

بسمه تعالی



مشاوره چیست؟ مشاور کیست؟

تهیه و تنظیم:

مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان

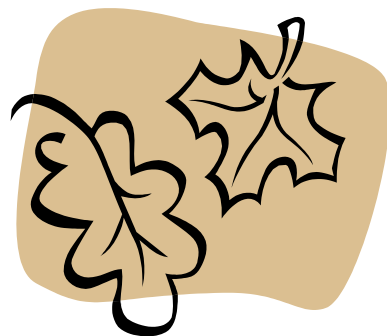
(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

اردیبهشت ۹۴

مشاوره فرصتی است برای در میان گذاشتن، افکار و احساسات و مشکلات شما با فردی متخصص، بی طرف و بدون تعصب که می تواند کمک کند تا مهارت های جدید را فرا گیرید و راه های برخورد با موقعیت ها را به گونه ای بیاموزید که بتوانید مشکلاتی را که در آینده برای شما پیش می آید به نحو تواناتر و کارآمدتری حل کنید. مشاورین سعی می کنند تا شما در جریان گفتگو احساس راحتی کنید. آنها اضطراب اولیه شما را درک کرده و کمک می کنند تا بتوانید مسائل مورد نظر خود را به زبان آورید.

مشاوره در واقع قسمت کردن افکار و احساساتتان با اطمینان و اعتماد با شنونده ای خوب و بی طرف است تا به شما کمک کند

از بار هیجانی و استرس بکاهید، رفتار خود را به منظور برخورد و مقابله موثر با یک مشکل تغییر دهید، از توانایی ها و نقاط قوت خود آگاه شوید و در موارد خاص اطلاعات مربوطه به شما ارائه می شود تا با آموزش های جدید بر توانمندی های خود بیفزایید و در نهایت شما را یاری می دهد تا خود و دیگران را با نگاهی جدید ببینید.



دانشجویان در ضمن تحصیل گاه با مشکلات استرس زایی مواجه می شوند که به راحتی قابل حل نیست و یا به دلایلی

روشهای معمول برای رفع آنها کارساز نمی‌باشد.

برخی از این مشکلات عبارتند از:

کمبود اعتماد به نفس، روابط اجتماعی ناکارآمد و ناپایدار، مشکلات تحصیلی، دشواری در تصمیم‌گیری، اشتغال فکر به موضوعات مختلف و... مرکز مشاوره خدمات گوناگونی را در زمینه حل این مشکلات و دیگر مسائلی را که با آن روبرو هستید ارائه می‌دهد.



ذکر این نکته ضروری است که رازداری اولین اصل حرفه‌ای مشاوره است و کلیه موضوعات که در جلسه مشاوره مطرح می‌شود محرمانه مانده و بدون اطلاع و رضایت شما هیچ‌گونه اطلاعاتی به هیچ فرد یا مقامی داده نمی‌شود.

اصل دیگر در مشاوره پذیرفتن بدون قید و شرط مراجع است. بدین معنا که مشاور فردی بدون پیش‌داوری است که در مورد شما با هر گونه اعتقاد، نگرش، رفتار و یا خصوصیات شخصیتی که باشید قضاوتی نمی‌کند و شما را تا پایان مشاوره بدون هیچ‌گونه داوری می‌پذیرد. در واقع مشاوره فضای امنی است که در آن درباره مسائل و مشکلات شما صحبت شده تا به سوی راه حل‌های مفید و مناسب رهنمون گردید.

آخرین نکته اینکه اقدام برای مشاوره و ادامه آن امری کاملاً اختیاری است. شما در شروع، ادامه یا قطع مشاوره و یا انتخاب مشاور اختیار کامل دارید، تنها وظیفه شما این است که هرگونه تصمیمی را قبلاً به مشاور خود اطلاع دهید.



پایان