کنید وقتی با دوستانش معاشرت می کند، امکان دارد چه اتفاقی از نظر احساسی برای این پسر بیفتد؟

۶- فرض کنید دختری در اجتماعی زندگی می کند که اکثریت زنان قد کوتاهی دارند. قد این دختر رشد می کند تا اینکه تبدیل به زنی قد بلند می شود. توضیح دهید که ممکن است چه اتفاقی برای او بخاطر بلندی قدش اتفاق بیفتد، و اینکه این وضعیت چه تاثیری از نظر احساسی بر او خواهد گذاشت.

#### تاثیر محیطی

ترتیب همشیرها (ترتیب خواهر برادرها): اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که ترتیب تاریخی تولد یک کودک در خانواده اش می تواند بر شخصیت او تاثیر بگذارد. برادران و خواهرانی که در یک خانواده متولد می شوند «همشیر» نامیده می شوند. امکان دارد که فرزند اول در مقایسه با دیگران فرزندان از توجه بیشتری بهره مند شود زیرا والدینش بطور خاص به او افتخار می کنند. مواقعی نیز وجود دارد که کوچکترین فرزند از توجه بیشتری بهره مند می شود و تنها دلیل کوچکتر بودن اوست. گاهی اوقات فرزند وسطی در مقایسه با دیگران از توجه کمتری بهره مند می گردد.

در هنگام تولد فرزند اول، والدین تجربه کمی در پرورش کودکان دارند و گاهی اوقات بیش از حد احتیاط به خرج می دهند و تنها دلیل آن نیز کمی تجربه و یا دانش می باشد. زاد و ولد زیاد در یک خانواده نیز مشکلات خاص خود را دارد. گاهی اوقات والدین به شدت مشغول مراقبت از فرزندان خود می شوند و قادر نیستند که محبت و توجه خالصانه خود را به همه آنها نشان دهند.

۷- توالی تولد در خانواده خود (و یا یکی از آشنایان را) فهرست وار بنویسید و بطور خلاصه نحوه توجه و محبتی که به نظر می رسد هر کدام از فرزندان دریافت می کنند تشریح کنید.

بخاطر داشته باشید که هر گونه توجه غیرمعقول از کودک، آن هم بخاطر توالی تولد می تواند تاثیر منفی بر شخصیت او بگذارد.

کودک ناخواسته یا کودک تحت حمایت شدید: کودکی که تنها چند ساعت از تولد او می گذرد می داند که آیا مورد محبت واقع می شود یا خیر. آرزوی ما این بود که تمامی بچه ها مورد خواست و محبت والدینشان قرار می گرفتند، ولی شرایطی وجود دارد که مادر، و گاهی اوقات پدر فرزند خاصی را نمی خواهند و نسبت به او احساس انزجار می کنند. با این اوصاف امکان وقوع سه حالت پیش می آید: (۱) کودک بطور آگاهانه و یا ناآگاهانه مورد قبول واقع نمی شود؛ (۲) والدین بخاطر این رفتار خود احساس گناه می کنند؛ و (۳) والدین بخاطر احساس گناه سعی می کنند رفتار خود را تلافی کنند. معمولاً شیوه تلافی به این صورت است که مادر سعی می کند فرزندش را بیش از حد حمایت کند و یا هرچه که او بخواهد بدو دهد. این تظاهر بیانگر محبتی مصنوعی و نه خالصانه است.

۸- سه عکس العمل متوالی برخی از والدین نسبت به فرزندان ناخواسته خود را فهرست وار بنویسید. (سپس در مورد این شرایط و عکس العملها با شخصی بحث کنید).

کودکی که مورد آزار و اذیت جسمی قرار می گیرد. پدیده دیگری که اغلب در سراسر جهان اتفاق می افتد و با پدیده اولی که بحث کردیم رابطه نزدیکی دارد، مرض کودک آزاری است. (گاهی اوقات این عمل «مرض خرد کردن کودک» نامیده می شود.) در همه جا پزشکان در مورد کودکانی گزارش می دهند که برای معالجه نزد آنها آورده می شوند و اغلب استخوانهای آنها شکسته، کبودیهای عمیق و یا آسیبهای دیگری بر بدن آنها دیده می شود. والدینی که کودکان خرد شده خود را نزد دکتر می آوردند معمولاً بهانه ای برای آسیبهای کودکان خود می تراشند به عنوان مثال می گویند «جان از درخت افتاد.» ولی اکثر پزشکان احمق نیستند! (در این موارد هم کودک و هم والدینش احتیاج به کمک روحی دارند.)

۹- در مورد احتمال آسیب دیدگی ذهن کودکی فکر کنید که توسط والدینش مورد آزار و اذیت جسمی قرار می گیرد. سپس بطور خلاصه و در یک پاراگراف نظر خود را در مورد آسیبهای ذهنی که ماحصل چنین آزار و اذیتهاست بنویسید.

اجازه دهید تعریفی را که در مورد شخصیت منحصربه فرد در ابتدای همین درس ارائه دادیم مرور کنیم: مفهوم آن چنین است «چیزی که شخصی را از دیگران متفاوت می‌سازد.» وقتی انواع صفت مشخصه‌ای را که از طریق وراثت به ما می‌رسد برشمردیم، در واقع یک قسمت از شخصیت شکل گرفته را توصیف کردیم. سپس چیزهای دیگری چون «ترتیب همشیرها» و «کودک ناخواسته» را بحث کردیم که باعث تغییر در رفتار فرد می‌گردند. این تغییرات رفتاری از محیط کسب می‌شوند.

تعریف قابل قبول دیگری از شخصیت این است که «شخصیت حاصل جمع کل وراثت و کل یادگیری است.» برخی از نویسندگان تعریف بسیار پیچیده‌ای از یادگیری ارائه می‌دهند. من ترجیح می‌دهم چنین تعریفی را ارائه دهم که «یادگیری تغییر رفتاری است که بواسطه تمرین و یا تجربه حاصل می‌شود.» اگر این تعریف یادگیری را بنویسید و با صدای بلند پنج تا ده بار بخوانید به شما کمک خواهد کرد که آن را بخاطر بسپارید. بایستی در اینجا به این مسئله اشاره کنم که یادگیری روندی است که هم بطور رسمی و هم بطور غیررسمی و بطور مستمر پیش می‌رود. دو نظریه مهم یادگیری را که عبارتند از (۱) نظریه کاهش سائق و (۲) نظریه تقویت را بررسی خواهیم کرد.

نظریه کاهش سائق. این نظریه بیانگر این موضوع است که ساختمان بدن انسان برای بقا احتیاج به «سائق‌ها» و یا نیازهای خاصی دارد. وقتی چنین سائقی وجود دارد، ساختمان بدن انسان در یک تنشی بسر می‌برد تا زمانیکه این سائق کاهش یابد. در میان این سائق‌ها نیازهایی چون غذا، آب، هوا، و دفع ضایعات بدن وجود دارند. مفهوم نظریه کاهش سائق این است که اگر چیزی و یا عملی باعث کاهش سائق‌ها و یا ارضای آن شود، این چیز و یا عمل ادامه پیدا می‌کند و تکرار می‌شود. به همین ترتیب یک نوزاد کوچک یاد گرفته که با تکرار عمل تغذیه سائق خود را برای غذا کاهش دهد.

۱۰- عمل اکتسابی کاهش سائق عملی است که از طریق تکرار رفتاری حاصل می‌شود که

الف) نیاز را افزایش می‌دهد.

ب) باعث ارضای نیاز می‌شود.

ج) باعث اجتناب از نیاز می‌شود.

د) ربطی به نیاز ندارد.

نظریه تقویت. این نظریه مفهوم بسیار مشکلی دارد، ولی بنخاطر اهداف خود سعی می‌کنیم نگرشی ساده‌تر به این موضوع داشته باشیم. اگر عمل و یا رفتار خاصی با «احساس خوبی» همراه باشد، شخص آن رفتار را ادامه خواهد داد. بوسه و یا آغوش مادر می‌تواند رفتاری تقویت کننده برای کودکش باشد. البته کودک نمی‌داند که این رفتار نیازمند «یادگیری» و یا از طریق عادت حاصل می‌شود، ولی این روند به روشهای متعددی تکرار می‌شود. یک عمل بواسطه تقویت و یا تکرار آن فراگرفته می‌شود.

تقویتها می‌توانند مثبت و یا منفی باشند. به عبارت دیگر، نوعی از رفتار و یا پاداش که احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند تقویت مثبت نامیده می‌شود. تقویت کننده‌های مثبت تمایلات غریزی را کاهش می‌دهند و زمانیکه این اتفاق روی می‌دهد، باعث می‌شود که تن آدمی این رفتار القا شده را تکرار کند.

حال، اجازه دهید در مورد «تقویت کننده منفی» تامل کنیم. این زمانی اتفاق می‌افتد که رفتاری با درد همراه باشد و در نتیجه شخص از آن اجتناب می‌کند. (این امر را گاهی اوقات روانشناسان «شرایط مخالف» می‌نامند.) تنبیه کودک آنهم بنخاطر انجام دادن کاری که از آن منع شده تقویت منفی می‌باشد. و یا اگر کودکی که از دست زدن به بخاری منع شده، به آن دست می‌زند و می‌سوزد، این سوختگی تقویت کننده‌ای منفی می‌باشد. بدین ترتیب، می‌توان گفت که هر تجربه‌ای به نحوی ما را تغییر می‌دهد. بنابراین، شخصیت جایگاه همیشگی تغییرات می‌باشد.

۱۱- کودکی در ازای تمیز کردن اتاقش لبخند و سخنان محبت‌آمیزی را به عنوان پاداش دریافت می‌کند. این امر نمونه‌ای از تقویت.....می‌باشد.

۱۲- کودکی با دقت تمام ظرفها را می‌شوید، ولی وقتی مادرش سر می‌رسد کودک را بنخاطر خشک نکردن ظروف به شدت سرزنش می‌کند. این نمونه‌ای از یک تقویت.....است.

۱۳- کودکی که در حال برداشتن اولین قدمهای خود می‌باشد با تشویق و آغوش دیگران به عنوان پاداش مواجه می‌شود؛ او سعی خواهد کرد که دوباره راه برود زیرا تقویت.....وجود دارد.

ارزشهای درونی شده

آن چیزی که شخص آن را ارزش می‌نامد منبع مهمی برای ویژگیهای شخصیتی او محسوب می‌شود تا آنچه که فرد از آن آگاهی دارد. شخصی گفته است، «تو همان چیزی هستی که به آن ارزش می‌دهی.» چگونه این

ارزشها را به دست می‌آوریم؟ اجازه دهید بگویم که ما ارزشها را مستقیماً تعلیم نمی‌دهیم. مدرسین نظریه «حیطه انفعالی» می‌گویند ارزشها احتمالاً بیشتر گرفتاری است تا تعلیم دادنی.

برخی از افراد از نظر احساسی تأثیر عمیقی بر روی ما دارند، و این افراد «اشخاص مهم» نامیده می‌شوند. ما از این «اشخاص مهم» تقلید نمی‌کنیم، زیرا تقلید کردن مستلزم کوششی آگاهانه است. ولی وقتی در حضور یکی از این «اشخاص مهم» زندگی می‌کنیم، ارزشها، تمایلات، رفتارها و علایق آنها را درونی می‌کنیم (ناآگاهانه فرا می‌گیریم).

در اینجا می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که ما نه تنها ارزشهای چیزهای عینی را درونی می‌کنیم، همانند «دلم می‌خواهد اتومبیل داشته باشم»، بلکه ارزشهایی در خصوص جایگاه اجتماعی چون «من از دوستی با جان احساس مسرت می‌کنم»، یا «دلم می‌خواهد دوستان زیادی داشته باشم» را درونی می‌کنیم. (چیزهای عینی چیزهایی حقیقی و یا وقایع می‌باشند که برخلاف «ایده‌ها» هستند.) عمل درونی کردن ارزشها قسمتی از شخصیت منحصر به فرد می‌باشد، و ارزشهای درونی شده هر فرد خاص همان فرد می‌باشند. برخی از افراد برای چیزهای عینی بیشتر از جایگاه اجتماعی ارزش قائل می‌شوند و در مورد برخی دیگر خلاف این امر صادق است.

۱۴- فرض کنید شخص الف به کیفیت اشیای داخل منزل خود بیشتر از مکان خانه ارزش می‌دهد، و شخص ب به مکان خانه خود بیشتر از کیفیت اشیای داخل آن بها می‌دهد. حال، براساس آنچه که در پاراگراف قبل گفتیم، ارزشهای درونی شده این دو فرد را مقایسه کنید.

اگر ما این امر را درونی کنیم که خود قادریم آنچه را که برایمان خوب است انجام دهیم، رفتار مثبت را ایجاد می‌کنیم. اما گاهی اوقات درونی کردن باعث رفتار منفی می‌شود. این رفتار در دو تمرین بعدی به تصویر کشیده شده است.

۱۵- فکر می‌کنید احساسات یک شخص دچار چه مشکلی می‌شود اگر او ارزش چیزی (مثلاً ماشین) را درونی کرده باشد ولی نتواند آن را به دست آورد؟

۱۶- اوضاع روحانی یک فرد مسیحی دچار چه وضعی می‌شود اگر او به جای درونی کردن خدا و اراده او اشیا و چیزها را درونی کرده باشد (متی ۲۳:۶ را ملاحظه کنید)؟

## همنوایی و عدم همنوایی

همه ما در بطن یک فرهنگ زندگی می‌کنیم، یعنی در بطن گروهی از مردم که لباسهای مشابهی می‌پوشند، زبان، ارزشها، قوانین و انتظارات یکسانی دارند. همیشه هنجارهایی (قوانینی برای رفتارهای مورد پسند) وجود دارند که اکثریت مردم هر فرهنگی براساس آنها رفتار می‌کنند. اما در هر فرهنگی همیشه افرادی وجود دارند که طبق آن قوانین رفتار نمی‌کنند. آنها گاهی پایین‌تر از حد اهداف قابل قبول رفتار می‌کنند و گاهی بالاتر از حدی که در یک جامعه انتظار آن می‌رود.

عیسی کسی نبود که عملکردی منفی در این زمینه داشته باشد. او براساس هنجار (قانون) فرهنگ خود عمل می‌کرد. ولی گاهی اوقات رفتار غیرمعمولی از خود نشان می‌داد که بالاتر از حد معمول و مورد قبول آن زمان بود. رفتار غیر معمول عیسی صرفاً متفاوت نبود، بلکه عدالت را به جا می‌آورد و رحم و شفقت را آشکار می‌ساخت. در اینجا چندین مورد از رفتارهای غیرمعمول عیسی آورده شده است.

شفای مرد لنگ (متی ۳-۸:۱)

آرام کردن طوفان (مرقس ۴۱-۴:۳۵)

بیرون کردن یک روح پلید (لوقا ۳۷-۴:۳۳)

آمزش یک گناهکار (یوحنا ۱۱-۸:۱)

۱۷- مرقس ۴۳-۶:۳۴ را به دقت بخوانید. عیسی و شاگردانش در آخرین ساعات روز با گروهی از مردم گرسنه مواجه بودند. شاگردان رفتاری طبیعی از خود نشان دادند و از عیسی خواستند که خود نیز رفتاری طبیعی در قبال آن مردم گرسنه داشته باشد، ولی عیسی رفتاری بالاتر از این انتظار طبیعی به جا آورد.

الف) شاگردان از عیسی انتظار چه کاری را داشتند؟

ب) عیسی چه کار کرد؟

گاهی اوقات عدم همنوایی نشان دهنده طغیان شخصی است که دوست ندارد محدود باشد. این تعریف با عدم همنوایی یهودای اسخریوطی (یوحنا ۸-۱۲:۱ را ملاحظه کنید) و افرادی بسیاری مناسب می‌باشد. در شرایط دیگری، که پسندیده نیز می‌باشد، اشخاص خلاق هستند به عبارت دیگر آنها برای انجام کارها روشهای



تازه‌تر و بهتری را متصور می‌شوند. مخترعین بزرگ تاریخ افرادی خلاق بوده‌اند، ولی گاهی اوقات همکارانشان به آنها به عنوان اشخاصی ناهمسو و نامطلوب نگریسته‌اند.

کتاب مقدس بطور خاص تعلیم می‌دهد که زندگی مقدس زندگی است که با دنیا هم‌نوایی ندارد: «بدنهای خود را قربانی زنده مقدس پسندیده خدا بگذرانید... و هم‌مشکل این جهان مشوید (رومیان ۲-۱۲:۱).

۱۸- دوم قرن‌تین ۱۲-۴:۸ را بخوانید. پولس برای عدم هم‌نوایی خود با دنیا و افراد عادی چه بهایی را می‌بایست می‌پرداخت؟

### هویت

اگر فردی با هر فردی دیگری متفاوت است، بنابراین برای او لازم است که بفهمد کیست و چه کار باید بکند؛ ولی این امر همیشه آسان نمی‌باشد. در حقیقت برای برخی از افراد بسیار مشکل است که بدانند کیستند و به همین خاطر دارای بحران هویت می‌باشند. آنها اغلب سالهای عمر خود را با انجام دادن چیزهای متفاوت سپری می‌کنند: چیزهایی چون تغییر ارزشها، سرگرم شدن با رفتارهای مقتضی شرایط، پیوستن به سازمانهای مختلف؛ و تمام این کارها را برای پاسخ دادن به این سوالات که «من کیستم؟» و «چه کار باید بکنم؟» انجام می‌دهند.

گاهی اوقات والدین برای فرزندان خود آرزوها و اهدافی در نظر می‌گیرند. از طرفی دیگر، شاید فرزند نداند که می‌خواهد چه کسی باشد و یا چه کاری انجام دهد، ولی این را می‌داند که چیزی که او خواهان آن است چیزی است متفاوت از آنچه والدینش برای او می‌خواهند. گاهی اوقات فرزند از تضاد درونی در رنج به سر می‌برد تنها به این دلیل که می‌خواهد والدین خود را خشنود سازد، در حالیکه او می‌خواهد خودش باشد. بحران هویت شخص زمانی آشکار می‌شود که او می‌خواهد همسر آینده خود را انتخاب کند، می‌خواهد شغلی را برای خود برگزیند، و حتی در زمانیکه می‌خواهد مسیح را خدمت کند چرا که شاید والدینش نقشه‌های دیگری برای او داشته باشند.

۱۹- زمانیکه از شخصی خواسته می‌شود کاری صورت دهد در حالیکه او می‌داند و یا فکر می‌کند که نبایستی آن کار را انجام دهد چه باید کند؟ (یعقوب ۴:۱۷ را نگاه کنید).

شاید بتوان به درستی گفت که فرد با بودن آنچه که می‌داند باید باشد و با انجام دادن آنچه که می‌داند بایستی انجام دهد می‌تواند هویت واقعی خود را بنا کند!

شخصیت به عنوان پیشگو

تصور من این است که اگر ما شخصیت افرادی را که مشاوره می‌کنیم بشناسیم، بهتر می‌توانیم به آنها خدمت کنیم. اما زندگی او بسیار متنوع می‌باشد و زمان زیادی را صرف باید کرد تا به تمام عوامل دست پیدا کرد. چنین تلاشی بیهوده خواهد بود. ما می‌دانیم که مشاورین باید با هر فردی به عنوان شخصی منحصر به فرد رفتار کنند.

۲۰- عیسی با تک تک افراد برخوردی متفاوت داشت. گفتگوی او را با نیکودیموس در یوحنا ۳ و با زن سامری در یوحنا ۴ بخوانید. سپس در یک جمله کوتاه توضیح دهید که چرا عیسی با این دو نفر و دیگر افراد رفتاری متفاوت داشت.

شناخت داشتن از مراجع به دو طریق به مشاور کمک می‌کند:

- ۱- این ایده را به او می‌دهد که مراجع بواسطه کمک خدا چه کسی خواهد شد.
- ۲- این ایده را به او می‌دهد که مراجع به چه طریقی خود را با زندگی وفق خواهد داد.

تبدیل شدن. عیسی گفت، «من آمدم تا ایشان حیات یابند و آن را زیاده‌تر حاصل کنند» (یوحنا ۱۰:۱۰). یکی از چالش‌های بزرگی که مشاورین دارند این است که ظرفیتهای شکوفا نشده مراجع را کشف کنند و سپس در شکوفایی این ظرفیتهای به شخص کمک کنند تا شخص تبدیل به آن شخصی شود که باید باشد.

وفق دادن. مردم در برخورد با شرایط زندگی خود به شکل‌های مختلفی از خود واکنش نشان می‌دهند. برای مثال، برخی از افراد با از دست دادن عزیزی دچار یاس و افسردگی طولانی مدتی می‌شوند، در حالیکه برخی دیگر به شدت محزون می‌شوند ولی بعد این حقیقت را قبول می‌کنند که غیبت جسمانی عزیزشان به معنی حضور او با خداوند می‌باشد (به ۲قرن‌تیا ۵:۸ مراجعه کنید). مردم مختلف به روشهای متفاوت سعی بر غلبه بر مشکلات خود دارند و با آنها خود را وفق می‌دهند.

خلاصه

برای آنکه مشاورین کاملاً مفیدی باشیم، باید بدانیم که افراد با هم تفاوت دارند. به عبارت دیگر، آنها شخصیت‌های منحصر به فردی هستند. ما نباید به همان شکلی که با جرج برخورد کردیم با جان نیز برخورد کنیم. چگونه این تفاوتها ایجاد شده‌اند؟ این تفاوتها حاصل وراثت، که شامل عوامل بلوغی نیز است، و یادگیری می‌باشند. نحوه تربیت و رفتار با کودک نیز باعث و بانی این تفاوتها می‌باشد، خصوصاً مواردی چون سواستفاده از کودک و یا کودک آزاری. برخی از تفاوتها نیز در نتیجه عملکرد ضعیف والدین حاصل می‌شوند، خصوصاً والدینی که کودک خود را نمی‌خواهند.

ارزشهایی که شخص دارد بیانگر قسمت اعظم رفتار اوست. اغلب گفته می‌شود که ارزشهای که کودک درونی می‌کند حاصل ارتباط او با افراد مهم می‌باشد.

هر چه قدر کودکی با تقاضاهای یک اجتماع خاص خود را تطبیق دهد این احتمال وجود دارد که مورد پذیرش واقع شود ولی اگر بر علیه آن طغیان کند طرد می‌شود. حتی اگر این کودک خلاق باشد و کارها را به طریقی بهتر ولی مغایر با عرف معمول اجتماع انجام دهد احتمال طرد شدن او بیشتر می‌گردد.

شناختن چیزهایی درباره شخصیت مراجع به مشاور در انجام وظیفه اش کمک می‌کند. او می‌تواند با توجه به این دانسته‌ها بفهمد که مراجع بواسطه کمک و راهنمایی او به چگونه انسانی بدل خواهد شد. او همچنین می‌تواند بفهمد که این شخص با واقعیات سخت زندگی چگونه خود را وفق خواهد داد. در پایان این هشدار را به شما می‌دهیم که فکر نکنید این وظیفه کاری است آسان! شناخت یک فرد کار سختی می‌باشد. من تجربیات سالیان طولانی خود در امر مشاوره را با شما در میان می‌گذارم، تجربیاتی که به من یاد داده‌اند که باید سعی کنم برای کمک موثرتر به مراجع خود، او را بهتر بشناسم.

اکنون درس ۴ را به پایان رسانید. موضوعات درس، و سوالات درس را مرور کنید. وقتی این کار را انجام دادید، خودآزمایی را انجام دهید تا بدانید چقدر پیشرفت کرده‌اید.

#### خودآزمایی

خودآزمایی را انجام دهید، سپس جوابهای خود را با پاسخهای داده شده مقایسه کنید. سوالات چند جوابی. برای هر سوال تنها یک پاسخ صحیح وجود دارد. دور حرف صحیح دایره بکشید.

۱- آن چیزی که هر فردی را از دیگران متمایز می‌سازد عبارت است از:

الف) روند بلوغ.

ب) وراثت.

ج) محیط.

د) شخصیت منحصر بفرد.

۲- کدامیک از موارد زیر بیانگر خصوصیتی نیست که بواسطه وراثت حاصل می شود.

الف) رنگ چشمها.

ب) بلندی قد.

ج) رفتار تلافی جویانه.

د) هوش.

۳- کاهش سائق با کدامیک از موارد زیر ارتباط دارد.

الف) تکرار عمل.

ب) اجتناب از انجام عملی.

ج) شدت یافتن سائق.

د) شدت یافتن نیاز.

۴- در نظریه تقویت، تقویت همیشه

الف) مثبت است.

ب) مثبت و یا منفی است.

ج) منفی است.

د) خنثی است.

۵- درونی کردن دلالت بر تحصیل ارزشهایی دارد که بواسطه عامل زیر کسب می شود.

الف) تلاشهای ناآگاهانه.

ب) تلاش آگاهانه.

ج) تلاش آگاهانه و ناآگاهانه.

د) نه تلاش آگاهانه و نه تلاش ناآگاهانه.

۶- اگر شخصی به جای درونی کردن اراده خدا، ارزش «چیزها» را درونی کند، این کار را بواسطه کدامیک از

موارد زیر انجام داده است؟

الف) بواسطه تقلید.

ب) به شکلی مثبت.

ج) به شکلی منفی.

د) بواسطه تلاشی آگاهانه.

۷- کدامیک از موارد زیر کمک زیادی به مشاور می‌کند تا او نحوه وفق دادن مراجع با زندگی را پیش بینی کند؟

الف) احترام به مراجع.

ب) ستایش از مراجع.

ج) شناخت مراجع.

د) محبت به مراجع.

۸-۱۳ جفت کردن. جملات یا عبارات موجود در سمت چپ را با مفاهیمی که در سمت راست آمده است جفت کنید. دور حرف درست دایره بکشید.

۸- چیزی که هر شخص را از دیگران متمایز می‌سازد.

۹- میزانی که بواسطه آن در جنبه‌های مختلف رشد پیشرفت می‌کنیم.

۱۰- براساس این ایده ساختمان بدن انسان برای بقاء به همراه نیازهای خاصی متولد می‌شود.

۱۱- رفتار خوب و یا پاداشی که احساس خوب در فرد ایجاد می‌کند.

۱۲- چیزی را بطور ناآگاهانه تحصیل کردن.

۱۳- عملی که با درد همراه است و باعث می‌شود که شخص از انجام آن اجتناب کند.

الف) نظریه کاهش سائق.

ب) شخصیت منحصر بفرد.

ج) درونی کردن.

د) میزان بلوغ (روند بلوغ).

ه) تقویت منفی.

خ) تقویت مثبت.

پاسخ به سوالات متن

۱. ب)

۲. کروموزومها.

۳. رنگ چشمها، رنگ موها، بلندی قد، ساختمان بدن، هوش، و استعدادها.

۴. ج)

۵. این امکان وجود دارد که آنها به او بخندند و مسخره‌اش کنند و حتی طردش کنند و احتمالاً این موضوع بعدها از نظر عاطفی و احساسی بر او تاثیر خواهد گذاشت.

۶. این احتمال وجود دارد که دیگران از او اجتناب کنند و مرد جوانی جذب او نشود. احتمالاً این مسئله بعدها برای او مشکلات عاطفی و احساسی به وجود خواهد آورد.

۷. پاسخ شما. (آیا الگوی خاص رفتاری را مشاهده کردید؟)

۸. طرد کودک؛ احساس گناه در والدین در اثر این رفتار خود؛ جبران بیش از حد رفتار خود در اثر احساس گناه به وجود آمده. (تقریباً در اکثر مواقع، چنین رفتارهایی در برابر فرزندان ناخواسته باعث عقب ماندگی شخصیت آنها می‌شود.)

۹. پاسخ شما. (علاوه بر موارد دیگر، بایستی این موضوع را پیش بینی کنید که آثار این تجربه بد تا آخر عمر زخمهای ذهنی بر این کودک خواهد گذاشت.)

۱۰. ب)

۱۱. مثبت.

۱۲. منفی.

۱۳. مثبت.

۱۴. شخص الف برای چیزهای عینی بیشتر از جایگاه اجتماعی ارزش قائل می‌شود. شخص ب برای جایگاه اجتماعی بیشتر از چیزهای عینی ارزش قائل است.

۱۵. استنباط من این است که این شخص احتمالاً ناکامی احساسی را تجربه خواهد کرد.

۱۶. وضعیت روحانی او با درونی کردن چنین چیزهایی تضعیف می‌گردد.

۱۷. الف) آنها از عیسی مسیح انتظار داشتند که مردم گرسنه را به روستاهای اطراف بفرستد تا غذا بخورند.

ب) عیسی مسیح آنها را پیش خود نگاه داشت و به طور معجزه‌آوری به آنها خوراک داد.

۱۸. بهای جفای عظیم را.

۱۹. او می‌بایستی آنچه را که می‌داند بایستی انجام دهد انجام دهد زیرا «هر که نیکویی کردن بداند و بعمل نیاورد، او را گناه است» (یعقوب ۴:۱۷).

## فصل دوم - درس پنجم

### انگیزه و مکانیسم دفاعی

آیا تابحال خواسته‌اید کاری انجام دهید که برای شما بسیار مهم بوده است ولی مردم و یا وقایع مانع انجام آن چیزی شده‌اند که آنقدر برای شما عزیز بوده است. در مورد وقایعی که برخلاف شما اتفاق افتاده چه احساسی داشتید؟ چه واکنشی از خود نشان دادید؟ آیا برای جبران تغییری که در نقشه هایتان بوجود آمده کاری کردید و یا حرفی زدید؟ و یا احساساتتان را در وجودتان به نحوی خفه کردید که باعث ناراحتی شما گشته است؟ و یا تمامی چیزها را به مسیح سپردید و از او خواستید که در عمق ناامیدیتان به شما کمک کند؟ در این درس سعی خواهیم کرد که نحوه واکنش افراد مختلف را نسبت به احساس یاس و عجز درک کنیم.

در این درس مشاهده می‌کنیم که تمرکز درس از مسئله شخصیت که عنوان درس قبلی بود به سمت مسئله انگیزش پیش می‌رود. در ابتدا، آشنایی مختصری از ماهیت انگیزه خواهیم داشت، سپس بطور مفصل‌تر به انگیزشهای مسدود شده می‌پردازیم. بخش سوم با مکانیسمهای دفاعی ناخواسته خاصی سروکار دارد که مردم برای وفق دادن خود با نتایج عمومی انگیزشهای مسدود شده از آنها استفاده می‌کنند. در پایان، خواهیم دید که اجتناب کردن از نتایج مضر انگیزشهای مسدود شده چقدر در زندگی روحانی ما حائز اهمیت است، و اینکه به دیگران کمک کنیم تا این خطر را تشخیص دهند.

رئوس مطالب

ماهیت انگیزش

انگیزش مسدود شده

ناکامی

خود درگیر شدگی

علائم استرس (فشار)

مکانیسمهای دفاعی

نتیجه گیری

موضوعات درس

وقتی این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:  
ماهیت انگیزش و نتایج انگیزش مسدود شده را تعریف کنید.  
ناکامی، خود درگیر شدگی و استرس را با مکانیسمهای دفاعی ربط دهید.  
تا آنجا که می‌توانید در بهره گرفتن از مکانیسمهای دفاعی اجتناب کنید و به دیگران نیز در این راستا کمک کنید.

#### فعالتهای درسی

- ۱- مقدمه، فهرست و موضوعات درس را در ابتدای درس بخوانید.
- ۲- مفهوم کلمات جدید را یاد بگیرید.
- ۳- در این درس از کتاب کلینبل استفاده نخواهیم کرد، بنابراین کتب مورد استفاده شما، کتاب راهنما و کتابمقدس خواهد بود.
- ۴- در بخش پیشرفت درسی، آیه‌های کتابمقدسی را که به آنها اشاره شده است بخوانید و به تمام سوالات درس پاسخ دهید، سپس پاسخهای خود را با جوابهایی که ما آماده کرده‌ایم تطبیق دهید.
- ۵- وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس امتحان خودآزمایی را انجام دهید و پاسخهای خود را با پاسخهای درست مقایسه کنید.

#### کلمات کلیدی

اضطراب اختلال اعصاب

تسلسل دلتنگی برای میهن

مکانیسمهای دفاعی بیماری فکری و جسمی

انگیزش فشار

پیشرفت درس

ماهیت انگیزش

تمامی اعمال بشر در اثر انگیزه صورت می‌پذیرد. به عبارت دیگر می‌توان گفت ما هیچ کاری نمی‌کنیم مگر آنکه دارای انگیزه باشیم. انگیزش «به بدن انرژی می‌دهد تا برای اجرای وظایف مجهز باشد.» در مشاوره، انگیزه



(محرک) معنی دارد که در تعریف معمولی آن تاکید نشده است، به عبارتی دیگر از نظر مشاوره معنی آن چنین است: «آن یک حالت شیمیایی درونی است.» اگر بدن احتیاج به چیزی داشته باشد، تلاش خواهد کرد تا خود را به حالت طبیعی باز گرداند. این وضعیت درست شبیه ترازویی است که با اضافه کردن یک کفه ترازو سعی می‌شود آن را به حالت تعادل برگرداند. این نیازها (یا سائق‌ها) محرکهایی طبیعی، مادرزادی، و فیزیکی هستند. از میان این محرکه‌ها می‌توان به نیاز ما به هوا، غذا، آب، استراحت، و عمل دفع اشاره کرد.

در روند یادگیری، نیازهای اجتماعی به نیازهای خصوص و جسمی ما افزوده می‌شوند. یک نوزاد نیاز دارد تا بوسیله شیر تغذیه شود، ولی همچنان که رشد می‌کند و یاد می‌گیرد، نیازهای روحی و روانی نیز دارد. این نیازهای روحی و روانی عبارتند از: نیاز به تعلق داشتن، نیاز به مورد محبت واقع شدن، و نیاز به امنیت. این نیازها اساسی هستند و بایستی بواسطه چیزهای جدید و خاص ارضاء شوند.

۱- آیا «نیاز به داشتن یک اتومبیل» نیازی است مادرزادی و یا نیازی است روحی و روانی؟

چهار نیاز اساسی در نوشته‌های توماس منعکس شده‌اند (حدود سال ۱۹۲۰). در حال حاضر این چهار نیاز را «چهار آرزوی توماس» می‌نامند.

۱- نیاز به پاسخگویی (واکنش)

۲- نیاز به تصدیق (شناسایی)

۳- نیاز به امنیت

۴- نیاز به تجربه جدید (ماجراجویی)

نیازهای دیگری را می‌توان به این فهرست اضافه کرد، ولی این فهرست جامع و مانع به نظر می‌رسد. مفهوم اساسی واکنش در برگیرنده محبت متقابل می‌باشد. اگر ما مردم را دوست داریم، که شامل والدینمان نیز می‌باشد، نیاز داریم که آنها نیز در مقابل ما را دوست داشته باشند. مهمترین نیاز در تصدیق این است که دیگران به ما توجه کنند.

۲- اول یوحنا ۴:۱۹ را بخوانید. این آیه به یکی از «چهار آرزو» مربوط می‌شود؛ این آیه شامل کدامیک از موارد زیر است؟

الف) امنیت.

ب) ماجراجویی.

ج) واکنش.

د) تصدیق.

انگیزش می‌تواند سه کار انجام دهد: ۱) می‌تواند باعث شود تا ما در جستجوی موضوعات بیرون از خود باشیم؛ ۲) می‌تواند باعث شود تا بین دو موضوع و یا پیشنهاد یکی را انتخاب کنیم؛ و ۳) می‌تواند به بدن انسان انرژی ببخشد. (این سه مورد را با صدای بلند چندین بار تکرار کنید تا از بر نمایید.)

۳- یوشع ۲۴: ۱۵-۱۸ را بخوانید. این متن شامل مثالی از انگیزش می‌باشد که بطور کاملاً مستقیم به این حقیقت اشاره می‌کند که

الف) انگیزش باعث می‌شود تا موضوعات بیرونی را جستجو کنیم.

ب) انگیزش باعث می‌شود تا بین دو موضوع و یا دو پیشنهاد یکی را انتخاب کنیم.

ج) انگیزش به بدن انسان انرژی می‌بخشد.

۴- برای روشن شدن ذهنتان در خصوص این مطلب، مثالی از زندگی خودتان بنویسید که بوسیله انگیزش انرژی خاصی را تجربه کرده‌اید که به شما در انجام کاری کمک کرده است.

۵- این امری کاملاً درست است که شبانی سعی کند به مردم انگیزش دهد تا مسیح را بپذیرند (به ۲ قرن‌تانیان ۱۵-۱۱:۵ مراجعه کنید). یکی از راههایی که شما فکر می‌کنید یک شبان ممکن است برای انگیزش دادن به مردم در قبول مسیح سعی بیش از حد کند و یا به اشتباه انگیزش دهد کدام است.

۶- در پیدایش ۳، درباره وسوسه و یا انگیزش شیطان به حوا در خصوص خوردن میوه ممنوعه می‌خوانیم. کدامیک از دو نمونه انگیزش را در این قسمت می‌بینید؟

الف) جستجو برای موضوعات بیرونی.

ب) انتخاب بین دو موضوع و یا دو پیشنهاد.

ج) انرژی بخشیدن به بدن انسان.

انگیزش مسدود شده

ناکامی

قبل از آنکه در مورد ناکامی صحبت کنیم، اجازه دهید تاکید کنم که انگیزش شامل میلی تحریک کننده می‌باشد، که انگیزه و یا میل نامیده می‌شود، و واکنش به این میل عملی است که برای رسیدن به این میل صورت می‌پذیرد.

۷- تصویر بالا را که نشان دهنده فردی در حال پنچرگیری است مطالعه کنید، سپس انگیزش و واکنش را که در شکل نشان داده شده است را بنویسید.

الف) انگیزش.....

ب) واکنش.....

ناکامی ماحصل انگیزش مسدود شده می‌باشد. اگر میل را با توجه به اسم «انگیزه» «الف»، و هدف را با توجه به «واکنش» «و» بنامیم، شاید بتوان مفهوم انگیزش مسدود شده را با توجه به نمودار زیر به تصویر کشید.

در تصویر مردی با تأیر پنچر شده، اگر او هیچ ابزاری در اختیار نداشت، و یا اگر به حدی بیمار بود که نمی‌توانست آن را تعویض کند، می‌توانست باعث ایجاد انگیزش مسدود شده‌ای شود که ما آن را ناکامی می‌نامیم.

شناخت بیشتر در مورد تاثیرات روانشناختی انگیزش به شما کمک خواهد کرد تا بهتر بفهمید چه چیزهایی در عقیم گذاشتن یک انگیزه دخالت دارند. در بخش قبل، توضیح دادیم که انگیزش «به جسم انسان انرژی می‌بخشد.» این انرژی بخشی با حالتهای شیمیایی درون بدن انسان سروکار دارد. انگیزش قوی با چندین پدیده جسمی همراه می‌باشد که از میان آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. بالا رفتن فشار خون

۲. تند تند نفس کشیدن

۳. تند شدن ضربان قلب

۴. ریخته شدن قند خون در کبد

۵. متوقف شدن عمل هضم

۶. داخل شدن آدرنالین، از غدد آدرنال به جریان خون

ما بطرز عجیب و مهیبی ساخته شده‌ایم! خدا ما را بگونه‌ای آفریده است که بدن ما بطور خودکار خود را از نظر جسمی برای انجام وظایف شاقی که باید انجام دهد مجهز می‌کند. هرگز نباید این شش تاثیر روانشناختی در خصوص انگیزش قوی را فراموش کنید! این تغییرات شیمیایی آنجا هستند تا به ما انرژی بیشتری برای انجام وظایفی که پیش روی داریم بدهند.

۸- داشتن بار سنگین برای دعا نمونه‌ای است از یک انگیزش قوی. آیا تاکنون اتفاق افتاده که باری به جهت دعا داشته باشید و چیزی مانع از دعای شما برای آن بار باشد؟ این وضعیت باعث ناکامی می‌گردد. آیا می‌توانید از زندگی شخصی خود مثالی بیاورید؟

وقتی انگیزشهای ما توسط دیگران و یا شرایطی که مافوق کنترل ما هستند مسدود می‌شوند، بدن ما مجبور می‌شود با فعل و انفعالات شیمیایی زیادی (که در بالا به آنها اشاره شد) که در بدن ما صورت می‌پذیرد کاری انجام دهد. در حالت عادی این فعل و انفعالات شیمیایی زمانی اتفاق می‌افتند که ما در حال جنگیدن، دویدن، انجام دادن کاری سخت، فریاد کشیدن، و یا دیگر کارهای شاق باشیم. این امکان وجود دارد که بدن بواسطه فزونی مواد شیمیایی که ماحصل انگیزش می‌باشند مسموم شود. بنابراین، در نتیجه ناکامی می‌توانیم از نظر جسمانی ضعیف و بیمار شویم.

۹- از اثرات انگیزش و ناکامی که امکان دارد در اثر انگیزش مسدود شده ایجاد شوند چند مورد را نام ببرید.

هشدار: برخی از افراد بخاطر دنبال کردن اهدافی که ماورای تواناییهایشان می‌باشد دائم در حالت ناکامی به سر می‌برند. این وضعیت افراد را ملزم می‌سازد که «خودشان را بشناسند» و همچنین مشاورین را ملزم می‌سازد تا قابلیت‌های کلی مراجعین خود را تشخیص دهند.

### خود در گیرشدگی

مورد دیگری که با مفهوم ناکامی رابطه نزدیکی دارد خود درگیرشدگی می‌باشد. شاید بتوان خود درگیرشدگی را چنین تعریف کرد، «تهدیدی واقعی و یا خیالی بر علیه مفهوم-خود». این تعریف بسیار حائز

اهمیت است و می‌خواهم مطمئن شوم که آن را یاد می‌گیرید. در ابتدا، تعریف خود درگیرشدگی را بنویسید، سپس چند بار آن را با صدای بلند تکرار کنید.

مفهوم-خود آن ایده کلی و یا آن ارزیابی است که ما از خودمان داریم. این ارزیابی می‌تواند مثبت و یا منفی باشد. در هر حال چه این ارزیابی مثبت باشد و چه منفی (چه ما خودمان را دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم)، وقتی شخصی سعی می‌کند ما را عوض کند و یا به مبارزه بطلبد احساس تهدید شدن می‌کنیم.

اکثر ما قربانیان تهدیدهای خیالی هستیم، به این معنی که فکر می‌کنیم دیگران ما را تهدید می‌کنند. ممکن است فکر کنیم که شخصی ما را دوست ندارد، و یا از ما دوری می‌کند؛ ممکن است فکر کنیم که واعظ بر علیه ما موعظه می‌کند؛ یا فکر کنیم که شوهر (و یا زن) ما به ما توجهی ندارد و یا از ما قدردانی نمی‌کند؛ و یا تهدیدات مشابه‌ای بر علیه تصویر-ذهنی ما متصور شویم.

یک لحظه صبر کنید و به زندگی خود بیاندیشید. آیا تاکنون اتفاق افتاده که فکر کنید کسی شما را تهدید می‌کند، ولی بعداً فهمیده‌اید که اشتباه می‌کردید؟ و یا، آیا کسی را می‌شناسید که شدیداً خود درگیرشدگی داشته است و اشتبهاً فکر می‌کرده که دیگران او را دوست ندارند و آنقدر در این مسئله پیش رفته است که فکر می‌کرده کسی می‌خواهد او را بکشد؟

۱۰- مفهوم-خود را تعریف کنید، و توضیح دهید چگونه خود درگیرشدگی با این موضوع ارتباط دارد.

الف) مفهوم خود عبارت است از

ب) خود درگیرشدگی عبارت است از

۱۱- در مثل گوسفند دزدیده شده که ناتان برای داود تعریف می‌کرد (۲ سموئیل ۱۳-۱۲:۱)،

الف) مفهوم-خود داود در خصوص این مثل چه بود؟

ب) چگونه می‌فهمیم که این مثل مفهوم-خود داود را تغییر داد؟

یادآوری: تمامی فعل و انفعالات شیمیایی که در ناکامی ما حاصل از انگیزش مسدود شده در بدن ما ایجاد می‌شود در خود درگیرشدگی نیز دخیل می‌باشند. بنابراین، من و شما و موکلانمان می‌توانیم در خود درگیرشدگی از نظر جسمانی آسیب بینیم.

استرس شباهت بسیاری به خود درگیرشدگی دارد. ولی ما بواسطه اضطراب نیز دچار استرس می‌شویم. زمانی که برای انجام کاری عجله می‌کنیم نیز به استرس دچار می‌شویم. در اثر آشکار شدن برخی از وقایع دچار استرس می‌شویم. زمانی که در انتظار دریافت نتایج امتحانات و یا مصاحبه می‌باشیم استرس بر ما چیره می‌شود. سندرم به مجموعه نشانه‌ها یا علائمی که با هم همراه هستند اطلاق می‌شود و بیانگر امری غیرطبیعی می‌باشد. این تعریف را این چنین بسط می‌دهیم که سندرم همچنین به مجموعه‌ای از علامات اطلاق می‌شود که با هم هستند و بیانگر بیماری خاصی می‌باشند.

دکتر هنس سیل، اهل کانادا علمی‌ترین و سنجیده‌ترین مطالعات را بر روی سندرم استرس انجام داده است. او این علائم را «سندرم سازش کلی» می‌نامد. طبق گفته او مجموعه‌ای از واکنش‌های قابل پیش بینی وجود دارند که در تلاشمان برای سازش دادن خود با شرایط اطرافمان همراه می‌باشند. او این سه مرحله موجود در سندرم سازش کلی را چنین نامگذاری می‌کند: مرحله احساس خطر، مرحله مقاومت و مرحله فرسودگی. نمودار زیر را برای نمایش این سندرم ارائه داده شده است.

چنین احساس می‌شود که پس از مرحله فرسودگی و در نتیجه سندرم استرس عیوبی در ما ایجاد می‌شود. این عیوب عبارتند از امراض، شوک و بیماری جسمانی. این عیوب را بیماری‌های روان تنی می‌نامند.

۱۲- متی ۲۵:۶ را بخوانید. یکی از دلایل مهم استرس را که با توجه به این متن می‌توانیم با اطاعت از نصیحت عیسی از آن اجتناب کنیم نام ببرید.

چگونه به پرسش بالا پاسخ دادید؟ پاسخ این سوال در کتاب مقدس تفسیری واضح‌تر از کتاب مقدس قدیمی می‌باشد. کلمه اندیشه در واقع به معنی غصه خوردن و داشتن اضطراب است.

همه ما دارای ترسی خدادادی می‌باشیم. ما بایستی از چیزهایی مثل حیوانات وحشی و رانندگی بد بترسیم. ولی گاهی اوقات اضطراب فاقد هر گونه دلیلی است. گاهی اوقات اضطراب «ترسی است که به دنبال دلیل می‌گردد.» آیا تابحال اتفاق افتاده در حالیکه هیچ چیز تهدید کننده‌ای در اطراف شما وجود نداشته است از چیزی بترسید؟ این درست همان زمانی است که باید ایمان خود را امتحان کنید که قادر است ترس را بیرون کند و بگوید «مضطرب نباشید» (متی ۲۵:۶).

در این درس مکانیسمهای دفاعی چنین تعریف شده‌اند: «آن روند فکری که بصورت ناآگاهانه انجام می‌شود تا شخص (خود) را قادر سازد تا راههای مصالحت‌آمیزی برای مشکلاتش پیدا کند.»

برخی از معلمین و مدرسین مشاوره شبانی لزومی برای یاد گرفتن مکانیسمهای دفاعی نمی‌بینند. ولی همه ما زمانی که در شرایط استرس زایی به سر می‌بریم از این مکانیسمها استفاده می‌کنیم. در مشاوره هایی که شخصاً انجام داده‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب مردم مشکلات واقعی خود را با این مکانیسمهای دفاعی می‌پوشانند. اکثر این مکانیسمها «طبیعی» نامیده می‌شوند، تنها به این دلیل که همه از آنها استفاده می‌کنند. ولی از آنجاییکه اینها می‌توانند ما را از واقعیت دور نگاه دارند، لذا ضروری است که مراقب این مکانیسمها در خود و مراجعین خود باشیم.

لطفاً توجه داشته باشید که مرز بین مکانیسمهای دفاعی «طبیعی» و «غیرطبیعی» همان چیزی است که دانشمندان آن را «تسلسل روانشناسی» می‌نامند. طرح زیر درجه‌ای را نشان می‌دهد، که بیانگر این تسلسل است. شکل کشیده شود

اکثریت ما که به عنوان مشاور تربیت شده‌ایم بر این باوریم که هیچ انسانی کاملاً طبیعی (نرمال) نیست؛ بلکه دارای درجه بندی خاصی است. علاوه براین، همه ما دارای مشکلاتی هستیم که می‌توانند بر ما غلبه کنند و ما را مجبور سازند که در شرایط بحرانی و فشار رفتاری عجیب و غریب از خود نشان دهیم. حال، در مورد یازده مکانیسم دفاعی خاصی که مردم از آن استفاده می‌کنند بحث می‌کنیم.

۱- خیال‌پردازی. خیال‌پردازی نوعی گریز یا فرار می‌باشد. وقتی خیال‌پردازی می‌کنید، فکرتان از کار، کلیسا، و یا مطالعه‌تان به جایی دیگر می‌رود. یک نوع خیال‌پردازی این است که فکر شخص به مکانی عالی که دوست دارد آنجا باشد سیر می‌کند. نوع دیگر که «وهم» نامیده می‌شود شخص را به قصری دور و یا سرزمین رویاهایی می‌برد که در آنجا هیچ مشکلی وجود ندارد.

هشدار: برخی فکر می‌کنند چون خیال‌پردازی امری جهانی و همه گیر است، پس بی خطر نیز می‌باشد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که شخص دائم در حال خیال‌پردازی است و مشکلات واقعی‌اش را حل نمی‌کند. برخی از افرادی که در بیمارستانهای روانی به سر می‌برند دائم در حال خیال‌پردازی می‌باشند و رابطه خود را با دنیای واقعی از دست می‌دهند. آنها دیگر قادر نیستند تفاوت دنیای واقعی و دنیای ساخته ذهن خود را تمییز دهند.

درباره لحظاتی فکر کنید که در حال خیال‌پردازی بودید. آیا به علت کسالت‌بار بودن وضع موجودتان خیال‌پردازی می‌کردید؟ و یا بخاطر فرار از شرایطی که در آن بودید؟ و شاید سعی می‌کردید با این کار خود را با نقشه‌ای سودمند همگام کنید؟ همانطور که مشاهده می‌کنید، خیال‌پردازی می‌تواند بدون خطر و حتی مفید باشد، و یا برعکس می‌تواند مضر باشد چرا که شما را با مشکلات رها می‌سازد.

۲- توجیه. این مفهوم از لغت لاتین کلمه دلیل مشتق شده است. این کلمه به معنی عذر و بهانه قابل قبول اجتماعی می‌باشد که شخص برای نحوه رفتار خود ارائه می‌کند. این حالت را در مفهوم کلی مکانیسم «انگورهای ترش» می‌نامند. این تعبیر از افسانه قدیمی نشات گرفته است که در آن روباه خواستار انگورهای خاصی است. چون انگورها بالای درخت مو قرار دارند دست روباه به آنها نمی‌رسد. به همین دلیل می‌گوید، «خوب، به هر حال من که آنها را نمی‌خواستم؛ احتمالاً خیلی هم ترش هستند.» به این امر توجه کنید که در توجیه، در واقع بهانه‌ای که شخص می‌آورد هیچ ارتباطی با خود مشکل ندارد.

توجه: مشاورین فکر می‌کنند که عمل توجیه ماحصل ذهن نیمه هشیار ما است. ما نمی‌توانیم سریعاً بهانه‌ای را بتراشیم و اختراع کنیم که اصلاً وجود نداشته است. دیگران به ندرت بواسطه توجیحات ما فریب می‌خورند، ولی گاهی اوقات خودمان خودمان را فریب می‌دهیم.

۱۳- شبانی می‌خواست به کلیسای بزرگتری منتقل شود ولی برای این خدمت انتخاب نشد (و یا اجازه نداشت که به آنجا برود). پس چنین واکنشی از خود نشان می‌دهد، «اوه، خوب، اعضای آنجا خیلی هم روحانی نیستند.» احتمال توجیه بودن پاسخ شبان را توضیح دهید.

۳- فرافکنی. در روانشناسی، فرافکنی به معنی «انتقال سرزنش» می‌باشد. معمولاً به این معنی است که ما دیگران را بخاطر مشکلات و اشتباهاتمان سرزنش می‌کنیم، مثلاً وقتی می‌گوییم، «می‌توانستم شغل بهتری داشته باشم، ولی رئیس نورچشمیهای خود را دارد.» اما فرافکنی می‌تواند معنی دیگری نیز داشته باشد یعنی «ما اشتباهاتمان را در دیگران می‌بینیم.» بنابراین گاهی اوقات وقتی دیگران همان کاری را انجام می‌دهند که ما می‌دهیم، بسیار منتقدانه و موشکافانه با آنها برخورد می‌کنیم.



یکبار مقاله‌ای برای مجله pentecostal Evangel نوشتم که عنوانش این بود «غیبت همان قتل است.» ایده کلی آن این بود که وقتی پشت سر دیگران حرفهای بد می‌گوییم در واقع مرتکب قتل می‌شویم. آیا شخصی را می‌شناسید که یک سخن چین کهنه کار باشد (شخصی که عادت دارد شایعات و خبرهایی از صمیمی‌ترین دوستان خود ارائه دهد؟) آیا تابحال خود درگیر سخنی چینی شده‌اید؟ من که شده‌ام. سخنی چینی از دو جهت بد می‌باشد، چرا که به شخص سخن چین و همینطور که به شخصی که مورد سخن چینی قرار گرفته است آسیب می‌رساند.

۱۴- پیدایش ۱۲:۳ را بخوانید. توضیح دهید که چگونه آدم زمانیکه در باغ عدن مورد بازخواست خدا قرار گرفت از فرافکنی استفاده کرد؟

۴- جبران. جبران «عملکردی است که درصدد متعادل ساختن اثری سو و یا ناخواسته می‌باشد.» آلفرد آدلر، دکتر طبی که دنباله رو الگوی طبی فروید بود، چنین احساس کرد که از آنجاییکه هر فردی به عنوان طفلی کوچک به این دنیا می‌آید، بنابراین با عقده حقارت وارد جهان می‌شود و یاد می‌گیرد که با جبران کردن با عقده حقارت مقابله کند.

حقیقت امر این است که اگر ما دچار آسیب جسمانی شویم و یا دچار نقصی شویم، آن را جبران خواهیم کرد. اگر در یک قسمت ضعیف باشیم، قسمت‌های دیگر را پرورش خواهیم داد. شخصی که نابینا است حس شنوایی و لامسه خود را بطرز حساسی تقویت می‌کند. اینها نمونه‌هایی از جبران مثبت می‌باشند. این عکس العملها خدادادی می‌باشند.

هشدار: جبران و خصوصاً جبران بیش از حد امری اشتباه می‌باشند زمانیکه تحت لوای جاه‌طلبی نامطلوب انجام شوند. بسیاری از افراد جاه طلب بواسطه جبران به سمت موفقیت سوق داده می‌شوند. مهمترین مسئله این است که گاهی این افراد فراموش می‌کنند که در دنیا افراد دیگری نیز وجود دارند، و آنها از روی ناآگاهی و تنها برای کسب شهرت بیشتر به دیگران آسیب می‌رسانند.

۱۵- لوقا ۱۴-۱۸:۱۰ را بخوانید. وقتی فریسی در حال دعا بود و می‌گفت که او شبیه افرادی چون «حریص، ظالم، زناکار و حتی شبیه این باجگیر» نیست، آیا او درصدد توجیه بود و یا جبران؟

۱۶- لوقا ۲۴-۱۴:۱۶ را بخوانید. وقتی یکی از مهمان دعوت شده به ضیافت شام دعوت را رد کرد و گفت زمینی خریده و باید برود آن را ببیند، جبران را بکار برد یا توجیه را؟

۱۷- تشابه و تفاوت میان جبران و توجیه را بنویسید.

الف) هر دو

ب) تفاوت جبران در این است که

۵- همانند سازی. این اصطلاح به شرایطی اطلاق می‌شود که شخص سعی می‌کند با نزدیک شدن به فردی که دارای صلاحیت، شخصیت، و مهارت‌های خوبی است از مشکلات خود فرار کند. ضرب المثل «خود را با آفتاب دیگری گرم کردن» مصداق همین امر است. مشکلی که این مکانیسم دارد درست شبیه همان مشکلی است که مکانیسم‌های دیگر دارند، یعنی استفاده از این شیوه به حل مشکل اصلی که شخص دارد کمکی نمی‌کند. آیا تاکنون شخصی را دیده‌اید که خود را از نظر احساسی به واعظ و یا یکی از رهبران کلیسا «بچسباند»؟ در مورد گرفتاری‌هایی چنین شخصی فکر کنید؟ اگر این شخص دائماً به دیگران وابسته باشد چه اتفاقی برای او خواهد افتاد؟

۶- انکار. یکی از مکانیسم‌های دفاعی که بیشترین کاربرد را دارد همین مکانیسم انکار می‌باشد. در انکار، شخص داشتن هرگونه مشکل و یا اشتباهی را انکار می‌کند. او به خودش می‌گوید. «من هیچ مشکلی ندارم.» این امکان وجود دارد که او واقعاً فکر کند که هیچ مشکلی ندارد، و اگر هم عیب کوچکی وجود دارد بخاطر اشتباه شخص دیگری است. مکانیسم فرافکنی، که پیشتر در مورد آن بحث کردیم، از این جهت با انکار مشترک می‌باشد که در هر دو مورد مشکلات خود درگیرشدگی فرد حل نمی‌شود.

۱۸- تفاوت موجود میان مکانیسم‌های فرافکنی و انکار در نحوه برخوردشان با اشتباهات را توضیح دهید.

الف) فرافکنی

ب) انکار

۷- جلب توجه. افرادی که دارای مفهوم-خود ضعیفی هستند معمولاً «خودنمایی می‌کنند» و یا لاف می‌زنند، و یا سعی می‌کنند خود را آدمی «برجسته» نشان دهند. تقریباً می‌توان مطمئن شد افرادی که همیشه سعی می‌کنند

مرکز توجه دیگران باشند به نوعی در حال جلب توجه هستند. این روش تقریباً نتیجه همان شیوه‌ای است که در زمان کودکی برای جلب توجه استفاده می‌شد یعنی جلب توجه از طریق گریه کردن. بعضی از بچه‌ها بواسطه گریه کردن والدین خود را فریب می‌دهند. کاملاً مشخص است که شخص تنبیه را به اینکه ندیده گرفته شود ترجیه می‌دهد.

۱۹- ۱ سموئیل ۴۷-۱۷:۳۸ را بخوانید. شخصی که لاف می‌زد

(الف) داود بود.

(ب) مردی بود که سپر را حمل می‌کرد.

(ج) فلسطینی بود.

(د) شائول بود.

۲۰- مرقس ۴۰-۱۲:۳۸ را بخوانید. حداقل چهار عملکردی را که عیسی از آنها به عنوان رفتارهایی برای جلب توجه نام می‌برد بنویسید.

۸- منفی بافی. منفی بافی به معنی «پیدا کردن نکته‌ای منفی در دیگران و یا چیزهاست و سخن گفتن در مورد آنها به طریقی زشت و زننده.» شخصی که می‌خواهد جلب توجه کند، و یا به نظر می‌رسد که احتیاج به این جلب توجه دارد، معمولاً با منتقد بودن و یا منفی بودن توجه‌ها را بخود جلب می‌کند. همه ما در برهه‌ای از زمان روحیه‌ای منفی پیدا می‌کنیم. در چنین مواقعی سعی می‌کنیم با گفتن اینکه می‌خواهیم روراست و صادق باشیم پوششی بر روی روحیه منفی خود می‌کشیم و یا می‌گوییم که ما دارای ذهنی تحلیلی‌گر هستیم.

اگر منفی بافی مسری باشد خیلی بدتر از زمانی است که این حالت وجود ندارد. وقتی شخصی منفی و منتقد می‌شود، اطرافیان او نیز منفی و منتقد می‌شوند. برای مثال، در نظر بگیرید که چگونه منفی بافی شخصی به کل جماعت کلیسا سرایت می‌کند.

۲۱- براساس آنچه که درباره مشاوره می‌دانید، توضیح دهید که شما به عنوان یک مشاور با مراجعی که منفی باف است چگونه برخورد می‌کنید.

۹- بازگشت. این اصطلاح از نظر لغوی به معنی «برگشتن به عقب» می‌باشد. در مشاوره به این معنی است که اشخاص سعی می‌کنند به دوره‌ای از زندگی‌شان برگردند که امن‌تر و خوشایندتر بوده است، این دوره حتی می‌تواند دوران کودکی باشد. در برخی از بیمارستانهای روانی اشخاصی وجود دارند که لباس کودکانه می‌پوشند و با عروسک بازی می‌کنند.

بازگشت همیشه تا به این حد وخیم نیست. شاید در کلیسا شنیده باشید که برخی از «روزهای خوب گذشته» سخن می‌گویند. اغلب چنین اظهار نظرهایی بیانگر و یا نشان دهنده درجه بالای صداقت، درستی و وفاداری است که در روزگاران پیشین بوده است. گاهی اوقات شبانی با حالت دلتنگی می‌گوید، «در کلیسایی که قبلاً شبان آنجا بودم...» حقیقت این است که «روزهای خوب گذشته» همیشه هم خوب نبوده است. اغلب مواقع بازگشت نشان دهنده این است که ما در حال حاضر خود درگیر شدگی داریم. بنابراین، سعی می‌کنیم با مکانیسم بازگشت از شرایط خود فرار کنیم.

۲۲- مرقس ۵-۷:۱ را بخوانید. چه عبارتی در این متن تکرار شده است که بیانگر بازگشت می‌باشد؟

۲۳- مرقس ۵-۷:۱ و مزمور ۱۱۸:۲۴ را با توجه به ارتباطی که با مکانیسم بازگشت دارند باهم مقایسه کنید.

مکانیسم بازگشت مضر می‌باشد و بایستی از آن اجتناب کرد زیرا مانع رفتار مثبتی می‌باشد که بایستی در قبال شرایط کنونی خود داشته باشیم.

۱۰- واپس رانی. واپس رانی از نظر لغوی به معنی «به طرف پایین هل دادن و یا پرت کردن» می‌باشد. در اصطلاح فرویدی به تجربه دردناک گذشته اطلاق می‌شود که به ضمیر ناخودآگاه پرت شده است. ولی این تجربه هنوز وجود دارد و ما را اذیت می‌کند. فروید فکر می‌کرد که چنین تجربه‌ای دلیل اختلال اعصاب می‌باشد.

آیا تاکنون اتفاق افتاده است که نام شخصی را که بطور خاص از او خوشتان نمی‌آید فراموش کرده باشید؟ یاد می‌آید سال گذشته سعی می‌کردم با دکتر دندانپزشکم تماس بگیرم. ۱۸ سال بود که پیش او می‌رفتم، ولی هربار او مرا می‌آزرد. بنابراین، اسمش را فراموش کردم. مجبور شدم اسامی تمامی دکترهایی که در دفتر تلفن بودند بخوانم تا نام دکتر خود را پیدا کنم. این نمونه‌ای از واپس رانی می‌باشد.

فروید فکر می‌کرد واپس رانی دلیل اصلی فراموشی است، ولی امروزه پزشکان تصور دیگری دارند. به عنوان مشاوره مبتدی، بخاطر داشته باشید صحبت کردن با مراجعی که دائم فراموش می‌کند بهترین کمک به او می‌باشد.

۱۱- پرخاشگری جابجاشده. پرخاشگری از نظر لغوی به معنی «زدن» می‌باشد. تقریباً در هر جامعه‌ای زدن افراد ممنوع می‌باشد. پرخاشگری جابجاشده در اینجا به معنی «زدن و یا به نوعی آسیب رساندن به فردی غیر از شخص خاطی می‌باشد.» از آنجاییکه نمی‌توانیم به شخصی که باعث و بانی مشکلمان شده است آسیبی برسانیم (اشخاصی چون رئیس‌مان، دوست نزدیکمان، و غیره)، بنابراین خشم خود را بر سر فرد دیگری خالی می‌کنیم.

هشدار: اغلب در کلیساها پرخاشگری جابجاشده را می‌بینیم. بسیاری از افراد شبان را مورد انتقاد قرار نخواهند داد. ولی گاهی اوقات به جای او همسرش را مورد مواخذه قرار می‌دهند. همسر یک شبان نیاز دارد که در دعا باشد تا بتواند این پرخاشگریهای لفظی را تحمل کند.

آیا تابحال در کمک کردن به فردی که از پرخاشگری جابجاشده استفاده می‌کند درمانده شده‌اید؟ سعی کنید برخی از این پیشنهادات مفید را بکار برید. در اینجا گوش دادن امری است بسیار مفید. گاهی اوقات وقتی شخص در مورد کارهایش صحبت می‌کند به عمق حماقت آن پی می‌برد. شما می‌توانید به او چندین برنامه ورزشی پیشنهاد کنید تا پرخاشگری خود را به روش قابل قبول‌تر و مفیدتری ابراز کند.

### نتیجه گیری

مهمترین موضوعات این درس عبارتند از: انگیزش، انگیزش مسدود شده، و مکانیسمهای دفاعی. موضوع انگیزش مسدود شده شامل ناکامی، خود درگیرشدگی، و استرس (فشار) می‌باشد. از آنجاییکه باید این مفاهیم را بطور کامل یاد بگیرید، لذا تعاریف، کاربردها و ارزیابی موجود در این درس را خوب فرا بگیرید. در این واحد درسی با حفظیات چندان کاری نداریم، ولی یک روش خوب برای حفظ کردن اصطلاحات این است که در یک سمت کارتی اصطلاح و در سمت دیگر آن مفهوم آن را بنویسید.

یادآوری: انتظار نداشته باشید که تمامی مکانیسمهای دفاعی را در یک فرد پیدا کنید. موضوع اصلی این درس این است که به ما یادآوری کند که همه ما در برهه‌ای از زمان دچار خود-درگیرشدگی می‌شویم و اینکه معیارهایی برای مقابله با ناکامی وجود دارند. همچنین، سندرم سازش کلی را به یاد داشته باشید. این وضعیت

در شرایط بحرانی به همه ما اطلاق می‌شود. می‌توانیم از شرایط استرس زا اجتناب کنیم، ولی به هر حال دچار برخی از این شرایط می‌شویم. وقتی شخصی دارای مفهوم خود ضعیفی می‌باشد، احتمال اینکه دچار خود-درگیرشدگی شود بسیار است.

برای سلامتی روحانی خودمان بسیار مهم است که سعی کنیم (و به دیگران نیز کمک کنیم) تا از عواقب انگیزش مسدود شده اجتناب کنند، زیرا این عواقب مکانیسمهای دفاعی مضر را در وجودمان رشد می‌دهند.

درس را مرور کنید، سپس امتحان خود آزمایی را انجام داده، پاسخها را با جوابهای درست مقایسه کنید.

#### خودآزمایی

امتحان را انجام داده، سپس پاسخهای خود را با جوابهای صحیح مقایسه کنید. اگر سوالی را اشتباه پاسخ دادید، سعی کنید دلیل اشتباه خود را پیدا کنید.

گزینه‌های چند جوابی. بهترین پاسخ را با دایره کشیدن دور حرف پاسخ مورد نظر مشخص کنید.

۱- نیازهای جسمی، مادرزادی

الف) نیازهای یاد گرفته شده هستند.

ب) نیازهای روانی هستند.

ج) نیازهای طبیعی هستند.

د) تمام موارد بالا.

۲- وقتی انگیزشی مسدود می‌شود، کدامیک از موارد زیر ارتباط نزدیکی با تاثیرات روانی انگیزش که بصورت

فعل و انفعالات شیمیایی باقی می‌ماند، دارد؟

الف) خود-درگیرشدگی

ب) ناکامی

ج) علائم استرس

د) سندرم سازش کلی

۳- «خود-درگیرشدگی» تهدیدی است برای «مفهوم-خود» زیرا

الف) می‌تواند واقعی و یا خیالی باشد.

ب) همیشه واقعی است.

ج) همیشه خیالی است.

د) نه واقعی است و نه خیالی.

۴- علائم استرس بیانگر کدامیک از موارد زیر بطور اخص می‌باشد؟

الف) نشانه هشدار.

ب) نشانه مقاومت.

ج) سندرم سازش کلی.

د) نشانه تحلیل رفتن.

۵- اطاعت از نصیحت مسیح در باب «مشوش نشدن» برای نیازهای جسمانی به ما کمک خواهد کرد تا از

شرایط استرس را اجتناب کنیم زیرا چنین اطاعتی

الف) این نیازها را برطرف می‌کند.

ب) باعث می‌شود که این نیازها را فراموش کنیم.

ج) توجه ما را نسبت به این نیازها افزایش می‌دهد.

د) نگرانی ما را در خصوص این نیازها برطرف می‌سازد.

۶- «توجیه» به کدامیک از موارد زیر مربوط می‌شود؟

الف) برای رفتارهای شخصی بهانه آوردن.

ب) خیالات دنیای خیالی.

ج) دیدن اشتباه خود در دیگران.

د) زیر آفتاب دیگران خود را گرم کردن.

۷- یکی از «مکانیسمهای دفاعی» که بیشترین کاربرد را دارد عبارت است از

الف) جبران.

ب) انکار.

ج) بازگشت.

د) پرخاشگری.

ه) توجیه.

۸- از نظر لغوی بازگشت به معنای

الف) «زدن می‌باشد.»

ب) «به طرف پایین هل دادن.»

ج) «فراموش کردن.»

د) «برگشتن به عقب.»

۹- مهمترین دلیل برای اجتناب از بکار بردن مکانیسمهای دفاعی این است که به ما کمک می‌کند تا در یکی از

موارد زیر پیشرفت کنیم.

الف) از نظر فکری و ذهنی.

ب) از نظر روحانی.

ج) از نظر کسب مهارت.

د) از نظر انگیزش.

۲۲-۱۰ مقایسه کنید. مفاهیم سمت راست را با تعاریف سمت چپ مقایسه کنید. دور حرف مناسب دایره

بکشید.

۱۰- تهدیدی خیالی و یا واقعی بر علیه مفهوم-خود

۱۱- ایده و یا ارزیابی کلی که درباره خود داریم

۱۲- نتیجه انگیزش مسدود شده

۱۳- آن روند ناآگاهانه ذهن که خود (ego) را قادر می‌سازد تا در خصوص مشکلات به راه حل‌های

مسالمت‌آمیزی دست یابد.

۱۴- بهانه‌ای قابل قبول در اجتماع که شخص برای نحوه رفتار خود ارائه می‌دهد

۱۵- سرزنش کردن فردی دیگر بخاطر مشکلات و اشتباهات خودمان



۱۶- شرایطی که در آن فرد سعی می‌کند با نزدیک شدن به شخصی با قابلیت‌هایی خوب از مشکلات خود اجتناب کند

۱۷- اجتناب کردن شخص از اعتراف به اینکه مشکل و یا اشتباهی دارد

۱۸- پیدا کردن اشتباهی در دیگران و یا در امری و بازگو کردن آن بطرز بسیار آزاردهنده

۱۹- برگشتن به دوره‌ای امن در زندگی

۲۰- هل دادن واقعه‌ای که در گذشته رخ داده و بسیار دردآور بوده به قسمت ناخودآگاه ذهن

۲۱- آسیب رساندن و یا زدن شخصی غیر از شخص خاطی

۲۲- انرژی بخشیدن به بدن تا برای انجام وظایف مجهز باشد

الف) مکانیسم‌های دفاعی

ب) انکار

پ) پرخاشگری جابجاشده

ت) خود-درگیرشدگی

ث) ناکامی

ج) همانند سازی

چ) انگیزش

ح) منفی بافی

خ) فرافکنی

د) توجیه

ذ) بازگشت

ر) واپس رانی

ز) مفهوم-خود

پاسخ به سوالات متن

۱. نیاز به داشتن یک اتومبیل نیازی است روحی و روانی.

۲. ج)

۳. ب)

۴. پاسخ شما.

۵. پاسخ شما. (این است که سعی کنید مسیح را در عوض آنها بپذیرد، در حالیکه افراد خود باید مسیح را بپذیرند.

۶. الف) جستجو برای موضوعات بیرونی.

ب) انتخاب بین دو موضوع و یا دو پیشنهاد. (آیا توجه کردید که پاسخ الف میوه بود و پاسخ ب انتخابی بود بین اراده شیطان و اراده خدا.)

۷. الف) مرد مایل است که تایر خود را پنچرگیری نماید.

ب) مرد پنچری تایر خود را می گیرد.

۸. پاسخ شما.

۹. بیماری، هم فکری و هم جسمی.

۱۰. الف) آن ایده کلی و یا آن ارزیابی است که ما از خودمان داریم.

ب) تهدیدی واقعی و یا خیالی بر علیه مفهوم-خود.

۱۱. الف) در مورد خودش احساس خوبی داشت.

ب) داود گفت، «من گناه کرده‌ام.»

۱۲. اضطراب، یا نگرانی.

۱۳. اگر این شبان صادقانه می‌خواست به آن کلیسا برود تا به اعضای آن کمک کند تا از نظر روحانی بیشتر رشد کنند، از اینکه به او چنین اجازه‌ای داده نشد احساس تاسف می‌کرد.

۱۴. آدم خدا و حوا را سرزنش کرد، زیرا آنها را مسبب گناه خود می‌دانست. او گفت، «این زن که قرین من ساختی... به من داد که خوردم.»

۱۵. جبران.

۱۶. توجیه.

۱۷. الف. سعی می‌کند اشتباهات را ببوشاند.

ب) شخص با این عمل سعی می‌کند بهتر از همه باشد.

۱۸. الف) شخص دیگران را بخاطر اشتباه خود سرزنش می‌کند.

ب) شخص ادعا می‌کند که هیچگونه اشتباهی ندارد.

۱۹. ج)

۲. خرامیدن در لباسهای بلند؛ دوست داشتن تعظیم مردم در بازار: انتخاب کرسی‌های اول در کنایس؛ دوست داشتن جایهای صدر در ضیافتها؛ بلیعدن خانه‌های بیوه زنان؛ دعا‌های طولانی کردن. (شما صرفاً لازم است به چهار مورد از شش مورد بالا اشاره کنید.)

۲۱. آیا پاسخ شما شامل موارد زیر می‌باشد؟ «به دقت گوش دادن»، «پرهیز کردن از منفی بافی فرد»، «گفتن سخنی نیک در مورد شخص».

۲۲. تقلید مشایخ.

۲۳. متن مرقس روش نادرست بازگشت را نشان می‌دهد. مزمور ۱۱۸:۲۴ روش درست لذت بردن از امروز را نشان می‌دهد.

## فصل دوم – درس ششم

### تمامیت (کلیت) شخص

آیا تا اینجا فهمیدید که برخی از کارها را می‌توان در مشاوره انجام داد؟ آیا قادر هستید با «واژه‌های» یک مشاور صحبت کنید؟ کلمات تازه را بکار برید و ببینید که چگونه مهارت کسب خواهید کرد. از کلمات و مفاهیم تازه نترسید. تنها پس از پایان درس تشخیص خواهید داد که چگونه این کلمات بظاهر سخت که در پارگراف بعدی آمده است جزئی از دایره لغات شما خواهند شد. وقتی این درس را به پایان رساندید، به این قسمت مراجعه کنید و خواهید دید که تا چه حد مطلب را فرا گرفته‌اید.

این درس یکی از دروس فصل «اشخاصی که به آنها مشورت می‌دهیم» می‌باشد. در این درس، جنبه‌های تمامیت وجودی یک شخص را بررسی می‌کنیم. مشاور مسیحی به افراد کمک می‌کند تا به تمامیت روحانی، ذهنی، احساسی، و جسمی دست یابند. ادراک با مشکلاتی که مانع تمامیت یک شخص می‌شوند رابطه بسزایی دارد. ادراک غلط مشکلاتی را بوجود می‌آورد که ادراک درست مانع از بروز آنها می‌شود. سازگاری خوب برای کاهش مشکلات ضروری می‌باشد. داشتن تجربه‌ای ناخوشایند با شخص و یا چیزی می‌تواند تمامیت فرد را نابود سازد و باعث شود که فرد تصویری خارج از واقعیت در مورد آن تجربه داشته باشد. در چنین شرایطی، باید به شخص آسیب دیده کمک کرد تا برای کسب تمامیتش واقعیت را به درستی لمس کند. همچنین، اهمیت تمامیت خود-شکوفایی را فرا خواهیم گرفت. به عنوان مشاوران مسیحی، باید هدف و آرزوی ما این باشد که مراجعین خود را به سمت خود-شکوفایی سوق دهیم که این امر اساس زندگی پرباری است که عیسی مسیح به ما تقدیم می‌کند.

رئوس مطالب

مفهوم تمامیت شخص

قابلیت سازش و بلوغ احساسی

ادراک درست اجتماعی

ادراک درست از خود

کاهش مشکلات

شناختن و روبرو شدن با حقایق

زندگی پربار

قرار دادن اهداف

موضوعات درس

وقتی این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

ادراک، سازگاری و سلامتی را به تمامیت فرد ربط دهید.

توضیح دهید که چگونه تجربه شخص می‌تواند برای او مشکل آفرین باشد، و چگونه «آزمون واقعیت» از

تجربه او می‌تواند در برطرف کردن مشکل فرد مفید باشد.

بطور مشخص از مشاوره مستقیم و غیرمستقیم برای کمک به مردم استفاده کنید تا بتوانند مشکلاتشان را

برطرف کنند و به خودشکوفایی دست یابند که این اساس زندگی پرباری است که عیسی مسیح برای آنها

تدارک دیده است.

فعالیت‌های یادگیری

۱- درس را با خواندن پاراگراف‌های قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات مرور کنید.

۲- کلمات کلیدی را یاد بگیرید.

۳- در این درس مطالعه شما از کتاب مقدس و کتاب راهنما خواهد بود.

۴- وقتی درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، و سپس امتحان خودآزمایی را انجام دهید.

۵- فصل ۲ (دروس ۴-۶) را به دقت مرور کنید، سپس امتحان ارزیابی شماره ۲ را انجام دهید.

کلمات کلیدی

شعر کوتاهی که حرف اول و وسط و آخر بندهای آن وقتی با هم جمع می‌شوند کلمه و یا عبارتی را برسانند

آزار دهنده

مزمن خودسر (متمرد)

عقده حقارت تمام

شخص کاملی بودن امری بسیار مهم و خواستنی می‌باشد، ولی کامل بودن به چه معنی است؟

در اولین فصل از این واحد درسی به ماهیت مشاوره پرداختیم، سعی کردیم دیدگاه کتابمقدسی را در خصوص مشاوره، و همینطور دیدگاههای برخی از مشاورین بزرگ را مطالعه کنیم. در دو درس آخر در مورد افراد به عنوان شخصیت‌هایی خاص بحث کردیم، و برخی از مشکلاتی را که مردم با آنها به نزد ما برای مشاوره می‌آیند مدنظر قرار دادیم. ما تمام این کارها را به منظور کمک به شما انجام دادیم تا اهمیت مشاورین را به عنوان فردی کلیدی در رهنمود مردم به سمت تمامیت نشان دهیم.

همه مشاورین باید اهدافی را که می‌خواهند در مراجعین خود به انجام رسد، برای خود در نظر بگیرند. حتی «مشاوره غیرمستقیم» راجرز نیز دارای چنین اهدافی می‌باشد، گرچه همیشه به این اهداف اشاره نمی‌شود. هدف عیسی مسیح این بود که مردم را کامل گرداند. هدف ما نیز همین می‌باشد! شاید بتوان شکسته را «متضاد کامل» نامید. (گاهی اوقات شکسته به معنی «فروتن» می‌باشد چنانکه در مزمو ۱۷:۵۱ آمده است، ولی ما شکسته را به معنای «آسیب دیده» و یا «بیمار» در نظر می‌گیریم.) بنابراین، برای درک بهتر معنای کامل بودن، بهتر است معنای شکسته بودن را بررسی کنیم.

من افرادی را دیده‌ام که اراده‌ای شکسته داشتند و با مشکلات عدیده‌ای بدون کمک رها شده بودند که همین امر باعث تکرر اشتباهات آنان گشته بود. گاهی اوقات فرد بخاطر اهداف شخصی فرد دیگری مورد «استفاده» قرار می‌گیرد. یک نمونه از این اهداف را می‌توان نقشه‌های بیخود و خودخواهانه برخی از سیاستمداران دانست. چنین وضعیت شکسته‌ای شخص را از داشتن برخوردی مناسب با دیگران محروم می‌سازد. برخی از افراد بخاطر از دست دادن عزیزی و یا وقایع ناگوار عدیده‌ای شکسته می‌شوند. حال، اجازه دهید ببینیم عیسی چگونه به فرد «شکسته» خدمت می‌کرد.

۱- یوحنا ۶:۵ را بخوانید. در اینجا، کلمه تمامیت از کلمه یونانی *hugiano* مشتق شده است که به معنی «سلامتی کامل داشتن» است. این کلمه به سلامتی جسم و ذهن دلالت دارد. عیسی در این آیه از شخص بیمار چه سوالی پرسید؟

۲- مرقس ۵:۳۴ را بخوانید. در اینجا، فعل «کامل...ساختن» از کلمه یونانی SOZO مشتق شده است که به معنی «شفا» و یا «کامل ساختن» می‌باشد، و فعل «کامل بودن» از کلمه hugies گرفته شده است که به معنی «سالم، تندرست» می‌باشد. عیسی در این آیه به زن چه گفت؟

۳- لوقا ۷:۱۰ را بخوانید. کلمه «کامل» در این آیه از کلمه یونانی hugiaino مشتق شده است که به معنی «سلامتی کامل داشتن، سلامتی داشتن، سالم بودن» است. در این آیه درباره سالم بودن چه چیزی بیان شده است؟

۴- متی ۱۴:۳۶ را بخوانید. در این آیه فعل «کامل...ساختن» از کلمه یونانی diasozo مشتق شده است که به معنی «نجات کامل، معالجه کردن، تمام و کمال ساختن» می‌باشد. در این شرایط عیسی چگونه مردم بیمار را کامل می‌ساخت؟

لوقا ۱۹-۱۷:۱۱ نشان می‌دهد که عیسی شخص مبروص سامری را بواسطه ایمانی که این شخص به عیسی داشت کامل ساخت. اعمال ۱۰-۴:۹ بیانگر این امر است که عیسی پس از مرگ و رستاخیزش فردی بیمار را کامل ساخت. حال اجازه دهید به نوشته‌های پولس در خصوص تمامیت نگاهی بیندازیم.

۵- اتسالونیکیان ۵:۲۳ را بخوانید. آن سه قسمت از وجود انسان را که خدا مقدس خواهد ساخت و در روند کامل ساختن شخص آن را بی عیب محفوظ خواهد داشت کدامند؟

۶- طبق سخنان خداوندان عیسی مسیح که به آنها اشاره شد و همچنین براساس نوشته‌های پولس، هدف اصلی یک مشاور مسیحی چه باید باشد؟

به نظر من دیدگاه‌های کتابمقدسی در خصوص تمامیت از اهمیت به سزایی برخوردار می‌باشند، ولی مطالعه دیگر دیدگاه‌ها نیز برای توضیح مفهوم «تمامیت شخص» سودمند می‌باشند.

## جنبه‌های تمامیت

### قابلیت سازگاری و بلوغ احساسی

هیچکس نمی‌تواند انکار کند که مسیحیان در میان «قومی کج رو و گردنکش» زندگی می‌کنند (فیلیپیان ۲:۱۵ ترجمه قدیمی). همانطور که در درس ۵ دیدیم، فشارها و ناکامی‌های زیادی وجود دارند. دکتر ویلیام گرین، در کتاب راهنمای خود تحت عنوان مقدمه‌ای بر روانشناسی نمودار بسیار مفیدی را ارائه می‌کند که رابطه بین «قابلیت سازگاری» و «فشارهای زندگی» را نشان می‌دهد (۱۹۷۶، صفحه ۱۴۵). نمودار زیر را که برگرفته از نمودار دکتر گرین می‌باشد مطالعه کنید.

### نمودار رسم شود

گرین چنین توضیح می‌دهد که خط عمودی این نمودار «نشان دهنده قابلیت ما در سازگاری با محیط اطرافمان است» و خط افقی «بیانگر درجات مختلف فشار... می‌باشد که بواسطه مشکلاتی که در زندگی با آنها روبرو می‌شویم بوجود می‌آیند». در واقع این نمودار بیانگر قابلیت ما در سازگاری از «حدود خوب تا ضعیف» و فشار از «حدود متوسط تا شدید» را نشان می‌دهد. مسئله مهم این است که سازگاری خوب با مشکلی سخت فشار را کاهش می‌دهد، و سازگاری ضعیف با هر مشکلی باعث افزایش فشار می‌شود.

اغلب سازگاریها بیانگر احساسی می‌باشند. سیدنی م. جرارد می‌گوید که احساس «کیفیت تجربه و کیفیت ابراز عمل» می‌باشد. در ادامه خاطر نشان می‌کند که مردم با حالت‌های مختلف احساسات خود را بروز میدهند، حالت‌های چون شادی، افسردگی، خشم، شوخی، کسلی، و شفقت. او اظهار می‌کند که «ظرفیت تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات بیانگر شخصیتی سالم است». او اثرات ناسالم بیرون ریختن احساسات غیرقابل کنترل و همینطور اثرات بیمارگونه احساسات واپس رانده شده و فروخورده شده مزمن را توضیح می‌دهد. او چنین نتیجه‌گیری می‌کند که «قابلیت فرو خوردن و بیان احساس آنهم به روش انتخابی» توصیه می‌شود و نشان دهنده شخصیتی سالم است (۱۹۷۴، صفحات ۱۱۸-۱۱۷).



ما می‌دانیم که کودکان دوست دارند احساس خود را به سرعت و بصورت آشکار نشان دهند. بزرگسالان بیشتر میل دارند احساس خود را بپوشانند و کمتر نشان دهند. ولی کودکان با وجود آنکه احساس خود را بیان می‌کنند، آن را فراموش می‌کنند و قضیه تمام می‌شود، در حالیکه افراد بالغ بر روی احساس خود سرپوش می‌گذارند. احساسات پوشانده شده درون فرد باقی می‌ماند و شعله می‌شود و آتش می‌گیرد. در اینجا، «قابلیت فرو خوردن و بیان احساس آنهم به روش انتخابی» به این معنی است که افراد بالغ زمانی که باید بخندند می‌خندند و زمانی که باید گریه کنند گریه می‌کنند.

شاید بتوان سازگاری احساسی و سازگاری روحانی را به عنوان «جنبه‌های نزدیک بهم بلوغ» نام برد. حال، چند آیه را بررسی می‌کنیم که به رشد و بلوغ روحانی مربوط می‌شوند.

۷- افسسیان ۱۵-۴:۱۴ را بخوانید. به سوالات زیر که برگرفته شده از همین متن می‌باشند پاسخ دهید:

الف) افرادی که رشد روحانی ندارند چگونه بوسیله شیطان مغلوب می‌شوند؟

ب) چه روشی برای رشد روحانی افراد پیشنهاد شده است؟

۸- عبرانیان ۱:۶-۵:۱۲ و اقرنتیان ۱۱:۱۳ را بخوانید. به سوالات زیر که برگرفته شده از همین متون می‌باشند

پاسخ دهید:

الف) موضوع اصلی عبرانیان ۱:۶-۵:۱۲ چیست؟

ب) موضوع اصلی اقرنتیان ۱۱:۱۳ دقیقاً همان موضوع اصلی عبرانیان ۱۲:۵-۱:۶ می‌باشد. توضیح دهید.

ج) سعی کنید توضیح دهید که چگونه این متون کتابمقدسی به سازگاری با محیط که گرین در نمودار خود نشان داده است مربوط می‌شوند.

لازم به ذکر می‌دانم که قابلیت ضعیف برای مقابله با مشکلات احساسی (به نمودار گرین مراجعه کنید) لزوماً بیانگر عیبی روحانی نیست. گاهی اوقات وقتی شخص از نظر جسمی سالم نیست، نمی‌تواند با مشکلی جدی

برخورد کند. گاهی اوقات وقتی مشکلات با هم هجوم می‌آورند، مشکل جدید «مشکلی حاد» تلقی می‌شود. در چنین شرایطی باید فهیم و در حال دعا باشیم.

۹- اگر شبان بودید و شخصی نزد شما می‌آمد که قادر نبود خود را با گرفتاری سختی که با آن مواجه بود وفق دهد، کدامیک از عملکردهای زیر تقریباً بیانگر آن واکنشی است که شما به او نشان می‌دادید؟ سعی می‌کردید  
الف) بواسطه آگاهی یافتن از مشکلش به او کمک کنید.

ب) روش منفعلی در پیش گیرید.

ج) بواسطه روان-درمانی کمکش کنید.

د) کمکش کنید و از مشورت متخصص دیگری برای حل مشکلش بهره گیرید.

۱۰- اگر شبان بودید و شخصی نزد شما می‌آمد که بر اثر داشتن دو شغل اندکی گرفتاری داشت، کدامیک از عملکردهای زیر تقریباً بیانگر آن واکنشی است که شما به او نشان می‌دادید؟ سعی می‌کردید  
الف) روشی منفعل در پیش گیرید.

ب) به او پیشنهاد کنید که یکی از شغلها را ترک کند.

ج) از مشورت متخصص دیگری بهره گیرید.

د) به واسطه روان-درمانی کمکش کنید.

### ادراک درست اجتماعی

ادراک «تعبیری از انگیزش حواس» است. اجازه دهید ادراک را با حواس و خیال مقایسه کنیم تا تعریفی جامع‌تر ارائه دهیم. حواس روندی فکری است (به عنوان مثال دیدن، شنیدن، و غیره)، که با تحریک بدن همراه است، که آگاهی از این روند را به دنبال دارد، در حالیکه ادراک آگاهی است که در اثر حواس ایجاد می‌شود. خیال و یا تصور عملکردی است که در آن یک تصویر ذهنی از چیزی که قبلاً به هیچ عنوان در واقعیت وجود نداشته است در ذهن شکل می‌گیرد. بنابراین، مشاهده می‌کنیم که حواس «به سمت» ادراک رهنمون می‌کند در حالیکه خیال و تصور به «ماورای» ادراک می‌رود. چنین گفته می‌شود که ادراک در حد فاصل بین حواس صرف و خیال قرار دارد.

ادراک رفتاری است اکتسابی و تا حدودی ذهنی که بیشتر از کیفیت درونی فرد مشتق می‌شود تا از اموری که مشاهده می‌کند. گاهی اوقات ادراک حسی فیزیکی است که در پرتو نور تجربیات گذشته تعبیر و تفسیر می‌شود. از این رو، دو فردی که تجربیات آنها در خصوص امری واحد با هم متفاوت بوده است ادراکی متفاوت نسبت به آن موضوع خواهند داشت.

همه ما ادراکی خاص نسبت به دنیای واقعی داریم، شناخت بینش و ادراک غلط ما را در درک ادراک درست کمک خواهد کرد. شخصی که نمی‌تواند به درستی اشیا را ببیند تنها احتیاج به عینکهای جدید دارد، ولی شخصی که نمی‌تواند واقعیتهای ذهنی و نامحسوس اطراف خود را به درستی ببیند مشکلی دارد که به کمک هیچ عینکی حل نمی‌شود! علاوه براین، اشیایی وجود دارند که ما به درستی نمی‌توانیم آنها را ببینیم و دلیل آن استفاده از عینک نادرست نیست، بلکه آن چیزی است که شی را احاطه می‌کند و عاملی را باعث می‌شود که آن را خطای چشم می‌نامیم.

۱۱- طول دو خط افقی بالا برابر می‌باشند. کدامیک از آنها بلندتر به نظر می‌رسد، و چرا؟

همانطور که وجود عاملی در اطراف شی بر روی ادراک بینایی ما اثر می‌گذارد، به همین ترتیب مردمی که در اطراف ما هستند می‌توانند بر ادراک اجتماعی ما اثر بگذارند و ادراکی غلط نسبت به (۱) خودمان و (۲) دیگران به ما بدهند. چنین تجربه‌ای با یکی از اعضای کلیسایی که شبان آن بودم داشتم، به این معنی که این شخص کلیسا را قبل از آنکه من با او سلام و احوال پرسی کنم ترک می‌کرد زیرا رفتارهای مرا سوتعبیر می‌کرد. او دائماً ناراحت بود چرا که از نظر اجتماعی در انزوا به سر می‌برد.

شیطان می‌تواند با استفاده از «عقده حقارت» شما را از مردم بترساند. او می‌تواند با استفاده از احساس حقارت اشتیاق شما را برای شاهد مسیح بودن از بین ببرد و کاری کند که شما از رهبری دوری گزینید. این موضوع تماماً به ادراک نادرست اجتماعی مربوط می‌شود. این بخش از درس را بیشتر به موضوع ادراک نادرست اختصاص داده‌ایم تا به شما و از طریق شما به مراجعیتان کمک کنیم تا به تمامیت ادراک درست دست یابید.

در بخش قبلی که موضوع ادراک اجتماعی را بررسی می‌کردیم، به موضوع درک از خود نیز اجمالاً اشاره‌ای کردیم. حال، این موضوع را بطور اخص بررسی می‌کنیم. در حال حاضر درباره مفاهیم مفهوم-خود، عزت نفس، و درک از خود مطالب بسیاری نوشته می‌شود. اگر فرد می‌تواند نسبت به دیگران تصویر اشتباهی داشته باشد و از اثرات آن رنج ببرد، بسیار محتمل است که درک ضعیفی نسبت به خود داشته باشد که همان اثرات بد را به همراه خواهد داشت.

از میان کارهای مهمی که در مورد خود انجام شده می‌توان به کار دکتر روانشناس استنلی کوپراسمیت از دانشگاه دیویس در کالیفرنیا اشاره کرد. او احساس کرد که اصطلاح مفهوم-خود بسیار وسیع و مبهم است، بنابراین اصطلاح عزت-نفس را بوجود آورد. او برای سالیان متمادی به مطالعه این مفهوم پرداخته است. از نظر کوپراسمیت عزت به معنی غرور نیست. آن به معنی درک واقعی و درست می‌باشد. او می‌گوید عزت-نفس باید دارای خصوصیات زیر باشد:

صلاحیت، اهمیت، فضیلت، و قدرت. در سخنرانیها و تمرینات مشاوره‌ای که داشتیم، فهرست زیر را برای خصوصیات زیر ابداع کردم.

۱- صلاحیت: «می‌توانم کاری انجام دهم.»

۲- اهمیت: «من کسی هستم.»

۳- فضیلت (درستی): «می‌توانم کار را به درستی انجام دهم.»

۴- قدرت: «می‌توانم آن را امکان‌پذیر سازم.»

این فهرست را خوب یاد بگیرید تا در صورت نیاز بتوانید پاسخ دهید.

۱۲-۱۵ جفت کنید. هر یک از متون کتابمقدسی را با خصوصیاتی که آن را به نحو احسن توصیف می‌کند جفت کنید.

۱۲- «چون روح القدس بر شما آید، قوت خواهید یافت» (اعمال ۱:۸).

۱۳- «مسیح... برای شما... عدالت شده است» (قرن ۱:۳۰).

۱۴- «زیرا همه کسانی که از روح خدا هدایت می‌شوند، ایشان پسران خدایند» (روم ۸:۱۴).

۱۵- «قوت هز چیز را دارم در مسیح» (فیل ۴:۱۳).

الف) فضیلت

ب) صلاحیت

ج) قدرت

د) اهمیت

شخصی که چهار خصوصیت کوپراسمیت را دارد، می‌تواند به کمک خدا کارهای بزرگی برای خدا انجام دهد. حقیقتاً دست یابی به این خصوصیتها باید هدف یک مشاور برای مراجعش باشد.

در هر بحثی که مربوط به «خود» واقعی یک مسیحی است، هرکدام از ما باید این سوال را از خودش پرسد: «آیا خودم را دوست دارم؟» اگر تشخیص دهم که خدا همه انسانها را دوست دارد و من هم یک انسان هستم، خواهم فهمید که خدا مرا نیز دوست دارد. و اگر من باید همه را دوست داشته باشم، بنابراین باید خود را نیز دوست داشته باشم (البته نه از روی خودخواهی، و این دوست داشتن به معنی احترام-به خود است). شما بایستی موضوع احترام-بخود را با مراجع خود در میان بگذارید، یعنی با کسی که دلایل زیادی دارد که چرا به خود احترام نمی‌گذارد، و به همین علت عزت نفس کافی ندارد.

#### کاهش مشکلات

من معتقدم که شیطان سعی خواهد کرد ما را مغلوب مشکلات سازد تا نتوانیم از آنها به عنوان کانالی برای ستایش و جلال خدا بکار ببریم. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که به واسطه گناه لعنت شده است، به همین علت مشکلات قسمتی از زندگی می‌باشند. عامل بسیاری از مشکلات ما شیطان می‌باشد، ولی معتقد نیستم که همه مشکلات ما «از شیطان» سرچشمه می‌گیرد. مشکلات واقعی و یا خیالی ناشی از اشتباه و یا شکست انسان می‌باشد. ادراک نادرست می‌تواند عاملی برای موضوع و یا شرایطی باشد که به نظر مشکل‌زا است ولی در واقع چنین نیست. در بخشهای مختلف دنیا علفهای معلق وجود دارند: علف بلند رشد می‌کند و از ریشه سست می‌گردد و بواسطه باد در هوا معلق و گردان می‌شود. مردی در شب در حال رانندگی بود که ناگهان پایش را بر روی ترمز می‌گذارد زیرا فکر می‌کرد تخته سنگی بزرگ در جاده وجود دارد. این همان قضیه علف معلق است! خطای دید این مرد باعث شده بود که تصویری نادرست در ذهنش ایجاد شود. تصحیح ادراک نادرست (اعم از بصری، اجتماعی، یا خود) به معنی کاهش مشکلات است.

ما نیازمند عیسی هستیم تا در رفع مشکلاتمان به ما کمک کند. آنچه که او برای مردم ستمدیده در زمان کتابمقدس انجام داد، امروز برای ما خواهد کرد زیرا او «دیروز، و امروز و تا ابدالابد همان است» (عبرانیان ۸:۱۳). در دو تمرین بعدی متونی از کتابمقدس را در نظر خواهیم گرفت که در آن عیسی به عنوان حامی افرادی تصویر شده است که شیطان آنها را در زحمت انداخته است.

۱۶- ایوحنا ۸:۳ را بخوانید. این آیه چگونه ما را آگاه می‌کند که عیسی به کسانی که بواسطه شیطان در زحمت هستند کمک خواهد کرد؟

۱۷- اعمال ۳۸:۱۰ را بخوانید. این قسمت از کتابمقدس نشان می‌دهد که چگونه عیسی به اشخاصی که بواسطه شیطان در زحمت هستند کمک خواهد کرد. براساس این آیه، عیسی برای چنین افرادی چه کار خاصی انجام خواهد داد؟

برخی از مشکلات ما از این لحاظ پرزحمت هستند که وقت و انرژی که صرف کاستن آنها می‌کنیم می‌خواهیم برای کارهای مفیدتری بکار ببریم. برای مثال، خانمی که در حال تهیه شام برای یک شرکت می‌باشد، ناگهان با کودکی مواجه می‌شود که در حالیکه کاملاً گل آلود است وارد ساختمان می‌شود و این خانم مجبور می‌شود برای تمیز کردن کف ساختمان کار اصلی خود را رها کند. برخی از افراد در چنین شرایطی بسیار درمانده می‌شوند و احساساتشان جریحه دار می‌گردد، خصوصاً وقتی که با حالتیایی چون عصبانیت، خشم و دیگر رفتارهای غیرمسیحی از خود واکنش نشان می‌دهند. شنیده‌ام شخصی بخاطر پنچر شدن لاستیک ماشینش به آن لگد می‌زد. فایده این کار چیست؟ آیا مشکلش را با این کار حل کرد؟ آیا این عمل به او کمک کرد؟ این رفتار او چه تاثیری بر همسایه بی‌ایمانی خواهد گذاشت که نظاره‌گر این شخص می‌باشد؟

اکثر این مشکلات را می‌توان به کمک مشاوره مستقیم حل کرد (مشاوره‌ای که در آن به طور مستقیم به مراجع گفته می‌شود برای حل مشکلش چه باید بکند). از طرف دیگر، برخی از مشکلات آزار دهنده هستند، به این معنی که آنها فارغ از اینکه چه می‌کنیم همیشه با ما هستند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که حتی هنگام دعا، سرود و یا خواندن کتابمقدس با ما هستند. از جمله این مشکلات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: افسردگی، احساس گناه نابهنجار، ترس، اضطراب، و ناامیدی. اشخاصی که چنین مشکلاتی دارند احتیاج به مشاوره دارند

که روش مشاوره غیرمستقیم را در پیش گیرد (مشاوره‌ای که در آن سعی می‌شود به مراجع به گونه‌ای کمک شود که خود قادر به یافتن راه حلی برای مشکلاتش باشد).

معمولاً مشاوره مستقیم برای مشکلات ساده مفید است، ولی مشاوره غیرمستقیم بهترین روش برای حل مشکلات پیچیده‌تر می‌باشد. در زیر نموداری را تهیه کرده‌ام (از مشکلاتی که احتمالاً هر ایمانداری با آن روبرو می‌شود) که به شما کمک خواهد کرد تا مشکلات را از هم تشخیص دهید و بدانید که آیا به روش مشاوره مستقیم (م) قابل حل می‌باشند و یا روش غیرمستقیم (غ). کلید خواندن این نمودار در این است که دقت کنید و ببینید علامت X که مشخصه یک مشکل است در کجا قرار گرفته است. (هرگاه علامت X در هر دو ستون قرار گرفته باشد به این معنی است که بایستی از هر دو روش مشاوره استفاده کرد).

مشکل م م غ

بودجه خانواده X

مشکلات خانوادگی X

مشکلات کلیسایی X

احساس تقصیر X

اضطراب X

نگرانی X

جاه‌طلبی شغلی X

اطلاعات مربوط به شغل X

مشکلات جنسی زندگی زناشویی X

ناامیدی

نحوه انتخاب مبلمان خانه

افسردگی

دل‌سردی

وسوسه

شک

حسرت

تنهایی

شرکت در کلیسا

عزیزانی که نجات نیافته‌اند

مشکلات قانونی (دادگاهی)

در شرف ازدواج بودن

غیبت

آرامش فکر

مشکلات مالی

نگرانی بیش از حد در مورد امور مالی

ناراحتی (شاد نبودن)

تفسیر بخشی از کلام خدا

مکان خرید تجهیزات کلیسایی

ترس از شهادت دادن

درد و یا بیماری که پزشک عامل جسمی برای آن نمی‌یابد

مشکل نسبتاً ساده و مشکل پیچیده‌تر در مورد یک موضوع واحد می‌تواند بیانگر حق انتخاب ما در انجام مشاوره مستقیم و یا غیرمستقیم باشد. اگر به نمودار توجه کنید، می‌بینید که مشکل مالی را می‌توان به راحتی بواسطه مشاوره مستقیم حل کرد ولی اگر این مشکل عمیقتر باشد و به «نگرانی بیش از حد در مورد وضع مالی» برسد بهتر خواهد بود که از مشاوره غیرمستقیم کمک گرفت. همچنین در مورد موضوع «شغل»، اگر فقط در پی یافتن اطلاعاتی در خصوص شغل می‌باشیم از مشاوره مستقیم استفاده می‌کنیم، ولی اگر موضوع بسیار حساس باشد و به «جاه‌طلبی شغلی» مربوط باشد، بهتر است از طریق مشاوره غیرمستقیم این مشکل را رفع کرد.



برای بقا در این دنیا، باید واقعیت را بشناسیم! برای خدمت به خدا در این دنیا، باید واقعیت را بشناسیم! یاد گرفتیم که درک نادرست باعث می‌شود درباره چیزهایی فکر کنیم که در واقعیت وجود ندارند. متقابلاً، گاهی چیزهایی را تصویر و خیال فرض می‌کنیم که حقیقت دارند. شما به عنوان یک مشاور باید بفهمید که آیا مراجع شما قادر به تشخیص واقعیت از خیال هست یا خیر و باید به او کمک کنید تا بداند چگونه با واقعیت روبرو شود.

جوانی مسیحی را می‌شناختم که فکر می‌کرد صدای بسیار خوبی برای خواندن دارد. به دانشکده رفت تا برای خدمت به خدا سرود خواندن را بیاموزد. افسوس! او در حقیقت هیچ استعدادی نداشت، و سرودهایش نمی‌توانست مردم را برانگیزاند. او قربانی عدم شناخت حقیقت بود. از طرف دیگر، در کلیسایی که شبانی می‌کردم فردی وجود داشت که دارای عقده حقارت بود و فکر می‌کرد هیچ قابلیت‌ای برای خدمت به خدا ندارد. من او را به عنوان معلم کلاسهای مطالعه کلام برای مردان و خزانه دار کلیسا دستگذاری کردم. او نسبت به این چالشهایی که پیش روی خود بود جواب داد و یکی از شاگردان موثر و قوی گشت.

تمامی مشاورین و روانشناسان می‌دانند دلیل این که افراد نمی‌توانند خدا را بطور موثر خدمت کنند این است که با حقیقت در ارتباط نیستند. اجازه دهید مثال جالبی برایتان بیاورم: وقتی دخترم تقریباً دو ساله بود، سگی بزرگ به سمتش پرید و او را به طرفی پرتاب کرد. اکنون او زنی بالغ می‌باشد، ولی هنوز از سگها خوشش نمی‌آید. او با سگی تجربه‌ای داشته است که بر «امتحان واقعیت» او تاثیر گذاشته است و همین امر باعث شده که او سگهای خوب و همینطور سگهای بد را دوست نداشته باشد. هر شخصی تجربه‌ای خاص با چیزها و یا افرادی داشته است که تا حدودی بر درک او از واقعیت تاثیر گذاشته است. اکثر اوقات باید به افراد کمک کنیم تا بینش اشتباه خود را نسبت به واقعیت اصلاح کنند.

۱۸- اگر یکی از عزیزان و نزدیکان جان بر اثر افتادن درختی فوت کرده باشد، و بعدها با مشاهده درختی به او بگویید، «این درخت را نگاه کن» فکر می‌کنید این بیان ساده شما چگونه با ادراک منخوش شده جان از واقعیت مرتبط می‌شود؟

شواهدی وجود دارد که نوزادان ترس از تاریکی را بصورت مادرزادی به ارث نمی‌برند، ولی من شخصی بالغی را می‌شناختم که در خانه‌های تاریک احساس ناراحتی می‌کرد. بعدها معلوم شد که ادراک نادرست یک شخص از واقعیت در رابطه با چیزی به تجربه او با همان چیز برمی‌گردد. ترسی که نمی‌تواند به ما آسیب رساند تمامیت نیست. ما به عنوان مشاورین چگونه می‌توانیم به مراجعینی کمک کنیم که در ترسی به سر می‌برند که قادر نیست به آنها آسیب رساند.

این مشکل با قابلیت مشاور برای «آزمون واقعیت» بستگی دارد. جرارد قوانین زیر را برای آزمون واقعیت ارائه می‌کند (۱۹۷۴، ص. ۶۶).

۱- باور خود را بوضوح بیان کنید.

۲- پرسید، «چه شواهدی برای حمایت از این باور وجود دارد.»

۳- پرسید، «آیا روش دیگری برای توضیح و تفسیر این شواهد وجود دارد؟»

۴- سعی کنید مشخص کنید که این باور تا چه اندازه با باورهایی دیگری که معتبر هستند موافق می‌باشد.

جرارد تعریفی از آزمون واقعیت ارائه می‌دهد که در آن اهمیت این قوانین را دوباره بیان می‌کند. او می‌گوید که «تکنیک اثبات ادراکات و باورهای ما توسط جستجوی اطلاعات بیشتر و تفکر عقلانی در مورد دلالت‌های ادراکات ماست» (۱۹۷۴، ص. ۷۰).

۱۹- اگر در کلیسا برادری نزد شما آمد و گفت، «جان بدون هیچ گونه دلیلی از من بدش می‌آید»، شما چگونه به او کمک می‌کردید تا واقعیت (درستی) این باور را که جان از او خوشش نمی‌آید را آزمایش کند؟

۲۰- فرض کنید شما شخصا ژوزف را نمی‌شناسید، ولی چون به نژاد خاصی تعلق دارد فکر می‌کنید که او شخصی خودخواه و خسیسی است. بهترین طریق برای آزمون واقعیت باور شما این خواهد بود که

الف) به چند نفر از هم نژادهای او نگاه کنید.

ب) سعی کنید بفهمید نظر دوستانتان در مورد ژوزف چیست.

ج) باور قلبیتان را نسبت به ژوزف قبول کنید.

د) وقتی را با ژوزف داشته باشید و سعی کنید با او آشنا شوید.

بنخاطر داشته باشید که در درس قبلی، در مورد خطر از دست دادن رابطه ما با واقعیت از طریق خیال‌پردازی و وهم صحبت کردیم. این امر یکی از مهمترین چالش‌هایی است که شما به عنوان یک مشاور در کار خود با آن مواجه هستید. باید به مردم کمک کرد تا واقعیت را بشناسند و با آن روبرو شوند و زندگی کنند.

## زندگی پربار

آبراهام ماسلو درباره سلسه مراتب نیاز صحبت کرده است (بیلر، ص. ۴۱۴). او پارامترهایی از نیازها را می‌بیند که در قسمت تحتانی آن نیازهای روانشناختی و سطح بعدی آن نیازهای امنیتی و دیگر نیازها وجود دارند. در بالاترین قسمت این پارامتر نیازهای خود-شکوفایی می‌باشند. نیازهای خود-شکوفایی زمانی ارضا می‌شوند که شخص براساس ظرفیتهای خود عمل کند. چگونه خود-شکوفایی با زندگی پربار عجین می‌شود؟ برای هر شخصی که زندگی پرباری را که مسیح به او تقدیم می‌کند قبول کرده باشد (یوحنا ۱۰:۱۰) این نیاز خود-شکوفایی اساس آن زندگی پربار خواهد بود. فهرست زیر کیفیت و حالتهای خود-شکوفایی را نشان می‌دهد:

۱- ادراک درست از واقعیت و داشتن زندگی راحت براساس همان ادراک

۲- توانایی قبول خود، دیگران و طبیعت

۳- رفتاری توأم با طیب خاطر

۴- لذت بردن از اوقات تنهایی

۵- توانایی در قدردانی کردن

۶- لذت بردن از خود زندگی

۷- حساسیت شدید نسبت به نیاز دیگران

۸- روابط عمیق دوجانبه

۹- داشتن حس برابری و حقوق برابر برای دیگران

۱۰- داشتن حس شفاعت‌بخش شوخی و بذله‌گویی

۱۱- داشتن خلاقیت، ابتکار عمل، و قوه اختراع

حال، شما در نقش یک مشاور صرفاً این فهرست را جلوی مراجع خود قرار نمی‌دهید و از او نمی‌پرسید که آیا او با این فهرست هم‌تراز است یا خیر! ولی همانطور که با او کار می‌کنید امیدوار خواهید بود که برخی و یا در حقیقت اکثریت این کیفیتها در او بوجود بیایند. (شاید این فهرست را برای افراد مختلف به صورتهای مختلف مشاهده کنید). گرچه مطالب موجود در این فهرست را با متون خاص کتابمقدسی مرتبط نساخته‌ایم، ولی این فهرست با کتابمقدس همخوانی دارد: عیسی گاهی اوقات برای دعا کردن به خلوت می‌رفت (به مطلب شماره ۴ مراجعه کنید)؛ توانایی در قدردانی کردن باید ما را به اظهار این مطلب سوق دهد که «ای خدا، نام تو مقدس باد!» (مطلب شماره ۵ را مشاهده کنید)؛ و رابطه دوجانبه (مطلب شماره ۸) بایستی عاملی برای دوست داشتن دشمنانمان نیز بشود.

۲۱- یوحنا ۱۰-۹:۱۰ را بخوانید. در این متن عیسی خود را به عنوان منبع زندگی پربار برای..... معرفی می‌کند.

۲۲- درباره یکی از آشنایانتان فکر کنید که زندگی پرباری دارد. چند نکته‌ای که در زندگی او وجود دارد و شما از آنها قدردانی می‌کنید نام ببرید.

۲۳- کدامیک از مطالب فهرست خود-شکوفایی (که قبلاً داده شد) در زندگی شما قویاً وجود دارند؟

۲۴- فهرستی از مطالبی که در فهرست خود-شکوفایی وجود دارد برای خود تهیه کنید و نشان دهید کدامیک از کیفیتها و حالتها باید در زندگی شما تقویت شوند.

#### قرار دادن اهداف

سالیان متمادی به عنوان مشاور متخصص کار کرده‌ام. به ندرت اتفاق می‌افتد تا آن اهدافی را که امکان دارد برای مراجعین خود قرار دهم بنویسم. ولی اغلب در همان نوبت اول اهداف خود را در نظر می‌گیرم و اغلب اوقات وقتی مراجعین خود را بهتر می‌شناسم و از نیازهایشان باخبر می‌شوم اهداف خود را تغییر می‌دهم. من چهار هدفی را در نظر گرفته‌ام که به افراد بسیاری کمک می‌کند. هرکدام از این اهداف را می‌توان با یک

کلمه مشخص کرد. اولین حرف از این چهار کلمه که برای بخاطر سپردن نیز بسیار آسان خواهد بود عبارتند از: ش-ا-م-ق. این چهار اهداف عبارتند از:

ش برای شادی: اشخاص شاد تقریباً همیشه سالم هستند و می‌دانند چگونه با غم مقابله کنند.  
ی برای یگانگی: شخصی که در خود یگانگی و انسجام دارد هدف و یا مجموعه اهدافی دارد که فکر و عمل او را یکی می‌گرداند.

ا برای انگیزش: افراد با انگیزش درست اهدافی دارند که واقعی و دست‌یافتنی هستند و این افراد سعی می‌کنند به اهداف خود برسند.

ق م برای قابلیت معاشرت: افرادی که قابلیت معاشرت دارند با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، آنها را دوست دارند، و نسبت به مشکلات دیگران حساس هستند.

این چهار نکته اساس خوبی برای ارزیابی سلامتی فکری می‌باشند. سلامتی فکر خود را با این چهار نکته آزمایش کنید، و به دیگران نیز یاد دهید تا سلامت فکر خود را بهبود بخشند.

به پایان درس ششم رسیدیم. آن را به دقت مرور کنید، سپس به محض تمام کردن مرور درس، خود-آزمایی را انجام دهید.

به منظور آماده شدن برای امتحان ارزیابی شماره ۲ دروس فصل ۲ (دروس ۴-۶) را به همان روشی که پیشتر برای فصل یک گفتیم مرور کنید. شما از میزان پیشرفت خود در این فصل متعجب خواهید شد. خدا شما را برکت دهد!

### خودآزمایی

امتحان را انجام داده، سپس با پاسخهای درست مقایسه کنید. اگر سوالی را اشتباه پاسخ داده‌اید، سعی کنید به علت آن پی ببرید.

انتخاب چند جوابی.

برای هر سوال تنها یک پاسخ صحیح وجود دارد. دور حرف پاسخ درست دایره بکشید.

۱- هدف اصلی مشاوره باید این باشد که به مراجع کمک کند تا

الف) از تاریکی به روشنایی برسد.

ب) از جهالت به بینش برسد.

ج) از شکستگی به تمامیت برسد.

د) از غم به شادی برسد.

۲- کدامیک از موارد زیر بهترین منبع اطلاعاتی در زمینه مشاوره برای یک مشاور مسیحی می‌باشد؟

الف) کتابمقدس

ب) کتابمقدس و آخرین نوشته‌های موجود در مقالات تخصصی

ج) آخرین نوشته‌های موجود در مقالات تخصصی

د) آنچه که خود مشاور شخصاً تشخیص می‌دهد

۳- شناخت داشتن از ادراک غلط

الف) مانعی است در جهت دستیابی به ادراک درست.

ب) هیچ گونه ارتباطی برای دستیابی به ادراک درست ندارد.

ج) تضمینی است در جهت دستیابی به ادراک درست.

د) هدفی است در جهت دستیابی به ادراک درست.

۴- روانشناس، استنلی کوپراسمیت، اظهار داشته که عزت نفس باید شامل چهار خصوصیت باشد. این چهار

خصوصیت عبارتند از:

الف) صلاحیت، اهمیت، فضیلت، دانش.

ب) اهمیت، فضیلت، قدرت، صبر.

ج) فضیلت، قدرت، صلاحیت، ایمان.

د) صلاحیت، اهمیت، فضیلت، قدرت.

۵- چهار هدفی که اساس خوبی برای سنجش سلامت فکر می‌باشند عبارتند از شادی، یگانگی، انگیزش و

الف) احساس.

ب) تصور.

ج) قابلیت معاشرت.

د) تنهایی.

جفت کنید. شرایط زیر نیاز به مشاوره مستقیم و یا غیرمستقیم دارند. حروف الف و یا ب را در جاهای مناسب بگذارید.

۶ شخصی که گرفتار احساس گناه است.

۷ زنی افسرده می باشد.

۸ زوج جوانی که مقروض می باشند.

۹ مراجعی بخاطر ترس شبها نمی تواند بخوابد.

۱۰ جوانی برای تفسیر کتابمقدس احتیاج به کمک دارد.

الف) مشاوره مستقیم

ب) مشاوره غیرمستقیم

کامل کنید. در جاهای خالی کلمه و یا کلماتی که جا افتاده اند را بنویسید.

۱۱- طبق گفته ابراهام ماسلو، عمیقترین نیاز انسان چیست؟

۱۲- چهار اهدافی را که من برای مراجعین در نظر گرفته ام را بنویسید. (آیا چهار حرف اول را بیاد دارید؟)

۱.....۲.....

۳.....۴.....

۱۳- مشاوره ای که در آن به مراجع کمک می شود تا خود بتواند راه حلی برای مقابله با مشکلش پیدا کند

مشاوره.....نامیده می شود.

۱۴- آن عملکرد ذهنی که تصویری از چیزی را ارائه می دهد که قبلاً به هیچ وجه در عالم واقعی مشاهده

نشده.....نامیده می شود.

پاسخ به سوالات متن

۱. عیسی مسیح از او پرسید که آیا می‌خواهد کامل (سالم) شود. (سه آیه بعدی نشان می‌دهند که عیسی مسیح این مرد را کامل ساخت).
۲. عیسی مسیح به آن زن گفته که ایمانش او را کامل ساخته است و می‌تواند در آرامش برود و کامل باشد. (نه آیه قبلی نشان می‌دهند که چگونه عیسی مسیح به واسطه ایمان زن به شخص عیسی او را کامل ساخت).
۳. اینکه خادم بیمار اکنون کامل گشته بود. (نه آیه قبلی نشان می‌دهند که عیسی مسیح بدون رفتن به بالای سر بیمار او را کامل ساخت).
۴. از طریق لمس ردای او.
۵. روح، جان و جسم.
۶. مشاوره در جهت تحقق بخشیدن به کلیت مراجعین، و استفاده از هر وسیله در دسترس برای کمک به افراد در جهت کامل شدن.
۷. الف. آنها بواسطه افراد فریبکاری که آنها را به سمت اشتباه هدایت می‌کنند فریب می‌خورند.  
ب) روش سخن گفتن که با محبت توأم باشد.
۸. الف) لزوم رشد روحانی.  
ب) شباهت این دو متن در این است که پولس برای تاکید بر لزوم رشد روحانی از رشد طبیعی استفاده می‌کند.
- ج) در رساله به عبرانیان، فرمانی که داده می‌شود این است که خود را با محیط در حال تغییر سازگاری دهید. پولس در قرن‌تین می‌گوید که چگونه خود را با محیطی در حال تغییر سازگار ساخته است.
۹. د)
۱۰. ب)
۱۱. خط الف به نظر بلندتر از خط ب می‌باشد و دلیل آن هم خطوطی است که به هر دو خط وصل شده‌اند. خطوط وصل شده به خط الف که به سمت بیرون هدایت می‌شود خط را بلندتر از اندازه واقعی آن نشان می‌دهد و خطوط متصل به خط ب که به درون منتهی می‌شوند خط را کوتاه‌تر از اندازه واقعی آن نشان می‌دهند.
۱۲. ج) قدرت.
۱۳. الف) فضیلت.
۱۴. د) اهمیت.



۱۵. ب) صلاحیت.

۱۶. با نشان دادن این امر که او به دنیا آمد تا کارهای شیطان را باطل و نابود کند.

۱۷. او آنها را شفا خواهد داد. (این شامل شفای روحانی و فکری و همینطور شفای جسمی می‌باشد.)

۱۸. این گفته شما می‌تواند احساس ترس نابهنجار از همه درختان را در او بوجود بیاورد.

۱۹. (از آزمون واقعیت ژرارد استفاده کنید.) (۱) چون این برادر باور خود را بطور آشکار گفته است، (۲) باید از

او بخواهید که دلایل باور و نظر خود را ارائه کند، (۳) روشهای دیگری را برای تفسیر و توضیح این دلایل

جستجو کنید و (۴) سعی کنید بفهمید که آیا باور دیگران نیز در مورد جان همینطور است و آیا جان بی دلیل از

دیگران خوشش نمی‌آید.

۲۰. د)

۲۱. هر کسی که زندگی پرباری را که او تقدیم می‌کند بپذیرد.

۲۲. پاسخ شما.

۲۳. پاسخ شما.

۲۴. پاسخ شما.

## فصل سوم - درس هفتم

### تکنیکها (روشها) و اشکال مشاوره

فصل سوم ابزار و تکنیکهای مشاوره را به شما معرفی خواهد کرد. تا اینجا مطالب بسیاری در مورد مشاوره فراگرفتید. برای مثال (۱) مطالبی در مورد ماهیت و کار مشاوره و (۲) در مورد شخصی که مورد مشورت شما قرار می‌گیرد یاد گرفتید. در سه درس بعدی مطالبی در مورد عملکردها و فعالیتهای بسیار خاص مشاوره یاد خواهید گرفت. ما تمرینهایی عملی برای شما مهیا خواهیم کرد، ولی باید بسیار مراقب باشید تا در عملکرد خود با یک فرد «بیمار» اشتباهی مرتکب نشوید که باعث بیماری بیشتر او شود.

من به این نتیجه رسیده‌ام که سروکار داشتن با مشکلات روحانی مردم امری است بسیار مشکل. سروکار داشتن با مشکلات عاطفی و ذهنی مردم مشکلتر از وظیفه پزشکی است که با جسم پیچیده بشری سروکار دارد. ذهن حتی پیچیده‌تر از جسم می‌باشد. همانگونه که از یک دکتر خوب انتظار داریم تا آپاندیسمان را عمل کند، به همان اندازه از شما انتظار داریم تا به عنوان مشاور خوب با «قلب» افراد آسیب دیده و در زحمت عمل کنید. من ایمان دارم که روح القدس علاقمند به دیدن پیروزی شماست. او را دائما در زندگی خود جستجو کنید. دائما روی او را برای افرادی که به آنها کمک می‌کنید بطلید. خدا شما را برکت دهد!

درس ۷

ارتباط، تفاهم، همدلی و محبت

در این قسمت از واحد درسی، تاکید ما بیشتر از آنکه بر مراجعین باشد بر تکنیکهای مشاوره خواهد بود. کل درس رابطه نزدیکی با جلسه مشاور با مراجع خود دارد. اولین جلسه اصل بنا کردن رابطه‌ای بین شما و مراجعتان می‌باشد. این رابطه به شما کمک خواهد کرد تا به مراجع در حل مشکلاتش یاری رسانید. جلسه‌های بعدی برای ادامه این رابطه تا زمانیکه به آنها نیاز هست ضروری می‌باشند. نیمی از کل درس به موضوعات تفاهم و همدلی می‌پردازد. شما این موضوع را یاد خواهید گرفت که این دو قسمت مهم از مشاوره موثر شبیه به هم ولی یکسان نیستند. سپس در بخش دیگری به مسئله آگایه یا محبت الهی می‌پردازیم. این نوع محبت

برای یک مشاور شبان و مراجع او اساسی ضروری محسوب می‌شود. در آخرین بخش از این درس به روشهای طرح پرستش می‌پردازیم. این درس (همانند دیگر دروس) از ما می‌خواهد که آنچه را که یاد می‌گیریم در جهت بهبود زندگی خود و مراجعینمان بکار ببریم.

رئوس مطالب

مشاوره به عنوان یک ارتباط

ایجاد تفاهم

تقویت همدلی

نگرش و رفتار شما

صداقت شما

گوش فرا دادن شما

محبت آگاپه در مشاوره

روشهای طرح پرستش

وقتی این درس را به پایان رسانیدید باید قادر باشید:

تفاهم، همدلی و محبت آگاپه و رابطه آنها را با مشاوره موثر توضیح دهید.

بواسطه متون خاصی از کتابمقدس مفهوم تفاهم، همدلی و محبت آگاپه را به تصویر بکشید.

از تکنیکهای مشاوره (چون گوش دادن، تفسیر سکوت و پرستش کردن) در جلسه‌های خود به طور موثری استفاده کنید.

در مشاوره‌های خود به اندازه قابل ملاحظه‌ای از تفاهم، همدلی و محبت آگاپه بهره ببرید.

فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. در این درس از کتب دیگری نیز در باب مشاوره نقل قول شده است، ولی مطالعه شما صرفاً به کتاب راهنما خلاصه می‌شود. به ماخذ کتب مراجعه کنید، اگر به برخی از این کتب دسترسی دارید خواندن آنها برای شما مفید خواهد بود.

۴. تمام متنهای کتابمقدسی را که به آنها اشاره شده است مطالعه نمایید، و تمرینها را کامل کنید. پاسخ سوالات را با جوابهای داده شده مقایسه نمایید.

۵. تمام تلاش خود را بکار گیرید تا بتوانید از پیشنهادات مفید میزان گزدا و مقاله بارکلی استفاده کنید.

۶. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

### پیشرفت درس

#### مشاوره به عنوان یک ارتباط

یک مشاوره شبانی موفق اساساً به یک نکته بستگی دارد و آن ارتباط بین مشاور و مراجع می‌باشد. اجازه دهید بر تعریفی که کالینز در رابطه با مشاوره ارائه می‌دهد تأکید کنیم. او مشاوره را اینطور تعریف می‌کند: «رابطه‌ای... که در آن شخصی سعی می‌کند با نصیحت کردن و تشویق و کمک به فرد دیگری... او را در برخورد هرچه موثرتر با مشکلات زندگی یاری رساند» (کالینز، ۱۹۷۲، ص. ۱۳).

همانگونه که در ادامه این درس متوجه خواهیم شد، ارتباط بین مشاور و مراجع باید براساس محبت آگاهانه باشد، «محبتی الهی برای دوست داشتن شخصی که لایق آن محبت نمی‌باشد». براساس این تعریف، اساس ارتباط بین دو نفر و یا چندین نفر در یک گروه مشاوره، ارتباطی است که مسیح آن را معرفی می‌کند. وقتی کلام خدا در مورد ازدواج می‌گوید که در آن «هر دو یکتا خواهند شد» (متی ۱۹: ۵)، این امر بیانگر رابطه‌ای عالی می‌باشد. این سخن به این معنی نیست که رابطه موجود در مشاوره شبیه به ازدواج است، بلکه به این معنی است که موانع باید برداشته شوند و درکی متقابل ایجاد شود تا شما و فرد دیگر در جهت اهداف مشاوره‌ای موثر یکی گردید. تیلور می‌گوید که یک رابطه مشاوره‌ای خوب باید بر اساس «احترام و اعتماد» بنا شود و مراجع باید بر «صلاحیت... و فکر خوب مشاور» متکی باشد (تیلور، ۱۹۶۹، ص. ۶۰).

تیلور همچنین می‌نویسد که «مشاور باید از خود پذیرش نشان دهد» (۱۹۶۹، ص. ۳۳). او خاطر نشان می‌کند که راجرز این قابلیت را توجه مثبت و بدون قید و شرط می‌نامد و دیگر نویسندگان از آن به عنوان ملایمت (گرمی) غیرملکی یاد می‌کنند. به نظر من، این تعریف بدین معنی است که ما باید فرد را؛ کاملاً به همان

صورتی که عیسی مسیح دوست می‌دارد دوست داشته باشیم. شاید نتوانید تعریف دقیقی برای کلمه «ملائیم، گرم» ارائه دهید، ولی احتمالاً بیاد دارید که در لحظه‌ای که «تولد تازه» یافتید احساس «گرمی» را در وجود خود احساس کردید. وقتی که می‌فهمید مورد محبت واقع شدید، آیا احساس گرمی به شما دست می‌دهد؟ وقتی شخصی برای مشاوره با شما رابطه برقرار می‌کند بگذارید این گرمی را احساس کند.

نویسندگان بسیاری در رابطه با ارتباط موجود در مشاوره از اصطلاح پذیرش استفاده می‌کنند. بیش از سی سال است که همسرم در ارتباط زناشویی مرا پذیرفته است. او حتی زمانیکه من کفشهایم را در جاکفشی قرار نمی‌دهم و یا پیراهنم را بر چوب رختی نمی‌آویزم مرا می‌پذیرد. من او را حتی زمانیکه بدون تمایل به خرید به فروشگاه می‌رود و البته به نظر من وقت هدر دادن است می‌پذیرم.

پذیرش به معنی باور کلی نسبت به شخصی بدون در نظر گرفتن رفتار او است. پذیرش یعنی دادن اجازه به فرد تا از هر لحاظ با دیگران متفاوت باشد. پذیرش به معنی محترم شمردن دیگری است. اگر او «تولد تازه» داشته باشد، او را به عنوان برادری در مسیح می‌پذیریم. اگر تولد تازه ندارد، او را به عنوان کسی که مسیح برای او مرد می‌پذیریم.

اما پذیرشی که با بصیرت توأم نباشد خطرناک می‌باشد. برخی از افراد تقریباً نسبت به مسئله پذیرش احساساتی شده‌اند زیرا به زعم آنها مشاور هرگز نباید از عملکرد فرد دیگری احساس نارضایتی کند. دونالد ایچ. بلوکر خاطر نشان می‌کند که «پذیرش به معنی عدم قضاوت اخلاقی رفتار مراجع نیست.» ما نمی‌توانیم از قضاوت کسانی که از آنها قدردانی می‌کنیم اجتناب کنیم. اگر کسی را می‌پذیریم، به ارزش او نیز معتقدیم. از نظر بلوکر، پذیرش به معنی «ابراز علاقمندی و مراقبت از مراجع است.» اگر شما مراجع خود را نپذیرید، او احساساتی چون «کسل شدن، عدم علاقمندی و عدم توجه»-ای را که در شما وجود دارد تشخیص خواهد داد (بلوکر، ۱۹۶۶، ص. ۱۴۶).

گاهی در مراسم ازدواج چنین کلماتی گفته می‌شوند: «رابطه‌ای چنین مقدس نباید دستخوش سبکی شود بلکه باید در زیر ستر ترس خداوند قرار گیرد.» همچنین ارتباط موجود در مشاوره مسیحی از عناصر اعتماد مقدس برخوردار است. افتخار ورود به زندگی فرد دیگری بایستی مشاور مسیحی را با احترامی توأم با ترس پر سازد. باید اضافه کنم که رابطه موجود در مشاوره رابطه‌ای است که با تشریک مساعی همراه است. این بدین معنی است که «ترکیب شما و شخصی که به او کمک می‌کنید مفهومی عمیقتر از جمع دو نفر شما بدون وجود این رابطه دارد.» یکی از ساده‌ترین فرمولهای موجود در ریاضی « $4=2+2$ » می‌باشد؛ ولی در خصوص این رابطه

می‌توان گفت «یک به علاوه یک بیشتر از دو می‌باشد!» شما به مراجع خود کمک می‌کنید و همزمان او به شما کمک می‌کند.

برخی از دانشمندان برای توضیح تشریک مساعی از داستان پرنده کوچک که بر پشت اسب آبی قرار دارد استفاده می‌کنند. پرنده هر مقدار کنه‌ای که برای خوردن لازم دارد از پشت اسب آبی به دست می‌آورد، و اسب آبی هم از شر کنه‌ها خلاص می‌شود. بدین ترتیب آنها به هم کمک می‌کنند! یکبار دیگر از خود و همسر مثنی می‌آورم. من هیچگاه نتوانسته‌ام تعادلی در هزینه‌های چکیمان ایجاد کنم و این کار را زخم انجام می‌دهد. او نیز نتوانسته تعمیر شیری که چکه می‌کند را یاد بگیرد و من اینکار را انجام می‌دهم. بدین ترتیب رابطه ما برای هر دو طرفمان مفید می‌باشد. علاوه بر این، ما از احساسات عاطفی متفاوتی برخورداریم، و ترکیب این دو احساس بزرگتر از جمع آنهاست بدون اتحاد آنها. ما رابطه‌ای داریم که از تشریک مساعی برخوردار است.

۱. در این بخش بیشتر از همه بر چه کلمه‌ای تاکید کردیم؟

۲. انواع روابط انسانی را فهرست وار بنویسید؟

۳. بهترین تعریف برای مفهوم آگاپه بیانگر محبتی است الهی

الف) و احترامی الهی که از آن خود شخص می‌شود.

ب) برای افراد دوست داشتنی.

ج) در قبال محبت دریافت شده.

د) برای افرادی که لایق دوست داشتن نیستند.

۴) کدامیک از واژه‌های زیر کلمه رابطه را زمانی که برای نشان دادن ارتباط بین مشاور و مراجع به کار گرفته می‌شود را بیان می‌کند.

الف) داستان

ب) معاشرت

ج) خویشاوندی

د) حساب

۵. اساس یک ارتباط مشاوره‌ای خوب باید
- الف) دوست داشتن و دوست نداشتن باشد.
- ب) مواجهه و مواخذه باشد.
- ج) پذیرش و طرد باشد.
- د) احترام و اعتماد باشد.

۶. گفتن اینکه «یک مشاور واقعی نباید از رفتار مراجع خود ناخرسند شود» گفته‌ای است نادرست. چرا؟

### ایجاد تفاهم

در خدمت مشاوره من، چیزی مهمتر از ایجاد تفاهم وجود ندارد. «تفاهم» از کلمه فرانسوی *rapporter* منشق شده است که به معنی «برگرداندن» است. کلمه تفاهم در زبان و فرهنگ ما چه معنی می‌دهد؟ کالینز (که قابلیت بسیاری برای ساختن کردن مفاهیم دارد) می‌گوید، تفاهم «رابطه راحتی است... که بواسطه اعتماد متقابل میان دو و یا چند نفر ایجاد می‌شود» (۱۹۷۲، ص. ۴۷).

در یک لغت نامه، تفاهم به معنی «رابطه‌ای است که علامت مشخصه آن یکدلی، هماهنگی، توافق و وجه اشتراک است.» لغت نامه دیگری چنین می‌افزاید، «رابطه‌ای صمیمی و یا همدلانه.»

چگونه می‌توان تفاهم ایجاد کرد؟ فکر می‌کنم با جمله نویسنده اسرائیلی آلفرد بنیامین موافق هستم که به حق می‌گوید، ما بایستی از فرمولهای مشاوره شبانی آگاه باشیم (۱۹۶۹، ص. ۱۲). او دو مقوله در «اولین جلسه» و یا «شروع» می‌بیند. ۱) مقوله‌ای که در آن مراجع به نزد شما می‌آید و مشککش را مطرح می‌کند، و ۲) مقوله‌ای که شما از او می‌خواهید که به دیدن شما بیاید و به او می‌گویید که چرا از او خواستید تا به دیدنتان بیاید. (مقوله دوم زیاد اتفاق نمی‌افتد).

بنیامین ادامه می‌دهد و می‌گوید مراجع زمانی در جلسه‌ای شرکت می‌کند که حقیقتاً احتیاج به شخصی داشته باشد. او می‌گوید، «از آنجاییکه مراجع نگران و مضطرب است و نمی‌تواند خود شروع کند، تقریباً به هرآنچه که ما می‌گوییم بی‌توجهی می‌کند» (۱۹۶۹، ص. ۱۳). ولی در تجربیات خود به این نتیجه رسیده‌ام که قضیه همیشه بدین منوال پیش نمی‌رود. معمولاً شخص صحبت را با بیان مشککش شروع می‌کند و من مشکل مطرح شده را بر روی کاغذ می‌آورم. من اینکار را می‌کنم تا بعداً به آن مراجعه کنم، ولی احتمالاً باید زمان بیشتری را به گوش

دادم بگذرانم تا بتوانم مشکل واقعی را پیدا کنم. در زیر ایده هایی ارائه کرده ام که به نظرم برای شما مفید خواهند بود. (آنها را به دقت بررسی کنید و سعی کنید از برخی از آنها در مواقع امتحان استفاده کنید.)

۱. به حدی صادق باشید که چهره تان منعکس کننده صداقتان باشد.

۲. گاهی اوقات با «صحبتی کوتاه» شروع کنید. بر این اساس شاید بتوانید بگویید، «نظرتان در مورد طوفان دیشب چیست؟»

۳. گاهی می توانید به راحتی مشکل را طرح کنید. شما می توانید از خانمی بپرسید، «اگر کسی ظرفتان را می شکست، چه کار می کردید؟» و یا از یک مرد این چنین سوال کنید، «اگر شخصی ابزاری را که از شما قرض گرفته بود گم می کرد چه احساسی می داشتید؟» شاید این کار به شخص کمک کند تا باب سخن را آغاز کند.

۴. در مورد علایق مراجع که شما از آگاهی دارید صحبت کنید.

۵. مراقب رفتارهای غیرکلامی باشید. به چهره مراجع خود نگاه کنید. آیا او بسیار غمگین است؟ به حالت بدنی او نگاه کنید، شاید ول شدن در صندلی بیانگر افسردگی او باشد؟

۶. گاهی اوقات با موضوعی که می دانید مشکل مراجع می باشد شروع کنید (به این روش، روش شوکه آور می گویند و باید این کار را با احتیاط انجام داد). مثلاً می توانید چنین آغاز کنید: «این اواخر ناراحت به نظر می آیی.» و یا می توانید در مورد یکی از علائم مشکل واقعی او صحبت کنید: «تو عصبانی بودی، بگذار در مورد آن صحبت کنیم.»

علاوه بر تمام موارد بالا، توجه داشته باشید که تفاهمی که در اولین ساعات بوجود می آید وضعیت اولین جلسه را رقم می زند و شاید بدین وسیله شخص نتیجه روند مشاوره را از پیش حدس بزند. نحوه رفتار شما به او کمک خواهد کرد تا احساس راحتی و اعتماد کند. از خدا بخواهید به شما کمک کند! همچنین به خاطر داشته باشید که کسب مهارت در نکته حساسی چون ایجاد تفاهم از طریق تمرین بسیار به دست می آید. اکنون از شما می خواهم تا چند تمرین انجام دهید که در یادآوری مفهوم تفاهم و درک بهتر آن به شما کمک خواهد کرد.

۷. کلمه تفاهم را تعریف کنید.

۸. یوحنا ۱۵-۴ را بخوانید. عیسی مسیح به چه طریقی با این زن ایجاد تفاهم کرد؟



۹. اعمال ۲۳-۱۷:۱۶ را بخوانید.

الف) پولس برای ایجاد تفاهم چه کاری انجام داد؟

ب) چگونه می‌توان این کار را به مشاوره ربط داد؟

۱۰. در مورد فهرست بالا فکر کنید. چه چیزی علامت مشخصه روشی است که می‌بایست در شرایط داده شده

برای ایجاد تفاهم از آن استفاده کرد؟

۱۱. یکی از تجربیات خود را شرح دهید که احساس می‌کنید در آن تفاهم خوبی را ایجاد کردید؟ چه کاری

انجام دادید؟

۱۲. یوحنا ۳-۱:۳ را بخوانید. عیسی مسیح برای ایجاد تفاهم با نیکودیموس از چه روشی استفاده کرد؟ برای

پاسخ خود چه دلیلی دارید؟

۱۳. توضیح دهید که چگونه نحوه رفتار شما برای ایجاد تفاهم با مراجعتان به شما کمک کرد؟

۱۴. در یک پاراگراف ۱۰۰ الی ۱۵۰ کلمه‌ای توضیح دهید که چگونه روح القدس می‌تواند به شما در ایجاد

تفاهم کمک کند. می‌توانید برخی از آیات کلیدی چون یوحنا بابهای ۱۶ تا ۱۷ و متی ۲۰-۱۰:۱۹ را بخوانید.

تقویت همدلی

همدلی شباهت بسیاری با تفاهم دارد. به نظر من تفاوت اساسی موجود در این است که همدلی بیشتر حالت

رابطه گونه دارد و باید در زمان طولانی‌تری ادامه یابد. رولو می‌می‌گوید همدلی به معنی «احساس کردن» و یا

«داشتن احساسی عمیق و قوی همانند رنج و درد است.» او ادامه می‌دهد و می‌گوید که همدلی مفهومی عمیقتر

از همدردی دارد زیرا همدلی «مفهوم عمیق همانندسازی است.» (در روان‌کاوی، همانندسازی به معنی خود را

به جای دیگری فرض کردن است.م.) در همدلی، «درک، تاثیر و روابط مهم دیگری حاصل می‌شوند» (می، ۱۹۶۷، ص.۷۵).

جرج گزدا همدلی را چنین تعریف می‌کند، «پا تو کفش کس دیگری گذاشتن،» و «از چشمان (زاویه) شخص دیگری نگاه کردن.» او اضافه می‌کند که، «گرمی و یا مراقبت و توجه رابطه نزدیکی با همدلی و احترام دارد» (گزدا، ۱۹۷۳، ص.۷۵). در امر همدلی، احترام به فرد مقابل از اهمیت به سزایی برخوردار است.

بنیامین از داستانی استفاده می‌کند. او در مورد الاغی صحبت می‌کند که تمامی کودکان kibbutz (مجموعه‌ای از مزرعه‌های موجود در اسرائیل) آن را دوست داشتند. روزی الاغ که نامش اشلومو بود ناپدید می‌شود و هیچکس نمی‌تواند آن را پیدا کند. بالاخره، پیرمردی از همان منطقه الاغ را پیدا می‌کند. از او می‌پرسند که چگونه آن را پیدا کرده است و او پاسخ می‌دهد، «من صرفاً از خودم پرسیدم...» «اگر من الاغ بودم... کجا می‌رفتم؟» بنابراین به همانجایی که فکر می‌کردم رفتم و پیدایش کردم» (بنیامین، ۱۹۶۹، صفحات ۴۹-۵۰). بنیامین ادامه می‌دهد و می‌گوید که مشاوره که حس همدلی با مراجع خود دارد هر کاری که از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد تا «از دریچه نگاه مراجع خود احساس کند» (۱۹۶۹، ص.۵۰).

مشاوره که قابلیت همدلی دارد به کاوش در دنیای افکار و احساسات شخص مقابل می‌پردازد. او از مراجع خود به شدت مراقبت می‌کند به حدی که آرزو می‌کند به طور موقت زندگی خود را فراموش کند و به گونه‌ای فکر، رفتار و احساس کند که گویی زندگی فرد مقابل زندگی خود او می‌باشد. احساس همدلی خالصانه‌ای که مشاور از خود نشان می‌دهد او را به قدری به مراجع نزدیک می‌سازد که مراجع احساس می‌کند که مشاور واقعا مراقب او می‌باشد.

### ۱۵. همدلی و تفاهم

الف) از این نظر متفاوت هستند که تفاهم برای زمان طولانی‌تری تقویت می‌شود.

ب) از این نظر متفاوت هستند که همدلی برای مدت طولانی‌تری تقویت می‌شود.

ج) از این نظر شبیه هستند که هر دو به مدت یکسانی تقویت می‌شوند.

د) از این نظر شبیه هستند که هیچکدام تقویت نمی‌شوند.

تقریباً هر کتاب مهمی که در مورد مشاوره شبانی به رشته تحریر درآمده است در مورد همدلی صحبت می‌کند. امیدوارم پیشرفت شما را در خدا از طریق رابطه همدلانه «مسیح در شما» و «امید جلال» شاهد باشم

(کولسیان ۱: ۲۷). وقتی عیسی مسیح را به واقع شناختید، او در درون شما ساکن شد. این هدف مسیح است تا همدلی خود را در ما تا به ابد تقویت کند (رجوع شود به عبرانیان ۶-۱۳: ۵)؛ و او به شما کمک خواهد کرد تا به رابطه‌ای همدلانه با مراجع خود دست یابید و آن را تقویت کنید!

## نگرش و رفتار شما

شما مفاهیم تفاهم و همدلی را مطالعه کردید، و فهمیدید که رفتار و نگرش مشاور در هر دو زمینه بسیار مهم می‌باشد.

۱۶. یوحنا ۱۳: ۳۵ را بخوانید و آنچه را که رولو می در مورد همدلی گفته است را مرور کنید. توضیح دهید که چگونه یوحنا ۱۳: ۳۵ با نگرش و رفتار همدلانه ارتباط دارد.

اجازه دهید بطور واضح و آشکار بگویم که شما بایستی پر از فیض باشید و از نظر روانشناختی خوب اصلاح شده باشید تا بتوانید به تفاهم و همدلی دست یابید. هر دو اصطلاح در مفهوم عمیق‌تر به این معنی هستند که شما باید خود را فراموش کرده و مراجع و نیازهایش را در مرکز توجه قرار دهید. وقتی کار مشاوره را شروع کردم، احساس «مهم بودن» به من دست داد زیرا مردم برای دیدن من به سراغم می‌آمدند. اکنون می‌دانم که وقتی مراجع خود را در درجه اول اهمیت قرار می‌دهم دیگر نیازهای من بسیار بی اهمیت می‌گردند! ولی این حس نیازمند بلوغ و داشتن صداقت کامل با خود است.

ما مسیحیان و خصوصا آن گروه از ما که شبان و واعظه هستند تمایل دارند تا (به طور سطحی) به مشکل مراجع خود گوش دهند و سپس به او بگویند که چه باید بکند. ولی اگر او می‌توانست آنچه را که می‌بایست انجام می‌داد انجام دهد، احتیاجی به شما نداشت. این کلمات ایتالیک را یکبار دیگر بخوانید. حال آن را با صدای بلند بگویید.

بگذارید خاطرنشان کنم که اگر شما وضعیت و شرایط آنی خود را با خود به اتاق مشاوره ببرید، آنها می‌توانند مانع کار شما شوند. اگر شما ناراحت هستید، مراجع آن را احساس خواهد کرد. شاید تجربه‌ای ناراحت کننده و حتی مشاوره‌ای ناراحت کننده قبل از این مشاوره داشته‌اید. شما باید تماما این چیزها را کنار بگذارید و تنها متوجه او و مشکلش شوید، در غیر اینصورت هرگز نخواهید توانست تفاهمی ایجاد کنید. حتی

سلامت جسمی شما می‌تواند نشانه و علامتی مسکون برای او باشد. مشکلات مالی شما می‌تواند برملا شود. مطمئناً عدم وجود پیروزی روحانیتان همچون نوری خیره کننده نمایان می‌شود. در زیر «فهرست سنجش رفتار» کوچکی مهیا شده است. با استفاده از این فهرست نحوه رفتار خود را حین مشاوره بسنجید!

۱. آیا من در حین مشاوره دعا می‌کنم؟ آیا تا زمانیکه خدا مرا لمس کند دعا می‌کنم؟
۲. آیا بر رفتار خود کنترل دارم؟
۳. آیا ذهنم از مشکلات خود بیش از حد پر شده است؟
۴. آیا زن/شوهر و فرزندانم را دوست دارم؟
۵. آیا حتی با وجودی که مراجع گناهکار است او را دوست دارم؟
۶. آیا حالت من گرم و پذیرا می‌باشد؟
۷. آیا ذهن خود را تنها متوجه او کرده‌ام؟
۸. آیا او را بدون در نظر گرفتن هویت نژادیش قبول کرده‌ام؟
۹. آیا تعصبات خود را کنار گذاشته‌ام؟
۱۰. آیا دهان خود را بسته و گوشهای خود را باز نگاه خواهم داشت؟

توجه: این صرفاً یک فهرست کوتاه می‌باشد، ولی مطمئن هستم که آنچه را که به دنبالش هستید خواهید دید.

۱۷. گرچه شخصی که برای کمک پیش قدم می‌شود شدیداً از نیازهای خود مطلع است، ولی اغلب تصور ما براین است که موضوعی که او پیش از همه در موردش صحبت می‌کند مهمترین نیاز او نمی‌باشد. دلیل آن را توضیح دهید.

۱۸. اگر به سرعت به شخص بگوییم که مشکلت چیست و چه بایستی بکند می‌توانیم سرعت عمل را بیشتر کنیم و به افراد بیشتری مشورت دهیم. چرا این روند برای شما به عنوان یک مشاور روندی است نامناسب؟

بالاخره، لئونا تیلور می‌گوید که کلمه همدلی بیانگر «روند تجربه کردن آن چیزی است که مراجع در حال تجربه کردن آن است» و او اضافه می‌کند که «شخص با احساسات خود و همچنین با قدرت فکر و قلب و مغز خود درک می‌کند» (تیلور، ۱۹۶۹، ص. ۳۶).

#### صداقت شما

یکبار دیگر به تیلور رجوع می‌کنیم. او می‌گوید، «مشاور باید پذیرش، درک و صداقت را منتقل کند» (۱۹۶۹، ص. ۳۳). صداقت جز مهم مشاوره می‌باشد. صداقت به چه معنی است؟ لغت نامه‌ها صداقت را چنین تعریف می‌کنند، «بدون فریب و ریاکاری»، و یا «درستی و خلوص».

کلمه صداقت از زبان لاتین گرفته شده است. صداقت در زبان لاتین به معنی «بدون موم» می‌باشد. در زمانهای قدیم، هنرمند و یا مجسمه سازی که اشتباهی در کارش رخ می‌داد آن را پیش از فروش با موم پر می‌ساخت. اما خریدار به زودی می‌فهمید که سرش کلاه رفته است. مراجع شما نیز دیر یا زود خواهد فهمید که شما مشاور صادقی هستید یا خیر. برخی از نویسندگان وقتی در مورد صداقت مشاور بحث می‌کنند از واژه «شفاف» استفاده می‌کنند. مراجع بایستی قادر باشد به چشمان شما نگاه کند و دریابد که شما خالصانه به او علاقمند هستید.

برخی از شبانان مشاور مبتدی سعی می‌کنند چنان خود را متخصص جلوه دهند گویی دیگر نمی‌خواهند خودشان باشند. آنها تصور می‌کنند که اعتراف به اشتباه به معنی «عدم تخصص داشتن» است. برخی از افراد جوان سعی می‌کنند به نحوی عمل کنند گویی مسن‌تر هستند و از تمام موارد برای جلب توجه استفاده می‌کنند. آنها سعی می‌کنند تن صدای خود را پایین بیاورند و حالت چهره خود را به صورت مصنوعی تغییر دهند. چنین عملکردهایی نه تنها کمک نمی‌کند بکله به رابطه آسیب می‌رساند. ژرارد و وایتمن می‌گویند که اغلب مردم صادق نیستند و بهترین تعریفی که می‌توان برای چنین زندگی قائل شد «بودن در قالب فرد دیگری» می‌باشد. ما بازیگرانی هستیم که نقش بازی می‌کنیم... ما در لحظه‌ای که تظاهر به محبت می‌کنیم از نفرت پر هستیم.» ما تظاهر به آرامش و راحتی می‌کنیم در حالیکه واقعا ترسان و مضطرب هستیم. (ژرارد و وایتمن، ۱۹۷۱، ص. ۸۳).

۱۹. در بخش قبلی گفتیم که صداقت در مشاوره بسیار مهم می‌باشد زیرا عدم وجود صداقت در مشاور

سعی در جهت یادگیری صداقت ایجاد تناقض می‌کند. اگر صرفاً به صورت صادقانه‌ای عمل کنید، آیا خود را گول نخواهید زد؟ اگر صادق هستید، مستقیماً به طرف مقابل خواهید گفت که کارهای احمقانه‌ای انجام می‌دهد البته اگر بواقع انجام می‌دهد. گزدا و همکارانشان میزانی برای پرورش خلوص (صداقت) ارائه کرده‌اند. در این میزان، «سطوح ۱ و ۲ مفید نیستند، سطح ۳ کمی مفید و استفاده مناسب از سطح ۴ مفیدترین روش ایجاد ارتباط محسوب می‌شود» (گزدا، ۱۹۷۳، ص. ۱۲۸-۱۲۷). نمودار زیر نشانده میزان گزدا می‌باشد:

اگر به دستگاه ضبط صوتی دسترسی دارید، یکی از جلسات مشاوره را ضبط کنید. (باید به مراجع خود اطلاع دهید که جلسه شما ضبط می‌شود.) سپس از جلسه ضبط شده حداقل ده جایی را پیدا کنید که با میزان بالا مغایرت دارد. اگر دستگاه ضبط صوتی ندارید، با برداشتن یادداشت‌های حالاتی را که با میزان همخوانی ندارند یادداشت کنید. چرا از دوستی خواهش نمی‌کنید که رفتار شما را با میزان بسنجد و سپس این یادداشت را با یادداشتی که خود از شخص خودتان برداشته‌اید مقایسه کنید. شما بایستی حدوداً به ۲.۵ برسید. البته امیدواریم که به ۳ نزدیکتر باشید.

کتاب مقدس و روح القدس حاضر هستند تا به شما کمک کنند تا مبدل به همان شخصی شود که خدا از شما می‌خواهد باشید. ولی شما باید با روح القدس همکاری کنید!

گوش دادن شما

بنیامین قطعه عالی را در مورد گوش دادن نوشته است:

درک کردن شامل استفاده از یکی از وسایل ضروری یعنی گوش دادن است. گوش دادن صادقانه کاری است سخت. قبل از همه چیز، برای گوش دادن ما باید از افکار مختلفی پر نباشیم زیرا در غیراینصورت نمی‌توانیم توجه خود را معطوف به مراجع کنیم. ثانیاً، گوش دادن شامل شنیدن نحوه بیان وقایع، تن صدا، حالات و حرکاتی است که مراجع از خود نشان می‌دهد. علاوه بر این، گوش دادن شامل شنیدن چیزهایی است که گفته نشده، چیزهایی که صرفاً؛ اشاره مختصری به آنها شده، چیزهایی که احتمالاً از آنها چشم پوشی شده است و چیزهایی که در عمق کلام مخفی مانده‌اند (بنیامین، ۱۹۶۹، ص. ۴۷).

جان دریکفورد اظهار می دارد که مردم وقتی کاملاً ساکت هستند با ما صحبت می کنند. او میگوید که، «آوای سکوت پیامهای مختلفی را با خود به همراه دارد و با صداهای مختلفی با ما صحبت می کنند.» او چهار نوع سکوت را معرفی می کند: (۱) سکوت عقب نشینی، (۲) سکوت متمرذانه، (۳) سکوت شماتت آمیز، و (۴) سکوت خلاقانه (دریکفورد، ۱۹۶۷، ص. ۴۳).

عقیده فروید بر این بود که «سکوت» به معنی مقاومت است، و اینکه سکوت مراجع تلاشی ناآگاهانه برای افشا نکردن آنچیزی است که بواقع باعث رنج اوست. بنابراین او چنین نتیجه گیری می کند که آن ایده ای که درست قبل از لحظه سکوت در فکر مراجع هست مهمترین کلیدی است که باید تجزیه و تحلیل کرد. مشاورین معاصر تحقیق بیشتر و عمیقتری از فروید انجام داده اند و سعی کرده اند تا انواع سکوت را طبقه بندی کنند. اجازه دهید به سکوتی که دریکفورد مورد بحث قرار داده است نگاه بیشتری بیفکنیم.

گفته می شود سکوت عقب نشینی رفتار توام با خشمی است که مراجع از خود نشان می دهد. در واقع او چنین می گوید: «بسیار خوب، من با صحبت نکردن رابطه ام را با تو قطع می کنم.» این یک نوع دیوار آجری احساسی است.

ممکن است گاهی چنین به نظر رسد که سکوت حالتی است منفعل که مراجع در این وضعیت صرفاً فکر می کند. ولی در سکوت متمرذانه، رفتارهای غیرکلامی (حالت صورت، مشت کردن و غیره) به طور صادقانه فریاد برمی آورند که، «من قصد دارم به تو گوش دهم. پس صحبت کن. من خود تشخیص خواهم داد که آیا تو بواقع می توانی چیزی به من بگویی یا خیر.»

گاهی اوقات، سکوت شماتت آمیز کوششی است که مراجع به واسطه آن سعی می کند شما را سرزنش کند. شاید او از اینکه شما راز او را که تا پیش از این به خوبی مخفی نگاه داشته شده بود برملا ساخته اید اذیت شده باشد، بنابراین او صرفاً ساکت می شود و به دنبال آن سکوت حاکم می شود.

سکوت خلاقانه مفهومی است که مستلزم دقت می باشد، ولی بسیار مهم می باشد. گاهی وقتی مشاور چیره دست متوجه می شود که مراجع به اندازه کافی صحبت کوتاهی با او داشته است، دیگر چیزی نمی گوید و هر دو نفر برای چند دقیقه ساکت می شوند. این حالت از این جهت خوب است که شاید افکاری تازه به ذهن هر دو نفر خطور کند. ولی سکوت خلاقانه احتیاج به خویشتن داری، تمرین و تجربه دارد.

۲۰. رابطه بین درک کردن و شنیدن مقوله شنیدن را در مشاوره بسیار مهم می‌گرداند. دلیل آن را توضیح دهید.

۲۱. وقتی در یکفورد در مورد آوای سکوت صحبت می‌کند به چه چیزی اشاره می‌کند؟

### محبت آگاپه در مشاوره

ویلیام بارکلی در مورد محبت آگاپه مطالبی نوشته است. او می‌گوید که این نوع محبت با فکر و لزوماً نه با احساسات سروکار دارد. محبت آگاپه اساس زندگی می‌باشد. کسی که محبت آگاپه را دارد باید اراده کند که به حدی برسد که دشمنان خود را نیز دوست داشته باشد. زیرا محبت به دشمن برخلاف تمامی امیال طبیعی است. از آنجاییکه محبت آگاپه محبتی است مسیحی، ما این قدرت را داریم تا افرادی را محبت کنیم که قابل دوست داشتن نیستند. بارکلی در تفسیر مفهوم محبت آگاپه، به متی ۴۸-۵:۴۳ اشاره می‌کند جاییکه به ما گفته شده است به منظور شبیه شدن به خدا باید دشمنان خود را دوست داشته باشیم، زیرا خدا بدون در نظر گرفتن شخصیت و یا عملکرد فرد بهترین آرزوها را برای او دارد. روح آگاپه در پی گرفتن انتقام نیست، مهم نیست که در حق او چه کرده باشند. پاسخ آگاپه این است، «من هرگز به دنبال چیزی نخواهم بود، جز اینکه بهترین را برای او خواهم خواست.» بارکلی می‌گوید، شاید محبت آگاپه به معنی سخت گیر بودن در جهت خیریت کسی باشد. او می‌گوید، «آگاپه به معنی رفتار کردن با مردم به نحوی که خدا با آنها رفتار می‌کند... و این بدین معنی نیست که آنها را به حال خود رها کنیم تا هر کاری که دلشان خواست انجام دهند» (بارکلی، ۱۹۷۴، ص. ۲۳-۲۱).

۲۲. چند طریق را نام ببرید که محبت آگاپه بواسطه آنها با مشاوره مرتبط می‌شود.

### روشهای طرح پرسش

در این درس به مفاهیم ارتباط، تفاهم، همدلی و قدرت محبت خدا تاکید کردیم. اکنون، به موضوع طرح پرسش در حین جلسه می‌پردازیم. داشتن مهارتی در این قسمت از مشاوره می‌تواند روند مشاوره را موثرتر گرداند. باید خاطرنشان کنم که ما فرمول خاصی را توصیه نمی‌کنیم. در واقع، در مشاوره هیچ فرمول ساده‌ای که



همواره بهترین باشد وجود ندارد. ولی اگر گاهی سوال طرح کنید، می‌توانید هم به خود و هم به مراجعتان کمک کنید. سوالات شما لزوماً نباید شامل چندین کلمه باشد. این سوالات می‌توانند صرفاً حرف ندا مثلاً «اوه؟» و یا اصوات سوالی چون «هم؟» باشند.

دو نوع پرستش وجود دارد. (۱) پرستش ساده جهت گرفتن اطلاعات، و (۲) پرستش «باز پاسخ». پرستش «شما کجا زندگی می‌کنید؟» و یا (پرستشهای ساده‌ای از این قسم) نمونه‌ای از پرستش نوع اول می‌باشند. هدف پرستش نوع دوم این است که مراجع خود را وادار کنید تا خود را ابراز کند تا بتوانید او را بیشتر بشناسید. پرستشهایی چون «بگذارید ببینیم، این جمله‌ای را که گفتید به چه طریق دیگری می‌توانید بگویید؟» و یا «فکر می‌کنید این به چه معنی است؟» دومین نوع طرح پرستش بسیار مهم می‌باشد، و به طرق مختلفی می‌توان بیان کرد. هدف اصلی این نوع پرستش کمک به مراجع در جهت روشن ساختن برخی چیزها می‌باشد.

۲۳. پنج پرستش ساده جهت گرفتن اطلاعات که ممکن است از مراجع خود بپرسید را طرح کنید.

۲۴. سه پرستش باز پاسخی را طرح کنید که فکر می‌کنید در مشاوره شما مفید خواهند بود.

این درس را مرور کنید، به سوالات خودآزمایی پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهای درست مقایسه کنید.

### خود آزمایی

پس از مرور درس خود آزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخنامه مقایسه کنید. سوالاتی را که پاسخ اشتباه داده‌اید دوباره مرور کنید.

گزینه‌های چند جوابی: برای هر سوال تنها یک پاسخ درست وجود دارد. دور حرفی که بیانگر پاسخ درست است خط بکشید.

۱. مشاوره شبانی موفق اساساً بستگی به

الف) گرمی دارد که مشاور از خود نشان می‌دهد.

ب) صداقت مشاور بستگی دارد.

ج) رابطه بین مشاور و مراجع بستگی دارد.

د) تخصص مشاور بستگی دارد.

۲. در میان موارد زیر، کدامیک از آنها بیانگر مهمترین نشانه عدم پذیرش مراجع توسط مشاور می باشد؟

الف) قضاوت‌های اخلاقی بسیاری که مشاور در حق مراجع می کند.

ب) قضاوت‌های اخلاقی اندکی که مشاور در حق مراجع می کند.

ج) عدم وجود قضاوت‌های اخلاقی مشاور.

د) وقتی که مشاور نشان می دهد که از دست مراجع خسته شده است.

۳. کدامیک از موارد زیر بیانگر تعریفی است که کلینیل از تفاهم می کند؟

الف) پلی بین مشاور و مراجعش.

ب) گزارش نحوه پیشرفت مراجع.

ج) مرحله‌ای در مشاوره که به دنبال همدلی می آید.

د) نقطه اوج کل روند مشاوره.

۴. در یوحنا باب ۴، عیسی مسیح بواسطه کدامیک از موارد زیر با زن سامری ایجاد تفاهم کرد؟

الف) گفتگوی خود را با «صحبتی کوتاه» آغاز کرد.

ب) در مورد چیزی صحبت کرد که زن نسبت به آن کنجکاو بود.

ج) از «نگرش شوکه آور» استفاده کرد.

د) در خصوص نحوه رفتار زن، از رفتار غیرکلامی استفاده کرد.

۵. در مشاوره موثر، همدلی کیفیتی است که

الف) بیشتر از تفاهم بر مفهوم همانند سازی مراجع دلالت دارد.

ب) کمتر از تفاهم بر مفهوم همانند سازی با مراجع دلالت دارد.

ج) به اندازه تفاهم بر مفهوم همانند سازی با مراجع دلالت دارد.

د) هیچ نوع همانندسازی با مراجع وجود ندارد.

۶. مشاورین شبان بواسطه کدامیک از موارد زیر می توانند به رابطه‌ای همدلانه با مراجعین خود ادامه دهند؟

- الف) از طریق تلاش صرف روح القدس.  
ب) از طریق تلاش صرف خودشان.  
ج) از طریق تلاش خودشان و فرد دیگری.  
د) هیچکدام از موارد بالا.

۷. کدامیک از کلمات زیر تعریف «درستی و خلوص است»؟

- الف) آرامی.  
ب) صداقت.  
ج) خشم.  
د) فریب.

۸. گوش دادن در مشاوره امر مهمی است زیرا به مشاور کمک می‌کند تا

- الف) اهمیت خود را فراموش کند.  
ب) احساسات واقعی خود را کنار گذارد.  
ج) با سرعت بیشتری عمل کند.  
د) مشکل را درک کند.

۹. کدامیک از انواع سکوت نیازمند بیشترین مقدار خویشنداری است؟

- الف) سکوت عقب نشینی  
ب) سکوت متمرده  
ج) سکوت خلاقانه  
د) سکوت شماتت آمیز

۱۰. محبت آگاپه محبت خالص مسیحی است که

- الف) صرفاً با اراده سروکار دارد.  
ب) صرفاً با فکر سروکار دارد.  
ج) نه با اراده و نه با فکر سروکار دارد.

(د) با هر دو یعنی اراده و فکر سروکار دارد.

پاسخ سوالات متن درس

۱. ارتباط.

۲. زن-شوهر، پدر-فرزند، کارفرما-کارگر، برادر-برادر، برادر-خواهر، دوست-دوست، مشاور-مراجع و غیره.

۳. (د)

۴. (ب)

۵. (د)

۶. زیرا قضاوت رفتارها بخش جدایی‌ناپذیر موجود بشری است که بصیرت دارد.

۷. «رابطه راحتی است... که بواسطه اعتماد متقابل میان دو و یا چند نفر ایجاد می‌شود» و یا «رابطه‌ای است که

علامت مشخصه آن یکدلی، هماهنگی، توافق و وجه اشتراک است.»

۸. با صحبت کردن در مورد آب، که موضوع مورد علاقه آن زن بود.

۹. الف) چون اهالی آتن خدا را نمی‌شناختند، ولی علاقمند به خدایان بودند، او از موضوع «خدای ناشناخته»

استفاده کرد.

ب) برای ایجاد درک و تفاهم میان خود و دیگران موضوع مورد علاقه به عنوان نکته اولیه بکار گرفته شد.

۱۰. ماهیت شخص و ماهیت مشکل او مشخص کننده نوع روشی است که باید اتخاذ کنید.

۱۱. پاسخ شما.

۱۲. او از روش شوکه آور استفاده کرد. او تمام تعریف و تمجیدهای نیکودیموس را کنار زد و سریع به اصل

قضیه پرداخت.

۱۳. اگر شما آرام و راحت هستید، او خیلی زود به شما اعتماد خواهد کرد. (شاید پاسخ شما متفاوت باشد،

ولی باید شامل این موضوع باشد که چگونه رفتارهای ما بر دیگران تاثیر می‌گذارد.)

۱۴. پاسخ شما. آیا پاسخ شما دربرگیرنده برخی از عبارات و افکار زیر می‌باشد؟ روح القدس شناخت کاملی از

مراجع شما و نیازهایش دارد؛ روح به شما حکمت خواهد بخشید؛ او شما را در گفتن کلماتی که باید بگویید

هدایت خواهد کرد؛ و به شما کمک خواهد کرد تا آنها را بخاطر بسپارید.

۱۵. (ب)

۱۶. این آیه با سخن گفتن در مورد محبت که برای روابط انسانی بسیار مهم می‌باشد در مورد نگرش همدلانه صحبت می‌کند.

۱۷. زیرا اغلب مکانیسمهای دفاعی فرد باعث می‌شوند که او مشکل واقعی خود را تحریف کند.

۱۸. باید به مراجع کمک کرد تا کاری انجام دهد درست به همان صورتی که به او گفته می‌شود تا چه کاری انجام دهد. اگر او می‌توانست آنچه که لازم بود انجام دهد، دیگر به شما احتیاجی نداشت.

۱۹. عدم اطمینان به وجود می‌آورد؛ خلالی در روند مشاوره ایجاد می‌کند.

۲۰. درک شامل قابلیت گوش دادن می‌باشد.

۲۱. به اینکه یک فرد از طریق سکوت خود با ما ارتباط برقرار می‌کند.

۲۲. این سوال وسیعی است، ولی آیا پاسخ شما شامل این مقوله نیز می‌باشد که ما احتیاج به محبت خدا داریم تا

بتوانیم به واقع دیگران را درک و احساس کنیم؟ آیا می‌توان بدون محبت آگاپه واقعا احساس همدلی کرد؟

۲۳. پاسخ شما. (آیا پرسشهای شما درصدد دریافت اطلاعاتی ساده و حقیقی می‌باشند؟

۲۴. پاسخ شما.

## فصل سوم - درس هشتم

### جلسه

این درس ادامه موضوع جلسه بین مشاور و مراجع خواهد بود. در درس قبلی بر چهار جنبه این موضوع که اساسا به کار مشاور بستگی داشت تاکید کردیم. ولی در این درس به دو جنبه از پنج جنبه‌ای که اساسا به رفتار و روند پیشرفت مراجع بستگی دارد می‌پردازیم. در بخش «مراجع نظاره‌گر مشاور است» به این موضوع می‌پردازیم که برای اینکه روند جلسه موثر و مفید باشد چقدر مهم است که مراجع مشاور خود را بپذیرد. در بخش «تخلیه هیجانی» به این نکته پرداخته می‌شود که به منظور پیشرفت در جهت حل مشکلات، مراجع باید احساسات فروخورده شده خود را با صحبت در مورد آنها بیرون بریزد و از آنها آزاد شود. شاید به نظر شما بخش «نظام دهی جلسه» مشکلترین بخش باشد. اگر اینطور است، آن را با دقت بیشتری بخوانید. بخش پایانی این درس با عنوان «واکنشهای مشاور» بخشی است که برای شما مشاورین عملی‌تر خواهد بود. امیدواریم که این درس به شما کمک کند تا واکنشهای متعادل‌تری نسبت به آنچه که مراجعتان برایتان آشکار می‌سازد از خود نشان دهید.

رئوس مطالب

زمینه جلسه

موانع موجود در جلسه

تضعیف حساسیت

کلمه «چرا»

نظام دهی جلسه

مراجع نظاره‌گر مشاور است

تخلیه هیجانی

انواع واکنشهای مشاور

وقتی این درس را به پایان رساندید بایستی قادر باشید:

ارتباط بین پذیرش متقابل، تخلیه هیجانی و واکنش مشاور در مشاوره موثر را توضیح دهید.

مواردی را عنوان کنید که می‌توانند در عملکرد یک مشاور به عنوان مانعی در روند موفقیت و ثمربخشی او محسوب شوند.

در رابطه با ساختار جلسه‌هایی که با مراجعین دوران‌دیش دارید تصمیمات عاقلانه‌ای اتخاذ کنید و در انجام آن تصمیمات مهارت و رافت بیشتری از خود نشان دهید.

### فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. وقتی در کتاب راهنما اشاره می‌شود، بخش‌های اشاره شده از کتاب کلینیل را بخوانید. تمام متن‌های کتاب مقدسی را که به آنها اشاره شده است مطالعه نمایید، و تمرینها را کامل کنید. پاسخ سوالات را با جوابهای داده شده مقایسه نمایید.

۴. بر روی موردی که در صفحه ۷۹ کتاب کلینیل آورده شده است کار کنید و سعی کنید این طرح پیشنهادی را با واکنشهای خود در یکی از جلسات مشاوره‌تان مقایسه کنید.

۵. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

### زمینه جلسه

در بخش مقدمه در مورد زمینه جلسه صحبت کردیم. اکنون به جزئیات بیشتر آن می‌پردازیم. در ابتدا بخش «زمینه و ساختار مشاوره» از درس سوم را مرور کنید. کالینز در رابطه با زمینه جلسه می‌گوید، «تقریباً در هر جایی می‌توان مشاوره را انجام داد... اما جنبه خصوصی قضیه بسیار مهم می‌باشد و به همین دلیل بهتر است تا محیطی آرام و ساکت مهیا کرد تا مزاحمت کمتری وجود داشته باشد» (کالینز، ۱۹۷۲، ص. ۱۴).

من در خانه خود مشاوره را انجام می‌دهم. قبل از هر جلسه‌ای به همسر خود می‌گویم که مشاوره‌ای دارم و او بایستی به زنگ در و تلفن پاسخ دهد.

این فهرست مختصر نشان می‌دهد که چرا جنبه خصوصی مشاوره برای داشتن مشاوره‌ای موثر بسیار مهم است:

۱. مراجع شایسته توجه تمام و کمال شماست.
  ۲. اگر می‌خواهید به او کمک کنید، باید بر مشکلاتش متمرکز شوید.
  ۳. وقفه‌ای که در اثر مزاحم شدن کسی در حین مشاوره پیش می‌آید حواس شما را از موضوع مورد بحث دور می‌سازد.
  ۴. شاید مراجع از اینکه در حین مطرح کردن مشکلش مزاحمتی پیش بیاید حساس باشد. کالینز مشاورین را تشویق می‌کند تا با مشاهده وضعیت فیزیکی مراجع وضعیت زمینه جلسه را بررسی کند. اگر پیش از آمدن مراجع وقت دارید، بایستی بر صندلی او بنشینید و به اطراف نگاه کنید: «آیا به نور خیره کننده‌ای خیره می‌شوید و یا با عکسی استرس‌زا مواجه می‌شوید؟ آیا صندلی راحت است؟ آیا صندلی مشاور را به خوبی می‌بینید و یا مانعی قرار دارد؟» (۱۹۷۲، ص. ۱۵). ایجاد زمینه‌ای خوشایند برای مراجع به روند جلسه کمک خواهد کرد.
- مشاور خود یکی از اجزای مهم زمینه مشاوره می‌باشد. بخشهای «ادراک درست از خود» و «قابلیت سازش و بلوغ احساسی» از درس شش را به دقت مرور کنید. همچنین بخشهای «ایجاد تفاهم»، «تقویت همدلی» و «صداقت شما» از درس ۷ را بخوانید.

۱. بنویسید که در نتیجه مطالعه این واحد درسی، فکر می‌کنید از چه جهاتی پیشرفت کرده‌اید؟

من مرد کوتاه قدی را می‌شناسم که میز و صندلی بزرگی برای خود دارد و صندلی کوچکی برای مراجعین خود مهیا کرده است. این تلاشی است که او به واسطه آن سعی می‌کند مراجعین احساس کوچکی و حقارت کنند.

۲. آنچه را که در مورد جبران در بخش «مکانیسمهای دفاعی» در درس ۵ گفتیم مرور کنید، سپس بگویید احتمالاً چه عاملی باعث شده است تا این مشاور کوتاه قد چنین احساس حقارتی را در مراجعین خود ایجاد کند، و این حس حقارت چه تاثیری بر روند جلسه خواهد گذاشت.



۳. براساس آنچه که در این بخش گفتیم، به طور خلاصه زمینه مناسب برای جلسه مشاوره‌ای موثر را تشریح کنید.

نویسندگان بسیاری که در زمینه مشاوره شبانی می‌نگارند توصیه می‌کنند که مشاور بایستی در حین جلسه یادداشت بردارد. ما بعداً به این موضوع خواهیم پرداخت. اگر یادداشتی برمی‌دارید، باید مسئولیت سری نگاه داشتن آن را نیز قبول کنید و به کس دیگری اجازه خواندن آن را ندهید. اگر یادداشتها را به صورت پرونده در کشویی نگاه می‌دارید باید کشو را قفل کنید. من نه تنها به همسرم اجازه خواندن یادداشتها را نمی‌دهم بلکه در مورد مراجع خود با او صحبت نمی‌کنم. من باید روابط زناشویی خود را از هر نوع تخطی دور نگاه دارم و از طرف دیگر آنچه که مراجع به من گفته است خصوصی می‌باشد.

موانع موجود در جلسه

تضعیف حساسیت

در درس ۷ مفاهیم تفاهم و همدلی را مطالعه کردیم. یکی از ایده‌هایی که یاد گرفتیم حساس بودن نسبت به احساسات مراجع بود. یکی از مهمترین طرقی که بواسطه آن حساسیت ما خود را نشان می‌دهد گوش دادن است که به درک کردن منجر می‌شود.

آیا تاکنون برای شما اتفاق افتاده است که در مسیری در حال رانندگی بوده باشید و بعد بفهمید که جاده در دست تعمیر است و شما مجبور به توقف و یا تغییر مسیر بوده باشید؟ کاملاً مشخص است که این راهی مطلوب برای رسیدن به مقصد محسوب نمی‌شود. البته خود تکنولوژی هیچ مشکلی ندارد زیرا به ما کمک می‌کند که کار را بهتر انجام دهیم. ولی لازم است تا آنها را خوب فرا گیریم تا به طور خودکار و به طور ناآگاهانه به ما کمک کنند. و نهایت امر این است که ما می‌خواهیم شخص را «معالجه» کنیم البته اگر «معالجه» به معنی کمال باشد. ولی در مشاوره، معالجه کامل احتیاج به مدت زمان طولانی‌تری دارد.

۴. توضیح دهید که چگونه این سه عامل می‌توانند مانعی در جهت حساسیت مشاور نسبت به احساسات مراجع باشند.

الف) نظریه‌های شخصیت و تکنیکهای مشاوره

ب) تلاش برای رسیدن به نتیجه

ج) اضطراب

کلمه چرا

بنیامین خاطرنشان می‌کند که کلمه «چرا» در مشاوره، اگر به دنبال اطلاعاتی باشد که نارضایتی و ناخرسندی مراجع را در پی نداشته باشد، بسیار مفید می‌باشد. ولی اعتقاد او بر این است که کلمه «چرا» اغلب روند مشاوره را تضعیف می‌کند زیرا باعث می‌شود که مراجع از دادن پاسخهایی که به زعم او مشاور به دنبال آنهاست طفره رود. درکی که مراجع از سوالات ما دارد مهمتر از آن معنی است که ما برای سوالات خود قائل هستیم. بدون شک در دوران طفولیت مراجعتان چنین سوالاتی از او پرسیده شده است: «چرا در خاک و گل بازی کردی و خود را کثیف کردی؟» «چرا پابرهنه هستی؟» «چرا آن ظرف را شکستی؟» به همین دلیل او یاد گرفته است که کلمه «چرا» بار منفی دارد. بنیامین در ادامه توضیح می‌دهد که «به نظر می‌رسد که کلمه «چرا» به معنی طرح سوالی است که مراجع برای آن پاسخی ندارد، و یا برای او نامشخص است و یا سوالی است که حداقل اکنون او میلی به پاسخ دادن به آن را ندارد. اما من فکر می‌کنم اوقاتی وجود خواهند داشت که شما برای کمک به مراجعتان در جهت ایجاد هویت و یا پیدا کردن خویشتن مجبور شوید از کلمه «چرا» استفاده کنید.

۵. چرا بنیامین در مورد استفاده از کلمه «چرا» بواسطه مشاور محتاط است؟

نظام دهی جلسه

به نظر بسیاری از نویسندگان، نظام دهی یکی از مهمترین بخشهای مشاوره می‌باشد. اساس نظام دهی درک مشاور از نیاز مراجعش می‌باشد. نظام دهی به موارد زیر دلالت دارد: ۱) برنامه ریزی جلسه‌ها، ۲) استفاده از روندی روشن و معین در جلسات، و ۳) مشخص کردن نتایجی که از جلسات انتظار می‌رود. تنها چند دقیقه پس از جلسه اول، مشاور حداقل به صورت تجربی شروع به درک نیاز مراجع خواهد کرد. اگر مشاور در آن زمان احساس کند که مشاوره برای مراجع مفید خواهد بود، به او چندین جلسه پیشنهاد خواهد کرد و نتایج اولیه‌ای که از جلسات حاصل می‌شود را به او نشان خواهد داد.

تیلور خاطر نشان می‌کند که «نظام دهی شرایط برای مراجع، در حکم این است که به او نشان دهیم که چه انتظاری باید از عاقبت شرایط داشته باشد» و این بدین معنی است که نسبت به شرایط کنونی کمتر از سالهای اولیه جنبش مراجع-محور صحبت می‌شود. (او وقتی صحبت از «سالهای اولیه» می‌کند اساساً به زمان راجرز و ابتدای دهه ۱۹۴۰ اشاره می‌کند.) عقیده من بر این است که برخی نظام دهی‌ها هنوز هم نقشی مهمی در مشاوره بازی می‌کنند.

برخی از مشاهدات کلی نسبت به شخصی که خواهان مشاوره است به مشاور نشان خواهد داد که بایستی نظام دهی خاصی را انجام دهد. برخی از مواردی که باعث می‌شوند شخصی وقتی برای مشاوره بگیرد عبارتند از: (۱) عدم شادی و یا رضایت در زندگی فردی، (۲) مشکلات موجود در برقراری روابط با انسانها، (۳) احساس کسلی و یکنواختی و بی معنایی. همچنین این احتمال قوی وجود دارد که مراجعی در رابطه با درستی و راستی شخصیت خود دچار اضطراب و ترس نیز باشد. (بخش «علائم استرس» را در درس ۵ مرور کنید.)

مراجعی که در صدد گرفتن مشورت است از نظر درونی در وضعیت بدی به سر می‌برد که نمیتواند نظامی برای خود تعیین کند. ما به عنوان مشاورینی تربیت یافته باید در این زمینه به او کمک کنیم. در زیر چندین سوال مفید آورده شده است که یک شبان مشاور بایستی قبل از اتخاذ تصمیم در مورد اینکه آیا باید چندین جلسه را با مراجع داشته باشد یا خیر پاسخ دهد:

۱. چرا این شخص به من مراجعه کرده است؟
۲. چرا حالا آمده است؟
۳. آیا او واقعا از رنجی درونی در عذاب است و یا شخصی او را مجبور کرده است تا به من مراجعه کند؟
۴. از اینکه در اینجاست چه احساسی دارد؟
۵. آیا این احتمال وجود دارد که این بار از جلسه مشاوره بهره ببرد.
۶. آیا قادر هستم به بطور معقولانه‌ای او را بپذیرم؟
۷. آیا می‌توانم به او کمک کنم؟

این سوالات را که هر مشاور باید از خود بپرسد را یاد بگیرید.

برخی از افراد وجود دارند که شما نمی‌توانید به آنها کمک کنید، و در هیچ جا گفته نشده که شما باید سعی کنید به همه کمک کنید! ولی اگر احتمالاً به این نتیجه رسیدید که می‌توانید به مراجع کمک کنید، شما بایستی نهایت تلاش خود را بکنید.

به این هشدار گوش دهید: هرگز اجازه ندهید که جلسه شما طولانی‌تر از وقت از پیش تعیین شده باشد. در درجه نخست، شاید شخص دیگری در حال انتظار باشد، و طولانی‌تر شدن جلسه شما به معنی تجاوز به وقت شخص می‌باشد. آنچه در عمق می‌تواند اتفاق بیفتد این است که این فکر به مراجع خطوط می‌کند که با درخواست وقت بیشتر می‌تواند شما را «تحت کنترل» خود قرار بدهد. اگر مراجع دیگری ندارید که بعد از این جلسه به نزد شما بیاید و احساس می‌کنید در میان گذاشتن مطلب دیگری می‌تواند مفید واقع شود، می‌توانید صرفاً بگویید «این دفعه قصد دارم ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بیشتر به تو وقت دهم.» وقتی می‌گویید «قصد دارم به تو وقت دهم» می‌توانید مطمئن باشید که به شکل مناسبی او می‌فهمد که شما رهبری روند مشاوره را به عهده دارید.

حتی در جریان اولین جلسه، شبان می‌تواند نوع درمانی را که باید شروع کند را تشخیص دهد. انگیزه و یا الگوهای خاصی که در مشکلات، احساسات و روابط مراجع وجود دارند می‌توانند بیانگر مشکلات عمقی و نهفته باشند. حتی شبان می‌تواند میزان قوت خود (ego) شخص را ارزیابی کند. تمامی این موارد در نظام دهی نوع فعالیت‌هایی که مورد نیاز شبان خواهند بود سهم می‌باشند.

۶. دو مورد از موارد بسیاری را که باعث می‌شوند شخص جهت مشاوره به مشاور مراجعه کند را نام ببرید.

۷. کدامیک از موارد زیر دلیل کافی برای اینکه شما به مراجعی فرصت مشاوره ندهید محسوب نمی‌شود؟ شما الف) از او خوششان نمی‌آید.

ب) فکر می‌کنید که نمی‌توانید به او کمک کنید.

ج) فکر می‌کنید که او مشورت شما را نخواهد پذیرفت.

د) فکر می‌کنید که مشاوره به او کمکی نخواهد کرد.

اجازه دهید این بخش را با خلاصه کردن مواردی تمام کنیم که جز وظایف مشاور در نظام دهی جلسات با مراجع می‌باشد.

۱. شکل دادن ایده‌ای کلی از نیاز مراجع.

۲. تشخیص این موضوع که آیا مراجع بایستی برای مشاوره برگردد یا خیر

۳. سعی در جهت غالب آمدن بر مقاومت مراجع در برابر مشاوره

۴. ترتیب دادن برنامه‌ای برای جلسات مشاوره
۵. مطمئن ساختن مراجع از ماهیت خصوصی جلسات
۶. توضیح اصول همکاری مشاور و مراجع
۷. توضیح این موضوع که مراجع در برابر پیشرفت خود مسئول است
۸. مطلع ساختن مراجع از «عدم وجود هیچگونه درمان جادویی» و عدم وجود راه حلی سریع.

مراجع نظاره‌گر مشاور است

ما اغلب با این موضوع سروکار داریم که چقدر مهم است که مشاور فرد دیگری را بپذیرد. درس ۷ روشهایی در مورد دست یابی به همدلی بهتر ارائه داد. ما از طریق نمودارها و فهرستهای ارزیابی کار کردیم و شما خود را با انواع رفتارها و حالات ارزیابی کردید. ولی اگر تعریف مشاوره این است «رابطه‌ای بین دو و یا چند نفر که در این رابطه یک نفر در پی این است تا شخص دیگری را نصیحت و تشویق و کمک کند تا به طور موثرتری با مشکلات زندگی برخورد کند»، بنابراین ما باید فکر کنیم که نگاه مراجع به ما به عنوان مشاور چگونه است. او نیز باید ما را بپذیرد.

بحث رابطه را در بخش اول درس ۷ مرور کنید.

تیلور در بحث اینکه یک مشاور چگونه می‌بایستی توجه خود را بر جنبه‌های یک ارتباط مشاوره‌ای خاص معطوف کند، بر این عقیده است که اولین سوالاتی که یک مشاور بایستی از خود بپرسد این است:

- این مراجع از مشاوره چه انتظاری دارد؟

- او فکر می‌کند چه اتفاقی قرار است رخ دهد؟

- او امیدوار است که چه نتیجه‌ای از این مشاوره به دست آورد؟ (۱۹۶۹، ص. ۵۳).

گری کالینز اظهار می‌دارد که برای گرفتن حداکثر نتیجه، مراجع «باید واقعا بخواهد که عوض شود»، باید «عقیده خوبی نسبت به مشاور و مشاوره داشته باشد»، باید انتظار داشته باشد «که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت»، و باید بخواهد «که با درون خود با صداقت روبرو شود» (۱۹۷۲، ص. ۲۱).

اگر شما به این فکر هستید که مراجع چه دیدی نسبت به شما دارد، باید این سوالات را مدنظر داشته باشید:

۱) آیا من در ذهن او یادآور شخصی هستم که احتمالا او در گذشته از او خوشش نمی‌آمد؟ و ۲) آیا او رفتاری کلیشه‌ای در قبال مشاورین در خود پرورش داده است؟

اگر مراجع توسط یکی از دوستانش که از شما خوشش می‌آید به نزدتان فرستاده شده باشد، حداقل این امکان وجود دارد که این مراجع نیز از شما خوشش بیاید. من به این نتیجه رسیده‌ام که گاهی این روش مایه برکت و در مواقع دیگری مانع محسوب می‌شود. گاهی شخصی که به دوستش پیشنهاد رفتن به نزد مشاوره به خصوص را کرده است آنقدر تعریف و تمجید می‌کند که مراجع نیز انتظار بیش از حدی از مشاور پیدا می‌کند! علاوه بر این، اگر مراجع توسط یکی از دوستانش که او نیز پیشتر مراجع شما بوده است فرستاده شده باشد، این مراجع انتظار همان چیزی را خواهد داشت که نصیب دوستش شده است حتی اگر مورد او با مورد دوستش بسیار متفاوت باشد. اگر بر روی خانم جونز چند آزمون انجام داده باشید و او خانم اسمیت را نیز تشویق کند به نزد شما بیاید، او نیز انتظار خواهد داشت که همان آزمونها را بر روی او نیز انجام دهید.

مشکلی که وجود دارد این است که آیا شخص را مجبور کرده‌اند که به نزد شما بیاید یا خیر؟ شاید در وضعیت مشاوره زناشویی شوهر مجبور شود به نزد شما بیاید زیرا همسرش گفته است، «این آخرین شانس تو است که زندگی ما را نجات دهی، یا با من به دیدن مشاور می‌آیی و یا در غیر اینصورت همه چیز تمام شده است.» این مرد احتمالا رفتار خوبی در برابر شما نخواهد داشت.

مشکل دیگری که وجود دارد نگرش و حالت کلی است که برخی از مراجعین در قبال بعد وسیعی از مردم دارند. زنان برخی دیدگاه‌های کلی در مورد ماهیت «تمام» مردان دارند. احساسی که مراجع در مورد جنسیت مشاور دارد می‌تواند بر رابطه مشاوره تاثیر گذارد. تعدادی از شما که در حال گذراندن این واحد درسی هستید زن می‌باشید. شاید متوجه شوید که برخی از مردان از مشاور زن خوششان نمی‌آید، گرچه زنان مشاورین عالی می‌باشند.

مردان جوان، خصوصا نوجوانان، تفکرات کاملا غیرمعقول و عجیب و غریبی در مورد افراد مسن دارند. آنها فکر می‌کنند اگر شما «بالای سی» و یا حتی «بالای بیست و پنج» هستید، هرگز نمی‌توانید مشکل آنها را درک کنید. در برخی از فرهنگها به افراد جوان یاد داده‌اند که به حدی به افراد بزرگتر احترام بگذارند و از آنها اطاعت کنند که آنها از اینکه از شما سوال کنند احساس ناراحتی خواهند کرد و صرفا از شما انتظار خواهند داشت که به آنها بگویید که چه بکنند. من فکر نمی‌کنم که اگر شما سعی کنید «خودتان را همسطح جوانان کنید» و یا «در دنیای آنها زندگی کنید» می‌توانید مشاوره مفیدتر باشید، ولی می‌توانید سعی کنید مشکلاتی را که آنها دست به گریبانش هستند درک کنید.

اگر شخصی را که به نزدتان می‌آید بشناسید، احتمالاً می‌توانید ایده‌ای از آنچه که او انتظارش را دارد و آنچه که شما از او انتظار دارید به دست آورید. اما افرادی بوده‌اند که من آنها را در کلیسا می‌شناختم و اعتراف می‌کنم که فکر می‌کردم مسیحیان بسیار خوب و افرادی درست بوده‌اند. ولی، در جلسات مشاوره شخصیت واقعی آنها نمایان گشته، و تفاوت این دو شخصیت وحشتناک بوده است.

گاهی اوقات یک مراجع ایده‌هایی از طریق مطالعه، تماشای فیلم و تلویزیون در مورد مشاورین به دست می‌آورد. اگر شما شبان مشاوره هستید، شاید خادمی کلیشه‌ای و معمول را بشناسید. اغلب اوقات، «واعظ» به عنوان فردی فرصت طلب و یا «بی منطق و پر سر و صدا» دیده می‌شود. ولی رفتاری گرم توأم با پذیرش در برابر مراجع باعث می‌شود که او رفتارش را نسبت به شما تغییر دهد، و شما را بپذیرد.

۹. توضیح دهید که چرا پذیرش در هر رابطه مشاوره‌ای مهم می‌باشد.

۱۰. براساس تیلور، کدامیک از سوالات زیر جزو اولین سوالاتی نیست که هر مشاوره‌بایستی به هنگام توجه بر جنبه‌های خاص یک رابطه مشاوره‌ای به خصوص از خود پرسد؟
- الف) این مراجع از مشاوره چه انتظاری دارد؟
- ب) او فکر می‌کند چه اتفاقی قرار است رخ دهد؟
- ج) آیا این شخص مرا به یاد فردی می‌اندازد که از او خوشم نمی‌آید؟
- د) او امیدوار است که چه نتیجه‌ای از این مشاوره به دست آورد؟

۱۱. اگر شخصی را مجبور کرده باشند که برای مشاوره به نزد مشاور برود، احتمالاً رفتار او نسبت به مشاوره و مشاور چگونه خواهد بود؟

۱۲. دلیل اساسی که باعث می‌شود افراد جوان برای رفتن به نزد افراد مسن‌تر برای گرفتن مشورت دودل باشند را توضیح دهید.

۱۳. اگر شخصی مایل نبود که برای مشاوره به نزد شما بیاید، ولی تصور شما بر این بود که شما می‌توانید کمکش کنید، به او چه می‌گفتید؟

## تخلیه هیجانی

تقریباً تخلیه هیجانی یکی از بخشهای حیاتی هر نوع مشاوره‌ای می‌باشد. این تجربه را «تصفیه احساسی» و یا «حالات رها شده» می‌نامند. اصطلاح تکنیکی که برای این کلمه به کار برده می‌شود برون ریزی هیجانی می‌باشد که به معنی آزاد ساختن احساسات فروخورده شده از طریق صحبت کردن در مورد آنها می‌باشد. کلمه «تخلیه» از کلمه یونانی katharsis مشتق شده است که به معنی «پاک کردن» و یا «تصفیه کردن» است. روشن ساختن و یا پاک کردن ذهن بواسطه تخلیه هیجانی همانند تخلیه فیزیکی می‌باشد که با خوردن قرص ملینی ایجاد می‌شود.

راجرز می‌گوید یکی از مهمترین اهداف تجربه شبانی «این است که افکار و نگرشها، احساسات و سائقه‌های عاطفی که پیرامون مشکلات و تعارضات شخص متمرکز شده‌اند مکشوف شوند» (۱۹۴۲، ص. ۱۳۱). اما من با کلینبل موافق هستم که می‌گوید، روشهای متفاوت مشاوره بر مبنی آنچه که پس از تخلیه هیجانی اتفاق می‌افتد از یکدیگر متمایز می‌شود.

در درس ۷ وقت زیادی را صرف تفاهم و همدلی کردیم زیرا می‌خواستیم به شما کمک کنیم که بفهمید وقتی که تفاهم بین مشاور و مراجع وجود دارد تخلیه هیجانی بهتر صورت می‌گیرد. رابطه‌ای که براساس تفاهم ایجاد شده باشد محیطی گرم و پذیرا برای مراجع ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که او بتواند صحبت کند. این حس که شخصی محترم و مقتدر به درد درونی فرد دیگری اهمیت می‌دهد، این احساس را به شخص آسیب دیده القا می‌کند که زندگی او بواسطه اساسی محکم و امن مستحکم شده است. آیا در رابطه با «رابطه مبتنی بر پذیرش» اصطلاحات «توجه مثبت و بدون قید و شرط» و «ملایمت غیرملکی» را که در اولین بخش درس ۷ بود به خاطر دارید؟

قبل از آنکه چند تمرین در رابطه با این بخش از درس انجام دهید، اجازه دهید به دیگر نتایج مثبت تخلیه هیجانی اشاره کنیم. بیرون ریختن احساسات در رابطه‌ای مبتنی بر درک باعث می‌شود که سم و چرک موجود در زخمهای روح انسان پاک شود. همچنین بیرون ریختن احساسات باعث کاهش تنشهای فلج کننده‌ای می‌شود که مانعی بر سر راه دو حامی درونی یعنی قوه قضاوت و قابلیت‌های حل مشکلات محسوب می‌شوند.

۱۴. با توجه به مفهوم تخلیه هیجانی به سوالات زیر پاسخ دهید.



الف) تخلیه هیجانی به معنی

ب) تخلیه هیجانی چه شباهتی با تخلیه فیزیکی دارد؟

۱۵. یکی از موارد زیر مهمترین اصل در امر مشاوره می باشد و اساسی است برای سه مورد دیگر. آن مورد کدام است؟

الف) گوش دادن

ب) تخلیه هیجانی

ج) ارتباط

د) واکنش

۱۷. احتمالا مراجع شما بعد از تجربه تخلیه هیجانی خالصانه احساس خود را با گفتن چنین جمله ای ابراز خواهد کرد:

الف) «متاسفم که چنین تمام شد!»

ب) «خوشحالم که این فکر از ذهنم پاک شد!»

ج) «اکنون احساس می کنم کاملا خوب شده و معالجه شده ام!»

د) «این کار واقعا وقت هدر دادن بود!»

۱۹. تخلیه هیجانی تنشهای فلج کننده ای را که مانعی در راه حامیان درونی شخص محسوب می شوند را کاهش می دهد. دو حامی درونی را که پیشتر به آنها اشاره شد نام ببرید.

اشکال مختلف واکنشهای مشاور

کالینز نمودار مفیدی را از واکنشهای مشاور ارائه می دهد (۱۹۷۲، ص. ۳۰). در زیر بخشی از آن نمودار آورده شده است:

واکنشهای مشاور

ارزشیابی این عاقلانه بود.

این شروع خوبی است.

کتابمقدس می گوید که این گناه است.

احتمالا این جواب نخواهد داد.

من شک دارم که تو بخواهی این وضعیت تغییر کند.

تعلیم آنچه که به نظر می رسد در حال اتفاق است این است...

این باعث می شود که تو احساس گناه کنی.

تو خیلی وابسته به...

اینطور به نظر می آید که تو می گویی...

حمایت افراد بسیاری چنین احساسی دارند.

من مطمئنم که آنها درک خواهند کرد.

همه چیز روبراه می شود وقتی که...

کاوش در این مورد کمی بیشتر صحبت کن.

همسرت در این مورد چه فکری می کند؟

بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟

اوه!

مطمئن نیستم که موضوع را فهمیدم.

درک این باید برای تو خیلی سخت باشد.

به عبارت دیگر، احساس تو این است...

تا اینجا، گفتی که...

که اینطور!

اوقات بسیار سختی برای تو بوده اند.

اگر ضبط صوتی در اختیار دارید، از مراجع اجازه بگیرید تا جلسه را ضبط کنید. سپس به آن گوش دهید و

سعی کنید واکنشهای خود را با نمودار بالا مقایسه کنید. اگر به ضبط صوت دسترسی ندارید، در طی جلسه

یادداشت بردارید و سپس آن را با نمودار مقایسه کنید.

این پایان درس ۸ می‌باشد. آن را مرور کنید، سپس آزمون خودآزمایی را انجام داده و جوابهای خود را با پاسخهای داده شده مقایسه کنید.

### خود آزمایی

پس از مرور درس خود آزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخنامه مقایسه کنید. سوالاتی را که پاسخ اشتباه داده‌اید دوباره مرور کنید.

گزینه‌های چند جوابی: برای هر سوال تنها یک پاسخ درست وجود دارد. دور حرفی که بیانگر پاسخ درست است خط بکشید.

۱. کدامیک از موارد زیر بهترین دلیل را برای خصوصی بودن مشاوره ارائه می‌دهند؟

الف) مشاوره همیشه دربرگیرنده موضوعات شدیداً خصوصی می‌باشد.

ب) افرادی که در بیرون از اتاق هستند نمی‌خواهند بدانند که به مراجعین چه گفته شده.

ج) آزاد بودن از مزاحمتها و وقفه‌ها به موثر بودن گفتگو کمک می‌کند.

د) مشاور بدون داشتن محیطی اختصاصی قادر به گفتگو نخواهد بود.

۲. براساس کلینبل، کدامیک از موارد زیر باعث می‌شوند که مشاور از احساسات مراجع خود آگاه نباشد؟

الف) راه‌های ناپخته و زود هنگام.

ب) اضطراب.

ج) نظریه‌های شخصیت

د) تکنیکهای مشاوره

۳. بنیامین خاطر نشان می‌کند که مشاور در استفاده از کلمه «چرا» بایستی محتاط باشد زیرا مراجع

الف) گاهی اوقات احساس می‌کند که مشاور با استفاده از آن او را مورد قضاوت و داوری قرار می‌دهد.

ب) هرگز نمی‌خواهد به هویت خود شکل بخشد و آن را ایجاد کند.

ج) همیشه می‌خواهد به هویت خود شکل بخشد و آن را ایجاد کند.

د) هرگز نمی‌داند که چگونه به آن پاسخ دهد.

۴. کدامیک از موارد زیر بیانگر آن سوالی نیست که هر مشاوره بایستی قبل از اتخاذ تصمیم در مورد اینکه آیا باید چندین جلسه را با مراجع داشته باشد یا خیر از خود بپرسد؟

الف) چرا این شخص به من مراجعه کرده است؟

ب) از اینکه در اینجاست چه احساسی دارد؟

ج) آیا می‌توانم به او کمک کنم؟

د) آیا دوست دارم به او کمک کنم؟

۵. یکی از کارهای اصلی که شامل وظیفه مشاور در نظام دهی جلسات با مراجع می‌باشد این است که الف) از صحبت کردن در مورد راه حل اجتناب کند.

ب) به او بگوید که او (مشاور) امیدوار است راه حلی سریع پیدا کند.

ج) به او بگوید که هیچ راه حل سریعی وجود نخواهد داشت.

د) به او بگوید که معمولاً هیچ راه حل سریعی وجود ندارد.

۶. اگر شخصی را مجبور کرده باشند که به نزد مشاور برود، او معمولاً

الف) پذیرای مشاور خواهد بود ولی تمایلی به کمک او نخواهد داشت.

ب) تمایلی به کمک مشاور خواهد داشت ولی او را نخواهد پذیرفت.

ج) نه تمایلی به کمک مشاور خواهد داشت و نه او را خواهد پذیرفت.

د) هم تمایل به کمک مشاور خواهد داشت و هم او را خواهد پذیرفت.

۷. آنچه که مانع رفتن افراد جوان به نزد افراد مسن‌تر برای مشاوره می‌باشد عبارت است از

الف) این احساس که افراد مسن‌تر در مورد آنها آگاهی بسیاری دارند.

ب) این احساس که فرد مسن‌تر نمی‌تواند مشکلات آنها را درک کند.

ج) هیچ ربطی به موضوع درک ندارد.

د) این باور که فرد مسن‌تر علاقه‌ای به آنها ندارد.

۸. «تخلیه هیجانی» و «تخلیه فیزیکی»

الف) شبیه یکدیگر هستند.

ب) با هم یکسان هستند.

ج) به هیچ عنوان شبیه یکدیگر نیستند.

د) مخالف و متضاد یکدیگر هستند.

۹. تمام شش موردی را که کلینبل در مورد سوق دادن مراجع به سوی تخلیه هیجانی خاطرنشان می‌کند بر اهمیت کدامیک از موارد زیر تاکید می‌کنند؟

الف) گوش دادن.

ب) واکنش.

ج) اطلاعات.

د) احساسات.

۱۰. واکنشی که مشاور در برابر آنچه که مراجعش به او می‌گوید از خود نشان می‌دهد کاوشی است

الف) برای رسیدن به اطلاعات و احساسات.

ب) نه اطلاعات و نه احساسات.

ج) احساسات و نه اطلاعات.

د) اطلاعات و نه احساسات.

۱۱. کامل کنید. پنج نوع واکنشی را که کلینبل به آنها اشاره کرده است را؛ بنویسید.

۱۲. کامل کنید. سه مانعی که کلینبل به عنوان سد راه درک و یا حساسیت معرفی می‌کند کدامند؟

پاسخ سوالهای متن درس

۱. پاسخ شما. (امیدوارم در مسائلی چون صداقت، دلسوزی، اعتماد به نفس، ثبات احساسی و رهایی از رفتارهای مخرب رشد کرده باشید).

۲. پاسخ شما. (شاید مشاور عقده حقارتی داشته باشد که باعث می‌شود او دیگران را حقیر شمارد. اگر مراجع احساس حقارت کند، مشکلات مشاور فزونی می‌یابد و از تاثیر جلسات می‌کاهد).

۳. مکانی خصوصی برای جلسه، مکانی دلپذیر، پذیرش مراجع از طرف مشاور.

۴. الف) تاکید بر آنها مانع گوش دادن می‌شود.

ب) راه حل زودرس

۵. «چرا» اصطلاحی است که بار داوری دارد و در طول زندگی فرد از او پرسیده می‌شود. بنابراین، وقتی از مراجع کلمه «چرا» پرسیده می‌شود او احساس می‌کند که مورد داوری قرار گرفته است.

۶. دو مورد از موارد زیر: عدم شادی و یا رضایت در زندگی فردی، مشکلات موجود در برقراری روابط با انسانها، احساس کسلی و یکنواختی و بی معنایی. ترس از درستی و راستی شخصیت خود.

۷. الف)

۸. د)

۹. اگر مشاور مراجعش را بپذیرد و مراجع مشاور خود را بپذیرد، بنیادی برای مشاوره‌ای موفق بنا نهاده می‌شود.

۱۰. ج)

۱۱. تمایل نداشتن به کمک مشاور؛ نپذیرفتن مشاور.

۱۲. آنها گاهی فکر می‌کنند که افراد بزرگسال مشکلات آنها را درک نمی‌کنند. (این امکان نیز وجود دارد که آنها فکر کنند افراد بزرگسال راز آنان را برای والدینشان فاش خواهند ساخت.)

۱۳. پاسخ شما. (اقرار کنید که طرز نگرش او را می‌شناسید؛ به او اطمینان دهید که می‌توانید به او کمک کنید؛ مراقب نحوه بیان خود باشید؛ او را از رازداری خود مطمئن کنید.)

۱۴. الف) آزاد شدن احساسات واپس زده که ذهن و فکر انسان را پاک می‌کند.

ب) اولی ذهن را پاک می‌کند، در حالیکه دومی باعث پاک شدن امعاء و احشا می‌شود.

۱۵. ج)

۱۶. ب)

۱۷. ب)

۱۹. قوه قضاوت، قابلیت‌های حل مشکلات.

## فصل سوم – درس نهم

### مشاوره حمایتی و بحران

در این درس، از روشهای جلسات مشاوره به اشکال خاص مشاوره می‌رسیم، اشکالی چون مشاوره حمایتی و مشاوره بحران. شاید پس از مطالعه رئوس مطالب که ذیلاً آمده است به نظر رسد که مشاوره داغدیدگی سومین شکل مشاوره است که در این درس به آن پرداخته می‌شود، ولی کتاب درسی آن را به عنوان نوعی مشاوره بحران تلقی می‌کند. از آنجاییکه مشاوره داغدیدگی عمومی‌ترین و رایجترین بحران بشری می‌باشد و بحرانی است که بیشترین وقت و توانایی شبان مشاور را به خود اختصاص می‌دهد، ما «مشاوره داغدیدگی» را به عنوان یکی از عنوانهای اصلی و موضوع مهم این درس قرار دادیم. تمامی اشکال مشاوره‌ای که در این درس بر آنها تاکید شده است نوعی مشاوره حمایتی ولی در مفهوم گسترده آن می‌باشند، زیرا این نوع مشاوره‌ها با مشاوره «عمقی» و یا «بینشی» متغایر و متضاد می‌باشند. امیدواریم راهنمایی موجود در ۲ قرنیتیان ۴-۱:۳ به شما کمک کند تا بواسطه مشاوره حمایتی با تفاهم بیشتری خدمت کنید.

رئوس مطالب

مقدمه‌ای بر مشاوره حمایتی

روشهای مشاوره حمایتی

من (ego) و انتخاب روشهای مشاوره

اشکال متفاوت مشاوره حمایتی

مشاوره حمایتی مراقبتی

مشاوره حمایتی رشد دهنده

مشاوره بحران

بحران به عنوان یک نقطه تحول

طرق سالم و سازنده در برخورد با بحران

مشاوره بحران داغدیدگی

وقتی این درس به پایان رساندید بایستی قادر باشید:

هدف اصلی و روشهای اساسی و یا روند مشاوره حمایتی را توضیح دهید.

میزان توانمندی من (ego) شخص آسیب دیده را با نیاز او به تقویت و رشد که ماحصل مشاوره حمایتی می باشد مربوط سازید.

بین دو مقوله مهم بحران بشری تمایز قائل شوید و رابطه بسیار نزدیک موجود بین «مشاوره بحران» و «مشاوره حمایتی» را مشخص کنید.

از کلام خدا استفاده کنید تا شما و دیگر فاتحین بحران را ملزم کند تا به افراد دردمند خصوصا کسانی که داغدیده هستند کمک کنید تا به طور موفقیت آمیزی با بحرانشان روبرو شوند.

#### فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. وقتی در کتاب راهنما اشاره می شود، صفحات ۱۵۷-۱۷۶ و ۱۷۷-۱۹۸ از کتاب کلینبل را بخوانید. تمام متنهای کتاب مقدسی را که به آنها اشاره شده است مطالعه نمایید، و تمرینها را کامل کنید. پاسخ سوالات را با جوابهای داده شده مقایسه نمایید.

۴. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

۵. بخشهایی از این درس را با شبان همکار خود و یا یکی از دوستان نزدیکتان مورد بحث قرار دهید و سعی کنید راههایی برای بکار بردن ایده‌های موجود در این درس پیدا کنید.

۶. فصل ۳ (درسهای ۷-۹) را به دقت مرور کنید، سپس آزمون ۳ مربوط به فصل را پاسخ دهید.

#### کلمات کلیدی

مقدمه‌ای بر مشاوره حمایتی



مشاوره حمایتی شکل خاص و متمایزی از مشاوره می‌باشد. تمایز بین آن و مشاوره کشف مسائل نهان و کسب بینش به اهداف و نتایج آن مربوط می‌شود. در روان‌درمانی، هدف اصلی کسب بینش و آشکار ساختن مشکلات عمقی می‌باشد. هدف اصلی مشاوره حمایتی کمک به فرد در زندگی روزمره می‌باشد.

مشاوره حمایتی به طور خاص به شبان مربوط می‌شود، زیرا در عمل بیانگر آن تصویری است که ما از شبان به عنوان چوپان و یا خوراک دهنده در ذهن داریم. شبان کمک و راهنمایی کلی در اختیار گله خود (جماعتش) می‌گذارد، و کمک و راهنمایی خود را به طور خاص (مشاوره حمایتی) متوجه افرادی می‌کند که دچار مشکل هستند ولی مشکل آنها به گونه‌ای نیست که نیاز به روان‌درمانی داشته باشند و یا شبان نتواند به آنها کمک کند. مشاوره حمایتی به شخص دردمند کمک می‌کند تا خود با مسائل کنونی خود روبرو شود و به او کمک می‌کند تا از الگوهای رفتاری‌ای که باعث آسیب رساندن به خود یا دیگران می‌شوند اجتناب کند. فرد اغلب بواسطه این کمکها رشد می‌کند زیرا او از انرژی و توان فکری و روحانی که مافوق مشکلاتش می‌باشد بهره می‌گیرد تا مشکلات کنونی و آنی خود را حل و فصل نماید. بنابراین مقداری انرژی و توان برای رشد وجود دارد.

در اینجا می‌توان خاطرنشان کرد که مشاوره حمایتی معمولاً بیشتر متکی بر عمل است و در مقایسه با مشاوره بینشی مشاور فعالیت بیشتری داشته و بیشتر درگیر می‌شود. در این نوع مشاوره، شبان در قیاس با مشاوره بینشی با دقت و نکته بینی بیشتری از اقتدار و مرجعیت خود استفاده می‌کند. ولی فراموش نکنید که همانند هر مشاوره دیگری، مشاوره حمایتی نیز بر رابطه استوار می‌باشد. وقتی را برای مرور تعریفی که گری کالینز از مشاوره ارائه می‌دهد و در درس ۱ تحت عنوان «مقدمه و تعاریف» آمده است اختصاص دهید.

#### ۱. هدف اصلی مشاوره حمایتی

الف) آشکار ساختن مشکلات عمیق موجود در زندگی مراجع می‌باشد.

ب) کمک به مراجع در جهت درک مشکلات دوران اولیه زندگی خود می‌باشد.

ج) کمک به مراجع در زندگی روزمره می‌باشد.

د) بکار گرفتن روان‌درمانی در حل مشکلات مراجع می‌باشد.

۲. کدامیک از جملات تکمیلی زیر کمترین احتمال را دارد؟ در مشاوره حمایتی، شبان از روشهای مشاوره‌ای استفاده خواهد کرد تا

الف) افراد دردمند را راهنمایی کند.

ب) افراد دردمند را مشخص کند.

ج) افراد دردمند را تعلیم دهد و از آنها مراقبت کند.

د) افراد دردمند را تقویت و حمایت کند.

۳. روبرو شدن کلمه کلیدی است که در تمامی اشکال مشاوره وجود دارد. این کلمه دلالت بر

الف) غلبه بر مشکلات دارد.

ب) تجزیه و تحلیل مشکلات دارد.

ج) سرپوش گذاشتن بر روی مشکلات دارد.

د) آشکار ساختن و کشف مشکلات دارد.

۴. مشاوره حمایتی متکی بر

الف) بینش است.

ب) تغییر اساسی است.

ج) عناصر عمقی است.

د) رابطه است.

روشهای مشاوره حمایتی

۵. روشهای مشاوره حمایتی موجود را با اصطلاحاتی که به بهترین شکل آنها را توصیف می‌کنند جفت کنید.

شماره مورد نظر را در قسمت‌های نقطه چین بنویسید.

الف...ارضای نیازهای وابستگی

ب.....تخلیه هیجانی

ج)....بازبینی عینی موقعیت استرس آور

د)....کمک به تقویت روشهای دفاعی من (ego)

ه) تغییر شرایط زندگی

خ) عمل درمانی

چ) بکارگیری منابع مذهبی

- ۱) قوت متعالی
- ۲) شخصیت والد مطلوب
- ۳) عملکرد مراجع
- ۴) بیرون ریختن احساسات
- ۵) دیدگاه مناسب از شرایط
- ۶) عملکرد شبان
- ۷) شنیدن مداوم

من (ego) و انتخاب روشهای مشاوره

تا این قسمت از واحد درسی، کمتر به مسئله توانمندی و ضعف من ego پرداخته‌ایم. ego آن قسمت از بعد فکری است که با دنیای واقعی بیرون سروکار دارد. گاهی اوقات تصور ما بر این است که من (ego) آن بخش از ذهن بشری است که اطلاعات را از طریق پنج حواس دریافت می‌کند و عمل تفکر ما را انجام می‌دهد و بدین ترتیب ما را آگاه می‌سازد. ولی همانگونه که خواهید دید، من بیشتر از آن چیزی است که شما تصور می‌کنید. با مرور بخش «خود درگیرشدگی» و «مکانیسمهای دفاعی» در درس ۵ ذهن شما در مورد مفهوم من تازه می‌گردد.

از نقطه نظر فروید، ساختار شخصیت شامل نهاد (id)، فرامن (superego) و من (ego) می‌باشد. (به بخش «فروید و تجزیه و تحلیل روانی» در درس ۳ رجوع کنید.) نهاد دربرگیرنده غرایز و انگیزه‌های بدوی و پیشرونده‌ای چون روابط جنسی و پرخاشگری می‌باشد. نهاد همچنین محل ذخیره خاطرات گذشته می‌باشد. فرامن به ضمیر خدادادی مربوط می‌باشد و در برگیرنده نهی‌های موجود در برابر بدی می‌باشد که در طول زندگی یاد می‌گیریم که این نهی‌ها ما را در برابر غرایز نهاد محفوظ نگاه می‌دارند. من (ego) آن قسمت از وجود ماست که با واقعیت اطراف ما سروکار دارد. این مفاهیم فرویدی را می‌توان بوسیله تصویر کوه یخ نمایش داد:

می‌توان من (ego) را بخش اجرایی شخصیت نامید. من (ego) زندگی درونی را با محیط اطراف یکی می‌گرداند. من (ego) قادر به تفکر، حل مشکلات، واکنش، تصور کردن و اجرای فعالیتهای جسمی چون راه رفتن و صحبت کردن می‌باشد.

نظریه دیگری که در مورد شخصیت وجود دارد «روانشناسی من» نامیده می‌شود. موضوع اصلی در این نظریه جدید این است که با خودآگاه و نه با ناخودآگاه سروکار دارد. این نظریه با اکنون سروکار دارد و نه با گذشته فراموش شده.

۶. هریک از خصوصیات کلی ضعف من ego را با وضعیت عملی آن جفت کنید. سعی کنید این تمرین را بدون استفاده از کتاب و با تکیه بر حافظه خود انجام دهید.

الف... ناتوانی در انجام مسئولیتهای روزانه

ب) ناتوانی در تحمل ناکامیها

ج) ناتوانی در سازماندهی زندگی خود

د) وابستگی مستمر و آشکار

ه) تحریفات قابل ملاحظه و تکرار شونده

خ) انعطاف ناپذیری آشکار شخصیت

چ) ناتوانی در بهره‌گیری از روش مشاوره‌ای مبتنی بر بینش

(۱) الهیات روان رنجورانه

(۲) بی‌نظمی مالی

(۳) دیدگاه نادرست نسبت به مشاور

(۴) شکست در زندگی زناشویی

(۵) رابطه انگلی با یک والد

(۶) توانایی بسیار محدود در خصوص یادگیری از تجارب بد

(۷) علاقه محدود به اهداف درازمدت

مردم به مکانیسمهای دفاعی متوسل می‌شوند زیرا به آنها نیاز دارند. زمانی به عنوان مشاوره‌ی جوان ایده‌ای در ذهن می‌پروراندم و فکر می‌کردم بایستی این روشها را در وجود شخص به حداقل رسانم زیرا فکر می‌کردم برخی از این روشها اساساً نادرست هستند. سپس به این نتیجه رسیدم که شخص بدون داشتن برخی از این روشهای دفاعی کاملاً ناتوان خواهد بود. سپس فهمیدم که با تداوم مشاوره می‌توان منتظر روشهای دفاعی بهتری بود. وقتی می‌فهمم که شخص وارد رابطه‌ای شده است که بواسطه آن عزت نفسش صدمه دیده است، تمام تلاش خود را بکار می‌برم تا او را تشویق کنم. ممکن است به چنین شخصی بگویم، «سرودی که در جلسه پرستشی امروز خواندی عالی بود.» و یا شاید بگویم، «شهادت تو واقعا باعث برکت من شد.»

۷. آیا درست است که بگوئیم اصطلاح من (ego) اساساً به شخصی مربوط می‌شود که نظری عالی نسبت به خود دارد. توضیح دهید.

۸. مفهوم اصلی اصطلاح «روانشناسی من» را توضیح دهید.

۹. توضیح دهید که چرا نبایستی سعی کنیم ساختار الهیات شخصی را حتی اگر ناپخته و نامعقول باشد به سرعت تغییر دهیم.

۱۰. به چه طریقی نیاز شخص به مکانیسمهای دفاعی من به عزت نفس او مربوط می‌شود؟

اشکال متفاوت مشاوره حمایتی

مشاوره حمایتی مراقبتی

مشاوره مراقبتی رابطه‌ای است مفید که می‌توان آن را به وسیله مفهوم آگاپه به بهترین شکل توصیف کرد. (به بخش «محبت آگاپه در مشاوره» در درس ۷ رجوع شود.) مشاوره مراقبتی مشاوره‌ای است متناوب حتی اگر به صورت دوره‌ای و یا پراکنده صورت گیرد. این نوع مشاوره اغلب برای افرادی که از نظر عاطفی آسیب کمتری دیده‌اند و یا افرادی که بیماریهای طولانی مدت دارند و همچنین برای افراد سالخورده بکار گرفته می‌شود.

هسته اصلی این نگرش رابطه حمایتی پیوسته بین شما به عنوان شبان مشاور و فرد نیازمند می باشد. ولی این رابطه دربرگیرنده کل کلیسا می باشد. در طول سالیان متمادی این شبکه روابط عمیق و صمیمانه، شخص را حفاظت می کند. استفاده از روشهای حمایتی کمکهای ثمربخشی به فرد می کند حتی اگر وقت محدودی به جلسه مشاوره اختصاص داده شود.

شخصی را به خاطر دارم که زمانی عضو کلیسایی بود که من شبانی می کردم. او خانم بسیار تنهایی بود. او به منظور حمایت مالی از خانواده رختهای مردم را می شست و اتو می کرد. من زمانی که او اتو می کرد به ملاقات او می رفتم و می نشستم و با هم صحبت می کردیم. سپس در مورد خداوند صحبت می کردیم و با هم دعا می کردیم. از نظر او، حضور صرف من در آنجا و گوش دادن به صحبتهایش بسیار حائز اهمیت بود. اغلب اوقات، جنبه مراقبتی مشاوره حمایتی به شخص کمک می کند تا آنچه را که نمیتواند در زندگیش عوض کند بپذیرد. این امر می تواند تلخکامی و ترحم به خویشان را که دو عامل در تخریب زندگی سازنده میباشند را کاهش دهد.

۱۱. کدامیک از موارد زیر بیانگر حیاتی ترین عنصر موجود در مشاوره مراقبتی می باشد؟

الف) جلسه

ب) دوستی

ج) حمایت

د) رابطه

۱۲. مشاوره مراقبتی را توضیح دهید و نقش حمایتی آن را تشریح کنید.

۱۳. چه نوع محبتی در مشاوره مراقبتی وجود دارد؟

۱۴. چگونه کل کلیسا و یا به عبارتی جماعت کلیسایی می تواند از شخصی که زندگی سختی دارد مراقبت کند؟

۱۵. جنبه مراقبتی مشاوره حمایتی به شخص دردمند کمک می کند تا کدامیک از موارد زیر را بپذیرد؟

الف) تغییر ناپذیری تمام چیزهایی که پیش رو دارد.

ب) شرایطی که اکنون در آن قرار دارد به عنوان بخشی از اراده خدا.

ج) بخشهای تغییرناپذیر مشکلاتش را.

د) رفتار دیگران را به عنوان امری تغییرناپذیر.

مشاوره حمایتی رشد دهنده

مشاوره حمایتی گروهی رشد دهنده نگرشی نسبتاً جدید و بسیار ارزشمند در مشاوره شبانی می‌باشد. (در درس ۱۳ به مشاوره گروهی خواهیم پرداخت).

گروه رشد دهنده از چندین نفر تشکیل شده است که مشکلاتی مشابه دارند. این گروه دارای دو اصل اجرایی می‌باشد: (۱) قابلیت افراد در سازگاری در حین آن که آن را بکار می‌گیرند تقویت می‌شود، و (۲) رابطه حمایتی موجود به افراد کمک می‌کند تا از موانع موجود در جهت سازگاری رهایی یافته و بتوانند از قابلیت‌های خود در جهت سازگاری استفاده کنند.

۱۶. بخش «محبت آگاپه در مشاوره» از درس ۷ را مرور کنید؛ سپس تعریف مناسبی از محبت آگاپه ارائه دهید و در دفتر یادداشت خود بنویسید.

اجازه دهید به همراه شما و به جای فردی دردمند عناصر حیاتی موجود در گروه رشد دهنده را مرور کنیم: (۱) تنهایی او را کاهش می‌دهد؛ (۲) او را قادر می‌سازد تا از قابلیت سازگاری خود در شرایطی خالی از تهدید استفاده کند؛ و (۳) شرایطی برای او مهیا می‌کند تا مهارت‌های سازگاری خود را در رابطه با افرادی که با آنها ارتباط برقرار کرده است بکار گیرد.

۱۷. توضیح دهید که چگونه روند رشد در گروه رشد دهنده ایجاد می‌شود. توضیحی روشن و دقیق ارائه دهید.

۱۸. وقتی که تعداد اعضای کلیسا افزایش می‌یابد، چه اتفاقی برای گروه‌های کوچک رخ می‌دهد؟

مشاوره بحران

همه در زندگی خود بحرانهایی دارند! این بحرانها تجربیاتی هستند که معمولا غیرمنتظره و غیرقابل پیش بینی می‌باشند و مکانیسمهای معمول سازگاری ما برای رویارویی با آنها آماده نیستند. بحرانها دربرگیرنده سطوح مختلف احساسات و عواطف می‌باشند. احساس «حالت تحریک شده یک ارگانسیم» می‌باشد. بنابراین، وقتی بحرانی به وجود می‌آید، تعادل معمول بین فعل و انفعالات شیمیایی بدن به هم می‌خورد و عدم تعادل حاصل می‌شود. اگر بحران بسیار حادی باشد، و غلیان احساسات عظیم باشد، ناراحتی و حتی بیماری جسمی را متصور شوید که حاصل این وضع خواهد بود.

کتاب درسی در صفحه ۱۷۹ چهار مرحله‌ای را که در پیشرفت بحران شخصی دخیل می‌باشند را ارائه می‌دهد. این مراحل را به دقت بررسی کنید. در این قسمت، نگرش دکتر هنس سیل را که در بخش «علائم استرس» در درس ۵ ارائه شده است را مرور کنید.

دو نوع بحران وجود دارد: بحران مربوط به رشد و بحران در اثر وقوع حوادث. رشد انسانی در نتیجه پشت سر گذاشتن مجموعه‌ای از بحرانها حاصل می‌شود که بخشی در اثر بلوغ و بخشی در اثر یادگیری است. بخش یادگیری در نتیجه نحوه پرورش کودکان بواسطه والدین و همچنین از طریق جامعه صورت می‌پذیرد. بحرانهای مربوط به رشد تا حدی برای افرادی که در حال رشد هستند کاملا طبیعی می‌باشند. کتاب درسی تقریبا از ۲۰ نوع بحران مربوط به رشد نام برده است. این فهرست با تولد شروع و با مرگ خاتمه می‌یابد. (فهرست موجود در صفحه ۱۸۰ کتاب درسی را به دقت بخوانید). شرایط خاطرنشان شده در این فهرست در حالتی می‌توانند بحران‌زا باشند که تواناییهای قبلی ما برای رویارویی با این مسائل نابسند و ناکافی باشند.

بحران در اثر وقوع حوادث زمانی به وجود می‌آید که شخص به شکل ناگهانی و گاهی بصورت غیرطبیعی چیزی را از دست می‌دهد که آن را منبعی اساسی برای ارضای نیازهایش می‌داند. این بحران ممکن است علاوه بر مسائل دیگر در نتیجه از دست دادن شغل، پس انداز و یا احترام باشد. شبان مشاوره که نسبت به نیازهای افراد دردمند حساس می‌باشد ساعات بسیاری را صرف پرداختن به مشاوره مربوط به مواقع بحران و مراقبت شبانی خواهد کرد.

وقتی شبان بودم تجربه‌ای بسیار غیر معمول و غیرعادی داشتم. نصف شب بود که به خانه برمی‌گشتم که ناگاه ملزم شدم که سریع خود را به بیمارستان برسانم. در راهروی بیمارستان زوج جوانی را دیدم که عضو کلیسا بودند و نوزدشان دچار تشنج شده بود. آنها نتوانسته بودند بوسیله تلفن مرا خبر کنند و وقتی به آنجا رسیدم آنها دعا می‌کردند که من به آنجا بروم. خداوند می‌دانست که چگونه مرا به آنجا ببرد! من با آنها دعا کردم و از کلام خواندم و آنها تا زمانیکه فرزندشان کاملا سلامتی خود را به دست آورد تقویت شدند.



معمولترین بحرانی که در اکثر جوامع وجود دارد «بحران هویت» می‌باشد که به همراه دوران بلوغ شروع می‌شود. در دوران بلوغ هورمونهای شیمیایی جدیدی ترشح می‌شوند که آمال و سائق‌های جدیدی به دنبال دارد. موضوع این است که او باید «خود را پیدا کند»، او باید بفهمد که صرفاً «بچه پدر و مادرش» نیست و چیزی بیشتر از آن می‌باشد و فرد باارزشی است. در برخی جوامع این رشد با فشار و استرس همراه است. در چنین جوامعی، تقریباً هر فرد بالغی در اجتماع با بحران بلوغ دست به گریبان است. در جوامع دیگری چنین فشار و استرسی وجود ندارد و اغلب افراد بعد از سپری کردن برهه‌ای حاد که خاص این دوره می‌باشد کم و بیش مستقیماً وارد دوره بزرگسالی می‌شوند.

۱۹. احساس را می‌توان چنین تعریف کرد

الف) حالت تحریک شده یک ارگانسیم.

ب) عادت بدی که توسط یک ارگانسیم شکل گرفته است.

ج) تاثیر آرامش بخشی است که بر روی یک ارگانسیم می‌گذارد.

د) هیچکدام از موارد بالا.

۲۰. کدامیک از موارد زیر به چهار مرحله پیشرفت بحران شخصی مربوط نمی‌شود؟

الف) تنش موجود در ارگانسیم که باعث فعال شدن واکنشهای تکرار حل مسئله در شخص می‌گردد.

ب) ناکامی واکنشهای تکرار حل مسئله احساساتی چون تقصیر، اضطراب و غیره ایجاد می‌کند.

ج) قبل از آنکه شخص نجات روحانی را تجربه کند باید تنش ایجاد شود.

د) تنش به حدی می‌رسد که باعث بکارگیری منابع دیگری برای مقابله با بحران می‌شود.

ه) اگر مشکل حل نشود، تنش می‌تواند عامل از هم گسیختگی شخصیت گردد.

۲۱. کتاب درسی بحران در اثر وقوع حوادث را بحرانی

الف) غیرطبیعی می‌داند.

ب) طبیعی می‌داند.

ج) هم غیرطبیعی و هم طبیعی می‌داند.

د) نه طبیعی و نه غیرطبیعی می‌داند.

۲۲. مشخص کنید کدامیک از موارد زیر بحران مربوط به رشد و کدامیک بحران در اثر وقوع حوادث می‌باشند. (ابتدا صفحات ۱۸۰-۱۸۱ از کتاب کلینیل را بخوانید و سپس از حافظه خود استفاده کرده و موارد مربوطه را مشخص کنید.)

الف)....تعارض اودیپ

ب).....بحران میانسالی

ج).....از دست دادن شغل

د).....یائسگی

ه).....طلاق

چ).....آبستنی ناخواسته

ح).....بازنشستگی

خ).....بلایای طبیعی

۱)بحران در اثر وقوع حوادث

۲)بحران مربوط به رشد

۲۳. معمولترین بحرانی که در اکثر جوامع وجود دارد.....

که .....به دنبال دارد.

بحران به عنوان یک نقطه تحول

بحران یک نقطه تحول است. بحران می‌تواند نقطه تحولی برای رشد فرد باشد و یا می‌تواند او را به سمت رفتاری نامناسب هدایت کند. بحرانی که شخص را از رشد باز می‌دارد بحرانی است که فرد در آن واکنشهایی ناموزون و نامعقول از خود نشان می‌دهد. اگر قرار باشد بحرانی به سمت خوب هدایت شود باید فرد بر روی واکنشهایی کار کند که از نظر اجتماعی قابل قبول و از نظر کلام خدا درست باشند. وقتی شخص دردمند اجازه می‌دهد که خدا از طریق شبان مشاور به او کمک کند تا با بحران خود روبرو شود، او در مقابل به افرادی که بحرانی مشابه با بحران او دارند کمک خواهد کرد تا بر آنها فائق آیند.

متبارک باد....خدای جمیع تسلیات؛ که ما را در هر تنگی ما تسلی می‌دهد تا ما بتوانیم دیگران را در هر مصیبتی که باشد تسلی نماییم، به آن تسلی که خود از خدا یافته‌ایم (۲قرن‌تیان ۴-۱:۳).

اگر به شخصی که به شکلی ناسالم با بحران برخورد می‌کند بتوان کمک نمود که با مشکلش روبرو شود و بطریقی صحیح با آن برخورد کند، در این صورت نیازی نیست که مشاور درگیر فرایند وقت‌گیر «مشاوره عمقی» شود. او مجبور به دست یافتن به علل بنیادین و عمقی واکنشهای نابهنجار نخواهد بود. به خاطر داشته باشید که مشاوره بحران از آن هفت روش اساسی موجود در مشاوره حمایتی که پیشتر در بخش «روشهای مشاوره حمایتی» مورد بحث قرار دادیم استفاده می‌کند.

۲۴. به طور خلاصه توضیح دهید که چه عاملی مشاوره بحران را به مشاوره حمایتی بسیار نزدیک می‌سازد.

من قصد دارم نمونه‌ای واقعی از مشاوره بحرانی که خود انجام داده‌ام را برایتان تعریف کنم. (من اولین حرف نام این زن جوان را به منظور محفوظ نگاه داشتن هویتش تغییر داده‌ام.) در ابتدا، هفت روش اساسی مشاوره حمایتی مندرج در ۱۵۹-۱۶۲ از کتاب کلینبل را مرور کنید. سپس دقت کنید که چگونه بخشهای ایتالیایی شده این هفت روش اساسی را نشان می‌دهند و چگونه به ترتیب در مورد این خانم جوان که در گزارش آمده است کاربرد پیدا می‌کنند.

ج. خانمی نوزده ساله، زیبا و بااستعداد بود. ج. را به نزد من فرستاده بودند زیرا از اتاقش بیرون نمی‌آمد و با هیچکس صحبت نمی‌کرد. پدر ج. در امریکای لاتین در امور سیاسی مشغول بود، ولی از آنجاییکه ترشرو و عبوس بود ج. نمی‌توانست با او صحبت کند. من سعی کردم محیطی بسیار گرم ایجاد کنم و در این شرایط ج. شروع کرد به طور آزادانه در مورد وضعیت جسمی و احساسی خود صحبت کند. ج. خاطرنشان کرد که او را به آمریکا آورده‌اند ولی او وابستگی شدید عاطفی نسبت به مردم آمریکای لاتین احساس می‌کند. من از او خواستم تا فهرستی از استعدادها و علایق خود تهیه کند. ج. نوشت که قادر است به نحو احسن هرکاری که مربوط به دانشکده باشد را انجام دهد؛ تکنواز است و رهبر بسیار مقتدری است. من به او فشار وارد نیاوردم تا دلیل منزوی شدنش را آشکار کند زیرا می‌دانستم به مرور زمان این کار را انجام خواهد داد. او در چند جلسه اول چیزی در مورد علت منزوی شدنش نگفت، ولی در جلسات بعدی خاطرنشان کرد که او را به این دلیل در آمریکا نگاه داشته‌اند که از نظر احساسی و عاطفی آسیب نبیند، ولی بعداً متوجه شده است که از نظر عاطفی احتیاج دارد که با مردم رابطه داشته باشد. من از او خواستم که به دانشکده برگردد و او پذیرفت. علاوه بر این

او شغلی در یکی از اردوهای تابستانی پیدا کرد. بچه هایی که در اردوهای تابستانی شرکت می کردند به زودی متوجه او شدند و از بودن با او لذت می بردند. من از ج. خواستم تا در کلیسا سرود بخواند، رهبری یکی از گروههای مطالعه را به عهده بگیرد و به جاهای زیبا و جالب سفر کند. من اشعار کلاسیک روحانی به او دادم و همینطور بخشهایی از کلام را برای او انتخاب کردم تا مطالعه کند. او طبق پیشنهاد من، به طور مرتب به کلیسا می آمد و در قسمت پرستش کلیسا تکنوازی می کرد.

### طرق سالم و سازنده در برخورد با بحران

در صفحه ۱۸۵ از کتاب درسی فهرست بسیار عالی در مورد طرق سالم در برخورد با بحران وجود دارد. درست قبل از این فهرست، فهرستی از طرق «غیرسازنده در برخورد با بحران» وجود دارد. هر دو فهرست را بخوانید و فکر کنید که شما چگونه شخص بحران زده را به سوی برخوردی سازنده هدایت خواهید کرد. وقتی شخص کاملاً شکست می خورد، مکانیسمهای دفاعی او نابود می شوند و او از نظر روانشناختی آماده پذیرش کمک می گردد. تاثیری که این شکست به جای می گذارد این است که نقاب خودبسندگی و کفایت از روی چهره فرد برداشته می شود. به این طریق، حس جدیدی از انعطاف پذیری، احساس نزدیکی با دیگران و پذیرش چیزهای غیرقابل تغییر ایجاد می شود. در مفهوم مسیحی که ما قبول داریم، می دانیم که یک فرد گناهکار باید از اعتماد به خود دست بردارد و با حالت توبه و پشیمانی به نزد خدا فریاد برآورد. سپس عیسی مسیح حاضر است تا زندگی شکسته شده او را بردارد و او را خلقتی تازه گرداند (۲قرن ۵: ۱۷).

بایستی دقت کنید که چنین تسلیمی نباید صرفاً «دست کشیدن» در طول بحران باشد. منظور از تسلیم شدن به معنی دست کشیدن از نگرشی بی حاصل و واقعیت ستیز و دست یافتن به نگرشی مثبت می باشد که با پذیرش واقعیت توأم است. با قبول نقاط ضعف خود، قوت خدا را می یابیم.

۲۵. عمل تسلیمی که به شخص بحران زده کمک می کند تا به طور موفقیت آمیزی با مشکلاتش برخورد کند

همیشه باعث می شود که او

الف) استعفای خود را از ادامه کار اعلام دارد.

ب) شخصاً رشد کند.

ج) از مردم کناره گیری کند.

د) خودبسنده‌گی و کفایت خود را ابراز کند.

۲۶. توضیح دهید که چگونه غایت ناامیدی یک شخص در زمان بحران می‌تواند برای او خوب و مفید باشد.

#### مشاوره در زمینه بحران داغدیدگی

هیچ بحرانی چون بحران مرگ عالمگیر نیست. بنابراین پرواضح است که مشاور باید در زمینه مشاوره داغدیدگی به مهارت و کفایت لازم دست یابد. در فرهنگ مسیحی، اغلب شبان وظیفه کمک به اشخاصی را که در غم و اندوه غرق شده‌اند را به عهده دارد.

از دست دادن فردی که بخشی جدایی‌ناپذیر و پرمعنی از زندگی شخص را تشکیل می‌دهد و نیازهای وی را ارضا می‌کند، در حکم یک قطع عضو روانشناختی می‌باشد. این اصطلاح در مفهوم ساده‌تر به معنی «ضربه روحی» می‌باشد. میزان صدمه و آسیبی که این ضربه به شخص وارد خواهد کرد به خود فرد بستگی دارد. واکنشهای شخص در رویارویی با داغدیدگی معمولاً همانهایی هستند که وی در مواجهه با محرومیت، ناکامی و یا از دست دادن چیزی از خود نشان می‌دهد.

اگر شخص در مقابله با بحران مهارتهایی سازنده و واقع‌گرایانه را آموخته باشد، قادر خواهد بود در برابر احساسات شدیدی که با داغدیدگی عجین گشته است روبرو شود و از آن عبور کند و به سازگاری لازم برای یک زندگی سالم و بدور از بیماری دست یابد. از زمان فروید تا کنون روانشناسان این روند را که در طی آن زخمهای ناشی از غم و اندوه شفا می‌یابند را «کارکرد روان در مواجهه با غم» می‌نامند. شبان مشاور بایستی با نیروهایی که دست اندرکار بازسازی و ترمیم روان فرد هستند همکاری کند. او همچنین در خواهد یافت که روشهای اساسی مشاوره حمایتی در این زمینه مفید هستند.

در تحقیقی که شخصا به عمل آورده‌ام، مدارکی به دست آورده‌ام که نشان می‌دهد اکثر مسیحیان در خصوص مرگ از تعلیم کافی کتابمقدسی بی بهره هستند. گاهی به این فکر می‌افتم که ما مسیحیان از این موضوع اجتناب می‌کنیم. همچنین به این موضوع پی برده‌ام که شرایطی که مرگ اتفاق می‌افتد در چگونگی برخورد و وفق ما با آن موثر می‌باشد. حداقل دو وضعیت مهم وجود دارد که مرگ واقع می‌شود: (۱) مرگی که در اثر بیماری لاعلاج و طولانی مدت حادث می‌شود، و (۲) مرگی که در اثر تصادف و یا بیماری ناگهانی چون حمله قلبی به وقوع می‌پیوندد.

صفحه ۱۹۱ از کتاب درسی را که در مورد اولین واکنشهای فردی است که عزیز خود را از دست داده است را بخوانید. نویسنده کتاب در این قسمت لزوم تخلیه هیجانی را خاطرنشان می‌کند. پاراگرافی را که در مورد نحوه برخورد شبان با شخص محنت زده می‌باشد را به دقت مطالعه کنید.

من به این نتیجه رسیده‌ام که مراسم تدفین می‌تواند به تخلیه هیجانی کمک کند. به شخص داغ‌دیده‌ای که آشکارا به چنین تخلیه‌ای نیازمند است می‌گویم، «سعی نکن غم خود را پنهان کنی؛ گریه کن زیرا گریه هدیه‌ای است که خدا برای شفای ما به ما عطا کرده است.»

شبان باید از احساسات متضاد احتمالی و توقف کارکرد روان در مواجهه با غم شخص محنت زده آگاهی داشته باشد. نقش مهم شبان مشاور این است که به فرد کمک کند تا تخلیه هیجانی بیشتری را تجربه کند، زیرا زخم غم و اندوه باید از درون شفا یابد. شفا را نمی‌توان به زور به شخص تحمیل نمود، ولی اگر ما مشاورین به احساسات اولیه او که توام با خشم و آزرده‌گی می‌باشد گوش دهیم، می‌توانیم شرایطی را به وجود آوریم که شفا اتفاق بیفتد. تازمانیکه مراجع واقعیت شرایطش را نپذیرد شفا روی نخواهد داد. ولی لازمه قبول واقعیت شناخت آن می‌باشد.

در مشاوره داغ‌دیدگی بایستی از عمل درمانی نیز استفاده کرد. بایستی شخص داغ‌دیده را تشویق به «انجام کاری در مورد وضعیتش کرد خواه از انجام عمل خوشش بیاید خواه خوشش نیاید» (کلینبل ص. ۱۹۴). اگر بتوانید شخص داغ‌دیده را به قبول حقیقت و دارید «آسانتر خواهد بود که براساس احساس جدیدی که دارد عمل کند تا براساس عملکرد جدید احساس کند» و این کار از عدم تحرکی اجتناب خواهد کرد که به غمی که جنبه مرضی دارد منتهی می‌شود. به خاطر داشته باشید: افراد در هیچ شرایطی به اندازه زمان داغ دیدن به شما احتیاج ندارند.

۲۷. اصطلاح «کارکرد روان در مواجهه با غم» دلالت بر چه عملی دارد که شخص برای غلبه بر آسیب روحی خود انجام می‌دهد. او این کار را

الف) از طریق روندی آگاهانه انجام می‌دهد.

ب) از طریق روندی ناآگاهانه انجام می‌دهد.

ج) از طریق روندی تا حدودی آگاهانه انجام می‌دهد.

د) از طریق روندی تا حدودی ناآگاهانه انجام می‌دهد.

۲۸. تحقیقات مدارکی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد

- الف) مسیحیان اندکی از تعلیم کافی کتابمقدسی در مورد مرگ بی بهره هستند.
- ب) تنها غیرمسیحیان از تعلیم کافی کتابمقدسی در مورد مرگ بی بهره هستند.
- ج) مسیحیان بسیاری از تعلیم کافی کتابمقدسی در مورد مرگ بی بهره هستند.
- د) هیچ مسیحی از تعلیم کافی کتابمقدسی در مورد مرگ بی بهره نیست.
۲۹. به نظر می‌رسد که «دعای آرامش» نیبور بیانگر این امر است که شناخت واقعیت

الف) در نتیجه قبول واقعیت است.

ب) هیچ ربطی به قبول واقعیت ندارد.

ج) با قبول واقعیت یکسان است.

د) اساس قبول واقعیت است.

این پایان درس ۹ می‌باشد. آن را مرور کنید و به سوالات خودآزمایی پاسخ دهید. پاسخهای خود را با جوابهای درست مقایسه کنید.

#### خود آزمایی

پس از مرور درس خود آزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخنامه مقایسه کنید. سوالاتی را که پاسخ اشتباه داده‌اید دوباره مرور کنید.

گزینه‌های چند جوابی: برای هر سوال تنها یک پاسخ درست وجود دارد. دور حرفی که بیانگر پاسخ درست است خط بکشید.

#### ۱. هدف اصلی مشاوره حمایتی

الف) دادن اطلاعات جدید به مراجع است.

ب) کمک به مراجع در زندگی روزمره می‌باشد.

ج) ایجاد حداکثر تغییر در زندگی مراجع می‌باشد.

د) آشکار ساختن مشکلات دوران اولیه زندگی مراجع می‌باشد.

#### ۲. عمل درمانی یکی از روشهای مشاوره حمایتی می‌باشد که بر

الف) عملکرد مراجع تاکید می‌کند.

ب) عملکرد مشاور تاکید می‌کند.

ج) قوت متعالی

د) شنیدن مداوم

۳. روانشناسی من اساسا با

الف) گذشته فراموش شده و اینجا و اکنون سروکار دارد.

ب) با ناخودآگاه و اینجا و اکنون سروکار دارد.

ج) با ناخودآگاه و گذشته فراموش شده سروکار دارد.

د) با خودآگاه و اینجا و اکنون سروکار دارد.

۴. «رابطه انگلی با یک والد» شرایطی را نشان می‌دهد که کودک ضعف من از نوع

الف) تحریفات قابل ملاحظه دارد.

ب) خشونت شخصیتی دارد.

ج) وابستگی مستمر و آشکار دارد.

د) هیچکدام از موارد بالا را ندارد.

۵. جنبه تقویتی مشاوره حمایتی به شخص دردمند کمک می‌کند تا

الف) از مشکلاتی که پیش می‌آید اجتناب کند.

ب) وجود هر نوع مشکلی را انکار کند.

ج) بخشهای غیرقابل تغییر مشکلاتش را بپذیرد.

د) بخشهای قابل تغییر مشکلاتش را بپذیرد.

۶. وقتی شخصی دردمند در گروهی رشددهنده شرکت می‌کند، بواسطه کدامیک از موارد زیر رشد می‌کند؟

الف) از طریق بکار بردن قابلیت‌هایی که برای رویارویی با مشکلات دارد.

ب) از طریق محیطی استرس زا.

ج) از طریق محروم ماندن از مهارت‌های رویارویی.

د) از طریق بی استفاده ماندن مهارت‌های رویارویی.



۷. بحرانهایی که به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر در روند رشد رخ می‌دهند  
الف) در اثر وقوع حوادث ایجاد می‌شوند.  
ب) مربوط به رشد هستند.  
ج) غیرعادی هستند.  
د) معمولاً غیرمنتظره هستند.

۸. کدامیک از انواع مشاوره‌های زیر کمتر به مشاوره حمایتی شبیه است؟  
الف) مشاوره تقویتی  
ب) مشاوره بحران  
ج) مشاوره داغدیدگی  
د) مشاوره بینش

۹. کدامیک از موارد زیر کاملترین تعریف را از مفهوم تسلیم که برای رویارویی موفقیت‌آمیز با بحران مهم است ارائه می‌دهد؟

- الف) «دست از تلاش کشیدن» در طول بحران.  
ب) دست کشیدن از واقعیت ستیزی و انکار واقعیت.  
ج) دست یافتن به نگرش مبتنی بر پذیرش واقعیت.  
د) تمام موارد بالا.  
ه) موارد ب) و ج).

۱۰. اصطلاح «کارکرد روان در مواجهه با غم» دلالت بر چه عملی دارد که شخص برای غلبه بر آسیب روحی خود انجام می‌دهد. او این کار را

- الف) از طریق روندی انجام می‌دهد که به طور آگاهانه فرا گرفته است.  
ب) از طریق وساطتی که از بیرون اعمال می‌شود انجام می‌دهد.  
ج) از طریق نیروهای بازسازی و ترمیم روان انجام می‌دهد.  
د) از طریق مشاوره بینش انجام می‌دهد.

کامل کنید. در جاهای خالی کلمه و یا عبارات از قلم افتاده را بنویسید.

۱۱. چهار نوع اساسی مشاوره حمایتی عبارتند از:

(۱).....(۲).....

(۳).....(۴).....

۱۲. براساس فروید.....آن قسمت از فرایند ذهنی است که با دنیای واقعی بیرون سروکار دارد.....درب‌گیرنده غرایز و انگیزه‌های بدوی و پیش‌رونده‌ای چون روابط جنسی و پرخاشگری می‌باشد، درحالی‌که.....درب‌گیرنده نهی‌های موجود در برابر بدی می‌باشد که در طول زندگی یاد می‌گیریم که این نهی‌ها ما را در برابر غرایز محفوظ نگاه می‌دارند.

۱۳. نوع خاصی از مشاوره که توسط انجمن الکلیها بکار گرفته می‌شود عبارت است از مشاوره..... و بسیار موثر است زیرا.....

۱۴. به سوالات زیر پاسخ بلی یا خیر دهید. در برخورد با افراد داغ‌دیده، آگاه شدن و استفاده کردن از کدامیک از موارد زیر حیاتی است؟

الف) مشاوره اندوه.  
ب) شوک درمانی.  
ج) کارکرد روان در مواجهه با غم.  
د) عمل درمانی.  
ه) مشاوره بینش.

۱۵. به سوالات زیر پاسخ بلی یا خیر دهید. در برخورد با افراد سالخورده، به کار بردن کدامیک از موارد زیر اغلب لازم می‌باشد؟

الف) مشاوره بینش؟  
ب) مشاوره تقویتی؟  
ج) مشاوره حمایتی؟  
د) شوک درمانی؟

پاسخ سوالات متن درس

۱. ج)

۲. ب)

۳. الف)

۴. د)

۵. الف. ۲) شخصیت والد مطلوب.

ب. ۴) بیرون ریختن احساسات.

ج. ۵) دیدگاه مناسب از شرایط.

د. ۷) شنیدن مداوم.

ه. ۶) عملکرد شبان.

خ. ۳) عملکرد مراجع.

چ. ۱) قوت متعالی.

۶. الف. ۴) شکست در زندگی زناشویی.

ب. ۷) علاقه محدود به اهداف درازمدت.

ج. ۲) بی نظمی مالی.

د. ۵) رابطه انگلی با یک والد.

ه. ۳) دیدگاه نادرست نسبت به مشاور.

خ. ۱) الهیات روان رنجورانه.

چ. ۶) توانایی بسیار محدود در خصوص یادگیری از تجارب بد.

۷. خیر. من (ego) آن قسمت از وجود ماست که با واقعیت اطراف ما سروکار دارد.

۸. این نظریه با خودآگاه و نه با ناخودآگاه سروکار دارد. این نظریه با اکنون سروکار دارد و نه با گذشته

فراموش شده.

۹. ما نایستی قبل از اینکه مطمئن شدیم که مراجع می تواند بدون آن عمل کند او را از آن محروم کنیم. ممکن

است یک دیدگاه الهیاتی ناپخته و نامعقول تنها منبع تسلی این شخص در جهانی هراس آور و آشفته باشد.

۱۰. این مکانیسمها به شکلی خودکار عمل می‌کنند تا فرد را در برابر تهدیدات غیرقابل تحملی که بر علیه عزت نفس او وجود دارند محافظت کنند.

(د. ۱۱)

۱۲. در این مشاوره شخص در یک رابطه شبانی دراز مدت قرار می‌گیرد و زمان زیادی برای صحبت کردن دارد. این روش به شخص دردمند کمک می‌کند که عملکرد عادی خود ادامه دهد.

۱۳. آگایه.

۱۴. با شکل بخشیدن روابط با فرد مورد نظر که باعث تقویت او می‌شود.

(ج. ۱۵)

۱۶. آگایه صرفاً یک تجربه احساسی نیست؛ بلکه عملی ارادی می‌باشد. آن قدرت الهی برای دوست داشتن شخصی است که ارزش دوست داشته شدن را ندارد. آن همان محبتی است که خدا نثار می‌کند. خدا برای شخصی که مورد محبت او قرار گرفته چیزی جز بهترین چیزها را نمی‌خواهد. بنابراین، اگر ما کسی را دوست داریم باید خواهان چیزی جز بهترین برای او نباشیم.

۱۷. در یک گروه رشد دهنده رابطه‌ای مبتنی بر حمایت وجود دارد که حس تنهای و ترس فرد دردمند را زایل می‌گرداند و محیطی روانشناختی برای او بوجود می‌آورد که به رشد او کمک می‌کند. این محیط فرد دردمند را قادر می‌سازد تا از طریق بکارگیری قابلیت‌های سازش خود در شرایطی استرس زا رشد کند.

۱۸. گاهی اوقات با افزایش جمعیت کلیسا فرصت حضور گروه‌های کوچک کاهش می‌یابد.

(الف. ۱۹)

۲۰. (ج) (شاید قبل از تجربه نجات تنشی وجود نداشته باشد و شاید هم وجود داشته باشد. الزام روح همیشه وجود دارد.)

(الف. ۲۱)

۲۲. الف. ۲) بحران مربوط به رشد.

ب. ۲) بحران مربوط به رشد.

ج. ۱) بحران در اثر وقوع حوادث.

د. ۲) بحران مربوط به رشد.

ه. ۱) بحران در اثر وقوع حوادث.

چ. ۱) بحران در اثر وقوع حوادث.

ح. ۲) بحران مربوط به رشد.

خ. ۱) بحران در اثر وقوع حوادث.

۲۳. بحران هویت، دوران بلوغ.

۲۴. هر دو از هفت روش اساسی مشاوره حمایتی استفاده می‌کنند.

۲۵. ب)

۲۶. غایت ناامیدی می‌تواند نشانه این باشد که فرد به انتهای منابع درونی و مکانیسمهای روانی خود رسیده است، بنابراین به سوی کسانی می‌رود که می‌توانند به او در غلبه کردن بر مشکلاتش کمک کنند و نهایتاً رشد عاطفی او را منجر می‌شود.

۲۷. ب)

۲۸. ج)

۲۹. د)

## فصل سوم – فصل دهم

### مشاوره شبانی تربیتی

به اولین درس از آخرین فصل این واحد درسی رسیدیم، و مطالعه مابقی اشکال مختلف مشاوره که از درس قبل شروع کردیم می‌پردازیم. در تمامی اشکال مشاوره تبادل اطلاعاتی از مشاور به مراجع وجود دارد. نقش این ارتباط در «مشاوره تربیتی» بیشتر از هر مشاوره دیگر می‌باشد. اما انتقال اطلاعات درست و البته مورد لزوم امری است که کل وظیفه مشاور را در بر نمی‌گیرد. او نباید فکر کند که تمامی وظیفه او در انتقال اطلاعات خلاصه می‌شود، زیرا او باید بفهمد که لزوماً مراجع صرفاً آنچه را که می‌شنود یاد نمی‌گیرد.

درست به همان صورت که هر فردی که پیام نجات الهی را می‌شنود باید آن را پیش از آنکه بتواند نجات یابد بپذیرد و درونی سازد (به رومیان ۱۰-۸:۱۰ رجوع شود)، به همین طریق مراجع نیز باید اطلاعات مورد نیاز خود را بپذیرد. مراجع باید به کمک مشاور خود، این اطلاعات را به دنیای مفاهیم درونی خود ارتباط دهد تا بتواند به واسطه آن مشکلات خود را حل نماید. در این درس، «اطلاعات» بیشتر از «ارتباط» مورد بحث قرار می‌گیرد، ولی ارتباط همچنان به عنوان کلید مشاوره باقی می‌ماند.

رئوس مطالب

تعریف مشاوره تربیتی

اهداف مشاوره تربیتی

پویاییهای مشاوره تربیتی

خطرات مشاوره تربیتی

روش‌شناسی مشاوره تربیتی

مراجعه‌یابی با انگیزه نیرومند

مشاوره در مورد مسائل اجتماعی

وقتی این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

اهداف و پویاییهای مشاوره تربیتی را توضیح دهید و شرح دهید که چگونه «انگیزه نیرومند» مراجع به او کمک می‌کند تا این اهداف را به ترتیب کامل و محقق سازند.

اهمیت انتقال اطلاعات لازم به مراجع در مشاوره تربیتی را توضیح دهید و خطر یکی دانستن این انتقال را با یادگیری مناسب مراجع تشریح کنید.

در مشاوره تربیتی از کمک کتابمقدس بهره‌مند شوید. از آیاتی چون پیدایش ۱۸:۲ و افسسیان ۲۸:۵ در «راهنمای قبل از ازدواج» و از ۲قرن‌تیاں ۲۰-۱۸:۵ در «مشکلات اجتماعی» استفاده کنید.

### فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. وقتی در کتاب راهنما اشاره شد، صفحات ۲۱۱-۲۲۸ از کتاب کلینبل را بخوانید. تمامی آیات مربوطه را بخوانید، به سوالات موجود در کتاب راهنما پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهایی که آماده شده است مقایسه کنید.

۴. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

۵. در پی فرصتهایی باشید تا بتوانید از دانش و بصیرتی که در این درس به دست آورده‌اید استفاده کنید.

### پیشرفت درس

#### تعریف مشاوره تربیتی

اما داروغه بیدار شده... و ایشان را بیرون آورده گفت، ای آقایان، مرا چه باید کرد تا نجات یابم؟ گفتند: به خداوند عیسی مسیح ایمان آور که تو و اهل خانه‌ات نجات خواهید یافت (اعمال ۳۱-۱۶:۲۷).

می‌توان گفت که اغلب مشاوره‌ها به نوعی از مشاوره تربیتی بهره‌مند هستند، ولی نقش دادن و یا درمیان گذاشتن اطلاعات در مشاوره تربیتی بیشتر از دیگر اشکال مشاوره می‌باشد. برخی از شبانان مشاور بر این عقیده هستند که در مشاوره به سبک راجرز، که در آن نقش اصلی شبان این است که شرایطی بسیار گرم ایجاد کند تا شخص بتواند درمورد مشکلاتش صحبت کند، با فراخواندگی شبان به عنوان مبشر انجیل مغایرت دارد.

۱. هدف اصلی مشاوره تربیتی این است که

۲. کلینبل می‌گوید که مشاوره شبانی چیزی بیشتر از درمیان گذاشتن اطلاعات است؟ او چگونه این مطلب را بیان می‌کند؟

۳. مشاوره تربیتی از دیگر اشکال مشاوره از این نظر متفاوت است که

اهداف مشاوره تربیتی

در صفحه ۱۱۳، کلینبل اهداف مشاوره تربیتی را فهرست وار بیان می‌کند. به طور خلاصه، این اهداف با کشف و انتقال اطلاعاتی که مراجع به آن نیاز دارد سروکار دارد. سپس به مراجع کمک می‌شود تا از این اطلاعات به طور عاقلانه‌ای استفاده کند. این اهداف را به دقت مطالعه کنید و آنها را تکرار و توضیح دهید. کشف نیاز به خصوص مراجع توسط مشاور، همانند دکتری است که نسخه صحیحی برای بیماری خاصی می‌پیچد. فهرست زیر پنج موردی را نشان می‌دهد که مشاور با توجه به نیاز مراجع خود آنها را با او در میان می‌گذارد.

۱. دادن اطلاعات و حقایق به مراجع.

۲. ارائه راه حلها و انتخابها به مراجع.

۳. کمک به مراجع در جهت استفاده از منابعی که در اختیار دارد.

۴. کمک به مراجع برای کاستن نقاط کور عاطفی موجود.

۵. درمیان گذاشتن تجربیات شخصی که شبیه و مربوط به وضعیت مراجع می‌باشد.

در مشاوره تربیتی، چه کسی و یا چه چیزی موضوع مورد بحث می‌باشد؟ آنچه که در این بخش گفتیم بیانگر این امر است که اطلاعات و ایده‌ها بخشی از مشاوره می‌باشند، ولی موضوع مهم و مورد بحث در مشاوره تربیتی بواقع خود شخص می‌باشد. بسیار مهم است که تعادلی بین خود به عنوان متخصصی صاحب اقتدار که به مراجع می‌گوید چه باید بکند و بین مراجع که سعی در یافتن پاسخی برای مشکلات خود دارد بوجود آید. این امر، یکبار دیگر تاکید را متوجه مراجع می‌گرداند. برای مراجعی که دارای ترسها، تضادها و مسائلی است که او را از قبول اطلاعات برحذر می‌دارد، دادن اطلاعات صرف کاربردی نخواهد داشت. اگر



مشاور در مورد مراجعی که برای پذیرش اطلاعات آمادگی ندارد، صرفاً او را وادار کند که براساس اطلاعاتی که به او می‌دهد عمل کند، دیواری از بی‌اعتمادی جلوی مشاوره و روند رشد را خواهد گرفت.

۴. سه هدف مشاوره تربیتی کلینیل عبارتند از

۵. اگر مشاوره پیش از درک واقعی مشکل مراجع خود به او اطلاعات بدهد و توصیه‌های بکند، در روابط مشاوره‌ای آنها چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

۶. کدامیک از موارد زیر بیانگر چیزی است که مشاور برای کمک به شخص بحران زده انجام می‌دهد؟  
الف) مشاور از مراجع می‌خواهد تا از ابزار و عناصری سازنده استفاده کند که مناسب با شرایطش می‌باشد.  
ب) او نگرشی را نسبت به مسئله اتخاذ می‌کند که آن را به سرعت حل خواهد کرد.  
ج) مشاور به مراجع می‌گوید که مشکل حل نشدنی است.

۷. براساس کلینیل (صفحه ۲۱۵)، مشاوره ماهرانه دانشی را

مشاوره تربیتی فعالیتی بسیار مهم می‌باشد که در آن می‌توان از کتابمقدس بهره جست. بسیار مهم است که متون داده را به دقت بخوانید و در مواقع لزوم از آن استفاده کنید. اگر مراجع ایماندار است و او را می‌شناسید، کار مشاوره را با دعایی مختصر شروع کنید. اگر نظریه «هماهنگی» راجرز را بپذیریم که اساساً به این معنی است که مشاور نسبت به باورهای درونی خود صادق است، بنابراین شما بایستی آنقدر از طریق دعا هماهنگ با خدا باشید که در جلسات مشاوره‌ای خود از حضور شخصی خدا مطمئن باشید.

۸. سه عنصر مشترک بین مشاوره تربیتی و مشاوره شبانی را نام ببرید.

پویاییهای مشاوره تربیتی

کلینیل این بخش را با معرفی موضوع عملکرد دانش و آگاهی در حل و فصل و شفای مسائل انسانی آغاز می‌کند. شناخت این عملکرد اساسی است برای کشف امکانات و محدودیتهای مشاوره تربیتی. اغلب حتی در

موقعی که افراد از مشکل خود آگاهی دارند، موانع و مشکلات عاطفی سدی در راه حل مشکلات بوجود می‌آورند. این امر صحت دارد که فقدان اطلاعات معتبر یکی از ابعاد مهم مشکلات شخص دردمند در حل و فصل مشکلاتش می‌باشد.

شکل زیر بیانگر دو طریقی است که فقدان اطلاعات معتبر در حل موفقیت‌آمیز مشکلات ایجاد می‌کنند.

۹. چرا مردم حتی در موقعی که از ماهیت مشکل خود آگاهی دارند احتیاج به مشاور دارند؟

۱۰. غالباً فقدان اطلاعات معتبر دلیل مشکل فرد می‌باشد و باعث.....شدن مشکلات می‌شود.

۱۱. براساس کلینبل، میزان توانایی مراجع در بهره‌گیری از دانش و آگاهی به کدامیک از موارد زیر مربوط می‌شود؟

الف) به مهارت مراجع در انتقال آن.

ب) به درک مراجع از آن.

ج) به درک و همدردی مشاور.

د) به میزان سلامت روانی مراجع.

۱۲. چگونه رویارویی موفقیت‌آمیز یک کودک با مشکلی به او کمک می‌کند؟

#### خطرات مشاوره تربیتی

تا اینجا، تاکیدمان بر جنبه‌های مثبت مشاوره تربیتی (اهداف و پویاییها) بود و به جنبه‌های منفی آن نگاهی جنبی انداختیم. شاید این تصور در ذهن شما به وجود آمده است که مشاوره تربیتی بسیار راحت و مفید می‌باشد و هیچ خطر مرگ زایی در خصوص آن وجود ندارد. ولی من نوع دیگر مشاوره را که خطرات منفی بیشتری از این نوع داشته باشد نمی‌شناسم. کلینبل در این بخش از خطرات بی شماری که در این مشاوره وجود

دارد فهرستی تهیه نکرده است، ولی این پنج خطر موجود در مشاوره تربیتی را که مشاور باید از آنها برحذر باشد به رشته تحریر درآورده است:

۱. تحت کنترل قرار دادن مراجع.
۲. اشتباه گرفتن مرجعیت عقلانی با مرجعیت پرستی.
۳. قلمداد کردن اطلاعات صرف به عنوان کمکی کافی و مناسب.
۴. وابسته ساختن بیش از حد مراجع به خود.
۵. مساوی قلمداد کردن انتقال اطلاعات با فراگیری مراجع.

اجازه دهید به تک تک این خطرات بپردازیم تا ذهن و قلبمان کاملاً از آنها اجتناب نمایند.

۱. تحت کنترل قرار دادن مراجع. کلینبل می‌گوید برای اجتناب از زیر فشار قرار دادن مراجع برای پذیرش ایده‌هایی که شما عمیقاً به آنها معتقد هستید احتیاج به رشد عاطفی چشمگیری دارید. به نظر من شبانی که چنین فشاری به مراجع خود وارد می‌آورد در واقع حقوق انسانی مراجع خود را محترم نمی‌شمارد.

۲. اشتباه گرفتن مرجعیت عقلانی با استبداد (مرجعیت پرستی). توجه داشته باشید که اریک فروم ایده مرجعیت عقلانی را به عنوان «مرجعیت سالم شایستگی» می‌داند. کلمه «مستبد» به شخصی دلالت می‌کند که به قدرت خود متکی است و از طرف دیگر به دیگران بی‌احترامی می‌کند. برای یک مشاور بسیار سهل و آسان است که به یک مستبد بدل شود. اما احتیاج واقعی به اقتداری که اساس آن کتابمقدس باشد وجود دارد. عیسی مسیح مردم را «مقتدرانه» تعلیم می‌داد.

۳. قلمداد کردن اطلاعات صرف به عنوان کمکی کافی و مناسب. گفتن این سخن بسیار آسان است که «چون من آن را گفته‌ام پس به او کمک خواهد کرد.» مهم نیست که مشورت شما تا حد عاقلانه بوده است، تا زمانیکه مراجع آن را درونی و قبول نکند بخشی از او محسوب نمی‌شود. به همین ترتیب، وقتی شخصی پیام نجات روحانی را می‌شنود، تا زمانیکه آن را درونی نکند و توصیه آن را برای شخص خودش نپذیرد نجات نخواهد یافت (به رومیان ۱۰-۱:۸ رجوع شود).

۴. وابسته ساختن بیش از حد مراجع به خود. در مشاوره حمایتی از افرادی که تحت فشار هستند مراقبت می‌کنیم تا نیاز آنها به وابستگی برطرف شود. این شیوه به خصوص برای شخصی که بسیار وابسته است خطرناک می‌باشد. گرچه به نظر می‌آید که مراجع وابسته بواسطه برخی از مشاورین کوتاه بین عزت نفس خود را تقویت می‌کند، ولی چنین شرایطی نامطلوب است و مشکلات عدیده‌ای را بوجود می‌آورد.

۵. مساوی قلمداد کردن انتقال اطلاعات با فراگیری مراجع. توجه کنید که کلینل در خصوص مراجع چه می‌گوید: «فراگیری با معنی از انگیزش درونی یاد گیرنده حاصل می‌شود که در پی یافتن پاسخی مثبت و سازنده برای نیازی ابراز نشده و ارضا نشده می‌باشد.» به منظور یادگیری، شخص نیازمند باید به این ایده به عنوان چیزی که به آن نیاز دارد نگاه کند.

هنگامی که تعلیم مشاوره می‌دیدم، رئیس درمانگاهی در دانشگاه پاسیفیک در استاکتون کالیفرنیا بودم. من به این نکته دست یافتم که برخی از بچه‌ها خواندن را یاد نگرفته بودند، اما بیشتر به بچه‌هایی برخورد کردم که یاد گرفته بودند که نخوانند. این دو شرایطی کاملاً متفاوت هستند. دومین وضعیت سخت‌تر بود زیرا برای اجتناب از نخواندن احتیاج به انرژی بیشتری است. برخی از افراد برای اجتناب از مشکلات انرژی زیادی صرف می‌کنند. به آخرین جمله کلینل در آخر این بخش توجه کنید که چگونه مشاوره تربیتی را با استعدادها و قابلیت‌های بالقوه و خدادادی مربوط می‌سازد.

۱۳. فروم توضیح می‌دهد که مرجعیت عقلانی همانند

۱۴. استبداد (مرجعیت پرستی) به معنی.....

ولی این عمل نادرست است زیرا.....

۱۵. هر کدام از موارد زیر بیانگر نکته‌ای مطلوب در مورد مشاوره تربیتی است. کدامیک از آنها مطلوب‌ترین است؟

الف) اطلاعات خوبی به مراجع می‌دهد.

ب) احساس خوبی به مراجع می‌دهد.

ج) استعدادها و قابلیت‌های مراجع را در جهت پیشرفت فعال می‌سازد.

د) به بهبود و معالجه مراجع کمک می‌کند.

در رابطه با سوال قبلی، در مورد فعال شدن استعدادهای خدادادی صحبت کردیم. بسیار مهم است تا شفا و بهبودی مراجع را ببینیم، ولی مهمتر از آن دیدن فعال شدن استعدادهای خدادادی اوست.

روش‌شناسی مشاوره تربیتی

۱۶. دو نوع افرادی که برای مشاوره به نزد ما می‌آیند عبارتند از

مشاوره با توجه به دلایل زیر تعلیم و تربیت انفرادی نیز محسوب می‌شود: (۱) زیرا نیاز افراد نشان دهنده نوع و هدف ساختاری است که انتخاب می‌شود. (۲) زیرا نوع مشاوره‌ای که برای شرایط خاص این فرد لازم است به کار برده می‌شود. (۳) زیرا این فرد نیازمند در طول مشاوره یاد می‌گیرد. بنابراین می‌توانیم بگوییم که «مشاوره تعلیم و تربیت انفرادی است.»

صفحات ۲۲۴-۲۱۹ از کتاب کلینل را که در رابطه با نه روش مشاوره تربیتی است به دقت بخوانید. برخی از این ایده‌ها اکنون دیگر جز نگرش کلی شما نسبت به مشاوره می‌باشند. سعی نکنید فهرست را از بر کنید، ولی سعی کنید درحین که می‌خوانید آنها را بفهمید. اکنون، به تفسیری که در خصوص این نه روش ارائه می‌دهم توجه کنید.

۱. رابطه‌ای گرم و پذیرا با مراجعین برقرار سازید تا رابطه‌ای صمیمانه و استوار ایجاد شود. ما در مورد رابطه‌ای گرم و صمیمی در مشاوره آگاهی داریم، ولی به خاطر داشته باشید زوجی که برای راهنمایی پیش از ازدواج به نزد شما می‌آیند، معمولاً نامطمئن هستند و احتمالاً از آینده می‌ترسند. انجام هرکاری که باعث شود آنها در حضور شما احساس راحتی کنند مفید خواهد بود.

۲. با طرح سوالاتی که کمتر ناخوشایند و تهدیدآمیز به نظر می‌رسند و نیز پرسشهای باز پاسخ به چهارچوبی خاص از کل مسئله دست یابید. به سوال نمونه‌ای که در کتاب درسی ارائه شده است دقت کنید. شاید چنین سوالی به نظر بی‌معنی باشد، ولی بیاد داشته باشید، که این سوال جوی را به وجود می‌آورد که در آن اشخاص می‌توانند شروع به صحبت کنند. کلینل در مورد داشتن یک ساختار صحبت می‌کند. به نظر من این کار برای موضوع مورد بحث بسیار خوب است، ولی موضوع مورد بحث بایستی عملی باشد و راهکار مفیدی برای

خودانگیزگی مراجع ایجاد کند. به خاطر داشته باشید که شبان باید بگویند که زوجها وقت کافی برای مطرح کردن سوالات خواهند داشت.

۳. هرکاری را که ممکن است انجام دهید تا احساس تهدید و ترس را از میان بردارید. اگر ساختار به کار گرفته شده باعث می‌شود که زوجها احساس کنند «در محکمه» حضور دارند، شبان با گفتن این موضوع که او در آنجا حضور دارد تا در پرونده آنها به آنها کمک کند، می‌تواند این احساس را از بین ببرد.

۴. به تدریج از آمادگی زوجها برای یادگیری نیازهایی که وابسته به ازدواجشان است آگاه شوید. به انواع سوالات مشاوره‌ای که در این زمینه بسیار مفید هستند توجه کنید. اگر زوجها پاسخ دادند که در هیچ زمینه‌ای با هم مشکل ندارند، آنها احتمالاً یا بسیار ساده‌لوح هستند و یا احساسات واقعی خود را آشکار نمی‌سازند. چنین شرایطی بیانگر عدم آمادگی آنها برای ازدواج می‌باشد.

۵. مسائل کلیدی متفاوت را مطرح کنید...مراقب واکنشهای خاص مراجعین که می‌تواند بیانگر آگاهی آنان از نیازهایشان باشد، باشید. کلینل موضوعات مختلفی را پیشنهاد می‌کند که یکی از آنها «ارضای جنسی متقابل» می‌باشد. (شاید در فرهنگ شما بهتر باشد که خانمی همچون زن شبان عروس آینده را در این زمینه مشورت دهد). موضوعات جنسی احتیاج به توجه شدید دارند، بنابراین شبان بایستی این آمادگی را داشته باشد که هم اشتباهات را اصلاح کند و هم راهنماییهای مثبتی را ارائه دهد. این امر مقوله‌ای است که شاید بتوان گفت مشاوره تربیتی بیشترین اهمیت خود را نشان می‌دهد. اگر شما به عنوان شبان مشاور احساس کردید که احتیاج به اطلاعات بیشتری دارید کتابی بسیار ساده و مفیدی را که توسط نویسنده‌ای مسیحی نوشته شده است تحت عنوان شادکامی جنسی در ازدواج به شما معرفی می‌کنم. نویسنده این کتاب هربرت ج. مایلز می‌باشد.

۶. هنگامی که در واکنش زوجها بارقه‌ای از علاقه مشاهده نمودید، برای مدت کوتاهی بر روی آن موضوع خاص متمرکز شوید. وقتی بارقه‌ای از علاقه مشاهده کردید، مفیدترین سوالی که می‌توانید پرسید این است: «در مورد این موضوع چه احساسی دارید؟» اگر احساس کردید که آنها نسبت به این مسئله علاقه نشان می‌دهند، پس از آن شاید بخواهید اطلاعات خاصی را به این موضوع اضافه کنید. کلینل اهمیت موضوع ارضای متقابل نیازها را مطرح می‌کند که چگونه زوجها می‌توانند خواسته‌ها و احتیاجات قلبی یکدیگر را برآورده

سازند. برای انجام این مهم آنها باید یکدیگر را به خوبی بشناسند تا بتوانند در این زمینه به یکدیگر کمک کنند. این اساسی است کتابمقدسی برای ازدواج.

۷. مباحث باید به احساسات و مشکلات فعلی و نیز مشکلاتی که در آینده انتظار رخداد آنها می‌رود، اختصاص یابند. کلینبل در پاراگراف دوم می‌گوید، «تمرکز بیش از حد بر روی مسائلی که در آینده احتمال می‌رود آستان تعارضات بسیاری باشند اما در حال حاضر زوجها آگاهی و تصویری از آنها ندارند، عملی عبث و بیهوده است.»

۸. باید چندین جلسه با زوجها برگزار شود. من به عنوان شبان و مشاور زناشویی، متوجه شده‌ام که حداقل سه جلسه لازم است. به پیشنهاد مفید کلینبل توجه کنید که می‌گوید شبان در طول جلسات باید به زوجها کتب مختلف برای خواندن ارائه کند.

۹. بررسی دقیق مراسم ازدواج ضروری و حائز اهمیت است. فرهنگهای مختلف آداب و رسوم متفاوتی دارند. در برخی از فرهنگها، مردان جوان خود نحوه برگزاری جشن خود را می‌نویسند. در تمام موارد، به همراه مراجعین خود مراسم آنها را با صدای بلند بخوانید. این کار به آنها کمک خواهد کرد تا ایده موجود را درک کنند. این کار همچنین باعث خواهد شد تا اضطراب و ترس ناشی از مراسم روز عروسی از بین برود.

۱۷. کلینبل برای نشان دادن روش‌شناسی مشاوره تربیتی از مشاوره قبل از ازدواج استفاده می‌کند زیرا مشاوره قبل از ازدواج

(الف) ملزومترین شکل مشاوره تربیتی است.

(ب) نمونه‌ای از شکل مشاوره تربیتی است.

(ج) مشکل‌ترین شکل مشاوره تربیتی است.

(د) آسان‌ترین شکل مشاوره تربیتی است.

۱۸. نمونه‌ای از پرسش باز پاسخ بیاورید.

۱۹. یکی از موضوعات زیر دربرگیرنده همه موضوعات دیگر می‌باشد و من با کلینبل موافق هستم که این موضوع یکی از بایدهای مشاوره زناشویی می‌باشد. این موضوع کدام است؟

الف) نیازها و عملکردهای جنسی

ب) مسئله مالی

ج) ارضای متقابل نیازها

د) مسئولیت روحانی

آیا پاسخ درست را انتخاب کردید؟ توجه داشته باشید که سوال می‌گوید، «یکی از پاسخها دربرگیرنده مابقی است.» زن و شوهر، هر دو باید سعی کنند تا در رفع نیازهای عاطفی، روحانی و جسمی یکدیگر بکوشند و سهیم باشند. نیاز حمایت از من (ego) یکی از مهمترین نیازهایی است که باید رفع شود. البته، «مسئولیت روحانی» حائز اهمیت می‌باشد، ولی آن زمانی تحقق می‌یابد که ما زوجها را تشویق به «ارضای نیاز متقابل» نماییم. این کار باعث آگاهی آنها از نیازهای روحانی شان می‌گردد.

۲۰. در پاراگراف قبلی گفتیم که زوجها نیازهای یکدیگر را از طریق کمک به یکدیگر رفع می‌کنند. اکنون به طور خلاصه توضیح دهید که چگونه آیات زیر به ارضای نیازهای متقابل مربوط می‌شوند.

الف) پیدایش ۱۸:۲

ب) افسسیان ۲۸:۵

۲۱. براساس کلینبل، هدف اصلی مشاور در راهنمایی قبل از ازدواج چیست؟

مراجعه‌ی با انگیزه نیرومند

تشخیص این امر بسیار مهم است که بدانیم شخصی که قدم نخست را برمی‌دارد تا برای مشاوره به نزد شبان برود از انگیزه‌ای نیرومند برخوردار است. در این نوع مشاوره، وقتی شخص خود به نزد شبان می‌رود باب گفتگو به آسانی گشوده می‌شود، در حالیکه وقتی شخص به درخواست شبان و یا با معرفی شخصی برای مشاوره می‌رود کار سخت‌تر می‌شود. انگیزه نیرومند در مراجع به مشاور کمک می‌کند تا اطلاعات را منتقل کند. گاهی اوقات اصطلاح «انگیزه نیرومند» به رفتاری مطلوب و شدید اطلاق می‌شود که شخص نسبت به امکان دستیابی به چیزی مثبت در خود احساس می‌کند. گاهی اوقات این اصطلاح به میل شدید شخصی دلالت می‌کند



که می‌خواهد تمام تلاش خود را انجام دهد تا از بطن واقعه‌ای منفی و بد که اتفاق افتاده است بهترین را بیرون بکشد. انگیزه نیرومند در یک مراجع همیشه به او کمک می‌کند تا اطلاعات منسجمی را که از شبان به دست می‌آورد به طور پویایی درون سازی کند. اما علیرغم انگیزه نیرومند افراد مطلقه، خود مسئله طلاق همچنان به عنوان وضعیت ناگوار باقی می‌ماند.

این بخش از درس را به عنوان مرجعی برای موارد طلاق به خاطر داشته باشید. اگر مشاوره زناشویی ما موثر و پرتیمر است، بایستی امیدوار باشیم که طلاق موردی خواهد بود که به ندرت اتفاق خواهد افتاد. به خاطر داشته باشید که با «ازدواج‌هایی آسیب دیده» سروکار خواهید داشت، پس از روح خدا بخواهید که در چنین مواردی به شما کمک کند.

۲۲. انگیزه نیرومند عبارت است از

۲۳. عملکرد «انگیزه نیرومند» در شرایط مثبت و منفی به چه صورت است؟

الف) در شرایط مثبت.....

ب) در شرایط منفی.....

مشاوره در مورد مسائل اجتماعی

کلینبل برای نامگذاری این بخش از عبارت «مشکلات اجتماعی» استفاده می‌کند. امروزه بسیاری از مشاورین چنین مشکلاتی را «مشکلات اجتماعی شخصی» می‌نامند. دلیل آن این است که اغلب مشکلات شخصی در یک مفهوم اجتماعی بوجود می‌آیند. علاوه بر این، اگر شخصی در یک گروه اجتماعی غیرمتعارف و یا بد شرکت کند، می‌تواند الگو و عادات شخصی بدی از آن گروه از طریق تقلید، فشار و دیگر محرکها به دست آورد.

۲۴. براساس ۲قرن‌تیاں ۱۸:۵، خدمتی که عیسی مسیح به ما داده است عبارت است از

خدمت مصالحه‌ای که در ۲قرن‌تیاں ۱۸:۵ توضیح داده شده است با مشاوره در مورد مسائل اجتماعی سروکار دارد زیرا این خدمت باعث می‌شود دیگران دوست خداوند گردند.

۲۵. براساس ۲قرن‌تیاں ۱۹:۵، مصالحه‌ای که خدا از طریق مسیح مادامی که او بر زمین بود برای ما انجام داد و یا تدارک دید را توضیح دهید.

۲۶. براساس ۲قرن‌تیاں ۲۰:۵، آرزویی که پولس برای ما دارد این است که

در اولین درس از این واحد درسی (به بخش «منحصر به فرد بودن مشاوره شبانی» رجوع شود)، ما نمودار ارائه کردیم که نشان‌دهنده رابطه ما با خدا و دیگران است. در آنجا، ما بر رابطه‌ای باز و عمیق با مردم تاکید کردیم تا کمکی برای داشتن رابطه‌ای عمیقتر با خدا باشد. اکنون اجازه دهید بر رابطه درست با خدا به عنوان کمکی برای داشتن رابطه‌ای خوب با دیگران تاکید کنیم. این روابط متقابلا مفید هستند.

رفتارهای تعصب‌آمیز مانعی در مشاوره مشکلات اجتماعی محسوب می‌شوند. به پنج نوع گروه بیگانه‌ای که کلینبل در صفحه ۲۲۶ به آنها اشاره کرده است توجه کنید. رفتارهای تعصب‌آمیز می‌توانند زندگی روحانی فرد مسیحی و تاثیر شهادت زندگی او را در میان اطرافیانش از بین ببرند. به نظر من باید به این فهرست مشکل دیگری نیز اضافه کرد که باعث ایجاد بیگانگی در کلیساهایمان شده است. این مشکل «دسته‌های کلیسایی» و یا «گروه‌های خرد شده» می‌باشد. هیچ پاسخ ساده‌ای برای مشکل «دسته‌های کلیسایی» وجود ندارد. من به شما پیشنهاد می‌کنم که سعی کنید گاهی به یکی از این گروهها بروید و محبت و توجه خود را به آنها نشان دهید.

روشهایی که در گروههای کوچک به کار گرفته می‌شوند می‌توانند برای مقابله با مشکلات اجتماعی نیز به کار گرفته شوند. از آنجاییکه درس ۱۳ را به مشاوره گروهی اختصاص داده‌ایم، بنابراین در این درس این مسئله را عمیقا بررسی نخواهیم کرد. نکته مهم این است که ما تظاهر به نبود این مشکلات نمی‌کنیم، و سعی هم نمی‌کنیم تا از روبرو شدن با آنها فرار کنیم. ما در میان مردم زندگی می‌کنیم!

شاید مجبور باشید به شخصی مضطرب و نگران مشورت دهید، شخصی که به نظر می‌آید نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. گاهی اوقات این شخص در مجلسی شرکت می‌کند، ولی حضور او اغلب باعث برهم زدن و آشفتگی مجلس می‌شود. بخاطر داشته باشید که شخص مضطرب اغلب سعی خواهد کرد تا «مزاحم کاری می‌شود که می‌خواهید در گروهی کوچک انجام دهید»، بنابراین سعی کنید چنین شخصی را اغلب

با کارهای مفیدی مشغول سازید؛ مثلاً او را در گروه مطالعه کتابمقدس و یا در یک گروه کوچک بحث و تبادل نظر قرار دهید.

اگر ما رابطه درستی با خدا داشته باشیم، رابطه خوبی نیز با دیگران خواهیم داشت.

مشاوره تربیتی ابزاری است باارزش. با استفاده بخردانه، آن را تیز نگاه دارید!

این پایان درس دهم می‌باشد. آن را مرور کنید، سپس امتحان خودآزمایی را کامل کنید و جوابهای خود را با پاسخهای درست مقایسه کنید.

### خودآزمایی

انتخابهای چندجوابی. برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف پاسخ صحیح دایره بکشید.

۱. سه کلمه‌ای که فعالیتهای شبان را در رابطه با سه هدف مشاوره تربیتی نشان می‌دهند عبارتند از

الف) کشف کردن، انتقال دادن، گوش دادن.

ب) پاسخ دادن، کشف کردن، انتقال دادن.

ج) کشف کردن، انتقال دادن، کمک کردن.

د) گوش دادن، کشف کردن، کمک کردن.

۲. کدامیک از موارد زیر بیانگر آن بخشی از ارتباط مشاور با مراجع در رابطه با نیازهای مراجع نیست؟

الف) حذف برخی از حق انتخابها به جای مراجع.

ب) کمک به مراجع در جهت استفاده از منابعی که در اختیار دارد.

ج) دادن اطلاعات به مراجع.

د) درمیان گذاشتن تجربیات شخصی با مراجع.

۳. میزان توانایی مراجع در بهره‌گیری از «دانش و آگاهی» به کدامیک از موارد زیر مربوط می‌شود؟

الف) به شخصیت کاملاً آزاد از تضاد مراجع.

ب) به اشتیاق مراجع به دانش و آگاهی.

ج) به هوش درونی.

د) به میزان سلامت روانی مراجع.

۴. شخصیت «مستبد» شخصیتی است که اغلب

الف) نسبت به نیاز دیگران احساس همدردی می‌کند.

ب) به طور فعال در صدد رفع نیاز دیگران است.

ج) به رفع نیاز دیگران کمک می‌کند.

د) به نیاز دیگران اهمیت نمی‌دهد.

۵. شاید بتوان مشاوره را در تمامی اشکال آن همیشه «تعلیم و تربیت انفرادی» نام نهاد که در آن

الف) مشاور از مراجع می‌خواهد که به نزد او بیاید.

ب) مراجع اولین قدم را برای رفتن به نزد مشاور برمی‌دارد.

ج) مراجع به واقع از مشاور یاد می‌گیرد.

د) از مشاوره تربیتی استفاده می‌شود.

۶. کدامیک از موضوعات راهنمایی پیش از ازدواج شامل سه مورد دیگر نیز می‌باشد؟

الف) فعالیت جنسی

ب) ارضای نیازهای متقابل

ج) نیازهای روحانی

د) اصلاح اقتصادی

۷. براساس کلینبل، «هدف اصلی» مشاور در راهنمایی پیش از ازدواج اغلب بر کدامیک از موارد زیر تاکید

دارد؟

الف) ارتباط.

ب) اطلاعات مورد نیاز.

ج) حکمت.

د) هیچکدام از موارد بالا.

۸. با اشاره به مشاوره گروهی کوچک در مورد مشکلات اجتماعی، در کتاب راهنما به شما گفتیم که از فعالیتهای مخرب کدامیک از افراد زیر باید برحذر باشید؟
- الف) فردی با انگیزه نیرومند.
- ب) فرد مضطرب.
- ج) فرد باهوش.
- د) فرد مستبد.

کامل کنید. در جاهای خالی کلمات و یا عبارات مناسب را بنویسید.

۹. موضوع اساسی در مشاوره تربیتی عبارت است از

۱۰. «مرجعیت سالم شایستگی» تعریفی است که اریک فروم برای

۱۱. کلینبل می گوید «بسیاری از جلسات مربوط به مشاوره قبل از ازدواج بیش از آنکه مشاوره باشند به تعلیم و تربیت انفرادی طرفین اختصاص می یابند.» اشتباه این جمله در چیست؟

۱۲. «حالت و یا میل شدیدی که شخص نسبت به چیزی دارد و آرزو می کند که ای کاش آن را انجام داده بود و یا خواهان انجام آن است. ....نامیده می شود.

پاسخ سوالات متن درس

۱. تحقق بخشیدن به رشد انسانها. (گرچه در میان گذاشتن اطلاعات نیز به ندرت لازم می باشد. زیرا اشخاصی که مشکل دارند اغلب پاسخ آن را نیز می دانند ولی موانع احساسی سد راه آنان شده است.)
۲. او اساساً می گوید که شبان مشاور با بکارگیری حساسیتها و مهارتهای مشاوره به اشخاص کمک می کند تا مجموعه ای از اطلاعات را درک کرده و ارزیابی کنند و سپس آنها را در مورد شرایط ویژه زندگی خود به شکلی سازنده بکار گیرند.
۳. نقش دادن و یا در میان گذاشتن اطلاعات بیشتر است.
۴. کشف، انتقال، کمک.

۵. اعتماد مراجع نسبت به مشاور کاهش می‌یابد.

۶. الف)

۷. که به ارضای نیاز شخص می‌انجامد با احساسات، نگرشها و اعتقادات او یکپارچه می‌گرداند.

۸. ایجاد رابطه صمیمانه، با دقت گوش سپردن به شخص، واکنش به احساسات او.

۹. آنها احتیاج به شبانی دارند که دانش خود را با آنان در میان بگذارد و به آنها کمک کند تا موانع و مشکلات عاطفی خود را درک کنند و با استفاده از پویاییهای مشاوره تربیتی به آنها کمک کند تا بر موانع موجود غلبه کنند.

۱۰. پیچیده شدن.

۱۱. د)

۱۲. اساساً، حل مشکلات و یا رویارویی با چالش یا مشکلی تازه باعث تعمیق آگاهی کودک از خودش می‌گردد. او با سازگاری با محیط به هویت خود دست می‌یابد.

۱۳. مرجعیت سالم شایستگی.

۱۴. تمرکز بر قدرت خود؛ اقتدار شخص خود-محورانه است، نیازهای دیگران را نادیده می‌گیرد و به زیر دستان خود بی‌احترامی می‌کند.

۱۵. ج)

۱۶. آنهايي که به درخواست خادم برای مشاوره می‌آیند و آنها که خود برای مشاوره قدم نخست را برمی‌دارند.

۱۷. ب)

۱۸. مثالهای بسیاری می‌توان زد. یکی از مفیدترین آنها در این نوع مشاوره عبارت است از «احساس شما در این مورد چیست؟»

۱۹. ج)

۲۰. الف) زن از طریق کاری که برای کمک به همسرش انجام می‌دهد نیاز همسرش را ارضا می‌کند.

ب) شوهر بایستی از طریق محبت نشان دادن نیاز همسرش را ارضا کند.

۲۱. ایجاد رابطه‌ای قابل اطمینان با زوجها.

۲۲. نگرش و یا میلی شدید که شخص نسبت به چیزی دارد و امیدوار است که آن را انجام دهد و یا انجام شود.

۲۳. الف) عملکردی که امکان دستیابی به چیزی مثبت را ایجاد می‌کند

ب) عملکردی که در تلاش است تا از بطن واقعه‌ای منفی و بد که اتفاق افتاده است بهترین را بیرون بکشد.  
۲۴. خدمت مصالحه.

۲۵. خدا داشت دنیا را با خود مصالحه می‌داد.

۲۶. با خدا مصالحه کنیم.

## فصل سوم – فصل یازدهم

### مشاوره مواجهه‌ای

در این درس، در مورد اهداف و روشهای مواجهه‌ای یک مشاور و همینطور در مورد انواع احساس گناهان مراجع که مشاور باید با آنها روبرو شود آشنا می‌شوید. این درس به شما کمک خواهد کرد تا یاد بگیرید چگونه با مشکلات حادی چون احساس گناه روان رنجورانه و فقدان تقریبی احساس گناه مواجه شوید. پذیرش مراجع توسط مشاور و قبول مسئولیت از جانب مراجع در قبال مشکلات خود جز لاینفک دستیابی به مرحله نهایی در روند حل معقولانه و مناسب احساس گناه مراجع است. این مرحله نهایی مصالحه نامیده می‌شود. امروزه، شبانان مشاور در مقایسه با مشاورین قبل به مسئله مواجهه در امر مشاوره اهمیت بیشتری می‌دهند و از آن استفاده بیشتری می‌کنند. کتابمقدس را بررسی کنید تا نمونه‌هایی پیدا کنید که به شما در استفاده از مشاوره مواجهه‌ای در شرایط مناسب کمک کنند. از خدا بخواهید تا به شما کمک کند تا بیش از حد و یا در شرایط نادرست از مشاوره مواجهه‌ای در مشاوره‌های خود استفاده نکنید.

رئوس مطالب

تعریف مشاوره مواجهه‌ای

وجدان و احساس گناه

احساس گناه روان رنجورانه

وجدانهای رشد نیافته

خطراتی که باید از آنها اجتناب کرد

وقتی این درس را به پایان رساندید بایستی قادر باشید:

اهداف و ویژگیهای مشاوره مواجهه‌ای را توضیح دهید، و بگویید که چگونه «پذیرش» و «مسئولیت» در ثمر بخشی این امر مهم هستند.

تفاوت موجود بین احساس گناه بهنجار و احساس گناه روان رنجورانه را توضیح دهید و اینکه چگونه می‌توان احساس گناه بهنجار یک مراجع را حل کرد.



ویژگیهای وجدان رشد نیافته را تشریح کنید، و اصول اساسی مشاوره افرادی که دارای وجدان ضعیفی هستند را توضیح دهید.

از نمونه های کتابمقدسی در خصوص مشاوره مواجهه‌ای استفاده کنید.

### فعالتهای یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. وقتی در کتاب راهنما اشاره شد، صفحات ۲۷۰-۲۴۷ از کتاب کلینل را بخوانید. تمامی آیات مربوطه را بخوانید، به سوالات موجود در کتاب راهنما پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهایی که آماده شده است مقایسه کنید.

۴. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

کلمات کلیدی

ضعیف بنیه

اجباری

مواجهه

فاحش بی‌اهمیت

نظریه یادگیری

پیشرفت درس

تعریف مشاوره مواجهه‌ای

«اما چون پطرس به انطاکیه آمد، او را روبرو مخالفت نمودم زیرا که مستوجب ملامت بود» (غلاطیان ۲: ۱۱).

این فصل از کتاب، فصل بسیار مفیدی است که در کتاب درسی شما گنجانده شده است، ولی کلینل در بخش مقدمه این فصل به روشنی مشاوره مواجهه‌ای را تعریف نکرده است. بنابراین این نیاز احساس می‌شود

که آن را تعریف کنیم. کلمه مواجهه به معنی «برخورد کردن با یک چالش» «مقابله کردن» «رو در رو شدن» است. مشاوره مواجهه‌ای به معنی «مشاوره‌ای است که در آن مراجع با مشکل خود روبرو می‌شود.»

کالینز اشاره می‌کند که مشاوره مواجهه‌ای دو هدف دارد.

۱. واداشتن شخص به روبرو شدن و برخورد کردن با گناه و یا شرایط سختی
۲. کمک به شخص تا قوت اخلاقی خود را گسترش دهد تا از مشکلات مشابه در آینده جلوگیری شود.

مشاوره مواجهه‌ای خصوصاً برای شرایطی حائز اهمیت است که مراجع قانونی مدنی و یا مذهبی را شکسته باشد. در حقیقت، هر عملی را که احساس گناه شدیدی در مراجع ایجاد کند می‌توان بواسطه مشاوره مواجهه‌ای کمک کرد. در زیر چند نوع مشکل و یا شرایطی آمده است که به نظر می‌رسد از طریق مشاوره مواجهه‌ای بتوان با آنها برخورد کرد:

۱. هر نوع عمل غیرقانونی و یا غیراخلاقی
۲. هر نوع عملی که اشخاص، جامعه، کلیسای محلی و یا کلام خدا آن را اشتباه تلقی کند.
۳. هر نوع عملی که باعث احساس گناه شدیدی شود.
۴. کردار و رفتاری که باعث اخراج فرد از کلیسای محلی می‌شود.

مصالحه به معنی «بازسازی و احیای یک رابطه و ارتباط و عامل هماهنگی می‌باشد؛ و باعث ایجاد اطاعت و یا پذیرش می‌شود.» حال، سه تمرینی که در پایان درس دهم وجود دارد را مرور کنید. این تمرینات بر اساس ۲قرننتیان ۲۰-۱۸:۵ می‌باشد و اهمیت مصالحه را یادآور خواهد آورد.

۱. ۲سموئیل ۱۴-۱:۱۲ عالی‌ترین نمونه کتابمقدسی در خصوص خدمت مواجهه می‌باشد. در رابطه با گناه داود، ناتان از چه روش و یا فنی برای مواجهه ساختن داود با گناهِش استفاده کرد؟

۲. براساس غلاطیان ۱۱:۲، .....از خدمت مواجهه در برابر پطرس استفاده کرد زیرا.....

۳. براساس کتاب کلینبل، خادمین کلام خدا در حدود.....سال گوش به اعتراف گناهان، آمرزیدن گناهان و تادیب و تنبیه برای ایجاد مصالحه داده‌اند.

۴. کلینبل برای دلالت به.....از کلمه «تادیب» استفاده می‌کند، در حالیکه برای دلالت به.....از کلمه «آمرزش گناهان» استفاده می‌کند.

۵. کلینبل خاطر نشان می‌کند که نسبت به خدمت مصالحه در آئین پروتستان «به علت واکنش افراطی آن در برابر اخلاق گرای بی توجهی شده است» (صفحه ۲۴۷). آیا این گفته به این معنی است که شبانان مشاور پروتستان تمایل داشته‌اند تا اهمیتی برای احساس گناه و تقصیر قائل نشوند و غفلت کنند؟ پاسخ خود را تشریح کنید.

روانپزشک ادموند برگلر چنین می‌گوید، «یک احساس گناه هر کسی را چون سایه‌اش تعقیب می‌کند، خواه او این را بداند، خواه نداند» (کلینبل صفحه ۲۴۹). تعریف مناسب برگلر حالتی را تشریح می‌کند که احساس گناه همراه کسانی است که نسبت به گناه حساس هستند، ولی استفاده او از عبارت «هر کسی» این حقیقت را انکار می‌کند که برخی از افراد از نظر روانی بیمار هستند و نمی‌توانند احساس گناه بهنجار را تشخیص دهند. در ادامه این درس به گسترش این پدیده خواهیم پرداخت.

یک مشاوره مواجهه‌ای خوب شامل بسیاری از روشهایی است که در مشاوره‌های دیگر نیز به کار گرفته می‌شوند. ولی این مشاوره اساساً شامل روشهای زیر می‌باشد:

۱. مواجهه ساختن مراجع با مشکلش

۲. ایجاد حس حمایت و پذیرش

۳. کمک به مراجع تا به گناهِش اعتراف کند

۴. مطمئن ساختن مراجع از بخشش خدا و اینکه او نیز باید خود را ببخشد

۵. کمک به مراجع در اصلاح برخی از موارد (اعاده وضع به حال اول)

۶. پرورش الگوهای رفتاری جدید

۷. مصالحه دادن مراجع با خودش، خدا و دیگران

۸. ایجاد رشد روحانی از طریق منابع متفاوتی چون دعا، مطالعه کلام خدا و اتکا به روح القدس

ما از شما نمی‌خواهیم که این روشها را از بر کنید، اما به منظور افزایش دانش عملی شما، آن را به دقت بخوانید، سپس خواهید دید که چگونه بسیاری از این نکات از حافظه شما سرازیر می‌شوند. در آخر، این فهرست را یکبار دیگر مطالعه کنید. آیا کلمات و یا عباراتی را که به صورت ایتالیک نوشته شده بود را دیدید؟ اینها روشهایی هستند که ما در دیگر روشهای مشاوره نیز بر آنها؛ ه تاکید کرده‌ایم.

توجه داشته باشید که مشاوره مواجهه‌ای و تربیتی (درس ۱۰) مشاورهایی بسیار مستقیم هستند از این جهت که شما به عنوان مشاور می‌توانید تصور کنید که مراجع شما به واقع می‌داند که مشکلش چیست. در مشاوره مواجهه‌ای نه تنها مراجع باید از مشکلش آگاهی داشته باشد بلکه باید آن را درک کند. اغلب استفاده از مشاوره مواجهه‌ای در شرایط بحرانی بسیار حیاتی است، اما باید خطرات حاصل از استفاده ناصحیح از این روش مشاوره را نیز بدانید.

#### وجدان و احساس گناه

به عنوان خادم کلام خدا، می‌دانم که این کار روح القدس است تا افراد را مجاب به تجربه احساس گناه بهنجار نماید، زیرا این کار باعث می‌شود تا فرد از کار اشتباه خود آگاهی یابد. چنین احساس گناهی برای عمل توبه حیاتی می‌باشد. همچنین این احساس برای رشد روحانی هر روزه یک مسیحی امری است حیاتی. به عنوان یک روانشناس، می‌دانم که احساس گناه روان رنجورانه بسیار مخرب می‌باشد و احتمالاً عظیمترین منبع درد روانشناختی است که هر کس می‌تواند داشته باشد. مشورت بسیار مهمی که می‌توان به هر مشاوره داد این است که، «هرگز به بار احساس گناه روان رنجورانه شخصی چیزی نیفزایید!» برخی از مشاورین تازه کار (ناشی) برای پیشبرد سریع روند مشاوره این کار را انجام می‌دهند و مراجع را مورد اتهام قرار می‌دهند.

۶. سه ویژگی احساس گناه روان رنجورانه را که کلینبل به آن اشاره کرده است را بنویسید.

(الف)

(ب)

(ج)

طبیعتاً اثبات دوباره باعث می‌شود که شخص مقصر از تقصیر خود آگاه شود و محکومیت را بخشی از تقصیرش بداند. یوحنا ۱۵:۲۶؛ ۸:۱۶ و ۱۱:۸ و همینطور رومیان ۱:۸ را بخوانید. براساس این آیات مشاهده می‌کنیم که این کار روح القدس است که شخص را از تقصیرش آگاه سازد، ولی عیسی مفری برای رهایی از محکومیت گناه و تقصیر افرادی مهیا کرده است که از انجام کارهایی که منجر به احساس گناه می‌شود دست کشیده‌اند و پولس خاطر نشان می‌کند که هیچ محکومیتی برای کسانی که به روح رفتار می‌کنند وجود ندارد.

در صفحه ۲۵۰ کتاب درسی تعریف مناسبی از پنج مرحله‌ای را خواهید یافت که در روند حل احساس گناه بهنجار مراجع کارگر می‌باشند. شما متوجه خواهید شد که این پنج مرحله در هشت روشی که در مشاوره مواجهه‌ای که پیشتر به آن پرداختیم بکار برده می‌شوند نیز وجود دارند.

۷. پنج مرحله‌ای که می‌توانند عناصر بهنجار احساس گناه یک مراجع را از میان بردارند کدامند؟

۸. براساس کلینبل، چگونه عبارت «بیان راستی در محبت» (افسیان ۴:۱۵) می‌تواند به مراجع کمک کند تا با گناه خود مواجه و آن را کشف کند (صفحه ۲۵۰ کتابدرسی)؟

۹. تعریف موثر ولی غیرمتعارفی که کتاب درسی از آن استفاده می‌کند تا عملکرد نادرست یک مشاور را تشریح کند که در مقابل مراجع از خود تساهل و آسان‌گیری نشان می‌دهد.....است (صفحه ۲۵۱).

۱۰. کلینبل مشاور را به عنوان کدامیک از موارد زیر تشریح می‌کند؟

الف) پلیسی که برعلیه هرگونه تخطی برضد شریعت خدا اقامه دعوی می‌کند.

ب) نمونه زنده‌ای که مراجع می‌تواند از آن تقلید کند.

ج) نمادی از ارزشهای اجتماع خود.

د) داوری که می‌تواند درست را از نادرست تشخیص دهد.

از آنجاییکه خادم نمادی از ارزشها محسوب می‌شود، شاید با پذیرش کامل یک فرد چنین به نظر آید که او پذیرای تمامی رفتارها و اعمال این فرد می‌باشد، در حالیکه او پذیرای رفتار نادرست این فرد نمی‌باشد.

۱۱. در بیان یکی از دلایل اساسی که افراد به واسطه آن به خادم مراجعه می‌کنند، کلینبل در صفحه ۲۵۲ می‌گوید که آنها به نزد خادم می‌آیند چون

(الف) احساس تنهایی می‌کنند.

(ب) احساس سرگشتگی می‌کنند.

(ج) احساس می‌کنند بیمار هستند.

(د) احساس گناه می‌کنند.

۱۲. صفحه ۲۵۲ کتاب درسی را بخوانید. کلید اصلی مواجهه‌ای موثر.....است.

این پذیرش بیانگر ایمان به ارزش خود مراجع دارد و نه به عدم داوری اخلاقی رفتار نادرست او.

۱۳. موثرترین نوع مشاوره مواجهه‌ای

(الف) مشاوره‌ای است که در آن شبان شخص مقصر را با گناهی که خود از آن آگاهی دارد روبرو می‌کند.

(ب) مشاوره‌ای که در آن شبان شخص مقصر را با گناه خود روبرو می‌کند ولی خود شخص از مقصر بودن خود آگاهی ندارد.

(ج) مشاوره‌ای که شبان به جای شخص خاطی خود را مقصر دانسته و با خود برخورد می‌کند.

(د) مشاوره‌ای که در آن یکی دیگر از اعضای کلیسا شخص خاطی را با گناهش روبرو می‌سازد.

مشاهده کردیم که کلینبل تاکید می‌کند که شبان باید علیرغم مواجهه ساختن مراجع خود پذیرای او باشد. به عبارت دیگر او باید «مواجهه‌ای پذیرا» را روند کار خود سازد. این عبارت کل پیام کتاب کلینبل و تاکید اصلی این واحد درسی می‌باشد. به خاطر داشته باشید که «پذیرش» در مفهوم روانشناختی آن به این معنی است که ما شخص را می‌پذیریم ولی کارهای اشتباهی را که احتمالاً این شخص مرتکب شده است را نمی‌پذیریم. توجه داشته باشید که کلینبل به کتاب ویلیام گلاسر تحت عنوان «واقعیت درمانی» اشاره می‌کند. برخی تصور می‌کنند که تاکید اساسی گلاسر بر این است که باید شخص را با کل زندگی و اشتباهاتش مواجه ساخت. البته این قسمتی از تاکید او می‌باشد. گلاسر معتقد است که مراجع بایستی با واقعیت روبرو شود. اعتقاد من بر این است که این تاکید خوبی برای انواع مشاوره می‌باشد. پاراگراف بسیار عالی را که کلینبل در مورد نقش کهانت و همینطور خدمات شبانی خادم نوشته است را به دقت بخوانید (صفحه ۲۵۳).

بسیار غم‌انگیز است که مفهوم جبران از بسیاری از کلیساهای انجیلی رخت بر بسته است. جبران به معنی رفتن به نزد شخصی است که در حق او اشتباه کردیم و درست کردن اشتباه خود. کلینبل در صفحه ۲۵۵ به «مراحل دوازده گانه انجمن الکلیهای گمنام» اشاره می‌کند. این انجمن به سازمانی دلالت دارد که در قسمتهای مختلف دنیا فعالیت دارد و در جهت احیای الکلیها فعالیت می‌کند. اجازه دهید این دوازده قدم را برای شما فهرست وار بنویسم. مطمئن هستم که شما خواهید دید که این دوازده قدم در خصوص رفتارهای نابهنجار دیگری به غیر از الکلیسم کاربرد خواهد داشت.

۱. ما اعتراف می‌کنیم که در برابر الکل ناتوان بودیم به طوری که زندگیمان از کنترلمان خارج شده بود.
۲. ما به این موضوع ایمان آوردیم که نیرویی برتر از خودمان می‌تواند ما را احیا سازد.
۳. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را تحت حمایت خداوند در بیاوریم.
۴. ما بدون ترس در درون خود به کنکاش و اکتشافی اخلاقی دست زدیم.
۵. ما در حضور خداوند، خودمان و دیگران اعتراف کرده‌ایم که طبیعت نادرست اعمالمان را اصلاح سازیم.
۶. ما کاملاً آماده هستیم تا خداوند رفتارهای نامطلوبمان را از ما دور سازد.
۷. ما فروتنانه از او خواسته‌ایم تا تمامی قصورات را از ما دور سازد.
۸. ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها آسیب رسانیده‌ایم تهیه کرده‌ایم و مشتاق هستیم تا تماماً جبران کنیم.
۹. ما تا آنجاییکه امکان داشت مستقیماً جبران خسارت این افراد را کردیم مگر مواقعی که انجام این کار باعث آسیب رساندن به این افراد یا دیگران می‌شد.
۱۰. ما به کشفیات شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه اشتباهی یافتیم سریع آن را اعتراف کردیم.
۱۱. ما از طریق دعا و تفکر به کنکاش پرداختیم تا تماس خود را آگاهانه با خداوند برقرار سازیم و دعا کردیم تا اراده او را برای زندگی خود در یابیم و برای ادامه این مسیر از او قوت یابیم.
۱۲. در نتیجه این دوازده قدم به بینشی روحانی دست یافتیم که بواسطه آن سعی کردیم این پیام را به دیگر الکلیها برسانیم و این اصول را در تمامی امور خود بکار ببریم.

در حینی که این فهرست را مد نظر خود قرار دادید، آیا به نظر شما اصولی در آن وجود داشت که بایستی توسط همه مسیحیان به اجرا درآید؟ توجه داشته باشید که کلینبل می‌گوید: «شبان باید به مراجعین غیرالکلی خود کمک کند تا موانع اخلاقی را جستجو کرده و آنها را از میان بردارند» (صفحه ۲۵۳).

۱۴. جبران به معنی.....

۱۵. کدامیک از قدمهای دوازده گانه در کل برای مشاوره مناسب می‌باشند؟

نگرش فیلیپ اندرسون را در خصوص مشاوره به دقت بررسی کنید و توجه داشته باشید که کتاب درسیتان روش مواجهه‌ای او را شبیه به «واقعیت درمانی» گلاسر می‌داند (صفحه ۲۵۴).

۱۶. دو روش توصیه شده در نگرش اندرسون را نام ببرید که ما به عنوان مشاورین در مشاوره مواجهه‌ای بایستی بر آنها متمرکز شویم.

الف

ب)

۱۷. نظریه اصلی گلاسر این است که مشاور بایستی

الف) اجازه دهد مراجع خود واقعیت را کشف کند.

ب) مراجع را با واقعیت روبرو سازد.

ج) بیشتر از هر چیزی بر اشتباه مراجع تاکید کند.

د) از هر گونه اشاره مستقیمی به اشتباه مراجع خودداری کند.

جنبه بسیار مهمی که در مشاوره مواجهه‌ای معاصر وجود دارد این است که بر مسئولیت تاکید می‌کند. در بسیاری از اشکال قدیمی مشاوره، مشاور در صدد پیدا کردن مشکل و یا رفتاری بود که در گذشته مراجع اتفاق افتاده بود که دلیلی برای مشکل فعلی او محسوب می‌شد. می‌دانیم که وقایع و آسیب‌هایی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند بر زندگی کنونی ما تاثیر می‌گذارند. ولی افراد از گذشته استفاده می‌کنند تا شخص دیگری را مورد سرزنش قرار دهند. نظریه کنونی مشاوره مواجهه‌ای با کلمه اکنون شروع می‌شود و چنین می‌گوید، «من اکنون برای رفتار خود مسئول هستم.» آیا فکر می‌کنید این نظریه با تعالیم کتابمقدس مطابقت دارد؟ رومیان ۱۲:۱۴ و ۲قرن‌تیا ۱۰:۵ را مد نظر خود قرار دهید.

می‌دانیم هرچقدر افراد رفتار مسئولانه‌تری داشته باشند احساس شادی بیشتری را تجربه خواهند کرد. قبول مسئولیت فرد را شادتر از زمانی می‌سازد که از آن شانه خالی می‌کند. عدم قبول مسئولیت دور باطلی از احساس گناه را بوجود می‌آورد که می‌توان به شکل زیر نشان داد:



احساس گناه سرکوب شده موضوع اصلی مابقی این فصل از کتاب درسیتان می‌باشد. کلمه «سركوب شده» احتیاج به توضیح دارد. یکی از بنیانگزاران نظام روانشناسی گفته است که تجربه بد و یا دردناک در ضمیر ناخودآگاه ذهن «پنهان می‌گردد». ما آنها را پنهان نمی‌کنیم، از آنجاییکه این تجربه بسیار دردناک بوده است ذهن ما آن را از ما مخفی می‌سازد. گاهی احساس گناه سرکوب شده را تنها می‌توان با «مشاوره‌ای عمیق» به سطح آورد. ولی می‌دانیم از آنجاییکه روح القدس کار می‌کند، می‌تواند به شما (به عنوان مشاور) و به مراجع (به عنوان شخص آسیب دیده) کمک کند تا آنچه را که باعث اذیت او می‌شود پیدا کند. اگر شما احساس می‌کنید که می‌دانید آن احساس سرکوب شده به واقع چیست می‌توانید شخص را با آن روبرو سازید. از طرف دیگر، برخی از احساسات سرکوب شده بواسطه شرایطی غیر از مواجهه برانگیخته و بیرون ریخته می‌شوند.

بر اساس این نظریه، ما مشاورین می‌توانیم به طور خلاصه کشمکشهای خود را که با گناه، افسردگی و ترس داریم بیان کنیم. این کار بایستی به صورت اجمالی و به صورت نکات انتخابی صورت پذیرد. نباید در وقتی که با مراجع خود داریم صرفاً به تشریح و شمارش مشکلات شخصی خود پردازیم.

۱۸. در مشاوره مواجهه‌ای معاصر، مسئولیت تاکید بر

نظریه معاصر در مشاوره شبانی اظهار می‌دارد که مراجع باید از جایی که اکنون هست شروع کند و این حقیقت را قبول کند که در خصوص مشکلاتی که دارد مسئول است. او باید تشخیص بدهد که بواسطه خدا و کمکهای مشاوره ماهر قادر هست که به خود کمک کند.

۱۹. احساس گناه سرکوب شده و یا «سركوب» از نقطه نظر روانشناسی به معنی

۲۰. اگر شبانی برخی از ترسها، احساس گناه و افسردگی خود را با اشخاصی که مورد مشورت او قرار دارند در میان بگذارد، چگونه بایستی این کار را انجام دهد و چه احتیاطهایی را بایستی مد نظر خود قرار دهد؟

احساس گناه روان رنجورانه

اعتقاد من بر این بوده است که در این واحد درسی بایستی از هر چیزی که با مشکلات عمیق روانشناختی سروکار دارد اجتناب کرد. بنابراین فکر کرده بودم که شاید بهتر باشد از مبحث احساس گناه روان رنجورانه

بگذریم. ولی همانطور که دعا و فکر می‌کردم به این نتیجه رسیدم که باید به اندازه کافی در مورد احساس گناه روان رنجورانه آگاهی داشته باشیم تا در مواقعی که با آن روبرو می‌شویم آن را تشخیص دهیم.

به این نکته به دقت توجه کنید که چرا کتاب درسیتان می‌گوید افراد روان رنجور انرژی کمی برای مسائل اخلاقی بنیادین دارند و نسبت به نیازهای دیگران حساسیت خود را تقریباً از دست می‌دهند. یکی از مشکلات اساسی افراد روان رنجور این است که از محکوم شدن لذت می‌برند. بر همین اساس انجام مشاوره مواجهه‌ای با این گونه افراد در برگیرنده تضاد می‌باشد. از طرفی آنها از محکوم شدن لذت می‌برند و از طرفی تغییر رفتاری چندانی در آنها بوجود نمی‌آورد. از آنجاییکه این افراد از محکوم و توبیخ شدن لذت می‌برند، بسیاری از آنها به سراغ مشاورین بسیار مستبد می‌روند.

زمانی زن جوانی برای مشاوره به نزد من می‌آمد. او شدیداً به خواهرش حسادت می‌کرد. او با آنچه که به زعم او «موفقیت» خواهرش محسوب می‌شد فلج و سست شده بود. این زن جوان در خصوص مسائلی که واقعیت نداشتند به شدت روان رنجور و ناتوان بود! آنچه که او نمی‌دانست، و من نمی‌توانستم به او بگویم، این بود که خواهر او بخاطر مشکلات احساسی عمیقی که بر واقعیت بنا شده بودند به نزد من می‌آمد.

به عنوان یک شبان‌مشاور، افراد بی‌شماری وجود دارند که می‌توانید به آنها کمک کنید، بنابراین وقت خود را با افراد روان رنجوری سپری نکنید که احساس می‌کنید باید آنها را به یک معالجه‌گر متخصص ارجاع دهید. اگر مراجعی «پس از اعترافات» که منجر به تخلیه هیجانی می‌شوند و نیز پس از انجام تلاشهای جدی در ترمیم روابط و بواسطه عمل جبران نشانه‌هایی از بخشیدن خود از خود نشان ندهد احتمالاً او فردی روان رنجور می‌باشد (کلینبل صفحه ۲۶۰).

حال برگردیم به صفحه ۲۵۸ از کتاب کلینبل جاییکه اشاره به اریک برن می‌شود: «از دیدگاه اریک برن این روش بخشش الگوی والد-کودک می‌باشد.» از آنجاییکه شاید در مطالعات آتی خود به نام اریک برن برخورد کنید، فکر کردم بهتر است در اینجا توضیح اندکی در مورد اریک برن دهم. در فصل هفتم از کتاب کلینبل مبحثی در مورد نظریه برن وجود دارد، ولی شما مجبور نیستید آن فصل را بخوانید. دکتر اریک برن نظام مفهومی را در کالیفرنیا بوجود آورد. یک بعد از درمان او «تحلیل تبادلی» می‌باشد که به تحلیل تعامل بین افراد می‌پردازد (کلینبل صفحه ۱۴۵). بعد دیگر درمان برن «تحلیل ساختاری» نامیده می‌شود. دیدگاه برن در بعد دوم این است که چون حافظه ما هرچیزی را که برایمان اتفاق می‌افتد در درون خود نگاه می‌دارد، بنابراین ما هنوز خاطراتی از والدین، دوران کودکی و بلوغ خود در ذهن داریم. برن چنین تصور می‌کند که این خاطرات گرایش

دارند تا شخص را تحت سیطره خود درآورند و بر او فرمانروایی کنند. می‌توان مفهوم این خاطرات را به صورت شکل زیر نشان داد:

در تحلیل ساختاری، عقیده بر این است که بعد والد ما به همان روشهایی عمل می‌کند که والدینمان عمل کرده‌اند. والدی که در ما وجود دارد می‌تواند از ما انتقاد کند و یا حمایت کند. بالغ بخشی از ما است که تعقل می‌کند و ترجیح می‌دهد براساس واقعیتها و نه احساسات تصمیم بگیرد. کودک قسمتی از وجود ما است که به همان صورتی که ما در کودکی عمل و احساس می‌کردیم عمل و احساس می‌کند.

عقیده برن بر این است که گاهی بعد والدین سربر می‌آورد و این احساس به ما دست می‌دهد که شایسته نیستیم و از کفایت لازم برخوردار نیستیم. گاهی اوقات احساس کودکی را داریم که در انتظار تنبیه می‌باشد. کودک وجودمان شبیه فرد کوچکی است که ناطاتی کرده است و در برابر والدینی بزرگ و قدرتمند ناتوان است. بلوغ شخصیت واقعی ما است که می‌تواند بگوید، «من شایسته هستم». برخی از افراد اغلب تحت سیطره بعد والد خود می‌باشد و در نتیجه روان رنجور هستند. برخی احساس می‌کنند که هنوز کودک می‌باشند و در حقیقت به همان صورت نیز عمل می‌کنند. بنابراین، هر دو گروه روان رنجور می‌باشند. آنها نمی‌توانند تصمیم بگیرند و ناتوان هستند.

عقیده من بر این است که نبایستی در مشاوره‌های خود از «تحلیل ساختاری» برن استفاده کنید مگر اینکه به اندازه کافی تعلیم دیده باشید. ولی فکر می‌کنم شناخت اصول اساسی آن مفید باشد. موضوع اصلی این قسمت از درس این است که افراد بی شماری از احساس گناه روان رنجورانه رنج می‌برند و ما بایستی به آنها کمک کنیم تا بالغ‌تر گردند، ولی برخی از افراد را باید به روانشناسان متخصص ارجاع داد تا از کمکی که لازمه آنهاست برخوردار شوند.

۲۱. کلمه‌ای که روان رنجور را به بهترین شکل توصیف می‌کند عبارت است از

الف) «دیوانه»

ب) «کودک صفت»

ج) «غیر واقعی»

د) «انعطاف‌ناپذیر»

۲۲. احساس گناه روان رنجورانه همیشه

الف) نابالغ و کودک صفت است.

ب) به چیزها و مسائل بی اهمیت مربوط می شود.

ج) نامناسب و نابجا است.

د) بر اساس فیض می باشد.

۲۳. چرا کلینبل در صفحه ۲۵۸ می گوید افراد روان رنجور انرژی کمی برای مسائل اخلاقی بنیادین دارند و نسبت به نیازهای دیگران حساسیت خود را تقریباً از دست می دهند؟

۲۴. آیا معمولاً با دعا و مهربانی می توان به راحتی به شخص روان رنجور کمک کرد؟ پاسخ خود را تشریح کنید.

وجدانهای رشد نیافته

برخی از افراد دارای وجدانهای ضعیف و یا رشد نیافته می باشند. پولس رسول در اقرنتیان ۸:۱۲ به افرادی با «ضمیر (وجدان) ضعیف» و در اتیموتاوس ۴:۲ به نوع بد وجدان تحت عنوان «ضمایر خود را داغ کرده اند» اشاره می کند. روانشناسان افرادی را می شناسند که به نظر می آید وجدانی ندارند. این افراد مرتکب جنایات وحشتناکی می شوند و به هیچ وجه احساس گناه نمی کنند. روانشناسان چنین افرادی را «شخصیت جامعه ستیز» می نامند.

کلینبل در ابتدای این بخش فهرست خصوصیات افرادی را که دارای وجدانهای ضعیف و رشد نیافته هستند ارائه می دهد. (این خصوصیات را خوب به خاطر بسپارید.) سپس گفتار فروید را نقل قول می کند: «اخلاقیات همانند علائم راهنمایی عبور و مرور بین انسانها را کنترل می کند.» معمولاً اشخاصی که وجدانهای رشد نیافته ای دارند نمی توانند به این علائم احترام بگذارند و کنترلی بر آن ندارند.

۲۵. پنج مشخصه ای را که کلینبل در مورد اشخاص با وجدانهای رشد نیافته ارائه کرده است را فهرست وار بنویسید.

الف.

ب.

ج.

د.

ه.

۲۶. بهترین تعریفی که می‌توان برای آیه «ضمایر خود را داغ کرده‌اند» موجود در تیموتاوس ۲:۴ ارائه داد کدامیک از موارد زیر است؟

الف) وجدانی رشد نیافته.

ب) وجدانی ضعیف.

ج) وجدانی که هرگز وجود نداشته است.

د) وجدانی بد.

۲۷. فروید اخلاقیات را همانند....

۲۸. در حالت کلی، مشاوره منفعل کم‌ترین تاثیر را بر کدامیک از افراد زیر دارد.

الف) افراد بسیار جوان و یا نابالغ.

ب) افراد مسن‌تری که نگرشی نادرست دارند.

ج) افرادی که در جوی منفعل رشد یافته‌اند.

د) افرادی که در برابر قدرتی غیرقابل کنترل بدون حمایت رها شده‌اند.

۲۹. درمان مبتنی بر نظریه یادگیری چه مطلبی را در مورد رفتار پاداش داده شده می‌آموزد؟

۳۰. کدامیک از موارد زیر هیچ‌گونه ارتباطی با ۶ اصولی که کلینبل در مورد مشاوره با افرادی که دارای وجدان

ضعیف می‌باشند ارائه می‌دهد، ندارد؟

الف) از رفتار غیرمسئولانه اجتناب کنید.

ب) به رفتار مسئولانه پاداش دهید.

ج) به مراجع کمک کنید تا نقشه‌هایی واقعگرایانه داشته باشد.

د) مراجع را با ماهیت رفتارشان که بر نفی واقعیت مبتنی است مواجه سازید.

ه) با شخص ایجاد رابطه کنید.

خطراتی که باید از آنها اجتناب کرد

۳۱. کلینبل مشاوره مواجهه‌ای را همانند

۳۲. سه خطر موجود در مشاوره مواجهه‌ای که در اثر اشتباه گرفتن آنها توسط مشاور با مواجهه مناسب ایجاد می‌شوند را فهرست وار بنویسید.

۳۳. دو اصل کلینبل را که به ما کمک می‌کنند از مواجهه نادرست برحذر باشیم را به طور خلاصه بنویسید.

۳۴. اگر مواجهه‌ای به صورت نادرست انجام شود، اشتباهی که در آخرین تحلیل به آن اشاره شده است کدام است؟

درس یازدهم در اینجا به پایان رسید. آن را مرور کنید، سپس امتحان خودآزمایی را انجام دهید. پاسخهای خود را با جوابهای درست مقایسه کنید.

### خودآزمایی

انتخابهای چندجوابی. برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف پاسخ صحیح دایره بکشید.

۱. کدامیک از موارد زیر به دو هدفی که کالینز در مشاوره مواجهه‌ای مد نظر دارد ربطی ندارد؟

الف) متمرکز ساختن فرد برای رویارویی با یک شرایط سخت.

ب) متمرکز ساختن فرد برای برخورد کردن با گناه.

ج) کمک به فرد در جهت ازدیاد قوت اخلاقی لازم.

د) کمک به فرد برای مواجهه با مشکلات مشابه‌ای که در آینده پیش خواهد آمد.

۲. در ۲ سموئیل ۱۴-۱:۱۲، ناتان روند آشکارسازی گناه داود را

الف) بدون استفاده از مواجهه آغاز می‌کند.

ب) از طریق مواجهه مستقیم آغاز می‌کند.

ج) از طریق مواجهه غیرمستقیم آغاز می‌کند.

د) با تاکید بر مشاوره تربیتی آغاز می‌کند.

۳. برای یک شبان مشاور برخورد با احساسات روان رنجورانه یک مراجع

الف) آسانتر از برخورد با احساس گناه بهنجار است.

ب) دشوارتر از برخورد با احساس گناه بهنجار است.

ج) به اندازه برخورد با احساس گناه بهنجار دشوار می‌باشد.

د) طبیعی‌تر از احساس گناه بهنجار به نظر می‌رسد.

۴. کدامیک از موارد زیر شامل ترتیب درست پنج مرحله‌ای می‌باشد که می‌توانند احساس گناه بهنجار مراجع را

از میان بردارند؟

الف) مواجهه، اعتراف، آمرزش گناهان، اصلاح، مصالحه

ب) اعتراف، آمرزش گناهان، اصلاح، مصالحه، مواجهه

ج) آمرزش گناهان، اصلاح، مصالحه، مواجهه، اعتراف

د) اصلاح، مصالحه، مواجهه، اعتراف، آمرزش گناهان

۵. کلینبل خاطر نشان می‌کند که کلید مواجهه موثر

الف) این است که مراجع خود را با خود مواجه سازد.

ب) این است که مشاور مراجع را بپذیرد.

ج) این است که مراجع مشاور را بپذیرد.

د) این است که مشاور مشکلات خود را آشکار سازد.

۶. شاید بتوان احساس گناه روان رنجورانه را به درستی چنین تعریف کرد

الف) واقعی ولی نامناسب و نابهنجار.

ب) غیرواقعی ولی مناسب و بهنجار.

ج) واقعی و بهنجار.

د) غیرواقعی و نابهنجار.

۷. در بحث اریک برن در مورد خاطرات یک شخص که سعی در کنترل و تحت سیطره قرار دادن فرد دارد، بخشی که می‌تواند بگوید «من شایسته هستم» کدام است؟

الف) «بالغ».

ب) «کودک».

ج) «والد».

د) همه موارد بالا درست هستند.

۸. کدامیک از موارد زیر مشخصه افرادی نیست که دارای وجدانی رشد نیافته هستند؟

الف) عدم وجود احساس گناه بهنجار.

ب) رفتار غیرمسئولانه مستمر.

ج) خویشتن داری موثر (کنترل تکانه‌ها).

د) سطحی بودن احساسات.

۹. کلینبل می‌گوید که دشوارترین و حیاتی‌ترین قدم در مشاوره با افرادی که دارای وجدانی ضعیف هستند عبارت است از

الف) متوقف ساختن رفتار غیرمسئولانه او

ب) کمک به او در جهت برنامه ریزی برای آینده

ج) مواجهه ساختن مراجع با ماهیت رفتارش که بر نفی واقعیت مبتنی است

ه) ایجاد رابطه با شخص

۱۰. در مشاوره مواجهه‌ای، استبداد گرایی، موعظه‌های اخلاق گرایانه و حملات خصمانه اغلب در کدامیک از موارد زیر به خطر تبدیل می‌شوند؟

الف) وقتی که با مواجهه موثر اشتباه گرفته می‌شوند.



ب) وقتی که پس از مواجهه موثر بکار برده می‌شوند.

ج) وقتی که قبل از مواجهه موثر بکار برده می‌شوند.

۱۱. جفت کردن. انواع احساس گناه موجود در سمت راست را با تعریف مناسب با آن در سمت چپ جفت کنید. این کار را با قرار دادن عدد مناسب در جای خالی انجام دهید.
- الف... آنها به روند آموزش گناهان واکنشی نشان نمی‌دهند.
- ب..... نتیجه این احساسات صدمه واقعی به افراد است.
- ج..... این احساسات به ندرت برای تغییرات اساسی رفتاری برانگیخته می‌شوند.
- د..... این احساس استفاده نادرست از آزادی است که یک شخص دارد.
- ه..... به نظر می‌رسد که این احساسات ارضای خودآزارانه ایجاد می‌کنند.
- خ..... این احساسات ماحصل بخش نابالغ وجدان می‌باشند.
- ح)..... این احساس ماحصل ارزشهای غلیان شده‌ای است که بخش بالغ وجدان فرد آن را واقعی و بااهمیت می‌داند.

۱) احساس گناه بهنجار

۲) احساس گناه روان رنجورانه

پاسخ سوالات متن درس

۱. ناتان داستانی در مورد عملکرد یک فرد گناهکار را برای داود تعریف کرد، سپس او عمل زشت مرد گناهکار داستان را به عمل داود تشبیه کرد.
۲. پولس، زیرا پطرس مستحق سرزنش بود.
۳. ۲۰۰۰
۴. اصلاح، نصیحت شبانی، و یا تادیب و توبیخ سختگیرانه کلیسایی؛ اعتراف به گناهان، توبه، و بخشایش.
۵. خیر، آنها درصدد بوده‌اند تا با جدیت با گناه برخورد کنند، ولی چون در عمل سعی می‌کنند مراجع خود را «بپذیرند»، در نتیجه گاهی این حقیقت را که او در برابر خدا گناهکار است و احساس گناه شدیدی در درون خود می‌کند را کم اهمیت جلوه داده‌اند.

۶. الف) فرایند بخشیده شدن تأثیری بر آنان ندارد.
- ب) بندرت باعث برانگیختگی شخص در جهت اصلاح یا تغییر رفتار می‌شوند که احساس گناه از آن نتیجه می‌شود.
- ج) به نظر می‌رسد که در شخص ارضای خود آزارانه را باعث می‌شوند.
۷. مواجهه، اعتراف، آمرزش گناهان، اصلاح و مصالحه.
۸. این مسئله به شخص کمک می‌کند تا با واقعیتهای موقعیت خود روبرو شود و مسئولیت خود را در این موقعیت دریابد.
۹. «محبت بی رحمانه»
۱۰. ج)
۱۱. د)
۱۲. پذیرش.
۱۳. ج)
۱۴. رفتن به سراغ کسی که در حق او بدی کرده‌ایم، و یا بواسطه عمل ما ناراحت شده است تا بدین وسیله اشتباه خود را اصلاح کنیم.
۱۵. همه آنها، به غیر از بخشهایی از قدمهای ۱ و ۲ و ۱۲.
۱۶. الف) تأکید بر روابط فعلی تا روابط گذشته و ب) در نظر گرفتن رفتار مسئولانه تا احساسات.
۱۷. ب)
۱۸. مسئولیت مشاور در برابر مشکلات اخیر خود.
۱۹. سرکوب تجربیات بد و یا افکار دردناک در ضمیر ناخودآگاه ذهن به منظور به خاطر نیاوردن آنها.
۲۰. او بایستی به طور خلاصه و در زمان مناسب در میان بگذارد. او بایستی متکلم وحده جلسه باشد و صرفاً مشکلات خود را برشمارد.
۲۱. ج)
۲۲. ب)
۲۳. زیرا آنان تمایل دارند تا در مورد مسائل اخلاقی بی اهمیت و یا احساسات «بد» خود، به شکلی وسواس گونه خویشتن را سرزنش و تنبیه نمایند.

۲۴. خیر. زیار افراد روان رنجور مشکلات عمیق دارند که اغلب بایستی توسط روان درمانگران مجرب تحت مداوا قرار گیرند.

۲۵. الف) فقدان احساس گناه و اضطراب بهنجار، و عدم وجود احساس مسئولیت.

ب) ضعف و ناتوانی در کنترل خویشتن.

ج) رفتار غیرمسئولانه مستمر.

د) سطحی بودن احساس و روابط.

ه) داشتن عملکردی استثمارگرانه.

۲۶. د)

۲۷. علائم راهنمایی می‌داند که عبور و مرور بین انسانها را کنترل می‌کند.

۲۸. ج)

۲۹. اینکه رفتار پاداش داده شده تداوم می‌یابند.

۳۰. الف)

۳۱. دارویی قوی.

۳۲. استبدادگرایی، موعظه‌های اخلاق گرایانه، و حملات خصمانه.

۳۳. مواجهه باید با مراقبت و احتیاط بسیار بکار گرفته شود و بایستی برای کمک به مراجع برای رویارویی با واقعیت استفاده شود.

۳۴. میزان پختگی و سطح بلوغ شخصیتی شبان.

## فصل سوم – درس دوازدهم

### مشاوره زناشویی نقش – ارتباط

«ارضای نیاز طرفین» موضوعی است مهم که در این درس مورد تاکید قرار گرفته است. این موضوع را در فصل دهم تحت عنوان «روش‌شناسی مشاوره تربیتی» خوانده‌اید، ولی در این درس ارضای طرفین نسبت به درس دهم از اهمیت بیشتری برخوردار است. عدم وجود ارضای نیاز طرفین باعث ایجاد تضادی بین ساختار نیاز زوجین می‌شود؛ تضادی که ماهیت بنیادین تمام تضادهای موجود در ازدواج می‌باشد. وجود کشمکش در امر ازدواج مهمترین موضوع موجود در مشاوره ازدواج محسوب می‌شود. اگر از جنبه مثبت به مشاوره ازدواج نگاهی داشته باشیم، در می‌یابیم که هدف نهایی مشاوره ازدواج ایجاد ارضای بیشتر نیاز طرفین در امر ازدواج می‌باشد. امید ما این است که با مطالعه این درس نه تنها بر دانش شما از مشاوره ازدواج افزوده شود، بلکه به شما کمک خواهد کرد تا در تلاش خود برای احیای ازدواج‌های آسیب دیده موثرتر عمل کنید.

رئوس مطالب

تعریف زندگی زناشویی خوب

ماهیت تعارض زناشویی

اهداف و کانون مشاوره زناشویی نقش-ارتباط

روش‌شناسی مشاوره نقش-ارتباط

نقش مشاور

موضوعات درس

زمانی که این درس را به پایان رساندید باید قادر باشید:

توضیح دهید که چگونه «نیازهای شخصی»، «عزت نفس» و «دوسوگرایی» به تعارض زناشویی مربوط می‌شوند.

بگویید که چگونه اهداف مشاوره زناشویی به «نیازهای زناشویی» و «تصویر-نقش» زوجین ارتباط پیدا می‌کند.

با مهارت افزایش یافته‌ای، در مشاوره‌ها، فعالیتها و عملکردهای خود نقش مشاوره را داشته باشید که مشاوره‌های ازدواج موثرتری داشته باشد.

### فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.
۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.
۳. در این درس می‌توانید از آیه یاب استفاده کنید و مطالعه تکمیلی از کتاب مقدس در باب موضوعاتی چون «ازدواج»، «طلاق»، «شوهر»، «زن»، و دیگر موضوعات مربوطه داشته باشید.
۴. وقتی در کتاب راهنما اشاره شد، صفحات ۱۰۵-۱۳۱ از کتاب کلینبل را بخوانید. تمامی آیات مربوطه را بخوانید، به سوالات موجود در کتاب راهنما پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهایی که آماده شده است مقایسه کنید.
۵. سعی کنید تمرین عملی که در صفحات ۱۳۱-۱۳۰ کتاب درسی وجود دارد کامل کنید و آن را به تنهایی و یا با دو نفر دیگر با صدای بلند بخوانید.
۶. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

### کلمات کلیدی

لوازم کار خودشیفتگی

عملکرد بد و ناقص پیش بینی مرض

بطور خارق العاده اتهام متقابل

### پیشرفت درس

تعریف زندگی زناشویی خوب

همانگونه که در باب دوم کتاب پیدایش می‌خوانیم، ازدواج بسیار مهم و از طرف خدا مقرر شده است. «و خداوند خدا گفت: «خوب نیست که آدم تنها باشد. پس برایش معاونی موافق وی بسازیم» (پیدایش ۲: ۱۸). کلینبل با اشاره به پیدایش ۲: ۲۴ به منحصر به فرد بودن اتحاد ازدواج تاکید می‌کند. عیسی مسیح در متی ۱۹: ۵ بر این اتحاد تاکید می‌کند. پولس به شدت التماس می‌کند: «ای شوهران زنان خود را محبت نمایید، چنانکه مسیح

هم کلیسا را محبت نمود و خویشتن را برای آن داد» (افسیان ۲۵:۵). این آیه از طریق یک تجزیه و تحلیل معیاری کتابمقدسی برای محبت یک شوهر ارائه می‌دهد و رابطه زناشویی را به رابطه بین مسیح به عنوان داماد و کلیسا به عنوان عروس تشبیه می‌کند. اما در می‌یابیم که علیرغم نظریه‌ای که در سطح ادراکی به این موضوع داده می‌شود، عناصر عاطفی و احساسی موجود در ازدواج آن را اغلب به سوی ازدواجی ناموفق سوق می‌دهد که بسیار دور از الگوی کتابمقدسی می‌باشد. در چنین شرایطی، مشاور شبان لزوم کار پرثمر خود را احساس می‌کند.

من بیشتر از ۳۵ است که ازدواج کرده‌ام و زندگی بسیاری شادی نیز با همسر داشته‌ام. در رابطه‌ای که ما داریم، هر دو به عنوان دو فرد مجزا رشد کرده ایم. ما به هم و به خدا نزدیکتر شده ایم. به عنوان مشاور متخصص در امر ازدواج، مجبورم با افرادی کار کنم که ازدواج ناموفقی داشته‌اند و می‌دانم که هیچ چیزی ناخوشایندتر از ازدواج دردآور نیست. در این درس، سعی خواهیم کرد به شما ابزار فکری و عاطفی در جهت کمک به افراد ارائه دهیم.

محبت حداقل از چهار عامل تشکیل شده است: (۱) شناخت از طرف مقابل، (۲) مراقبت از طرف مقابل، (۳) احترام به طرف مقابل، (۴) احساس مسئولیت نسبت به طرف مقابل. اجازه دهید تاکید کنم که غیرممکن است که محبت را بطور کامل تعریف کرد. اما فرهنگ شما هر چه که باشد، باید به عنوان مشاور مسیحی همانند پولس بگویید، «شوهران، زنان خود را محبت نمایند.»

۱. چرا مهارت داشتن در امر مشاور زناشویی بسیار مهم است؟

۲. براساس کلینل زناشویی خوب عبارت است از

۳. کدامیک از موارد زیر یکی از چهار عامل تشکیل دهنده محبت نمی‌باشد؟

الف) شناخت طرف مقابل

ب) توافق با طرف مقابل

ج) مراقبت از طرف مقابل

د) احترام به طرف مقابل

۴. براساس کلینبل، مشکلات در زندگی زناشویی و خانواده‌ها تا چه حد گسترده است؟

ماهیت تعارض زناشویی

کارل یونگ احساس می‌کرد که از نظر روانشناختی، مردانگی و زنانگی مکمل یکدیگرند. این اشتیاق عمیق در فرد وجود دارد تا با پیوند دادن مردانگی خود به زنانگی دیگری هویت ناقص خود را تکمیل سازد. علاوه بر این، نمی‌توان منکر نیاز جسمی برای ارضای جنسی شد. ایجاد زندگی جدید بشری (تولید مثل) نمونه‌ای از ارضای این نیاز می‌باشد.

در این مبحث نباید جنبه روحانی زندگی زناشویی شاد و پایدار را از قلم انداخت. در شکل زیر، چنین ازدواجی را به خانه‌ای تشبیه کرده‌ایم که بر راستی و محبت بنا شده است و خدا آن را رهبری می‌کند. فعالیتها و رفتار روحانی زوجین آنها را قادر می‌سازد تا نیاز افراد دیگر خانواده را برآورده سازند:

اکنون، اجازه دهید از موضوع «ارضای نیاز» گذشته به موضوع «عزت نفس» بپردازیم. تفاوت موجود میان عزت نفس زوجین می‌تواند عامل تعارض زناشویی شود. کوپر اسمیت تحقیق وسیعی در رابطه با سوابق عزت نفس به عمل آورده است. شاید بخاطر داشته باشید که می‌گوید عزت نفس شامل ویژگیهایی چون صلاحیت، اهمیت، فضیلت و قدرت می‌باشد (این مطلب را که در فصل ششم تحت عنوان «ادراک درست از خود» می‌باشد را مرور کنید). این تحلیل در مورد عزت نفس پیچیده‌تر از نظریه قدیمی هویت می‌باشد که توسط اریک اریکسون، کارن هورنای و هری استاک سولیوان گسترش یافت. اما مشکل عزت نفس (همچون هویت) در پایان دوره بلوغ بیشتر می‌شود (بخش «هویت» در درس ۴ را مرور کنید).

فرض کنیم یکی از زوجین «هویت» بسیار نامشخص و یا «عزت نفس» ضعیفی دارد و دیگری از عزت نفس قوی برخوردار می‌باشد. اگر قرار باشد این ازدواج، ازدواج موفق باشد باید این دو عزت نفس با هم یکی شوند. فردی که عزت نفس ضعیفی دارد نمی‌تواند از نظر روانشناختی و به طور ناخودآگاه شخص دیگر را با عزت نفس قوی تحمل کند و اغلب سعی می‌کند که او را نیز به زیر افکند. من با موارد بیشماری برخورد کرده‌ام که شوهری با عزت نفس ضعیف سعی کرده بود کارهایی انجام دهد که عزت نفس قوی همسرش را نابود می‌کرد.

اگر فرض کنیم اکثر ازدواجها در سالهای بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی روی می‌دهد و اگر فرض کنیم که عزت نفس هنوز در وضعیت نامشخصی قرار دارد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هر کدام از زوجها وظیفه سنگینی در قبال مصون نگاه داشتن شخصیت خود دارند. نبرد با کلمات کوچک، مقاومت‌های کوچک، ارجاعات کوچک شروع می‌شود که باعث کم ارزش کردن طرف مقابل می‌شود. بزودی فرد نسبت به خود احساس کم ارزشی می‌کند. به عنوان یک مشاور، دریافته‌ام که قبل از آنکه مشاوره زناشویی واقعی را شروع کنم، باید عزت نفس فروپاشیده را دوباره بنا نهم. دریافته‌ام که یکی از طرق این است که به فردی که عزت نفس ضعیفی دارد اجازه داده شود که آزادانه در مورد خودش صحبت کند. سپس برخی از موارد را روشن می‌کنم و حتی در خصوص برخی از دستاوردهایش صادقانه او را تشویق کنم.

۵. کتاب درسی خاطرنشان می‌کند که دو نیاز اساسی در امر زناشویی عبارتند از.....و.....

۶. کلینبل چگونه ازدواجی را تشریح می‌کند که در آن روابط موجود افرادی را به بار می‌آورد که از نظر احساسی بسیار گرسنه هستند و دارای عزت نفس نابود شده‌ای هستند؟

۷. اساساً تعارض زناشویی

۸. عزت نفس شامل صلاحیت، اهمیت، فضیلت و قدرت است. اگر در یک رابطه زناشویی یکی از زوجین دارای عزت نفس ضعیفی باشد معمولاً چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

الف) زوجی که عزت نفس ضعیفی دارد سعی می‌کند خود را به سطح دیگری برساند.

ب) زوجی که عزت نفس قوی دارد سعی می‌کند طرف خود را همسطح خود گرداند.



ج) هیچکدام از زوجین در صدد تغییر سطح عزت نفس خود و یا دیگری نمی‌باشند.  
د) زوجی که عزت نفس ضعیفی دارد سعی می‌کند زوج بالغتر را به زیر افکند.

۹. مشاور برای افزایش عزت نفس فردی که عزت نفس ضعیفی دارد چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

در حالیکه فرد سعی می‌کند بخشی از عزت نفس از دست رفته خود را دوباره به دست آورد، او قوت می‌یابد تا خود را واقعیت‌های موجود در اطراف خود وفق دهد. اما، در موارد بسیار، هم زن و هم شوهر دارای عزت نفس ضعیفی هستند، و شاید احتیاج به مشاوره بیشتری باشد. در این خصوص بعداً بیشتر صحبت می‌کنیم.

بسیاری از ازدواجها به خاطر نیازهای روان رنجورانه دچار تعارض زناشویی هستند. اگر شخصی در نخستین سالهای زندگی خود از نیازهایی محروم شده باشد (برای مثال نیاز مورد محبت قرار گرفتن)، او این نیاز روان رنجورانه را وارد زندگی زناشویی خود خواهد کرد. دو ویژگی نیاز روان رنجورانه را به دقت به خاطر بسپارید. این دو ویژگی عبارتند از اغراق و دوسوگرایی.

۱۰. ویژگیهای نیازهای روان رنجورانه عبارتند از..... و..... که باعث..... که خود عامل تعارض در زندگی زناشویی می‌شود.

مورد کارل را که در کتاب درسی می‌باشد به دقت بخوانید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱۱. چه چیزی در مورد مادر کارل می‌دانیم؟

۱۲. چه تاثیری مادر کارل بر او گذاشته است؟

۱۳. مشکل دیگری که کارل داشت عبارت بود از.....، که عامل آن.....

۱۴. کارل با پاتریشیا ازدواج کرد زیرا.....

بهترین ابزاری که در مشاوره زناشویی داریم همان روشهایی است که در مشاوره حمایتی، بحران، تربیتی و مواجهه‌ای عنوان شد. (به دروس ۹-۱۱ رجوع شود). سه روش عمده معالجه عبارتند از: ۱) درک همدلانه، ۲) احترام مثبت و بدون هیچگونه قید و شرطی، ۳) رفتار مناسب و صادقانه. در درس بعدی به مبحث خانواده درمانی گروهی می‌پردازیم.

اهداف و کانون مشاوره زناشویی نقش - ارتباط

یکی از کلمات پویا در روانشناسی نوین تعامل می‌باشد. می‌توان عنوان موضوع مهمی که در اولین پاراگراف این بخش از کتاب درسیتان وجود دارد اینگونه نامگذاری کرد «روابط زناشویی بواسطه تعامل بین زوجین ایجاد می‌شود». به طور کلی می‌توان تعامل را چنین تعریف کرد: «یکی از طرفین در واکنش به تغییر و تبدیلی که در دیگری به خاطر او بوجود می‌آید خود نیز تغییر می‌کند.» روانشناسان از سوالی که در ذیل می‌آید استفاده کرده‌اند تا تعامل ناخواستنی را توصیف کنند: «آیا مرد به این خاطر می‌نوشد که زن بر سرش فریاد می‌زند و یا چون او می‌نوشد زن بر سر فریاد می‌زند؟» این شرایط بسیار غم‌انگیزی است؛ این سوال ماهیت پویای تعامل را نشان می‌دهد.

۱۵. در زناشویی «یکی از طرفین در واکنش به تغییر و تبدیلی که در دیگری به خاطر او بوجود می‌آید خود نیز تغییر می‌کند» تعریف کلی کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟

الف) رابطه.

ب) بینابینی.

ج) تعامل.

د) پویایی.

۱۶. در مشاوره نقش-ارتباط، از نظر کلینیل چه کسی و یا چه چیزی «بیمار» تلقی می‌شود؟

الف) همسری درمانده

ب) شوهری مستبد

ج) فرزندان در دسرافرین

د) خود رابطه زناشویی

۱۷. هدف اصلی مشاوره زناشویی نقش-ارتباط بیشتر از هرچیزی این است که الف) طرق ارتباطی را از نو بازگشایی کند.

ب) ارضای نیازهای دوطرفه را افزایش دهد.

ج) موانع موجود در رابطه را نشان دهد.

د) به تک تک زوجها کمک کند تا فردی قوی گردند.

۱۹. کلینبل در خصوص اهداف اجرایی یک مشاور که به او در دستیابی به هدف اصلی مشاوره زناشویی کمک می‌کنند چه نظری دارد؟

روش‌شناسی نقش-ارتباط

عملکرد شبان مشاور در امر مشاوره زناشویی دارای دو جنبه می‌باشد: او نقش میانجی و تسهیل کننده را به عهده دارد. هر دو نقش بسیار مهم هستند. او نماد اقتداری مذهبی و اجتماعی می‌باشد و این امر به او کمک می‌کند تا چرخه معیوب رابطه متقابل بسیاری از زوجها را متوقف کند. مشاور باید به هیلدا ام. گودوین و امیلی اچ. مود که کلینبل نقل قول می‌کند کمک کند تا روند مخرب موجود در رابطه شان را متوقف کنند. به پاراگرافی که بلافاصله پس از این نقل قول در کتاب کلینبل آمده است توجه کنید. در این پاراگراف نشان داده می‌شود که این روند مخرب چه می‌باشد و اینکه چگونه تشدید می‌شوند:

«هرچه قدر چرخه معیوب قوی‌تر باشد، برای زوجین مشکل‌تر خواهد بود که آن را بدون هیچ کمکی متوقف سازند.» شبان مشاور به منظور متوقف ساختن این چرخه مخرب باید احساسات منفی شدیدی چون دل‌آزردگی، رنجش و طردشدگی را از میان بردارد. او اینکار را با ایجاد تخلیه هیجانی انجام می‌دهد.

هرگاه که مجبور می‌شوید در مورد یکی از موارد واقعی مشاوره‌های خود صحبت کنید (حتی با یکی از همکاران مشاور خود)، همیشه برای مراجعین خود از اسامی مستعار استفاده کنید. اگر در موعظات خود برای بیان مثالی یکی از موارد را می‌خواهید بیان کنید، همیشه هویت مراجع خود را مخفی نگاه دارید. من در مورد واعظینی شنیده‌ام که اسامی مراجعین خود را در مثالی که آورده‌اند عنوان کرده‌اند. چرا این کار اشتباه است؟ زیرا این کار رازداری موجود بین شما و مراجعیتان را از بین می‌برد و آنها دیگر با شما به راحتی ارتباط برقرار نخواهند کرد.

۲۰. براساس نظر کلینبل،

۲۱. در مشاوره زناشویی نقش-ارتباط، بهترین نقشی که می‌توان برای مشاور توصیف کرد عبارت است از

الف) میانجی

ب) تسهیل کننده ارتباط

ج) الف و ب

د) نه الف و نه ب

۲۲. اصطلاح نقش-تصویر در ازدواج به معنی.....

۲۳. پیشرفت موجود در رابطه زناشویی بلاک رایتها همراه بود با

الف) نقش-تصویری که کمتر واقعی بود.

ب) نقش-تصویری که بسیار واقعی بود.

ج) افزایش نقش-تصویر.

د) کاهش نقش-تصویر

نقش مشاور

۲۴. کدامیک از این جملات درست نیستند؟ در مصاحبه‌های مشاوره زناشویی ساختاری، مشاور باید کدامیک

از موارد زیر را بنا نهد؟

الف) تعیین محدودیت.

ب) تعیین ساختار.

ج) ایجاد تعادل.

د) دنبال کردن مسئله‌ای محوری.

ه) نتایج.

۲۵. در مشاوره زناشویی، کلینبل در این بخش نقش مشاور را به درستی به واسطه کدامیک از موارد زیر تشریح

کرده است.

الف) خنثی.

ب) منفعل.

ج) بی طرف.

د) فعال.

۲۶. کدامیک از دوازده فعالیت و یا عملکرد کلینبل در مورد مشاور بلاک رایتها از همه مهمتر است؟

۲۷. به طور خلاصه نقش مشاور شبان را در مشاوره زناشویی تشریح کنید.

۲۸. آیا این امر حقیقت دارد که می‌توان هر ازدواجی را نجات داد؟ برای پاسخ مثبت و یا منفی خود دلیل

بیاورید.

۲۹. متی ۹:۱۹ را بخوانید. بر اساس این قسمت از کلام خدا، به نظر چه دلیل معتبری برای طلاق وجود دارد؟

درس ۱۲ در اینجا به پایان رسید. آن را مرور کنید، سپس به سوالات خودآزمایی پاسخ دهید. جوابهای خود را

با پاسخهای داده شده مقایسه کنید.

### خودآزمایی

امتحان را انجام داده، سپس با پاسخهای درست مقایسه کنید. اگر سوالی را اشتباه پاسخ داده‌اید، سعی کنید به

علت آن پی ببرید.

انتخاب چند جوابی.

برای هر سوال تنها یک پاسخ صحیح وجود دارد. دور حرف پاسخ درست دایره بکشید.

۱. کلید رشدی که خدا در یک ازدواج خوب خواهان آن است رابطه متقابلی است که در آن

الف) زوجین به فکر یکدیگر هستند.

ب) زوجین به یکدیگر احترام می‌گذارند.

ج) ارضای نیازها از طریق رابطه زناشویی حاصل می‌شود.

۲. تعارض موجود در ساختار نیازهای زوجین

الف) عامل اولیه تعارض زناشویی است.

ب) عامل اصلی تعارض زناشویی است.

ج) عامل ثانویه تعارض زناشویی است.

د) هیچ ربطی به تعارض زناشویی ندارد.

۳. کدامیک از موارد زیر در شخص روان رنجور عامل ایجاد شکل خاصی از «نیازهای روان رنجورانه» ای

می‌شود که عامل تعارض زناشویی است؟

الف) عزت نفس زیاد.

ب) عزت نفس ضعیف.

ج) عدم وجود عزت نفس.

د) تضاد درونی شخص.

۴) موضوع مهم در هدف اصلی مشاوره زناشویی

الف) زوجی است که دارای عزت نفس ضعیفی است.

ب) زوجی است که عزت نفس زیادی دارد.

ج) هر دو زوج دخیل هستند.

د) مشاور و زوجین هستند.

۵) کلمه‌ای که شکلی از نقش-تصویر را تشریح می‌کند و باعث تقویت ازدواج می‌شود عبارت است از

الف) «خاص».

ب) «قوی».

ج) «آسمانی».

د) «واقعی».

درست-نادرست. جلوی جملات درست حرف د و جلوی جملات نادرست حرف ن را بنویسید.

۶)....در مشاوره شبانی زناشویی، شبان بایستی به زوجها کمک کند تا به درجه کمتری از واقعیت نائل شوند.

۷)...در بخش مشاوره بلاک رایتها، کلینبل شبان مشاور را به عنوان چهره‌ای مقتدر که مقبول نیز می‌باشد توصیف می‌کند.

۸)...زوجی که عزت نفس ضعیفی دارد در شروع تعارض زناشویی نسبت به زوج دیگر نقش مهمتری دارد.

۹)...«تعامل زوجها» بدین طریق ب «رابطه زناشویی» مربوط می‌شود که تعامل رابطه را بوجود می‌آورد.

۱۰)...مفهوم «نقش-تصویر» در ازدواج، به این معنی است که یکی از زوجها احساس می‌کند که خودش چه کاری بایستی انجام دهد.

تکمیل کنید. در جاهای خالی کلمات و یا جملات مناسب بنویسید.

۱۱) چهار عامل محبت عبارتند از ۱)..... ۲)..... ۳)..... و ۴).....

۱۲) دو ویژگی تمایلات روان رنجورانه عبارتند از..... و.....

۱۳) سه مهارت مهم معالجه در مشاوره عبارتند از ۱)..... ۲)..... و ۳).....

پاسخ سوالات متن درس

۱. این مهارت به مشاور کمک می‌کند تا در نگاهداری ارزشهای انسانی در روابط خانوادگی به مراجعین خود کمک کند.

۲. یک زندگی زناشویی خوب زناشویی است که همه کسانی که در آن سهم هستند، بوسیله ارضای نیازهای یکدیگر، حداکثر امکان را بیابند تا به سوی تحقق ظرفیتهای شخصی خود، که خدا برایشان در نظر گرفته، گام بردارند.

۳. ب)

۴. او می‌گوید همه زناشویها و خانواده‌ها با مشکلاتی روبرو هستند.

۵. شخصیتی، جنسی

۶. او آن را به عنوان زندگی زناشویی ناموفق که ارضای نیازها تقریباً صورت نمی‌گیرد توصیف می‌کند.

۷. تعارض بین مجموعه نیازهای طرفین ازدواج می‌باشد.

۸. د)

۹. مشاور می‌تواند در خصوص برخی از دستاوردهایش صادقانه او را تشویق کند. (عزت نفس او را با صداقت

خود افزایش دهید. خدا همیشه نقص شخصی را که احساس عدم کفایت می‌کند را جبران می‌کند.)

۱۰. اغراق، دوسوگرایی، تناقض درونی.

۱۱. ما می‌دانیم که او سرد و بی‌عاطفه بود و نمی‌توانست نیازهای شخصیتی دوران کودکی او را برآورده سازد.
۱۲. او نیاز سیری ناپذیری به تایید و تصدیق و عواطف گرم داشت.
۱۳. نیاز او برای احساس ابرمرد بودن، نیاز او به وابستگی و اتکای شدید. (او فکر می‌کرد باید این حس را در خود انکار کند تا تبدیل به مردی خودساخته شود).
۱۴. هراس او از حالت وابستگی مانع از ازدواج او با شخصی شد که می‌توانست عواطف غنی به او بدهد و از او حمایت احساسی کند.
۱۵. ج)
۱۶. د)
۱۷. ب)
۱۸. الف) زیرا مرد و زن شاد و خوشحال تنها در نتیجه رابطه زناشویی است که در آن نیازهای دو طرف ارضا می‌شود.
۱۹. تحقق تمامی این اهداف اجرایی به نظر غیرممکن می‌آید ولی حتی چند مورد از این اهداف باعث بهبود قابلیت‌های ارضای نیازها در بسیاری از ازدواجها می‌گردد.
۲۰. الف)
۲۱. ج)
۲۲. این است که هر یک از زوجها آنچه که باید باشد و یا انجام دهد را تشخیص دهد و آنچه را که همسرش باید باشد و یا انجام دهد را درک کند.
۲۳. ب)
۲۴. ه) نتایج.
۲۵. د)
۲۶. یک انسان مهربان و صمیمی بودن که به کمک زوجها می‌شتابد.
۲۷. نقش او این است که به زوجها کمک کند تا انتخابهای ممکن را بررسی کنند، با عواقب انتخاب راههای مختلف روبرو شوند و به سطح بالاتری از تفکر عینی و واقعگرایانه دست یابند تا بتوانند تصمیم عاقلانه‌تری بگیرند.
۲۸. خیر. گاهی اوقات قبل از اینکه افراد به نزد مشاور بروند زندگی زناشویی آنها آسیب فراوانی دیده است. گاهی اوقات آنها حتی معیار درستی برای شروع زندگی خود نداشته‌اند.





## فصل سوم - درس سیزدهم

### مشاوره شبانی گروهی

اغلب مواقع در این کتاب به ارجاعاتی برخوردیم که در دروس مختلف به چشم می‌خورند. ماهیت مشترکی که بین موضوع اصلی دروس و دیگر ارجاعات وجود دارد روش ارزشمندی را به وجود می‌آورد که به واسطه آن به شما کمک می‌کند تا موضوعات پیشین موجود در این واحد درسی را مرور کنید. به ندرت، به ارجاعاتی برمی‌خوریم که به دروس آتی اشاره می‌کنند. ارجاعاتی که مربوط به این درس یعنی «مشاوره شبانی گروهی» می‌باشند در درس ۹ و در بخش «مشاوره گروهی رشد دهنده» یافت می‌شود که بر گروه رشد دهنده تاکید می‌کند. کلینبل تاکید می‌کند که هدف مشاوره شبانی گروهی «اهمیت رشد فردی» می‌باشد. مشاوره شبانی گروهی اغلب به فرد کمک می‌کند تا رشد بیشتری را نسبت به مشاوره فردی تجربه کند. رشد کردن عملی پویا می‌باشد و پویایی گروه یکی از موضوعات مهم این درس می‌باشد. در این درس اصولی را فراخواهید گرفت که اهمیت پویایی گروه را نشان خواهد داد و همچنین مزایای مشاوره شبانی گروهی را یاد خواهید گرفت که پویایی آن را بیشتر خواهد کرد. یک خادم بایستی نهایت تلاش خود را بکند تا در زمینه رشد روحانی متخصص گردد (به بخش «منحصر به فرد بودن مشاوره شبانی» در درس ۱ رجوع کنید). به امید آنکه مطالعه این درس به شما کمک کند تا در مشورتهایی که می‌دهید رشد روحانی مراجعیتان بیشتر گردد.

رئوس مطالب

تعریف مشاوره شبانی گروهی

مزایا و ارزشهای مشاوره گروهی

پویایی گروه

تاریخچه کار گروهی

اصول پویایی گروه

مشاوره شبانی گروهی و روان درمانی گروه

مشاور مشاوره گروهی به عنوان تسهیل کننده

چگونگی عملکرد یک تسهیل کننده

ابزار و وسایل رهبر

سکوتها

سلامتی گروه

مشاوره نیمه تخصصی

وقتی این درس را به پایان رساندید بایستی قادر باشید:

توضیح دهید که چگونه روشهای خاص موجود در مشاوره گروهی می‌توانند پویایی مطلوبی ایجاد کنند.

عملکرد مشاور مشاوره گروهی را به عنوان تسهیل کننده را به پیشرفت سلامتی گروه ارتباط دهید.

نمونه‌های کتاب مقدسی از کار گروهی را که به شما در انجام مشاوره گروهی نیمه تخصصی و یا تخصصی

کمک خواهند کرد و رشد روحانی اعضای گروه را منجر خواهد شد را الگوبرداری کنید.

فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.

۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.

۳. وقتی در کتاب راهنما اشاره شد، صفحات ۲۴۵-۲۲۹ از کتاب کلینل را بخوانید. تمامی آیات مربوطه را

بخوانید، به سوالات موجود در کتاب راهنما پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهایی که آماده شده است

مقایسه کنید.

۴. سعی کنید در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید، کار گروهی کوچکی را شروع کنید.

۵. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و

پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.

کلمات کلیدی

پیشرفت درس

و چون روز پنطیکاست رسید، به یک دل در یکجا بودند... و همه از روح القدس برگشته (اعمال 24: 1).

باور اکثر نویسندگانی که در زمینه مشاوره مطلب می‌نویسند بر این است که روشهای مشاوره گروهی یکی از محتمل‌ترین و امید بخش‌ترین منابعی است که می‌تواند پیشرفتهای خلاقانه عظیمی را در مشاوره شبانی ایجاد کند. پس به این ترتیب مفهوم مشاوره گروهی چه می‌باشد؟ یکبار واعظی معروف چنین گفت که موعظه‌های او در روز یکشنبه نوعی «مشاوره شبانی می‌باشد که برای جمعیتی عظیم صورت می‌پذیرد.» برای برخی از واعظین، موعظه به نوعی ego-trip تبدیل شده است (به بخش «خطرات مشاوره تربیتی» در درس 10 رجوع کنید). شاید این افراد از کار شاقی همچون مشاوره گروهی بیزار باشند. من اعتراف می‌کنم که کریگما (موعظه) قدرت شفابخش عظیمی دارد، اما گروهی که در اغلب جلسات موعظه شرکت می‌کنند برای رابطه‌ای چون کوبونیا بسیار بزرگ و عظیم می‌باشند (کوبونیا، نوعی رابطه نزدیک و صمیمی می‌باشد که براساس روابط متقابل ایجاد می‌شود و در آن شفا و کمک بیشتری صورت می‌گیرد). جروم دی. فرانک چنین تعریفی از مشاوره گروهی ارائه می‌دهد: «در میان گذاشتن احساسات، ایده‌ها و تجارب به شکلی صمیمانه و در فضایی که احترام و درک متقابل بر آن حاکم است.» او می‌گوید که این رابطه احترام به خود را افزایش داده و ادراک شخص را از خویشتن عمیق‌تر می‌سازد و به وی کمک می‌کند تا با دیگران زندگی کند و چنین تجربه‌ای می‌تواند برای شخص در سطوح مختلف بیماری یا سلامتی مفید باشد (کلینبل صفحه 229).

کلینبل خاطرنشان می‌کند که «اگرچه در زمینه بکارگیری مشاوره شبانی گروهی، پیشرفتهای چشمگیر و هیجان‌انگیزی انجام شده اما بسیاری از کلیساها از قابلیت‌های غنی آن بهره نگرفته و در ابعاد سطحی آن متوقف مانده‌اند» (صفحه 229). البته من فکر می‌کنم که برای آزمون کفایت عملکرد گروه باید به تجربه ارضای نیازهای اعضای گروه توجه داشت.

۱. به طور خلاصه مشاوره شبانی گروهی را توضیح دهید.

### مزایا و ارزشهای مشاوره گروهی

به نظر می‌رسد که مزایای مشاوره گروهی بدیهی و آشکار می‌باشند، اما؛ وقتی به طور اصولی این مزایا را فهرست بندی می‌کنیم با مفاهیم جدیدتری روبرو می‌شویم. برخی از این امتیازات عبارتند از:

۱. قلمرو. مشاوره گروهی محیطی را به وجود می‌آورد که از برخی جهات شبیه محیطی اجتماعی چون خانواده، محیط کار، مدرسه و یا رابطه با جنس مخالف و یا اجتماع است که مشکلات در آن شکل می‌گیرند و گسترش می‌یابند. شاید بتوان گفت، «آنها توسط یک گروه آسیب دیدند و توسط یک گروه می‌توانند شفا یابند».

۲. زمان. مشاوره گروهی به مشاور اجازه می‌دهد تا از وقت خود به شکل بهتری استفاده برد. اگر شما ۵۰ دقیقه به یک مراجع وقت می‌دهید، در حالیکه در همین مقدار از زمان می‌توانستید ۶ نفر و یا بیشتر را ببینید، به نظر می‌آید که با بهره‌گیری از مشاوره گروهی بتوانید به نحو موثرتری عمل کنید. ولی مشاوره گروهی ضرورت داشتن مشاوره انفرادی را از بین نمی‌برد. تعداد افراد «آسیب دیده» و یا «صدمه دیده» آنقدر زیاد است که ما باید برای کمک به اکثریت آنها روشهایی اتخاذ کنیم. به اعتقاد من، ما نخواهیم توانست با روشهای قدیمی به اندازه کافی مشاور تربیت کنیم. (به بخش «مشاوره نیمه تخصصی» که در ادامه این فصل آمده است رجوع شود).

۳. تربیت افراد کمکی. در مشاوره گروهی این فرصت برای افراد آسیب دیده پیش می‌آید تا چگونگی کمک به دیگران را یاد بگیرند. اعضای گروه یاد می‌گیرند که گوش دهند، بپذیرند، مبارزه کنند، حمایت کنند، تمییز دهند و اعضای گروه را تسلی دهند و همینطور به آنها کمک کنند تا برای برنامه‌های خود طرح و نقشه بکشند. این روند کمک به دیگران باعث می‌شود تا افراد کمک کننده نسبت به خود احساس تاسف کمتری داشته باشند.

۴. اعتماد احیا شده. در مشاوره گروهی، افرادی که اعتماد و باور خود را نسبت به دیگران از دست داده‌اند به تدریج آن را به دست می‌آورند. در یک گروه، همواره «عهد رازداری» که باعث انسجام گروه می‌شود تکرار می‌گردد. افرادی که پیشتر فکر می‌کردند زندگی با آنها بد تا کرده است اکنون می‌توانند احساس کنند که: «در اینجا گروهی از مردم وجود دارند که بواقع به فکر ما هستند و از ما مراقبت می‌کنند».

۵. از بین رفتن تنهایی و انزوا. تجربه کردن مشاوره گروهی باعث از بین رفتن حس تنهایی می‌شود. شخصی می‌گوید، «من پیش از اینکه به اینجا بیایم فکر می‌کردم که وضع من از هم بدتر است، اما اکنون می‌بینم که مشکلات من در مقایسه با مشکلات دیگران بسیار ناچیز هستند.» علاوه براین، شخص می‌تواند خود را با فردی که مشکلی را مطرح می‌کند یکی بداند و همدردی کند. به عنوان مثال، «می‌دانی جان، مشکل من هم مثل مشکل تو می‌باشد؛ و در حینی که صحبت می‌کردی من به این فکر می‌کردم که چه باید بکنم».

۶. تغییر دیدگاه و نگرش. وقتی شخصی در گروه می‌شنود که فردی مشکلش را در میان می‌گذارد، گاهی به این نتیجه می‌رسد که می‌توان به چیزها از جنبه‌های مختلف نگاه کرد. (این نگرش را می‌توان با نگرش بسته‌ای که همانند نگاه کردن از داخل یک فنجان چای به دنیای بیرون می‌باشد مقایسه کرد.) مراجع می‌تواند به مشکل خود از دریچه نگاه دیگران بنگرد.

۷. ایجاد و شکل‌گیری رهبری. مشاوره گروهی اغلب باعث رو آمدن افرادی می‌شود که دارای عطیه خارق العاده رهبری می‌باشند. برخی از افراد عادی که تعلیم خاصی نیز ندیده‌اند رهبران قابل‌ی از آب در می‌آیند. (به بخش «مشاوره نیمه تخصصی» که در آخرین بخش این درس آمده است رجوع شود.) البته اگر چنین اتفاقی بیفتد، مشاور باید به چنین اشخاصی تعلیم خاصی دهد زیرا گروه دارای برخی مشکلات ثابت می‌باشد که لازم است چنین افرادی مهارت‌های بیشتری کسب کنند.

۸. کاهش حس وابستگی. در این واحد درسی به این نتیجه رسیدیم که پدیده‌ای به نام وابستگی وجود دارد که در آن مراجع بیش از حد به مشاور وابسته می‌شود و او را به عنوان شخصیت پدرگونه و یا شخصی جذاب از نوع رمانتیک تصور می‌کند. (به بخش «محدودیت‌های یک خادم» در درس ۱ رجوع شود.) این پدیده در مشاوره گروه به حداقل می‌رسد.

۲. هریک از توضیحات زیر را با امتیاز مربوطه در مشاوره گروهی ربط دهید.

الف...باعث می‌شود که فرد مشکل خود را کوچک تصور کند.

ب.....کاهش حس وابستگی شدید نسبت به مشاور.

ج.....کمک به دیگر اعضای گروه جهت برنامه ریزی برنامه‌های آتی خود.

د.....کشف استعداد‌های خارق العاده در افراد عادی گروه.

ه.....داشتن شرایط یکسان در گذشته و در گروه.

خ.....احیای اعتماد و باور شخص.

چ.....مشاهده مشکلات از جنبه‌های مختلف.

ح.....ملاقات و کمک به اکثر افراد «آسیب دیده».

(۱) قلمرو

۲) زمان

۳) تربیت افراد کمکی

۴) اعتماد احیا شده

۵) از بین رفتن تنهایی و انزوا

۶) تغییر دیدگاه و نگرش

۷) ایجاد و شکل‌گیری رهبری

۸) کاهش حس وابستگی

۳. دو تاثیر متضادی (یک مورد مطلوب و یک مورد نامطلوب) را که گروه می‌تواند بر شخص داشته باشد را بنویسید.

پویایی گروه

تاریخچه کار گروهی

لازم است نگاهی اجمالی به تاریخچه کار گروهی بیندازیم. کتاب مقدس بطور آشکارا در مورد آن صحبت می‌کند. عیسی مسیح گروهی دوازده نفری انتخاب کرد، به آنها تعلیم داد، و آنها را برای کار و عمل بیرون فرستاد (متی ۱۰). کتاب اعمال رسولان نمونه‌های بسیاری از کار گروهی را گزارش می‌دهد. اعمال ۳۱-۴:۲۳ در مورد یک گروه دعا سخن می‌گوید. در اعمال ۷-۶:۱ هفت شماس انتخاب شدند. در اعمال ۱۵:۲۲ اشاراتی به «رسولان و کشیشان» می‌شود؛ و این گروه تصمیم گرفتند که به همراه پولس و برنابا «چند نفر از میان خود... به انطاکیه بفرستند».

در قرن بیستم، روانشناسان آلمانی به صورت رسمی به مطالعه کار گروهی پرداختند. این گروه با گشتالیست نامیدن خود، بر این باور بودند که «کل یک شی چیزی بیشتر از جمع اجزای تشکیل دهنده آن می‌باشد». گشتالت در اصل کلمه‌ای است آلمانی که به معنی «هیئت و یا شکل» می‌باشد. شکل و یا حالت سه زاویه‌ای را که در تصویر الف وجود دارد با همان اشکال در تصویر ب مقایسه کنید.

تصویر الف تصویر ب

تصویر ب به چه نحوی اصل «کل یک شی چیزی بیشتر از جمع اجزای تشکیل دهنده آن می‌باشد» را نشان می‌دهد؟ این تصویر اصل گفته شده را با شکل منجم و با مفهومی که از سه زاویه نشان داده شده است نشان می‌دهد و این در حالی است که تصویر الف شکل نامفهومی از سه زاویه را نشان می‌دهد.

این روانشناسان آلمانی در کاربرد اجتماعی نظریات خود بسیار سریع عمل کردند. رهبران مکتب گشتالت عبارتند بودند از کوفکا، ورتیمر، کوهلر و کرت لوئین. لوئین به آمریکا رفت و در مورد خصوصیات گروه به مطالعه پرداخت. (یکی از مطالعات آغازین و مقدماتی او به مهمترین مطالعات او تبدیل شد. این مطالعات در مورد جنگ جهانی دوم بود.) در سال ۱۹۴۵، او مرکز مطالعات پویایی گروه را در دانشکده تکنولوژی و فن آوری ماسچوست تاسیس کرد. او اصطلاح پویایی گروه را بوجود آورد زیرا بر این باور بود که گروه به عنوان یک واحد چیزی در اختیار دارد که صرفاً با ترکیب چند فرد نمی‌توان آن را به دست آورد. چون تمایل گروه این است که به شکل ارگانیزم زنده و واحدی درآید، لذا پویایی او چیزی بیشتر از کل فعالیت‌هایی است که اعضای آن به صورت انفرادی انجام می‌دهند. گروهی که در آن بحثی پیش می‌آید پویاتر از گروه منفعلی است که صرفاً شنونده می‌باشد. لوئین دو نوع گروه را مورد آزمایش قرار داد: گروهی که به صورت منفعل به سخنرانی یک فرد گوش می‌دادند و گروهی که به صورت دایره وار می‌نشستند و در مورد مشکلی چون «کمبود گوشت در بازار» با هم بحث و گفتگو می‌کردند. نتیجه کار گروه دوم این می‌شد که آنها به بازار می‌رفتند و سعی می‌کردند گوشت بخرند.

به دنبال کار لوئین که در ده‌های ۴۰ و ۵۰ صورت گرفت، نظریات دیگری چون نظریه گروه «ت» («ت» مخفف کلمه «تربیت» می‌باشد) و گروه درمانی در دهه ۶۰ شکل گرفتند. برخی از گروهها در اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ رو به انحطاط نهادند. نظریه به اصطلاح «تربیت پر از حس» بهانه‌ای برای رفتارهای افراط گرایانه شد. «گروههای ضربتی» شاخه معروف دیگری از نظریه اولیه می‌باشد.

توجه: اگرچه این امکان وجود دارد که در مورد گروه‌هایی مطالعه کنید که فعالیت‌های بد و نادرستی دارند، ولی این حقیقت همچنان پابرجا است که اگر پویایی گروه به شکل درستی و برای اهداف درستی بکار گرفته شود هنوز هم قابل استفاده و باارزش می‌باشد.

۴. از نقطه نظر گشتالت، در مورد «کل و اجزای آن» چه می‌توان گفت؟

۵. با بکارگیری اصل «کل و اجزای» گشتالت در شرایط اجتماعی و یا گروهی چنین نتیجه می‌گیریم که گروه.....



۶. شکل زاویه‌های موجود در تصویر ب چه شکلی را به وجود آورده‌اند؟

۷. کدامیک از جملات زیر بهترین تعریف را در مورد پویایی گروه ارائه می‌دهد؟

الف) تقریباً تمام افراد به یک گروه و یا گروه‌های دیگری تعلق دارند.

ب) تمام افراد بایستی به خاطر خیریت خودشان به گروهی تعلق داشته باشند.

ج) تمام مسیحیان بایستی به گروهی تعلق داشته باشند تا بتوانند به دیگران کمک کنند.

د) گروه‌ها مفهومی بیشتر از تجمع افراد دارند، آنها ارگانسمهای زنده‌ای هستند.

اصول پویایی گروه

بر اساس کار لوئین، این اصول و یا راهکارهای اولیه و اساسی که مشوق پویایی گروه می‌باشند بوجد آمده است:

۱. محیط (اتمافر). دایره وار بنشینید. بیشتر از دوازده تا پانزده نفر در گروه نباشند.

۲. کاهش احساس تهدید. این امکان وجود دارد که در ابتدا احساس ناامنی و ناراحتی وجود داشته باشد. توجه یکسانی به همه اعضا داشته باشید؛ آنها را به اسم بخوانید.

۳. رهبری شراکتی. گروه زمانی به شکل موثرتری عمل خواهد کرد که رهبری رسمی و مشخص شده نداشته باشد. البته شاید فرد تسهیل کننده وجود داشته باشد. (در ادامه این درس به مفهوم تسهیل کننده بیشتر می‌پردازیم).

۴. شکل گیری هدف. ممکن است اهداف از صحبت‌های گروه مشخص شود. (تجربیات اخیر نشان داده‌اند که وقتی اعضا قبلاً در مورد موضوع مطلبی خوانده و یا فکر کرده باشند، بهتر می‌توانند اهداف مفید را تشخیص دهند).

۵. اتفاق آراء. تا جایی پیش روید که گروه به راه حلی رضایت بخش دست یابد.

۶. روند آگاهی. وقتی افراد به عنوان یک گروه کار می‌کنند، آنها مبدل به یک گروه می‌شوند. آنها به شدت نسبت به نقش و نیازهای دیگر اعضای گروه حساس می‌شوند.

۷. ارزیابی مداوم. یک گروه سالم باید بداند که آیا فعالیت‌هایی که صورت می‌گیرند خواسته اعضا می‌باشند یا خیر. ارزیابی روند کار اعضا را قادر می‌سازد تا به اشتباهات خود اعتراف کنند و این عمل باعث پاک شدن گروه می‌شود.

کلینبل در ابتدای بخش «انواع گروه‌های کلیسایی» می‌گوید که «در یک کلیسای نمونه پنج گروه را می‌توان مشاهده نمود» (صفحه ۲۳۱). دقت کنید که او هر یک از این گروه‌ها را چه می‌نامد. معمولاً هدف از شکل‌گیری گروه‌های کلیسایی این است که یک و یا چند عملکرد ذیل را انجام دهند:

۱. مطالعه

۲. دعا

۳. کار و خدمت

۴. در میان گذاشتن متقابل مشکلات

۵. مشارکت

شاید برخی از این عملکردها بیشتر از بقیه برای افراد مفید باشند؛ اما همه آنها می‌توانند باعث پرورش و رشد سلامت فکری و روحانی فرد شوند.

۸. بگویید کدامیک از موارد زیر با شماره‌های ۱ و ۲ همخوانی دارند. (۱) اگر بیانگر اصول لوئین در مورد پویایی گروه می‌باشد؛ و (۲) اگر بیانگر فهرست گروه‌های کلیسایی می‌باشد.

الف...روان‌درمانی

ب....روند آگاهی

ج)...رهبری شراکتی

چ)...حمایتی - تشویق‌کننده

ح)...شکل‌گیری هدف

خ)...مطالعه

(د)... محیط (اتمسفِر)

(ذ)... کار و خدمت

(۱) اصول لوئین

(۲) گروه‌های کلیسایی

مشاوره شبانی گروهی و روان درمانی گروه

در اکثر کلیساهای مشاوره شبانی گروهی قابل قبول‌تر از روان درمانی گروهی می‌باشد. البته نیاز به روان درمانی گروهی کاملاً آشکار می‌باشد، ولی این کار احتیاج به فردی مجرب دارد (احتمالاً به شخصی که حداقل فوق لیسانس مشاوره را داشته باشد).

۹. کدامیک از موارد زیر جز اهداف خاص مشاوره‌ای که کلینل برای روان درمانی گروهی کلیسا اتخاذ کرده است نمی‌باشد؟

(الف) پرداختن به احساسات و نگرش اشخاص

(ب) حمایت از شخص در طی بحرانهای شخصی

(ج) رشد توانمندی روحانی

(د) افزایش تمایلات و دلبستگیهای مربوط به زندگی زناشویی و نگهداری از فرزندان

۱۰. رابطه میان بزرگی و کوچکی گروه روان درمانی و میزان نزدیکی و رابطه متقابل اعضای آن را توضیح دهید.

۱۱. یک شخص عادی احتمالاً

(الف) بیشتر جذب مشاوره شبانی گروهی می‌شود تا روان درمانی گروهی

(ب) بیشتر جذب روان درمانی گروهی می‌شود تا مشاوره شبانی گروهی

(ج) به میزان یکسانی جذب هر دو گروه می‌شود.

(د) جذب هیچکدام از گروهها نمی‌شود.

۱۲. توضیح دهید که چگونه تعدیل روان درمانی گروهی (در یک و چند روش از هشت روشی که توسط کلینبل فهرست بندی شده است) بواسطه مشاوره شبانی گروهی به برخی از رهبران مشاوره شبانی گروهی کمک می‌کند؟

۱۳. کدامیک از ویژگیهای روان درمانی گروهی که مشاوره شبانی گروهی نیز آن را دارا می‌باشد از بیشترین اهمیت برخوردار است؟

الف) ابراز آزادانه احساسات

ب) برخورد با مشکلات شخصی

ج) رابطه‌ای پرمعنی و مفهوم

چ) عمق ارتباط و گفتگو

ح) از بین بردن موانع موجود در ارتباطات بین فردی

۱۴. گروه مطالعه «برچسب» درستی است که برای یکی از گروههای مشاوره که در کلیسای محلی وجود دارد بکار گرفته می‌شود. کلینبل به این گروه به عنوان

الف) گروه مشارکت اشاره می‌کند.

ب) گروه تحقیق و بررسی کتابمقدس اشاره می‌کند.

ج) گروه ساده و معمولی اشاره می‌کند.

چ) گروه رشد اشاره می‌کند.

ح) به گروهی اشاره می‌کند که جز هیچکدام از موارد بالا نمی‌باشد.

مشاور مشاوره گروهی به عنوان تسهیل کننده

اکثر نویسندگان بر این عقیده هستند که اگر می‌خواهید نقش تسهیل کننده یک گروه را به عهده داشته باشید باید خود به عنوان مراجع در چنین گروههایی کار کرده باشید. چون این واحد درسی به صورت مکاتبه‌ای صورت می‌گیرد بنابراین ما نمی‌توانیم به خانه و یا محل زندگی شما بیاییم و شما را در یک گروه قرار دهیم. وقتی این کتاب راهنما را می‌نوشتیم، سعی کردم به طریقی این کار را انجام دهم تا شما بتوانید از آن به عنوان

کتاب راهنما استفاده کنید و مطالبی که تعلیم داده می‌شود را تمرین کنید گرچه ممکن است برخی از تمرینات را نتوانید به واقع انجام دهید. من بر این باور هستم که اگر شما اصول اولیه و اساسی را بدانید، می‌توانید آنها را به کار برید. درست به همان صورتی که ناقلین فیض خود باید طعم فیض را چشیده باشند، اشخاصی هم که می‌خواهند تسهیل کننده روند رشد باشند باید خود افراد در حال رشدی باشند. اگر از طریق این واحد درسی رشد کنید، من دلیلی برای عدم موفقیت و تاثیرگذاری شما؛ نمی‌بینم.

۱۵. چرا کار مشاور مشاوره گروهی در کمک به اعضای گروه برای تشخیص ظرفیتهایشان، توسط او و تحت عنوان تسهیل کننده صورت می‌گیرد؟

#### چگونگی عملکرد یک تسهیل کننده

قبل از آنکه به این بخش از سوالات پاسخ دهید نکته ۵ کلینبل را در صفحه ۲۳۴ بخوانید. آنچه که من به سخن کلینبل اضافه خواهم کرد این است که برای مرتبط ساختن گفتگوی افراد در یک جلسه مشاوره گروهی باید از شخصی که هم اکنون سخن خود را به پایان رسانیده است پرسیم که خود را با کدامیک از افراد و نظریاتشان همسو می‌داند.

#### ۱۶. وظیفه گوش دادن تسهیل کننده

(الف) در مشاوره گروهی از اهمیت نسبتاً کمتری نسبت به مشاوره انفرادی برخوردار است.

(ب) در مشاوره گروهی از اهمیت بسیار اندکی نسبت به مشاوره انفرادی برخوردار است.

(ج) هیچ ضرورتی برای هر دو نوع مشاوره ندارد.

(د) در مشاوره گروهی بسیار ضروری و مهم می‌باشد.

۱۷. کدامیک از سوالات زیر به بهترین وجهی بیانگر ارتباط سخن و گفتگویی است که افراد در یک جلسه مشاوره گروهی ابراز می‌دارند؟

(الف) «مری، آیا مطمئن هستی که در مورد موضوع صحبت می‌کنی؟»

(ب) «جرج، در مورد عقیده و نظر چه کسی صحبت می‌کنی؟»

- ج) «الیزابت، آیا می‌توانی یکبار دیگر مطلب خود را توضیح دهی؟»  
د) «ژوزف، آیا این مطلبی است بی اهمیت و ربطی به موضوع ندارد؟»

۱۸. کدامیک از موارد زیر نمی‌تواند جز فهرست کارهایی که یک تسهیل کننده در مشاوره گروهی انجام می‌دهد باشد؟

- الف) گهگاهی جمع بندی آنچه که گفته شده است  
ب) تشویق ارتباطی باز و راحت  
ج) منع کردن واکنشهایی که بر اساس احساس صورت می‌پذیرند  
د) کمک به گروه برای در میان گذاشتن مشکلات جدید

ابزار و وسایل رهبر

۱۹. به طور خلاصه یکی از فوایدی را که عضو گروه با ارائه تصویری از خانواده خود کسب می‌کند و همچنین فایده‌ای را که مشاور و دیگر اعضای گروه از این تصویر به دست می‌آورند را بنویسید.

۲۰. اگر امکان دارد نمونه‌ای از کار مشاوره‌ای خود را که در آن نقش محوری داشته‌اید را بیان کنید.

سکوتها

گاهی اوقات انواع سکوتها رهبر مشاوره گروهی را تهدید می‌کند. (این امر عجیب نیست؛ همه ما گاهی از اوقات ساکت هستیم.) سکوت می‌تواند زمان مناسبی برای عکس العملهای متقابل مفیدی باشد. اما اگر رهبر گروه احساس کرد که سکوت حاکم بر گروه نشانه کسالت بار بودن جلسه می‌باشد، باید با جملات واضح و یا سوالات و موضوعاتی جدید، تحریک کننده و تلفیقی گروه را دوباره به سخن گفتن وا دارد.

آیا اکنون متوجه شدید که چرا ما گزیده‌ای از تاریخچه جنبش پویایی گروه را جز این درس قرار دادیم؟ اصول اساسی پویایی گروه همچنان جز ثابت و لاینفک گروههای کوچک مشاوره باقی می‌مانند. عقیده من بر این است که نویسندگانی که در مورد مشاوره گروهی مطلب می‌نگارند بایستی بر این اصول تاکید کنند.

۲۱. انواع سکوت در مشاوره گروهی با ارزش هستند زیرا می‌توانند تبدیل.....

۲۲. کدامیک از روشهای تسهیل کننده زیر احتمالاً نمی‌تواند به شکستن سکوت خسته کننده گروه کمک کند؟

الف) مقدمه‌ای بر جملات واضح

ب) پایان بخشیدن به جلسه در صورتی که گروه صحبت نمی‌کند

ج) تلفیق کردن مطالبی که گفته شده است

د) مقدمه‌ای بر سوالات و موضوعات جدید

سلامتی گروه

فهرست ارزیابی ذیل در کتابهای مرجع متعددی که در مورد کار گروهی و مشاوره گروهی به رشته تحریر درآمده‌اند گنجانیده شده است. من استفاده از این فهرست را در کار گروهی خود مفید یافتم. من این فهرست را به دست نمی‌گیرم و نمی‌نشینم تا کار گروه را ارزیابی کنم، بلکه این فهرست را به خوبی به ذهن خود می‌سپارم تا به طور خودکار عملکرد گروه را بررسی کنم.

سلامتی گروه

سالم بیمار

۱. تمامی اعضا در مورد آنچه که فکر می‌کنند با صدای بلند صحبت می‌کنند.

۲. گروه آنقدر بر روی تصمیمات گرفته شده کار می‌کند تا به اتفاق آرا به یک نتیجه کلی دست یابد.

۳. اعضایی که آگاهی کافی از مطلب مورد بحث دارند ایده‌های خود را ارائه می‌دهند.

۴. ارزش یک عضو براساس ارزش تفکرش سنجیده می‌شود.

۵. کل گروه در مورد موضوعاتی بحث می‌کند که به کل گروه ارتباط داشته باشد.

۶. بیشترین زمان به موضوعات اساسی و مهم اختصاص داده می‌شود.

۷. موضوعات اساسی باعث می‌شوند تا نگرشهای پخته‌تری برای تغییر و عمل متجلی شوند.

۸. به موضوعات کم اهمیت ر وقت کمتری اختصاص داده می‌شود.

۹. تصمیماتی که توسط شراکت تمامی اعضا اتخاذ می‌شوند تصمیمات نهایی و رضایت بخشی می‌باشند.

۱۰. اعضا به واقع مشکلات و احساسات یکدیگر را درک می‌کنند.

۱۱. پاداشها و انتقادها در میان گذاشته می‌شوند.
۱۲. از طریق رشد اعتماد به نفس و لیاقت و شایستگی افراد گروه، قوه ابتکار و قبول مسئولیت تشویق می‌شود.
۱۳. به گروه اطلاعات داده می‌شود.
۱۴. ارزش افراد مورد احترام قرار می‌گیرد.
۱۵. تجربه به عنوان فرصتی برای رشد در قبول مسئولیت و در خداوند تلقی می‌شود.
۱۶. محور عملکرد گروه در رابطه با خدا می‌باشد.
  ۱. بیشترین صحبت را تنها تعداد اندکی از اعضای گروه انجام می‌دهند.
  ۲. بیشتر اعضا با من کردن و با تردید موافقت خود را اعلام می‌کنند.
  ۳. افراد لایق و آگاه در سکوت می‌نشینند.
  ۴. به نظریات خوب تازه واردین گوش داده نمی‌شود.
  ۵. اتخاذ تصمیمات سریعا به کمیته خاصی ارجاع داده می‌شود.
  ۶. موضوعات کم اهمیت بیشترین وقت را به خود اختصاص می‌دهند.
  ۷. از موضوعات اساسی و مهم به سرعت می‌گذرند.
  ۸. موضوعات ساده و کم اهمیت افراد را عصبانی می‌کند.
  ۹. موضوعاتی که به نظر تصمیمی برای آنها اتخاذ شده است دوباره مورد بحث قرار می‌گیرند.
  ۱۰. نگاهی گذرا بر روی افراد نیازمند و احساساتشان انداخته می‌شود ولی این کار باعث به وجود آمدن سوء تفاهماتی از طرف آنان می‌گردد.
۱۱. پاداش و انتقاد تنها به تعداد کمی اختصاص داده می‌شود.
۱۲. وابستگی مانع به وجود آمدن قوه ابتکار و قبول مسئولیت افراد می‌شود.
۱۳. اطلاع اندکی به گروه داده می‌شود.
۱۴. به افراد اجازه ابراز خود داده نمی‌شود و رشد آنها نیز متوقف می‌گردد.
۱۵. عملکرد گروه بدون داشتن رابطه‌ای عمودی با خدا، فاقد «منزلت» و «عمق» بشری می‌باشد.
۱۶. عملکرد گروه خود-محورانه می‌باشد.

من پیشنهاد می‌کنم که یکی از جلسات مشاوره‌ای خود را با این فهرست ارزیابی کنید. (شاید اگر پیش از استفاده از اطلاعات موجود در فهرست هر ۱۶ جفت متضاد را بر روی کارت کوچکی بنویسید بهتر باشد زیرا



در اینصورت کمتر جلوه گر خواهد شد.) پس از ارزیابی گروه خود، اصول لوئین و همینطور بخش «چگونگی عملکرد یک تسهیل کننده» را که در مورد تشویق پویایی گروه می‌باشد بخوانید تا بدین وسیله بتوانید جنبه‌های ضعیف و بیمار گروهتان را بهبود بخشید.

ما به اهمیت تقابل موجود در ازدواج پی بردیم (به بخش «اهداف و کانون...» در درس ۱۲ رجوع شود.) تقابل ایده‌آل برای سلامتی گروه بسیار مفید می‌باشد. در ذیل چند نمودار رسم کرده‌ایم که به شما کمک خواهد کرد تا؛ به روش بصری بهتر بتوانید به درجات مختلف یک تقابل ضعیف و خوب یک گروه پی ببرید. این نمودارها برتری یک تقابل ایده‌آل را نسبت به دیگر تقابلها نشان می‌دهند.

۲۳. با توجه به آنچه که در نمودارها شاهد آن بودید، به طور خلاصه توضیح دهید که چگونه تقابل ایده‌آل نسبت به دیگر تقابلها برای سلامتی یک گروه مفید می‌باشد.

#### مشاوره نیمه تخصصی

کار یک مشاور نیمه حرفه‌ای و نیمه متخصص مفهومی بسیار جدید و مهم در امر مشاوره می‌باشد. تعریف این کلمه اندکی دشوار می‌باشد؛ به طور کلی این کلمه به شخصی اطلاق می‌شود که عمل یک مشاور را به جا می‌آورد ولی از هرگونه تعلیم رسمی بی بهره می‌باشد و هیچگونه مدرکی در زمینه مشاوره ندارد. همانگونه که در متون مختلف این واحد درسی اشاره کرده‌ام، همواره عمل مشاوره در طول تاریخ وجود داشته است. اگر دندان درد داشته باشم، به سراغ دندانپزشکی حاذق و خوب خواهم رفت و اساس انتخاب من شهرت و دانش او خواهد بود. به عنوان یک مشاور تعلیم دیدن و مدرک داشتن بسیار مطلوب می‌باشد و من خوشحالم که هر دو مورد را دارم. اما چنین استنباط می‌شود که در اوایل دهه ۶۰ تعداد افراد صاحب مدرکی که پاسخگوی نیاز مشاوره‌ای آن دوران باشند بسیار اندک بود. در دانشکده‌ها، به دانشجویان تعلیم می‌دادند تا به دیگران کمک کنند. در خانه‌ها نیز مشاوره اعضای خانواده رخنه کرد بدین ترتیب که به اعضای خانواده تعلیم داده می‌شد تا

به یکدیگر کمک کنند. در میان فقیران شهر نیویورک نیز مشاوره افراد بی نوا گسترش یافت. در این مورد آخر، گروه کوچکی تعلیم می یافتند تا به افراد بی بضاعتی که قادر به مراجعه به مشاوره متخصص نبودند کمک کنند. در اواسط دهه ۶۰ انجمنهای تخصصی مختلفی بیانیه‌هایی مبنی بر لزوم تعلیم و تربیت «مشاورین نیمه حرفه‌ای» صادر کردند. تروکس و کارکف براساس سه اصل زیر زنان خانه دار را تعلیم دادند: (۱) احترام بی قید و شرط و مثبت، (۲) همدردی، (۳) انسجام شخصیت درمانگر (این اصول اساسی را در بخش «راجرز و درمان مراجع-محور» از درس ۳ را مطالعه کنید). سپس به آنها اجازه دادند تا با گروهی از زنان خانه دار کار کنند. نتیجه کار بیشتر از آنچه بود که از مشاورین حرفه‌ای و متخصص انتظار می‌رفت.

این گفته‌ها به چه معنی است؟ به این معنی است که اگر شما به عنوان یک مشاور تعلیم ندیده‌اید می‌توانید به عنوان مشاوره نیمه حرفه‌ای کار کنید! تحقیقات نشان می‌دهند که هر انسان خونگرم و بااحساسی می‌تواند یاور و کمک کننده باشد. اگر شما فردی خونگرم و بااحساس هستید و مفهوم سه اصل اشاره شده در پاراگراف قبلی را درک کرده‌اید می‌توانید مشاوره نیمه حرفه‌ای و مفید باشید. ولی هر مشاور نیمه حرفه‌ای باید از محدودیتهای خود آگاهی داشته باشد و من مطمئن هستم که شما به این مسئله وقوف کامل دارید. شما می‌دانید که مواردی چون (برای مثال، شخص روانی) و یا شرایطی (چون روان درمانی گروهی فشرده) وجود دارند که فوق از توانایی شما می‌باشند. شما با به خاطر داشتن این موضوع در ذهن، بایستی به عنوان مشاوره نیمه حرفه‌ای در صدد کمک به مردم باشید. مینگر اصطلاحی دارد که چنین می‌گوید، «به مردم کمک کنید تا بهتر از خوب باشند.» این همان کاری است که خدا از شما می‌خواهد انجام دهید!

۲۴. کدامیک از موارد زیر قابلیت‌های مشاوره‌ای یک روان درمانگر را نشان می‌دهد که یک مشاور نیمه حرفه‌ای دارای آن نمی‌باشد؟

الف) خونگرمی و همدردی

ب) احترام بی قید و شرط و مثبت

ج) انسجام شخصیت درمانگر و یا صداقت

د) داشتن مدرک رسمی

۲۵. مشاوره اعضای خانواده به ایجاد جنبش مشاوره نیمه حرفه‌ای کمک کرد. این اصطلاح بیانگر کمکی است که

الف) به فقرا می‌شود.

ب) به درماندگان می شود.

ج) به اعضای خانواده خودمان می شود.

د) به خودمان می شود.

۲۶. برای یک مشاور نیمه حرفه‌ای بسیار مهم است که

الف) صاحب منصبان عالی رتبه شهر را بشناسد.

ب) از محدودیت‌های موجود در مشاوره خود آگاهی داشته باشد.

ج) از نظریه‌های مشاوره‌ای خوب آگاهی داشته باشد.

د) بداند که موفق خواهد شد.

ما به کار گروهی موجود در کلام خدا در بخش «تاریخچه کار گروهی» تاکید کردیم. کار گروهی موجود در کلام خدا با ارزش‌ترین الگو برای مشاوره شبانی گروهی معاصر نیز می‌باشد! (اعمال رسولان 2۲: 1 تا نقل قول شده در ابتدای این درس را مرور کنید.) مشاوره گروهی که توسط خدا مسح می‌شود به ایجاد یگانگی در افراد گروه کمک خواهد کرد و آنها را برای پرشدن از روح و یا دوباره پر شدن از روح آماده می‌سازد. خود آزمایی را انجام دهید. سپس پاسخهای خود را با پاسخنامه مقایسه کنید. اگر به سوالی پاسخ اشتباه دادید، دلیل آن را پیدا کنید.

### خودآزمایی

انتخابهای چندجوابی. برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف پاسخ صحیح دایره بکشید.

۱. کدامیک از موارد زیر به مزایای مشاوره گروهی مربوط نمی‌باشد؟

الف) کاهش حس وابستگی

ب) ثابت ماندن دیدگاه و نگرش

ج) اعتماد احیا شده

د) ایجاد و شکل‌گیری رهبری

۲. اصل گشتالت مبنی بر «کل و اجزای آن» در رابطه با شرایط یک گروه بیانگر این است که گروه  
الف) مساوی با مجموع تعداد نفرات آن است.  
ب) کمتر از مجموع تعداد نفرات آن است.  
ج) بیشتر از مجموع تعداد نفرات آن است.  
د) هیچکدام از موارد بالا.

۳. نام یکی از گروهها و (یا وظایف گروهها) که جز برنامه کلیسای نمونه می باشد عبارت است از  
الف) مشارکت  
ب) اتفاق آراء  
ج) محیط (اتمافر)  
د) آگاهی

۴. مشاوره شبانی گروهی، روان درمانی گروهی را به منظور آسان ساختن «روند درمان» برای کدامیک از  
اشخاص زیر تعدیل کرده است.  
الف) تمام مشاوران  
ب) هیچ مشاوره  
ج) مشاورین متخصص  
د) مشاورین نیمه متخصص و نیمه حرفه ای

۵. سوال «جرج، در مورد نظر چه کسی صحبت می کنی؟» سوال تسهیل کننده ای است که خصوصا به رهبر  
گروه کمک می کند تا  
الف) محیطی گرم و پذیرا به وجود آورد.  
ب) سخنان افراد مختلف را به هم ربط دهد.  
ج) مطالب گفته شده را جمع بندی و خلاصه کند.  
د) افراد خجالتی را به سخن گفتن وا دارد.

۶. در یک گروه سالم، «صحبت کردن با صدای بلند»

الف) تنها محدود به افراد لایق تر و آگاهتر می باشد.

ب) توسط تمامی اعضا صورت می گیرد.

ج) محدود به افراد خشن تر می باشد.

د) محدود به موضوعات اساسی می باشد.

کامل کنید. در جاهای خالی کلمه و یا عبارت ننوشته شده را بنویسید.

۷. مطالعه، دعا، کار و خدمت، در میان گذاشتن متقابل مشکلات و مشارکت نام پنج نوع گروه..... می باشند.

۸. از بین رفتن تنهایی و انزوا، تربیت افراد کمکی، اعتماد احیا شده و کاهش حس وابستگی امتیازات

مشاوره..... می باشند.

۹. «در میان گذاشتن احساسات، ایده ها و تجارب به شکلی صمیمانه و در فضایی که احترام و درک متقابل بر

آن حاکم است» تعریف مشاوره..... می باشد.

۱۰. جفت کنید. تعاریف زیر بیانگر میزان سلامتی گروه می باشند. اگر تعریف بیانگر «گروه سالم» می باشد با

شماره یک مشخص کنید و اگر نشاندهنده «گروه بیمار» می باشد با شماره ۲ مشخص کنید.

الف.... تمامی اعضا در مورد آنچه که فکر می کنند با صدای بلند صحبت می کنند.

ب).... بیشترین زمان به موضوعات اساسی و مهم اختصاص داده می شود.

ج).... اتخاذ تصمیمات سریعا به کمیته خاصی ارجاع داده می شود.

چ).... بیشترین صحبت را تنها تعداد اندکی از اعضای گروه انجام می دهند.

ح).... افراد لایق و آگاه در سکوت می نشینند.

خ).... پاداشها و انتقادها در میان گذاشته می شوند.

د).... به گروه اطلاعات داده می شود.

ذ).... موضوعات ساده و کم اهمیت افراد را عصبانی می کند.

ر).... ارزش افراد مورد احترام قرار می گیرد.

۱) گروه سالم

۲) گروه بیمار

## پاسخ سوالات متن درس

۱. در میان گذاشتن احساسات، ایده‌ها و تجارب به شکلی صمیمانه و در فضایی که احترام و درک متقابل بر آن حاکم است.
۲. الف. ۵) از بین رفتن تنهایی و انزوا.  
ب. ۸) کاهش حس وابستگی.  
ج. ۳) تربیت افراد کمکی.  
د. ۷) ایجاد و شکل‌گیری رهبری.  
ه. ۱) قلمرو.  
خ. ۴) اعتماد احیا شده.  
چ. ۶) تغییر دیدگاه و نگرش.  
ح. ۲) زمان.
۳. خرد کردن، شفا دادن.
۴. کل یک شی چیزی بیشتر از جمع اجزای تشکیل دهنده آن می‌باشد.
۵. بیشتر از جمع اجزای تشکیل دهنده آن می‌باشد.
۶. مثلث.
۷. د)
۸. الف. ۲) گروه‌های کلیسایی.  
ب. ۱) اصول لوئین.  
ج. ۱) اصول لوئین.  
چ. ۲) گروه‌های کلیسایی.  
ح. ۱) اصول لوئین.  
خ. ۲) گروه‌های کلیسایی.  
د. ۱) اصول لوئین.  
ذ. ۲) گروه‌های کلیسایی.

۹.د)

۱۰. شدت تقابل و نزدیکی گروه با بزرگی و یا کوچکی گروه در رابطه‌ای عکس قرار دارند. (این بدین معنی است که تقابل موجود در گروه‌های کوچکتر بیشتر از گروه‌های بزرگ می‌باشد).

۱۱.الف)

۱۲. این تعدیل از شدت روند درمان می‌کاهد و برای رهبران نیمه حرفه‌ای گروه‌های مشاوره شبانی استفاده از آن آسانتر خواهد بود و آنها می‌توانند از آن به روش مفیدتری بهره ببرند.

۱۳.ج)

۱۴.ب)

۱۵. زیرا بواسطه کار مشاور است که تسهیلی در روند گروه پیش می‌آید و همین امر باعث آشکار شدن ظرفیتهای اعضای گروه می‌شود.

۱۶.د)

۱۷.ب)

۱۸.ج)

۱۹. این تصویر به فرد کمک می‌کند تا از برخی از احساسات خود که در برابر خانواده خود دارد آزاد شود، و به مشاور و گروه شمه‌ای از روابط بین شخص رسم کننده و خانواده‌اش را نشان می‌دهد.

۲۰. پاسخ شما. (بایستی به این امر توجه داشته باشید که یکی از اصول این است که شخصی که در وضعیتی «واقعی» قرار گرفته است نقش مخالفی با دیگر افراد خواهد داشت. همچنین به خاطر داشته باشید که محیط باید عاری از تهدید باشد حتی اگر روند کار پرسر و صدا و تلخ به نظر آید.

۲۱. به زمان مناسبی برای عکس‌العملهای متقابل مفیدی شوند.

۲۲.ب)

۲۳. زیرا این نوع تقابل، تقابلی است که ارتباط بسیار موثری را بین یک عضو گروه با دیگر اعضای گروه ایجاد می‌کند.

۲۴.د)

۲۵.ج)

۲۶.ب)

## فصل سوم – درس چهاردهم

### مشاوره تصمیم گیری

در این درس شکل دیگری از مشاوره را مورد بحث قرار می‌دهیم یعنی مشاوره تصمیم گیری. این نوع مشاوره اکثر مهارت‌های اساسی دیگر اشکال مشاوره را در بر می‌گیرد. تمامی انواع مشاوره دارای هدف نهایی یعنی کمک به مراجع برای اتخاذ تصمیمی عاقلانه می‌باشند. یک مشاور باید به مراجع خود کمک کند تا به این تصمیمات عقلایی دست یابد. ما در این درس (۱) جنبه‌های پیشرونده و تغییر ناپذیر اتخاذ تصمیم را مورد بررسی قرار خواهیم داد، (۲) به نیاز مراجع برای مشاوره حمایتی در حینی که با اتخاذ تصمیمی روبروست اشاره خواهیم کرد، و (۳) بر پذیرش مسئولیت و تعهد مراجع نسبت به نتایجی که حاصل یک تصمیم‌گیری خوب می‌باشد تاکید خواهیم کرد. این درس دربرگیرنده تاکید کتبا مقدسی خواهد بود که به رابطه اراده خدا و تصمیم‌گیری انسان دلالت دارد. خدا به ما ویژگی اراده آزاد را بخشیده است. بگذارید با استفاده از این ویژگی و اتخاذ تصمیماتی درست خدا را خشنود سازیم و به مراجعین خود نیز کمک کنیم که مبدل به چنین انسان‌هایی گردند.

رئوس مطالب

تصمیم‌گیری عقلانی

تصمیم‌گیری پیشرونده

قدمهای موجود در تصمیم‌گیری

مهارت‌های مشاور و تصمیم‌گیری

عدم تصمیم‌گیری و تردید، دو مقوله متفاوت

تعهد، معیاری برای تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری و اراده خدا

وقتی این درس را به پایان رساندید بایستی قادر باشید:

«تصمیم‌گیری عقلانی» و اشکال اساسی آن را توضیح دهید.



قدمهای موجود برای اتخاذ یک «تصمیم خوب» را مشخص کنید و چنین تصمیمی را با پیشرفت شخص تصمیم گیرنده ارتباط دهید.

طرقی را برشمارید که یک شبان مشاور می‌تواند به واسطه آنها به مراجع خود کمک کند تا بر «تردید» خود غلبه کند و تصمیم بگیرد.

آن بخش از متون کتابمقدسی را استفاده کنید که بیانگر اراده خدا در قبال تصمیم‌گیری ما است.

### فعالیت‌های یادگیری

۱. قسمت مقدمه، رئوس مطالب و موضوعات درس را بررسی کنید.
۲. معنای کلمات کلیدی را که برای شما ناآشنا هستند یاد بگیرید.
۳. تنها متونی که برای این درس باید مطالعه کنید کتاب راهنما و کتابمقدس خواهد بود.
۴. در قسمت پیشرفت درس، تمامی آیات مربوطه را بخوانید، به سوالات موجود در کتاب راهنما پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با جوابهایی که آماده شده است مقایسه کنید.
۵. سعی کنید تعالیم موجود در این درس را در شرایط واقعی زندگی که در خدمت شما وجود دارند بکار برید.
۶. وقتی این درس را به پایان رساندید، آن را مرور کنید، سپس خودآزمایی مربوط به درس را پاسخ دهید، و پاسخهای خود را با پاسخهای صحیح مقایسه کنید.
۷. این فصل (دروس ۱۴-۱۰) را به دقت مرور کنید، سپس آزمون ارزیابی ۴ را انجام دهید.

### کلمات کلیدی

فلسفه جبری روشهای غیرکلامی

اراده آزاد کاذب

تغییرناپذیر عقلانی

mental set

تصمیم‌گیری عقلانی

پس امروز برای خود اختیار کنید که را عبادت خواهید نمود، خواه خدایانی را که پدران شما که به آن طرف نهر بودند عبادت نمودند، خواه خدایان اموریانی را که شما در زمین ایشان ساکنید، و اما من و خاندان من، یهوه را عبادت خواهیم نمود (یوشع ۲۴:۱۵).

خدا در هیچ جای دیگری قدرت خود را زیاده نشان نداده است مگر در زمانی که به انسان حق انتخاب داد. در هیچ کجا این گفته او که «آدم را به صورت ما و موافق شبیه ما بسازیم» (پیدایش ۱:۲۶) بیشتر از زمانی که انسانی تصمیم خوبی اتخاذ می‌کند صورت واقعی به خود نمی‌گیرد. انسان در هیچ جای دیگری به اندازه زمانی که از قدرت تصمیم‌گیری خود استفاده می‌کند بیشتر به خدا وابسته نیست.

داستانی در مورد اسکلت یک قاطر وجود دارد. این اسکلت در میان راه دو خرمن عظیم کاه یافت می‌شود. قاطر در اثر گرسنگی جان داده بود. بدین ترتیب داستان تمام می‌شود زیرا او نتوانسته بود تصمیم بگیرد که ابتدا به سراغ کدام خرمن برود. البته پرواضح است که یک قاطر بخاطر عدم تصمیم‌گیری نمی‌مرد. او در نهایت از هر دو خرمن می‌خورد بدون اینکه فکر کند اول به سراغ کدامیک از آنها برود!

انسان عطای خدادادی قدرت تصمیم‌گیری عقلانی را دارد. انسان می‌تواند بین دو انتخاب پادر هوا بماند و بواسطه عدم تصمیم‌گیری نابود شود. من در چنین شرایطی بوده‌ام. آیا شما نیز در چنین وضعیتی بوده‌اید؟ امیدوارم خدا ما را از دو گروه نجات دهد: ۱) انسانی که نمی‌تواند تصمیم بگیرد، و ۲) انسانی که بدون تفکر و سریعاً تصمیم می‌گیرد بدون اینکه به عواقب تصمیم‌گیری خود در قبال خود و دیگران فکر کند.

تصمیم‌گیری دربرگیرنده اتخاذ یک تصمیم است. همه می‌توانند تصمیم بگیرند، ولی هدف ما این است که تصمیمی عاقلانه بگیریم. تصمیم‌گیری عاقلانه بایستی دربرگیرنده انتخاب و یا تصمیمی باشد که تغییرات مثبتی در روابط، رفتار و عملکرد انسان ایجاد کند. مشاورین بایستی اهدافی برای مراجعین خود قرار دهند تا در نتیجه تصمیم بخردانه مراجع تغییراتی مفید بوجود آید.

۱. تصمیم‌گیری عاقلانه در برگیرنده انتخاب و یا تصمیمی است که منجر به

تصمیم‌گیری پیشرونده

مواقعی وجود دارند که انسان به منظور پیش رفتن باید تصمیمی اتخاذ کند. بدون در نظر گرفتن بزرگی و یا کوچکی، غیرقابل دسترس بودن و یا کم اهمیت بودن یک تصمیم، شخص تصمیم‌گیرنده مجبور خواهد شد که

با نتایج تصمیم خود زندگی کند. به نظر من هیچ چیزی مهمتر از این نیست که مشاورین به مراجعین خود برای اتخاذ تصمیمات مناسب یاری رسانند. در حقیقت، باور تعدادی از ما بر این است که مشاوره در اصل اتخاذ تصمیم است. مشاوره به پیشرفت یک شخص از طریق انتخابهایش مربوط می‌شود، زیرا مشاوره روندی است که طی آن به شخص کمک می‌شود تا تصمیماتی را اتخاذ کند که امکان پیشرفتهای آتی او را بیشتر گرداند به طوریکه این پیشرفتها تاثیر رضایت بخشی بر او بگذارد و برای اطرافیانش نیز مفید باشند. زمانیکه تصمیمی اتخاذ می‌شود، وقایعی اتفاق می‌افتند که به واقع نمی‌توان آنها را پاک کرد. حتی اگر بعدا تصمیمی برخلاف تصمیم قبلی گرفته شود، تاثیرات تصمیم اول همچنان باقی خواهد ماند.

چهار اصول اساسی و مهم موجود در مفهوم کلی تصمیم‌گیری عبارتند از:

۱. در هر وضعیت تصمیم‌گیری، شخص با بیش از یک انتخاب برای عمل روبرو است. پاسخ به چندین سوال بر روند انتخاب تاثیر می‌گذارد: الف) آیا شخص از بیرون کنترل می‌شود و یا از درون هدایت می‌شود؟ ب) آیا تصمیم‌گیری او عجولانه است و یا سنجیده می‌باشد؟ ج) آیا او توسط خودآگاه خود کنترل می‌شود و یا توسط سائق‌های ناخودآگاه خود؟ د) آیا این شخص معمولا عقلایی عمل می‌کند و یا غیرعقلایی؟ (این اصل بنیادی‌ترین اصل می‌باشد).

۲. انتخابهایی که شخص در طول پیشرفت خود اتخاذ می‌کند نتیجه‌ای صریح و روشن دارد. در مراحل اولیه پیشرفت، انتخابها محدود می‌باشند. او نمی‌تواند تصمیم بگیرد که والدینش چه کسانی خواهند بود، در دوران کودکی از چه نوع مراقبت و پرورشی بهره‌مند خواهد شد و به چه زبانی بیشتر از همه مسلطتر خواهد بود. ولی همانطور که رشد می‌کند، انتخاب آزاد او بیشتر می‌شود و انتخابهایش آینده او را شکل خواهد بخشید. وقتی پسری دوازده ساله به گروه کر مدرسه ملحق می‌شود، او تمام وقت آزاد خود را صرف تمرین خواهد کرد تا بر شمارش انتخابهای بااهمیت خود بیفزاید تا در آینده بتواند شغل انتخابی خود را که انتخاب غائی او خواهد بود انتخاب کند که (اگر این تصمیم به صورت عاقلانه‌ای صورت گیرد) خوشبختی را برای او به ارمغان خواهد آورد.

۳. اکثر انتخابهای امکان‌پذیر توسط ساختار درونی و یا بیرونی افراد هدایت می‌شوند. فرهنگی که در آن کودکی به دنیا می‌آید نقش ساختاری بسیار پیچیده‌ای دارد که باعث شکل‌گیری و طراحی برخی انتخابهای امکان‌پذیر بشری برای فرد می‌شود، ولی همین روند امکان به وقوع پیوستن انتخابهای دیگری را غیرممکن می‌گرداند.

علیرغم فرهنگی گسترده‌تر، طبقه اجتماعی خانواده در طول عمر فرد بر روی او تاثیر خواهد گذاشت. همچنین ساختارهای درونی چون قابلیت‌های ذهنی و ارثی و استعداد‌های فردی در چگونگی آینده فرد دخیل خواهند بود. پایین بودن سطح چنین قابلیت‌ها و استعداد‌هایی آینده فرد را محدود خواهد ساخت. (برای مثال، در هر جامعه‌ای، اگر جوانی می‌خواهد پزشک شود باید تا حد بخصوصی از هوش برخوردار باشد. اگر سطح او پایین‌تر از حداقل اندازه باشد، علیرغم میل و انگیزه‌هایش شکست و ناامیدی را تجربه خواهد کرد.)

۴. ساختارهای ادراکی (mental sets) اشکال مختلفی برای نظام بخشیدن به انتخاب‌های امکان‌پذیر به خود می‌گیرند. بسیار مهم است که بین ساختارهای کوتاه-برد که فرد بواسطه آنها تصمیمات لحظه به لحظه خود را اتخاذ می‌کند و ساختارهایی با برد طولانی که بر انتخاب‌های دور از دسترس فرد تاثیر می‌گذارد تفاوت قائل شویم. ساختارهای کوتاه-برد عبارتند از رفتارها، عادات، علایق، عدم علاقه و الگوهای رفتاری احساسی است. ساختارهایی که برد طولانی دارند عبارتند از اصول اخلاقی، ارزشها، نگرشها (در مفهوم عمیقتر) و مفهوم-خود شخص می‌باشند.

۲. چگونه عمل مشاوره به تصمیم‌گیری پیشرونده مراجع مربوط می‌شود؟

۳. در رابطه با تصمیم‌گیری، مفیدترین راهنمای درونی اصولاً دلالت بر

(الف) ارزشهای درونی و وضعیت روحانی دارد.

(ب) غدد فیزیکی و عملکردهای بدنی دارد.

(ج) وضعیت سلامتی و بیماری دارد.

(د) روند ناخودآگاه ذهنی دارد.

من اساساً با ارزشها و الهامات درونی و وضعیت روحانی خود هدایت می‌شوم. ولی این امکان وجود دارد که دیگر موارد اشاره شده در سوال قبلی بر انتخاب‌هایم تاثیر بگذارند. راهنمای درونی مرا از انجام آنچیزی آزاد می‌سازد که خود احساس می‌کنم نبایستی انجام دهم حتی اگر دوستان و همسایگانم انجام دهند.

۴. چگونه انتخاب‌های یک شخص در حال بلوغ به شکل‌گیری نتایج پیشرونده انتخاب‌های او که کل زندگیش را شکل خواهد بخشید کمک خواهد کرد؟

۵. آیا همیشه این امکان برای فرد وجود دارد که صرفاً بخاطر داشتن تمایلی شدید برای انجام کاری موفق به انجام آن شود؟

در حالیکه این حقیقت را انکار نمی‌کنیم که انگیزه قابلیت‌ستودنی است، ولی نمی‌تواند بر کمبود قابلیت‌های ذهنی و ارثی فرد فائق آید. اما خدا آن را جبران کرده است و حتی اگر در زمینه‌ای مهارت نداشته باشیم (مثلاً موسیقی)، در زمینه‌ای دیگر قوی خواهیم بود (برای مثال، کارها و مهارت‌های عملی).

۶. پنج موردی را که به عنوان ساختار موثر بر تصمیمات دور از دسترس عنوان کردیم را نام ببرید.

۷. فرض کنید به دوست خود توضیح می‌دهید که چگونه ارزشها، نگرشها و مفهوم-خود ما بر تصمیماتمان تاثیر می‌گذارند؟ به او چه خواهید گفت؟ در این مورد فکر کنید.

شما بایستی توضیح دهید که چگونه آنچه که ارزش می‌نامیم به چنان احساس قوی متصل است که بر تصمیم‌های ما تاثیر می‌گذارد. اگر ارزش بیش از حدی به پول و یا «این دنیا» دهیم، نمی‌توانیم تصمیم خوب و مسیح گونه‌ای بگیریم. نگرش و نظر ما نسبت به دیگران بر چگونگی اتخاذ تصمیماتمان تاثیر می‌گذارد. بالاخره، مفهوم-خود می‌تواند تاثیر عظیمی بر جای گذارد. اگر مفهوم-خود ضعیفی داشته باشیم، از «تلاش برای» تصمیمی چالش آور خواهیم ترسید. اگر مفهوم-خود ما به طور غیرواقع بینانه‌ای قوی باشد، احتمالاً برای چیزی تلاش خواهیم کرد که از شکست در آن اطمینان داریم.

قدمهای موجود در تصمیم‌گیری

در جزوه‌ای چاپ نشده تحت عنوان تصمیم‌گیری قابل اجرا (۱۹۶۷)، چنین تعریفی آمده است: تصمیم‌زمانی خوب است که شخص تصمیم‌گیرنده کاملاً مشتاق دیدن نتایج آن باشد. به منظور گرفتن تصمیمی خوب، شخص باید قدمهای زیر را بردارد:

۱. تشخیص این موضوع که مشکلی وجود دارد. حدس من این است که ما به صورت انتزاعی می‌دانیم که مشکلات همیشه وجود دارند. حتی ممکن است احساس ناخوشایند و آنی به ما دست دهد مبنی بر اینکه چیزی نادرست است. ولی تنها زمانی که می‌گوییم «این مشکل من است، چیزی نادرست است، و من باید کاری در قبال آن انجام دهم» مشکل خود را حل می‌کنم و مبدل به شخصی در حال رشد می‌شوم.

۲. مشکل را تعریف کنید. ما باید بدانیم مشکل ما چه چیزی هست و چه چیزی نیست. گاهی حالت منفعل به خود می‌گیریم زیرا مشکل را بزرگتر از آنچه که هست تصور می‌کنیم. ولی وقتی آن را به دقت تجزیه و تحلیل می‌کنیم و در تعریفی درست خلاصه می‌کنیم، می‌توانیم آن را حل کنیم. خدا «نمی‌گذارد شما فوق طاقت خود آزموده شوید» (اقرنتیان ۱۰:۱۳)، و او اجازه نخواهد داد که شما دچار چنان مشکل بزرگی شوید که نتوانید آن را حل کنید.

۳. مشکل خود را بنویسید. این کار احمقانه به نظر می‌آید، ولی این اولین قدم در حل مسئله می‌باشد. (مطمئناً شما می‌توانید به مراجع خود کمک کنید تا مشکل خود را بنویسند.) نوشتن تمرکز را بیشتر می‌سازد؛ نوشتن کمک می‌کند تا مواردی که نیاز به توجه ندارند کنار گذاشته شوند.

۴. حقایق و مدارک را جمع آوری کنید. در این مورد واقعا می‌توانیم به مراجعین خود کمک کنیم. یکی از بزرگترین تصمیمات زندگی مراجع شما انتخاب شغل مناسب می‌باشد. او احتیاج به دانستن حقایقی در مورد شغل دارد. مثلاً باید از مهارت‌های لازم، تعلیم مورد نیاز و فرصت‌های شغلی قابل دسترس آگاهی داشته باشد. شما نه تنها می‌توانید حقایق و مدارکی را در مورد امکانات شغلی جمع آوری کنید، بلکه در مورد مواردی نیز که مربوط به قابلیت‌ها، مهارت‌ها و علایق او می‌شوند اطلاعاتی کسب کنید.

۵. درصدد مشاهده حق انتخاب‌های دیگری نیز باشید. بخشی از وظیفه مشاور این است که انتخاب‌های مناسب و کافی برای مراجع خود تدارک بیند. این وظیفه مشاور است که نه تنها انتخاب‌های متعدد را پیشنهاد کند بلکه اگر امکان داشته باشد نتایج هر انتخاب را نیز روشن سازد. سپس مشاور باید به مراجع اجازه دهد که خود تصمیمش را بگیرد.

۶. مسئولیت‌پذیر باشید. این ماهیت تصمیم‌گیری می‌باشد. خداوند چنین مقرر کرده که تصمیم‌گیرنده مسئولیت تصمیم خود را به عهده گیرد و او چنین مقدر کرده که هرکس با توجه به نحوه انجام مسئولیت خود

جوابگو باشد (رومیان ۱۴:۱۲). شما می‌توانید به مراجع خود کمک کنید تا قبول مسئولیت کند، ولی نمیتوانید به جای او مسئولیت را به عهده بگیرید. از آنجاییکه شخصی که گیرنده تصمیم است باید مسئول نتایج آن نیز باشد، یک مشاور خوب برای مراجع خود تصمیم نمی‌گیرد؛ بلکه طیف وسیعی از انتخابها را به او عرضه می‌کند و مراجع که به شباهت خدا آفریده شده است تصمیم نهایی را اتخاذ می‌کند.

۷. احتمال شکست را بپذیرید. گاهی تمام انتخابهای ما به اصطلاح روانشناسی «منفی-منفی» می‌باشند. به عبارت دیگر ما مجبور هستیم بین دو (و یا چند) انتخاب ناخوشایند یکی را انتخاب کنیم. علاوه بر این، هر انتخابی به رویدادهای ندیده و غیر قابل مشاهده آینده نیز منجر می‌گردد. ممکن است این انتخاب «بدتر» شود. بگذارید مراجعتان متوجه این قضیه شود. سعی نکنید این کار را به طریقی انجام دهید که او را بترساند، بلکه با مسئولیت پذیری و به عنوان انسانی بالغ این کار را انجام دهید. همچنین بسیار مهم است که به او بگویید اگر انتخابی کرد، نمی‌تواند انتخابی دیگر داشته باشد. به عبارت دیگر، «نمی‌تواند هم کیک را داشته باشد و هم آن را بخورد.»

۸. به دنیای درون خود نظام ببخشید. هر تصمیمی که اتخاذ می‌کنیم محصول یک و یا چند مورد از موارد زیر است: (۱) نظام ارزش گذاری درونی ما، (۲) درستی و امانت ما، (۳) نظر ما در مورد حقوق و امور دیگران، (۴) احساس ما در مورد آزادی و ارزش بشر، (۵) حس احترام ما، و (۶) حس عدالت و عدالت خواهی ما. ما باید از مراجع خود در مورد وضعیت درونی او سوال کنیم و به او کمک کنیم تا سفری روحانی در عالم درون خود داشته باشد.

۹. تشخیص این امر که تصمیم‌گیری همیشه با بها و درد همراه می‌باشد. هیچ علاج فوری و آنی و هیچ راه حل آسان وجود ندارد. اگر برای اتخاذ تصمیمی درست مشاوره انجام می‌دهید، باید بدانید که مراجعتان شدیداً به مشاوره حمایتی شما نیاز خواهد داشت. بگذارید یک بار دیگر تاکید کنم که هسته مشاوره اتخاذ تصمیم می‌باشد. وقتی به شخصی کمک می‌کنید تا تصمیمی درست بگیرد، در واقع شما مشاوره در حال رشد هستید.

۸. طبق اولین قدمی که برای رسیدن به تصمیمی خوب باید برداریم، علاوه بر تشخیص وجود مشکل چه کار دیگری باید انجام دهیم؟

۹. کدامیک از جملات تکمیلی زیر صحیح نیست؟ تعریف کامل یک مشکل شامل

الف) اطلاعاتی است مبنی بر اینکه مشکل چیست.

ب) مشخص ساختن این امر است که مشکل چه چیزی نیست.

ج) نشان دادن میزان بزرگی یک مشکل است.

د) حل کامل یک مشکل است.

۱۰. زمانیکه مراجع شما در روند یک تصمیم‌گیری قرار دارد، او احتیاج شدیدی به

الف) مشاوره تربیتی شما دارد.

ب) مشاوره بینشی شما دارد.

ج) مشاوره حمایتی شما دارد.

د) مشاوره مواجهه‌ای شما دارد.

وقتی مراجع شما در روند تصمیم‌گیری قرار دارد، احتمالاً تا حدودی نیازمند مشاوره تربیتی است، اما احتیاج

به مشاوره مواجهه‌ای ندارد. مشاوره بینشی تنها زمانی کارگر خواهد بود که او علائم دیگری از خود نشان دهد.

۱۱. یک شخص برای اتخاذ تصمیمی درست باید هر هشت قدم را بردارد. براساس آنچه که در طول این واحد

درسی یاد گرفتید، مهمترین قدمی که باید برداشته شود عبارت است از

۱۲. لوقا ۳۷-۱۰:۳۰ را بخوانید. این متن را به عنوان متنی پر از تصمیمات فرض کرده و در مورد آن تفکر کنید

و تمرینهای زیر را کامل کنید:

الف. تصمیم لاوی این بود که

ب) تصمیم کاهن این بود که

ج) تصمیم سامری این بود

د) مرد سامری چه انتخابهای دیگری داشت؟

ه) براساس این متن از کلام خدا، مرد سامری از چه منابع فیزیکی برای کمک به مرد زخمی استفاده کرد؟



توجه داشته باشید که مرد سامری وقتی تصمیم گرفت به این شخص کمک کند «کمک حمایتی» از او به عمل آورد. او مرد زخمی را به یک مسافرخانه برد، برای مراقبت از او پول پرداخت کرد، و قول داد که در آینده کمک بیشتری به او خواهد کرد. وقتی شما در مقام یک مشاور نسبت به «زخمهای» فرد دیگری حساس هستید، درست شبیه این است که اگر می‌خواهید حامی و یاریگر خوبی باشید باید بهایی پرداخت کنید!

### مهارتهای مشاور و تصمیم‌گیری

پنج چیز وجود دارد که شخص باید در حین تصمیم‌گیری به آنها توجه کند: (۱) مسیر کلی که می‌خواهد زندگی در آن پیش رود، (۲) تصمیم او تا چه حدی او را خدمت خواهد کرد، (۳) محدودیتهای شخصی چون شرایط مالی، گذشته و ظاهر فیزیکی، (۴) ملزوماتی که به همراه این تصمیم خواهند بود و (۵) حق انتخابهای دیگری که او برای گرفتن تصمیمی عاقلانه با آنها روبرو خواهد شد.

اساساً دو نوع تصمیم‌گیری عقلانی وجود دارد: تجویزی و توصیفی. تیلور الگوی تجویزی را به عنوان الگویی معرفی می‌کند «که در آن اجزا به گونه‌ای در کنار هم قرار می‌گیرند که نتیجه حاصل همانند زمانی می‌شد که تصمیمی کاملاً عقلایی گرفته می‌شد»، و الگوی توصیفی را الگویی معرفی می‌کند «که در آن اجزا طوری کنار یکدیگر قرار می‌گیرند که نتیجه آن تقریباً شبیه نتایجی می‌شود که انسانهای نه چندان عقلایی در برخورد با شرایطی که باید انتخابی اتخاذ کنند به دست می‌آورند» (۱۹۶۹، صفحات ۱۴۲-۱۴۳).

یکی از هدفهایی که مشاور باید داشته باشد این است که سعی کند تا حد ممکن در جهت تسهیل عقلانی نمودن مهمترین تصمیمات زندگی مراجع خود گام بردارد، گرچه او می‌داند که تحقیقات نشان داده‌اند که چیزهای بسیاری بر تصمیمات بشری تاثیر گذار هستند، به نحوی که هیچ تصمیم کاملاً عقلانی وجود ندارد. آیا ما خواهان تصمیماتی هستیم که خالی از احساسات و کاملاً عقلانی باشند؟ آیا ما می‌خواهیم تصمیماتی بگیریم که اساس آنها کاملاً عقلانی و نه احساس باشند؟ یکبار دیگر خاطر نشان می‌کنم که مشاور باید به مراجع کمک کند که بهترین تصمیم را برای خود اتخاذ نماید.

علاوه بر این، دو مفهوم دیگر نیز وجود دارند که مشاورین آنها را تشخیص می‌دهند: سودمندی و انتظار (توقع). سودمندی در برگیرنده ارزشها، آمال، ذائقه و آرزوهای فرد انتخاب‌کننده می‌باشد. انتظار (توقع) نگرشی است که فرد نسبت به دستاوردهایی که تصمیم او برایش به ارمغان خواهد آورد دارد. از بعد سودمندی، مشاور

می‌تواند با آشکار ساختن انگیزها و ارزشهای شخص از طریق قرار دادن آنها به ترتیب الویت به او کمک کند. مشاور با توضیحات، تفاسیر و سکوت خود می‌تواند مراجع را تشویق کند تا کنکاشی در درون خود داشته باشد و دریابد که واقعا از زندگی خود چه می‌خواهد. در رابطه با انتظار (توقع)، مشاور باید اطلاعات درستی در مورد ملزومات شغل و یا انتخابی که شده است به مراجع بدهد و پادشهایی که در نتیجه انتخاب خود دریافت خواهد کرد را بسیار درست ارائه دهد. (البته کمک کردن به فرد در خصوص انتخاب شریک زندگی و یا شغل بسیار سخت می‌باشد و به شما پیشنهاد می‌کنم که از آن اجتناب کنید، مگر اینکه هدایت خداوند را احساس کنید و به شخص خاطرنشان کنید که این تصمیم او را به کجا رهنمون خواهد کرد).

۱۳. در کدامیک از دو نوع تصمیم‌گیری عقلانی احتمال اینکه مراجع تصمیمی بیشتر ناعاقلانه اتخاذ کند بیشتر است؟ روش تجویزی و یا توصیفی؟

تیلور مهارت‌های مشاور را در رابطه با «شرایط خاص تصمیم‌گیری» مورد بحث قرار می‌دهد و به مهارت‌های شبانی کلی زیر اشاره می‌کند: (۱) ایجاد و ابقاء محیطی مناسب برای جلسه مشاوره، (۲) با توجه به واکنش فرد، تقویت طرز فکر و نگرشی که بایستی استفاده و تشویق شود، و (۳) پیدا کردن و در میان گذاشتن اطلاعات مربوطه (۱۹۶۹، ص. ۱۴۵). مهمترین مهارت خاصی که یک مشاور در امر مشاوره برای اخذ تصمیم نیازمند آن می‌باشد، حساسیت نگرشی است نسبت به اینکه آیا تصمیم واقعی (ناب) اتخاذ شده است یا خیر.

در مشاوره، تصمیمات کاذب و دروغین بسیار معمول می‌باشند. چون فشار بر روی مراجعی که در حال تصمیم‌گیری می‌باشد وجود دارد، بنابراین گاهی اوقات صرفا تصمیمی می‌گیرد تا از این وضعیت بیرون آید. برای مثال، شاید او احساس کند که مشاور از او انتظار تصمیم‌گیری دارد. او برای اتخاذ تصمیم زیر فشار دوستان و خانواده خود قرار می‌گیرد. تصور ما بر این است که این موضوع که ما تا چه حدی مشاورینی مقبول و پذیرا هستیم مهم نیست، مسئله این است که مراجع در طول جلسات مشاوره به این نتیجه رسیده باشد که باید سریعا تصمیمی اتخاذ کند. علاوه بر این، این احتمال وجود دارد که مشاور در آرزوی پایان روند مشاوره باشد، بنابراین، روشهای غیرکلامی را بکار می‌گیرد و منتقل می‌سازد تا مراجع را وادار به تصمیمی سریع بگرداند. با انجام این کار، این احتمال وجود دارد که مشاور انتخاب ارائه شده از سوی مراجع را سریعا قبول کند و شک و تردیدی را که در مورد اتخاذ این تصمیم احساس می‌کند نادیده بگیرد.

۱۴. حداقل سه فشاری را نام ببرید که باعث می‌شود مراجعین انتخابهای نادرستی اتخاذ کنند.

۱۵. در رابطه با کمک به مراجع برای اتخاذ تصمیم، کدامیک از مهارت‌های شبانی زیر الزامی نمی‌باشد؟

- الف) پیدا کردن و در میان گذاشتن اطلاعات مربوطه.
- ب) انتقال روشهای غیرکلامی به منظور وادار ساختن مراجع برای انتخابی سریع.
- ج) ایجاد و ابقاء محیطی مناسب برای جلسه مشاوره.
- د) با توجه به واکنش فرد، تقویت طرز فکر و نگرشی که بایستی استفاده و تشویق شود.

در مورد عدم تصمیم‌گیری مداوم مراجع چگونه باید عمل کرد؟ در ادامه همین درس در این مورد بیشتر صحبت خواهیم کرد، ولی اجازه دهید خاطرنشان کنم که مشاور بایستی این رفتار مراجع را همانند دیگر رفتارهای او طبیعی بداند و رفتار غیرمنتقدانه نسبت به آن داشته باشد. اگر از عدم تصمیم‌گیری مراجع خود ناامید و ناراحت شده‌اید، نگذارید او این موضوع را بفهمد! شما می‌توانید سهم به‌سزایی داشته باشید و به مراجعتان کمک کنید تا دلایل عدم توانایی خود را در مورد تصمیم‌گیری تشخیص دهد. تشخیص دلایل این وضعیت آسان نمی‌باشد، ولی این دلایل شامل ترس از شکست و اجتناب-نزدیکی می‌باشد، نگرشی که بر اساس آن فرد می‌خواهد آنچه که از او خواسته شده است انجام دهد و همچنین خواهان جلب رضایت نیز می‌باشد و از طرفی می‌داند که هر دو را نمی‌تواند انجام دهد.

پدیده‌ای به نام انتخاب رشته درسی در دانشکده وجود دارد. وقتی شخص در خصوص انتخاب خود مردد است، فشارهای بیرونی او را مجبور به انتخابی می‌کند که بر اساس آن شخص احساس می‌کند در تنگنا قرار گرفته است و قادر به اتخاذ تصمیم نیست. عامل دیگری که اساسی برای عدم تصمیم‌گیری محسوب می‌شود عدم تمایل به محدود کردن خود می‌باشد. داشتن علایق متعدد خوب می‌باشد، ولی انتخاب به این معنی است که شخص باید از میان علایق متعدد خود یکی را انتخاب کند که بداند بیشترین توان و انرژی خود را بر روی آن سرمایه‌گذاری خواهد کرد. پیشتر خاطرنشان کردیم که وقتی تصمیمی اتخاذ شد، دیگر نمی‌توان آن را باطل کرد و یا جبران کرد. این مسئله به قدری برخی از افراد را می‌ترساند که آنها قادر به تصمیم‌گیری نمی‌شوند. گاهی شرایطی چون قابلیت‌های فردی، شرایط ملی و یا بین‌المللی، جنگها و یا افسردگیها باعث می‌شوند که فرد از تصمیمی که قصد اتخاذ آن را داشت روی برگرداند.

نظریه بسیار مطلوبی در اکثر فرهنگها در مورد شخصی که ورای محدودیتهای ظاهری خود عمل می کند و به نظر بر موانع فائق نشدنی غلبه می کند وجود دارد. ولی مشاورین بایستی نگاهی آرام و ثابت به دنیای واقعی داشته باشند که در آن برخی از موانع فایق نیامدنی هستند.

زمانیکه مشاور به موانع موجود در تصمیم گیری مراجع خود پی برد، او و مراجعش می توانند راههای خاصی برای مقابله با آنها پیدا کنند. به منظور یافتن روشهای مقابله با عدم تصمیم گیری مراجع، مشاور می تواند:

۱. پوشش دادن مراجع با حقایق مربوط به تصمیم گیری. این کار می تواند به واسطه کتب و یا یک منبع انسانی صورت گیرد.

۲. ترتیب دادن «آزمونی» برای مراجع. اگر مراجع جوان می باشد، می توانید گاهی اوقات برای او ترتیب کاری نیمه وقت و یا تابستانی را که مربوط به تصمیمش می باشد دهید. (پسرم نمی خواست به تحصیلش ادامه دهد، اما پس از اینکه چند روز در کارواش کار کرد، فهمید که برای فرار از پادویی باید ادامه تحصیل دهد!)

۳. فعال ساختن مشاهده حق انتخابهای متعدد. گاهی اوقات به انتخابهای دیگر به چشم بد نگاه می شود و انتخاب اول بیش از حد آرمانی در نظر گرفته می شود. (جوانی می خواست مجری رادیو شود و در مورد موعظه کردن زیاد فکر نمی کرد. روزی جوان دیگری راملاقات کرد، و آن جوان به او نشان داد که واعظ شدن چه کار خوبی است. جوان اول داستان ما بعدها شبان شد و برنامه رادیویی ۲۴ ساعته ای را اداره کرد. بدین ترتیب هر دو «الهام» جامع عمل پوشیدند!)

۱۶. آن نوع الگوی تصمیم گیری عقلانی که در آن اجزا طوری کنار یکدیگر قرار می گیرند که نتیجه آن تقریباً شبیه نتایجی می شود که انسانهای نه چندان عقلایی در برخورد با شرایطی که باید انتخابی اتخاذ کنند به دست می آورند.....نامیده می شود.

۱۷. یکی از مهمترین هدفهای مشاور این است که سعی کند تا حد ممکن در جهت.....مهمترین تصمیمات زندگی مراجع خود گام بردارد.

۱۸. این تجزیه تحلیل را کامل کنید: در تصمیم‌گیری، «سودمندی» شامل ارزشها و آمال مراجع می‌باشد در حالیکه «انتظار» (توقع) در برگیرنده
- الف) شخصیت و ارزش او می‌باشد.
  - ب) شرایط و محدودیتهای او می‌باشد.
  - ج) دانش او از پادشهایی است که خواهد گرفت.
  - د) گرمی و پذیرش او می‌باشد.

۱۹. وقتی شبان از نوع مانعی که سد راه تصمیم‌گیری مراجعش گشته آگاهی می‌یابد به منظور تسهیل امر تصمیم‌گیری می‌تواند

الف

ب

ج

عدم تصمیم‌گیری و تردید، دو مقوله متفاوت

در مشاوره تصمیم‌گیری مشکل عمده‌ای وجود دارد. گاهی عدم تصمیم‌گیری در خصوص به عمل درآوردن طرحی منجر به تردید می‌شود. چنین حس تردیدی اغلب ریشه در مشکلات شخصی و مداوم شخص دارد که بسیار عمیق می‌باشد و با عدم تصمیم‌گیری که بیانگر شکهای ساده‌ای است که صرفاً نسبت به یک موضوع خاص می‌باشد متفاوت است. تردید وضعیت فکری حادی است و نوعی مشکل شخصیتی می‌باشد. این وضعیت می‌تواند آنقدر وخیم شود که منجر به اندیشه خود-تخریبی (خود-منهدم سازی) شود. شکسپیر در نمایشنامه خود تحت عنوان، تراژدی هاملت، شاهزاده دانمارک، چنین وضعیتی را به تصویر می‌کشد. در این نمایشنامه هاملت می‌گوید: «بودن یا نبودن، مسئله در این است». احتمالاً چنین ناسازگاری کلی نیازمند مشاوره دائمی و یا حتی مشاوره ارجاعی باشد.

تردید در ساده‌ترین نوع خود می‌تواند به علت سرد بودن محیط کاری جدید فرد پیش بیاید. ( Alma mater ) دلالت به آموزشگاه و یا دانشگاهی دارد که فرد در آن تحصیل کرده است. دانشگاه برای او بهشتی امن بوده و محیط خارج آن محیط سرد محسوب می‌شود. سناتور، رابرت اف. کندی شخصی مصمم بود که پس

از پذیرفتن ریسکها و خطرات متعدد مبدل به الگویی از شخصی راسخ و مصمم گشت. شعار او این بود: «هیچ بهشت امنی وجود ندارد.» ممکن است عامل دیگر تردید نوعی عدم بلوغ باشد که هیچگونه ارتباطی با سن شخص نداشته باشد. انتخابها در پی هم می آیند و اگر شخصی انتخابهای پیشین خود را نکرده باشد، این احتمال وجود دارد که نتواند انتخابهای کنونی خود را اتخاذ کند.

اگر شبان مشاوره با موردی برخورد کند که احساس کند شخص کاملاً مرددی است می تواند این سوال را از مراجع خود بپرسد: «به نظر می رسد که در حال حاضر نمی توانید تصمیم درستی اتخاذ کنید. فکر می کنم اینکار راحت خواهد بود اگر بتوانید بر برخی از مشکلات شخصی و تردیدهای خود فائق آید. نظرتان چیست اگر قرار ملاقاتی برای شما با درمانگری بگذارم که بر روی شایستگی و حس رقابت فرد کار می کند، شاید بدین وسیله بتوانید مشکلات دیگر خود را حل کنید؟»

این کار مشکلی برای شبان یک کلیسا می باشد. من افرادی را می شناختم که ۴۵ سال از سن آنها می گذشت ولی همچنان از نظر روحی و روانی چندان رشد نکرده بودند. کار کردن با چنین افرادی احتیاج به صبر مخصوص و کار سخت دارد. ولی اگر شخص به عمل مشاوره پاسخ دهد، رشد کند، و بتواند تصمیم بگیرد، ما پاداش خود را دریافت کرده ایم!

۲۰. جفت کنید. کدامیک از عبارات زیر بیانگر عدم تصمیم گیری و کدامیک نشان دهنده تردید می باشند؟ در مقابل تعریفی که بیانگر عدم تصمیم گیری می باشد شماره (۱) و در برابر تعریفی که تردید را نشان می دهد شماره (۲) را بگذارید.

الف...عامل آن عدم بلوغ و رشد می باشد

ب.....آمادگی نداشتن برای تصمیم گرفتن در خصوص مسائل متعدد

ج.....نوع بهتر (منظور بین شماره ۱ و ۲ همین سوال می باشد)

د.....اساس آن مشکلات شخصی و مداوم فرد است.

ه.....وضعیت فکری حاد

خ.....شکهای مربوط به موضوعی خاص

(۱)عدم تصمیم گیری

۲۱. کدامیک از موارد زیر بیانگر دلیلی برای تردید نیست؟

الف) بی تفاوتی موجود در محیط اطراف

ب) عدم تمایل به خطر کردن

ج) میل به داشتن امنیت

د) گرمی و پذیرا بودن محیط

۲۲. شاید بهترین تعریفی که می‌توان در مورد مراجع مردم ارائه کرد این است که این نوع مراجع وظیفه مشاوره

را برای شبان مشاور

الف) وظیفه‌ای غیرممکن می‌گرداند.

ب) وظیفه‌ای مشکل می‌گرداند.

ج) وظیفه‌ای در حد معمول می‌گرداند.

د) وظیفه‌ای عادی و جاری می‌گرداند.

تعهد، معیاری برای تصمیم‌گیری

اگر می‌خواهیم مشاوره خود را مورد ارزیابی قرار دهیم، بسیار مهم است که مفهوم یک تصمیم خوب را بدانیم. این شناخت و آگاهی زمانیکه برای حداکثر صلاح مراجع خود کار می‌کنیم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در مشاوره مربوط به شغل و حرفه شاید بتوان گفت که یک «تصمیم خوب» تصمیمی است که نوعی رضایت شغلی برای فرد به ارمغان می‌آورد که از طریق مقیاس «رفتاری» سنجیده می‌شود و این میزان ظرفیت شخص را برای عملکردی خوب آن هم به سرعت نشان می‌دهد. حتی شاید بتوان گفت که یک تصمیم خوب شغلی براساس مدت زمانی که کارمند در شغل خود باقی می‌ماند محک زده می‌شود. چرا چنین معیارهایی برای یک تصمیم خوب شغلی همیشه کافی نیستند؟ خوب شاید بتوان گفت که کارمند کار خود را واقعا دوست ندارد و از شغل خود شادمان نیست و کار را صرفا به خاطر اینکه شغل دیگری در دسترس نمی‌باشد ادامه می‌دهد. تعریفی را که من ترجیح می‌دهم تعریفی است که می‌گوید تصمیم خوب تصمیمی است که «بر اساس آن شخص تصمیم گیرنده خواهان به عهده گرفتن نتایج تصمیم خود می‌باشد.»

مشاور بایستی همیشه این امید را در ذهن خود بپرورد که مراجع انتخابی خواهد کرد که برای او رضایت و موفقیت را به ارمغان خواهد آورد. اغلب این احتمال وجود دارد که مراجع راه حلی انتخاب کند که «ریسک و خطر» به همراه داشته باشد و شانس کمی داشته باشد. اما خطر کردن جزئی از زندگی است. رشد واقعی در خطر کردن اتفاق می‌افتد؛ بنابراین باید انتخابهای متعدد را خاطرنشان کنیم و ایمان داشته باشیم که خدا شخص را در «خطری» که پذیرفته است هدایت خواهد کرد. شاید پرسید آیا یک مسیحی باید خطر کند، ولی پاسخ به این مسئله الهیاتی خارج از حوزه این واحد درسی می‌باشد.

شاید این معیار و محک ساده برای درستی یک تصمیم که همانا تعهد فرد تصمیم گیرنده نسبت به تصمیم خود و نتایج آن است، عقلانی به نظر نیاید؛ اما من فکر می‌کنم که محک خوبی برای یک مشاور مسیحی می‌باشد. شاید کسی سوال کند که، «اما اگر مراجع تصمیم به خودکشی گرفت (و یا تصمیمات بسیار بدتر و خطرناکتر در مورد خود و دیگران گرفت) آنگاه چه خواهید گفت؟» من صرفاً میتوانم بگویم که ما مشاورین با متعهد ساختن خود این احتمال را نیز در نظر بگیریم: ما باید خود را متعهد کنیم که با ایجاد محیطی گرم و احترامی مثبت این احتمال را دهیم که مراجع انتخابی صحیح خواهد کرد.

مهمترین کلمه موجود در مشاوره ارتباط می‌باشد، ولی مراجع خود به تنهایی کلید قفل درونی‌ترین اطاق تجربیات خود را در اختیار دارد. شاید مشاور این امکان را برای او فراهم سازد تا بتواند این کلیدها را پیدا کرده و از آنها استفاده کند، ولی نمی‌تواند آنها را مبله کند. مشاور با توجه به انبوه تجربیات قبلی خود به اطلاعاتی دست می‌یابد که مراجع از آنها بی بهره می‌باشد. او هر وقت که نیاز باشد این اطلاعات را در جلسات مشاوره آشکار می‌سازد. تنها ابدیت است که میزان ارزشمندی این عمل تسهیل در تصمیم‌گیری مسئولانه را آشکار خواهد ساخت. این خدمتی عظیم و فوق العاده می‌باشد.

از آنجاییکه خدا در برابر قوم خود انتخابهایی قرار داده است تا به آنها اجازه دهد تا محبت خود را نسبت به او و رشد خود را در او به اثبات رسانند، لذا ما به عنوان شبانان مشاور شغل مهمی (تحت هدایت خدا) اعم از قرار دادن انتخابها، و نتایج احتمالی آنها در برابر مراجعین خود بر عهده داریم. اگر ما برای آنها و به جای آنها انتخاب کنیم، به این معنی خواهد بود که ما سعی در گرفتن ژست خداگونه داریم و آنها را تحقیر می‌کنیم. اگر بر این باور باشیم که آنها براساس واقعتهایی که به آنها داده می‌شود می‌توانند تصمیمات خوبی بگیرند، ما آنها را در ایمانشان به سمت رشد سوق می‌دهیم.



۲۳. تصمیمی را می‌توان تصمیمی خوب نامید اگر تصمیم گیرنده

الف) قادر به تعریف و بیان نتایج آن باشد.

ب) از طریق آن دیگران را خشنود سازد.

ج) از طریق آن انتظارات مشاور را برآورده کند.

د) بخواهد به طور کامل نتایج آن را تقبل کند.

۲۴. برترین محک و معیار یک تصمیم خوب که مراجع می‌گیرد عبارت است از

الف) نبود درد و رنج در چنین تصمیمی برای مراجع.

ب) مهارت‌های مراجع برای رویارویی با انتظاراتی که در نتیجه این تصمیم با آنها برخورد خواهد کرد.

ج) تعهد مراجع نسبت به تصمیم خود.

د) هیچکدام از موارد بالا.

۲۵. تقریباً تمام تصمیم‌گیرها شامل

الف) درد هستند.

ب) بیهودگی و بطالت هستند.

ج) خطر کردن و ریسک کردن هستند.

د) آرامش هستند.

۲۶. چه کسی کلید قفل درونی‌ترین اطاق تجربیات یک مراجع را در اختیار دارد؟

تصمیم‌گیری و اراده خدا

آیا لازم است تا به مشاوره به عنوان کمکی به مردم برای اتخاذ تصمیماتشان نگاه کنیم؟ آیا مسیحیان می‌توانند به سادگی منتظر خدا بمانند تا اراده خود را بر آنان مکشوف کند و اراده خود را در زندگی آنها به انجام رساند؟ این واحد درسی، مبحثی الهیاتی نمی‌باشد؛ بنابراین سعی ما این نخواهد بود تا به شما موضعی قطعی از تصمیم‌گیری و اراده خدا ارائه دهیم. اما از موضعی افراطی واقفیم که براساس آن افراد از حق انتخابی

که خدا به بشر داده چشم پوشی می‌کنند و چنین احساس می‌کنند که می‌توانند صرفاً صبر کنند تا خدا اراده خود را بر آنان آشکار سازد و یا به آنها بگوید که چه کاری بایستی انجام دهند. اما به کلمات «انتخاب کردن» و «انتخاب» در آیه یاب جامع کتابمقدس نگاه کنید، و خواهید دید که خدا به انسانها قدرت انتخاب را بخشیده است. این اراده و گاهی اوقات اراده آزاد نامیده می‌شود. به خاطر داشته باشید که خدا با دادن قدرت انتخاب به بشر، به او این مسئولیت را نیز بخشیده تا انتخابهای عادلانه و درستی کند. بشر قدرت انتخاب تصمیمات بد را دارد، اما خدا در برابر انتخابهای خوب او، به او پاداش می‌دهد.

عملکرد دوم نیز کفایت نمی‌کند: می‌گوییم، «خوب، برادر، من در مورد این موضوع برای شما دعا خواهم کرد.» سپس در اغلب موارد فراموش می‌کنیم که دعا کنیم! این درست نیست که بگذاریم برادری در خداوند (یکی از اعضای بدن مسیح) بدون اینکه از طرف ما حمایت شود و در یک رابطه حمایتی قرار گیرد دور شود. در زیر پنج روش برای تشخیص اراده خدا وجود دارد:

۱. کلام خدا، خود به طور مستقیم آن را به ما نشان می‌دهد.
۲. دعا و روزه می‌توانند ما را به سمت اراده خدا رهنمون سازند.
۳. صدای مستقیم خدا آن را برای ما مکشوف می‌گرداند.
۴. شرایط ما را به سمت آن راهنمایی می‌کند.
۵. کلام خدا به طور غیرمستقیم و از طریق صحبت کردن برعلیه افکار و نگرشها، فعالیتها و اهداف خاصی آن را به ما نشان می‌دهد.

۲۷. البته از طریق خود کلام خدا می‌باشد که ما در مورد پنج روشی که نشاندهنده اراده خدا هستند آگاهی می‌یابیم. هر یک از متون زیر را که برگرفته از کلام خدا می‌باشند را مطالعه کنید، سپس با یکی از پنج روش شناسایی اراده خدا مطابقت دهید.

- الف...کلام خدا، خود به طور مستقیم آن را به ما نشان می‌دهد.
- ب....دعا و روزه می‌توانند ما را به سمت اراده خدا رهنمون سازند.
- ج.....صدای مستقیم خدا آن را برای ما مکشوف می‌گرداند.
- د....شرایط ما را به سمت آن راهنمایی می‌کند.

ه....کلام خدا به طور غیرمستقیم و از طریق صحبت کردن برعلیه افکار و نگرشها، فعالیتها و اهداف خاصی آن را به ما نشان می‌دهد.

(۱) یونس ۲-۱:

(۲) مزمور ۱۱۹:۱۰۵

(۳) یوحنا ۱۶-۲:۱۳

(۴) اعمال ۲۶-۱۱:۱۹

(۵) اعمال ۳-۱۳:۲

می‌دانیم که این اراده خداست که ما تصمیماتی بگیریم زیرا او قدرت تصمیم‌گیری را به ما داده است و می‌دانیم که او از ما می‌خواهد تا انتخابهای عادلانه‌ای داشته باشیم زیرا او به خاطر چنین انتخابهایی به ما پاداش می‌دهد.

در یوحنا ۱۶:۲، عیسی مسیح بر ضد تجارت صحبت نمی‌کند، بلکه برعلیه «خرید و فروش» چیزهایی که متعلق به خدا هستند صحبت می‌کند. او بر ضد فروش عادلانه کتاب مقدس و یا دیگر چیزهایی که به پرستش خداوند در ساختمان کلیسا منجر می‌شود صحبت نمی‌کند. او برعلیه انگیزه‌های نادرست صحبت می‌کند. تمام چیزهایی که باعث تحقیر و یا صدمه زدن به فرد دیگری می‌شود برخلاف تعالیم کلام خدا می‌باشد. برخی از این موارد عبارتند از:

منفعت مفرط و بیش از حد (ملاکی ۵:۳)

نرخ زیاد بهره (نحمیا ۷:۵)

جلوگیری کردن از امور مربوط به خدا (اعمال ۱۱-۵:۱)

سعی در «خریدن» مقام و جایگاههایی خاص (اعمال ۲۴-۸:۱۸)

شغلها و مناصبی که نامقدس هستند (مکاشفه ۱۵:۲۲)

اصل چیز مهمی است. سعی کنید به مراجع کمک کنید تا متوجه شود که برخی از چیزها برای فرد تصمیم گیرنده مسیحی ممنوع است، بنابراین او نبایستی انرژی خود را بر سر این مسائل هدر دهد. او بایستی همان انرژی را در جهت جستجوی راهنمایی خداوند برای اتخاذ تصمیماتی خوب بکار برد.

من از یک چیز مطمئن هستم: یک تصمیم گیرنده مسیحی باید مسئولیت تصمیم خود را بر عهده بگیرد. مزمور ۸-۸:۴ بیانگر مسئولیتی است که خدا به انسان داده است. این مسئولیت شامل تصمیم‌گیری و پذیرش نتایج آن است. احتمالاً مهمترین اعتراف مشاورین معاصر که در بیان‌های آنها یافت می‌شود این است که افراد مسئول هستند. این همان چیزی است که کل کلام خدا تعلیم داده است. فروید و پیروانش درصدد بودند تا با مسئول شمردن گذشته فرد، مشکلات کنونی مراجع را حل کنند. گرچه این احتمال وجود دارد که آنها برای اینکار خود دلایل موجهی داشتند، ولی این کار به آموزه ناقصی به نام «جبرگرایی» رهنمون شد. اگر تمامی تصمیمات من بواسطه گذشته‌ام از قبل تعیین شده‌اند، من هیچ مسئولیتی در برابر آنها ندارم. می‌توانم بگویم، «نمی‌توانم به خودم کمک کنم؛ مادرم مرا اینطور تربیت کرده است.» عمر این روش به سر آمده است. روانشناسان، گذشته فرد را برای دستیابی به راه حل بررسی می‌کنند، ولی الان و اکنون موضوع اساسی می‌باشد.

در حین انجام مشاوره، دائماً نگویند، «تو مسئول تمام آشفتگیها و خرابیهایی هستی که در زندگیت پیش آمده است.» به جای آن می‌توانید به وضوح، با احساس و همدردی بگویید: «مسئولیت تصمیمی که الان می‌گیری با توست، و مجبور خواهی بود براساس آن زندگی کنی.»

به شما تبریک می‌گویم که آخرین درس این واحد درسی را به پایان رساندید! آن را مرور کنید، سپس امتحان خود-آزمایی را انجام داده و پاسخهای خود را با جوابهای داده شده مقایسه کنید.

اکنون وقت آن فرا رسیده است تا آزمون ارزیابی شماره ۴ را بگذارید. موفق باشید.

## خودآزمایی

انتخابهای چندجوابی. برای هر سوال تنها یک جواب درست وجود دارد. دور حرف پاسخ صحیح دایره بکشید.

۱. جنبه پیشرفتی تصمیم‌گیری تقریباً رابطه نزدیکی با کدامیک از موارد زیر دارد؟

الف) امکانهایی که برای عملکرد وجود دارند.

ب) ساختارهای خارجی که به عنوان راهنمایی برای تصمیم‌گیری بکار گرفته می‌شوند.

ج) نتیجه تصمیمی که شخص اتخاذ می‌کند.

د) ساختارهای اداری فرد.

۲. قدمی در تصمیم‌گیری که از نظر نویسنده کتاب راهنما مهمترین قدم می‌باشد کدام است؟

الف) تشخیص مشکل.

ب) قبول مسئولیت.

ج) قبول شکست.

د) جمع‌آوری حقایق.

۳. نوع مشاوره‌ای را مشخص کنید که مراجع شما برای اتخاذ تصمیم بیشترین نیاز را به آن دارد.

الف) مشاوره مواجهه‌ای.

ب) مشاوره تربیتی.

ج) مشاوره بینشی.

د) هیچکدام از موارد بالا.

۴. دو الگوی اساسی تصمیم‌گیری عقلانی عبارتند از

الف) تجویزی و پیشرونده.

ب) توصیفی و تغییرناپذیر.

ج) تجویزی و توصیفی.

د) پیشرونده و تغییرناپذیر.

۵. کدامیک از موارد زیر بیشترین کمک را به مشاور می‌کند تا مراجع خود را متقاعد به تصمیم‌گیری نماید؟

آگاهی از

الف) موانع موجود در اتخاذ تصمیم مراجع.

ب) انتظاراتی که مراجع از تصمیم خود دارد.

ج) میزان سودمندی تصمیم مراجع برای خانواده او.

د) تجربیات دوران اولیه زندگی مراجع.

۶. معیار و محکی که به بهترین شکلی نشان می‌دهد که آیا تصمیم مراجع خوب بوده است یا خیر عبارت است از

الف) تعهد شخص مراجع نسبت به تصمیم خود.

ب) عکس‌العمل نزدیکان مراجع به تصمیم او.

ج) عکس‌العمل مشاور نسبت به تصمیم مراجع.

د) پیشرفت در نحوه عملکرد مراجع که متأثر از تصمیم او می‌باشد.

کامل کنید. کلمات و یا عبارات از قلم افتاده را بنویسید تا جمله کامل شود.

۷. محک یک تصمیم‌گیری خوب تعهد

۸. نویسنده هشت قدم را برای اتخاذ تصمیمی خوب ارائه می‌کند. مهمترین آنها

۹. عدم تصمیم‌گیری صرفاً به یک موضوع خاص مربوط می‌شود، در حالیکه..... به مشکلات شخصی و مداوم مربوط می‌شود.

۱۰. تقریباً تمامی تصمیم‌گیرها شامل خطری می‌باشند که..... می‌نامیم.

پاسخ سوالات متن درس

۱. تغییرات مثبتی در روابط، رفتار و عملکرد انسان باشد.

۲. پاسخ شما.

۳. الف

۴. تصمیماتی که شخص در حال بلوغ در مقطع خاصی چون تحصیل می‌گیرد میتواند تاثیر خوب و یا بدی بر انتخاب شغل او که برای تمام طول عمر او می‌باشد بگذارد.

۵. خیر.

۶. اصول اخلاقی، ارزشها، نگرشها، علایق الگوبرداری شده، و مفهوم-خود شخص می‌باشند. (به مراجع خود کمک کنید تا تمامی این عوامل را در زندگی خود تشخیص دهد).

۷. نیاز به پاسخ نیست.

۸. ما باید کاری در جهت حل مشکل انجام دهیم.

۹. (د)

۱۰. (ج)

۱۱. پاسخ شما. (به نظر من مهمترین قدم قبول مسئولیت است. این بخشی از مشاوره شبانی است که دیگر نظریه‌های مشاوره‌ای نیز آن را می‌پذیرند.)

۱۲. الف) از کنار مرد مجروح بگذرد.

ب) از کنار مرد مجروح بگذرد.

ج) به مرد مجروح کمک کند.

د) می‌توانست از کنار مرد مجروح بگذرد.

ه) روغن، شراب، بانداژ برای بستن زخم، چهارپا (مرکب) و پول.

۱۳. الگوی توصیفی.

۱۴. شخص مراجع، مشاور، دوستان و اعضای خانواده.

۱۵. (ب)

۱۶. توصیفی.

۱۷. عقلانی. (شاید برخی تضادی بین عقلانی و روحانی مشاهده کنند، اما اعتقاد من بر این است که خدا به ما عقل داده که به طریق عقلانی عمل می‌کند.)

۱۸. (ج)

۱۹. الف) پوشش دادن مراجع با حقایق مربوط به تصمیم‌گیری

ب) ترتیب دادن «آزمونی» برای مراجع.

ج) فعال ساختن ملاحظه حق انتخابهای متعدد.

۲۰. الف. ۲) تردید.

ب) ۲) تردید.

ج) ۱) عدم تصمیم‌گیری.

د) ۲) تردید.

ه) ۲) تردید.

خ) ۱) عدم تصمیم‌گیری.

۲۱. د)

۲۲. ب)

۲۳. د)

۲۴. ج)

۲۵. ج)

۲۶. مراجع. ( شاید مشاور بتواند به او کمک کند تا کلیدها را بیابد و از آنها استفاده کند ولی نمی‌تواند

درونی‌ترین اطاق درون مراجع را برای او مبله کند.)

۲۷. الف. ۲) مزمور ۱۱۹:۱۰۵.

ب. ۵) اعمال ۳-۱۳:۲.

ج. ۱) یونس ۲-۱:۱.

د. ۴) اعمال ۲۶-۱۱:۱۹.

ه. ۳) یوحنا ۱۶-۲:۱۳.