



## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



### کیفیت زندگی و مشاوره با جهت گیری معنوی

دکتر شکوه نوابی نژاد

استاد دانشگاه خوارزمی

کیفیت زندگی یکی از بنیادی ترین مفاهیم مطرح در روان شناسی مثبت گراست. تغییر نگرش از این که فقط پیشرفت های علمی، پزشکی و تکنولوژی می تواند زندگی فرد را بهبود بخشد، به این باور که بهزیستی فردی، خانوادگی و اجتماعی با ترکیب این پیشرفت ها همراه با ارزشها و ادراکات فرد در حوزه سلامت به وجود می آید، از منابع اولیه گرایش به کیفیت زندگی است.

روانشناسی مثبت نگر و رویکردهای انسان گرا در مشاوره برخلاف رویکردهای مرسوم و سنتی که بر نشانه ها و علائم بیماری تاکید دارند در پی آن است که از توانمندیها و نقاط قوت انسان ها علیه اختلالات روانی استفاده کند و موجبات افزایش سلامت روان و سازگاری افراد را فراهم آورد. ارتباط و پیوستگی بین الگوهای خانواده درمانی و جهت گیری های معنوی به ویژه در فرهنگ جامعه ما کاملا طبیعی و الهام بخش است. هدف اصلی تمامی اشکال رویکردهای مشاوره ای کمک به افراد در رشد، پیشگیری و حل مسائل گوناگون زندگی آنان است. بحث ادغام جهت گیری های معنوی در روان درمانی و مشاوره از اواخر قرن بیستم مطرح گردیده است، هرچند ترکیب مشاوره با معنویت از نظر حرفه ای نادرست است زیرا جهت گیری معنوی فرد را درمان نمی کند و فاقد مکانیزم های تشخیص، مهارت و فنون و روش ها همانند رویکردهای مشاوره است. جهت گیری معنوی مشاور را قادر می سازد با گوش دادن عمیق به مراجع و توجه به تمامی ابعاد وجودی و شخصی او (جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی، سازمان جهانی بهداشت ۲۰۰۰) و تاکید بر رابطه فرد با خود، دیگران و جهان هستی مراجع را بهتر درک کند و با بهره گیری از فنون و روش های مشاوره جهت مقابله با مسائل و مشکلاتش او را یاری دهد.

**کلیدواژه ها:** کیفیت زندگی، مشاوره، جهت گیری معنوی.



مرکز ملی سلامت کارپوهی  
انجمن تخصصی انسان کرمانشاه



مرکز ملی سلامت کارپوهی  
انجمن تخصصی مشاوره ای انسان کرمانشاه



انجمن تخصصی مشاوره ای  
و خدمات بهداشتی روانی کرمانشاه



سازمان نظام روان شناسی و مشاوره  
جمهوری اسلامی ایران



## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



رابطه فرد با خود، این رابطه در فرایند درمان به فرد کمک می کند تا در زندگی خود معنا و مفهومی بیابد. فرد در این فرایند کسی است که مسئولیت زندگی خود را بر عهده دارد و آزادی و انتخاب گری را تمرین می کند. رابطه فرد با دیگران، رابطه ای نزدیک است که می تواند آنان را از تنهایی و گوشه گیری برهاند. معناجویی و معنایابی در زندگی به ویژه در جهان، مورد تاکید ویکتور فرانکل بوده است که فنون لوگوتراپی

یا معنادرمانی را ارائه کرده است. وظیفه اصلی درمانگر کمک به مراجع در فرایند جستجو برای یافتن ارزش و معنا در زندگی است، تا انتخابهای خود را مورد بررسی قرار دهد و در نهایت، به یک وجود معنی دار دست یابد. کاربرد مشاوره با رویکرد معنوی در جهت رفع مشکلات فردی، خانوادگی و روابط زناشویی است. این الگو نه تنها بر روابط میان اعضای خانواده تاکید می کند بلکه تجربه هریک از افراد را از جهت باور به خود کانون توجه قرار می دهد.

شخصیت انسان عمدتاً محصول زمینه های خانوادگی و محیط فرهنگی - اجتماعی اوست. انسان پدیده ای است که برحسب ویژگی های ناهمبند خود در بین سایر مخلوقات و موجودات جهان، و برای زنده ماندن باید خود را بادیگران، خانواده و شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی محیطش سازگار کند و برای سالم ماندن باید هماهنگ با واقعیت های "هستی شناسی" وجود خود زندگی کنند.

شناخت و آگاهی ملاک های اساسی سلامت روان هستند که با بودن صحیح و واقعی همراهند. این ویژگی ها مسائل اساسی در مشاوره با رویکرد معنوی به شمار می آیند. مسئله مهم آسفتگی در آگاهی فرد است که در پی محتوای اشتغال ذهنی و وابستگی های او پدید می آید. مراجع ناهمبندی خود را در رابطه صحیح مشاور با خود در مواجهه "اینجا و اکنون" کشف می کند.

فرایند درمان صرفاً زمان حال و واقعی است، ضمن شفاف و روشن ساختن حال، گذشته را نیز فاش می سازد. این رویکرد یک درمان تجربی در مشاوره و روان درمانی است که بر خودآگاهی تکیه دارد. در این رویکرد تاکید بر درک و شناخت تمامی ابعاد وجودی فرد است و برای همه کسانی که با بحران های رشد مواجهند و با مسائلی مانند تصمیم گیری و انتخاب، آزادی و مسئولیت، کنار آمدن با احساس گناه و اضطراب و ارزش معناجویی در زندگی و ... دغدغه ذهنی آنان است و در صدد ارتقای شخصی و بهبود کیفیت زندگی هستند مفید خواهد بود. و در کل در مشاوره با رویکرد معنوی در زندگی به شیوه فردی و گروهی، زناشویی و خانواده و نیز کار در تمامی زمینه های بهداشت روانی جوامع کاربرد دارد.

### خانواده درمانی و مشاوره با رویکرد معنوی:

لازم به تاکید است که جهت گیری معنوی را نباید با الگوی های روان درمانی و مشاوره اشتباه کرد. جهت گیری معنوی شخص را درمان نمی کند، بلکه صرفاً با گوش دادن فعال مراجع سعی دارد به عمق وجود مراجع پی ببرد و این رویکرد تمامیت گراست و انسان را با تمامیت وجود خود با دیدگاهی متعالی مشاهده می کند. بنابراین این متفاوت از روان درمانی است. تفاوت این دو در جدول زیر ملاحظه می شود.



مرکز ملی سلامت روان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز ملی سلامت روان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز ملی سلامت روان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز ملی سلامت روان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



### تفاوت بین مشاوره با جهت گیری معنوی و روان درمانی

مشاوره با جهتگیری معنوی	روان درمانی
<b>هدف</b> کمک به مراجع در توجه و پاسخ به وجود و اهمیت معنویت در زندگی	کمک به مراجع در پیدا کردن راههای حل مشکل و مقابله با مسائل دردناک زندگی و یا شخصیتی خود
<b>محتوا</b> گفتگو درباره تجرب و روابط فرد با خود و دیگران و جهان هستی	گفتگو درباره مشکلات زندگی و یا زخم های درونی و راههای مقابله با آنها
<b>تاکید</b> تمرکز بر نیازهای معنوی فرد طی مصاحبه های طولانی است	تمرکز بر رشد توانایی های فرد و راهبردهای سازگاری
<b>نقش مشاور</b> رابط بین فرد و اهداف متعالی و معنوی در زندگی	درمانگر عامل ایجاد تغییر است. او الگوهای ناسالم و مخرب رفتاری مراجع را که مانع بهره گیری او از منابع قدرت خویش است تضعیف می کند
<b>مراجع</b> شخصی که تمایل به یک زندگی با تمامیت ابعاد وجودی خود دارد	شخصی که تمایل به مبارزه علیه مشکلاتش دارد
<b>فرایند</b> سکوت برای شنیدن عمق وجود مراجع و تسهیل رشد و تعالی هرچه بیشتر فرد	فرایند درمان گفتگوی دوجانبه است بین درمانگر و مراجع سکوت تسهیل گر فرایند درونی سازی در مراجع است. درمانگر فعال، تحلیل گر، حمایت گر و نگران درباره درمان مراجع است.

براین اساس بهزیستی فردی، خانوادگی و اجتماعی فرد که همان بهبود کیفیت زندگی اوست. بهترین خدمات کمکی و درمانی برای مراجعان درمانهای بالینی روان درمانگران برای مراجعانی که به آن نیاز دارند و ارائه خدمات مشاوره با رویکرد معنوی برای مراجعانی که درخواست این گونه خدمات را دارند. هر دو رویکرد دارای ارزش و اهمیتی قابل ملاحظه در حوزه بهداشت روان فرد است، ولی باید کاملاً آگاه بود که از اختلاط و امتزاج این دو در فرایند کمک به رشد مراجعان پرهیز کرد.

#### References:



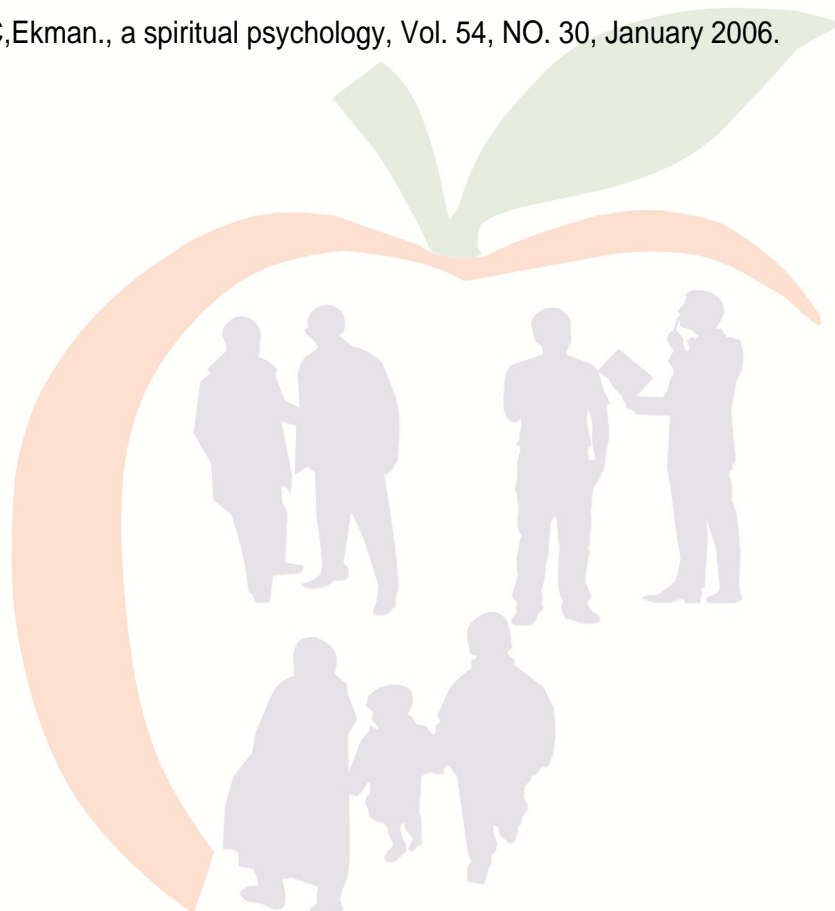


دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

- 1- Boy, A,V,& Pine, G,J.(2009). A person-centered foundation for counseling and psychotherapy(2th ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher Ltd.
- 2- Corey, G, Corey, M.S.,& Callanan, P.(2006), Issues& ethics in the helping profession(7<sup>th</sup> ed.). California: Thomson Brooks/Cole.
- 3- Tam P.C,Ekman., a spiritual psychology, Vol. 54, NO. 30, January 2006.



شورای عالی انقلاب فرهنگی



وزارت آموزش عالی و تربیت مدرسین



مرکز ملی تحقیقات آموزشی و برنامه‌ریزی



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره  
جمهوری اسلامی ایران

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.