



گزارش از همایش «هفته بهداشت روان»  
و «روز مشاور» در منطقه ۵ تهران

# سنگ صبور بچه‌ها باشیم!

محمد دشتی

## اشاره

نیاز انسان به راهنمایی و مشورت گرفتن از دیگران در تصمیم‌گیری، انتخاب و به‌کارگیری راه‌حل‌های مناسب در زندگی بر کسی پوشیده نیست. خصوصاً در سنینی که فرد ناچار از انتخاب‌های مهمی است؛ مسلماً چنین مشاوره‌ها و راهنمایی‌هایی کمک شایان توجهی در اقدامات درست و مناسب او خواهد داشت و از رفتن او به راه خطا و تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده جلوگیری خواهد کرد. از آنجا که بیشتر عدم موفقیت‌ها، شکست‌ها و در نیمه راه ماندن‌ها ناشی از نداشتن اطلاعات کافی و انتخاب‌های نادرست است، مشاوره در زمینه‌های مختلف اهمیت فراوان دارد.

امسال در روز ۲۶ مهرماه و در هفته بهداشت روان و روز مشاور، کارشناسی مشاوره آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران همایشی را با حضور مشاوران مدارس این منطقه برگزار کرد. در این همایش که حاشیه‌های جذابی نیز داشت، به مدعوینی که سالروز ازدواجشان، با سالروز ازدواج مولای متقیان حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه صدیقه (س) هم‌زمان شده بود، هدایایی تقدیم و از تلاش‌های کارشناس مسئولان قبلی کارشناسی مشاوره منطقه و همچنین همکاران مشاوره که در سال گذشته تحصیلی بازنشسته شده بودند، قدردانی شد.

گزارش پیش‌رو، شامل گزیده‌ای از مطالب عنوان شده در سخنرانی‌های این همایش است.

## تا کسی خودش را دوست نداشته باشد، دیگران را هم دوست نخواهد داشت

در ابتدای مراسم آتشک، معاون متوسطه آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران، در سخنانی گفت: مشاوران اعتقاد دارند که ذهن انسان‌ها کارگاه تحول‌سازی است. خوشا به حال آنان که در کار خود تحول و اندیشه مثبت می‌سازند و قبل از آنکه دیگران از این تحول بهره‌مند شوند، خود از آن بهره می‌برند. پس تفکر مثبت نقش مهمی در کار مشاوران دارد. از سوی دیگر، این عزیزان اعتقاد دارند تا کسی خودش را دوست نداشته باشد، دیگران را هم دوست نخواهد داشت؛ بنابراین، دوستی و محبت به خود و دیگران از مؤلفه‌های اصلی کار مشاوره است. در حقیقت، مشاوران پرچم‌داران فراهم کردن شرایطی هستند که بتوانند با آوردن انرژی مثبت فضای مدرسه، خانه و اجتماع را که بی‌ارتباط با هم نیستند، شاداب نگه دارند و از آسیب‌های فردی و اجتماعی جلوگیری کنند.

مشاور اساساً باید اهل دانش، درک و فهم عمیق و سواد تحقیق و پژوهش باشد و خوشحالییم که امروزه مشاوران ما افرادی تحصیل کرده، مثبت‌اندیش و با پشتکارند و فضای مدارس را برای فعالیت‌های ارزشمند خود انتخاب کرده‌اند.

می‌گویند اولین موجودی که به نعمت آب پی برد، یقیناً ماهی نیست؛ زیرا او خود در آب غرقه است و قدر آب را نمی‌داند، اما اگر لحظه‌ای از آب خارج شود، قدر و اهمیت آب را که زندگی او بسته به آن است، از هر موجود دیگری بیشتر خواهد دانست.

ما هم اکنون این گونه‌ایم و شاید قدر نعمت‌های فراوانی را که خداوند متعال در اختیارمان گذاشته است، آن گونه که شایسته است ندانیم، اما من مطمئنم که با بودن شما همکاران خوب و پر تلاش، فضای قدر دانستن از این نعمت‌ها و آنچه داریم، در بین دانش‌آموزان و همکاران فراهم خواهد آمد و از این بابت هم خداوند بزرگ را شاکر و سپاسگزاریم.

### تلاش‌های گروهی و مشارکتی آثار ارزشمندی در مدارس و در میان دانش‌آموزان داشته است

سال گذشته شما فعالیت‌های ارزشمند و پرتیری را انجام دادید. همکاران ما در هسته مشاوره منطقه، به خصوص کارشناس مسئول مشاوره خانم نجفی زحمات زیادی را متقبل شدند که از همه عزیزان صمیمانه تشکر و قدر دانی می‌کنیم. این امر نشانگر آن است که گروه مشاوره آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران گروهی منسجم و همدل و همراه است که رمز موفقیت را در تلاش‌های گروهی و مشارکتی می‌داند و خوشبختانه این نوع نگاه و تفکر آثار ارزشمندی هم در مدارس و در میان دانش‌آموزان داشته است.

با عنایت به موضوع طرح تحول بنیادین در آموزش و پرورش و استقرار طرح ۳-۶ که از امسال آغاز شده است، معتقدیم که برای نهادینه شدن و موفقیت این طرح، که کارشناسی و تدوین آن سال‌های زیادی طول کشیده است، مشاوران مدارس نقش بسیار مهمی دارند. شما خوب می‌دانید که اگر یک طرح خوب، بد اجرا شود هیچ‌گاه به اهداف نهایی خود نخواهید رسید. به همین دلیل، عرض می‌کنم که نقش مشاوره‌ای و پشتیبانی مشاوران در این تحولات بسیار مهم و اثرگذار است. خوشبختانه همکاران مشاور ما اطلاعات مناسبی دارند و از این موضوعات هم آگاه هستند و می‌توانند در راهنمایی همکاران و پاسخ‌دادن به پرسش‌های آن‌ها - که در ابتدای اجرای هر طرح مهمی به‌طور طبیعی وجود دارد - پیش‌گام و راهنما باشند.

پس انتظار ما این است که همکاران مشاور ما، مانند سال‌های گذشته که در هر کار بزرگی در کنار ما و یار و یاور مدارس بوده‌اند، در این طرح مهم و اساسی که تغییر و تحول بنیادین در آموزش و پرورش را هدف قرار داده است، نیز همکاری لازم را داشته باشند و اگر نیاز به جلسه توجیهی، کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های دیگری وجود دارد آن را بررسی و تبیین کنند و به‌اجرا بگذارند. دوستان در صحبت‌هایشان اشاره کردند که شعار «خواهی نشوی رسوا! هم‌رنگ جماعت شو!» را قبول ندارند و استدلال کردند که حضرت محمد(ص) پیامبر خوبی‌ها، هم‌رنگ جماعت نشدند، بلکه با آموزه‌های وحیانی و دینی جامعه روزگار خود را به وضعیت دلخواه و مطلوب دین مقدس اسلام درآوردند. این حرف بسیار بزرگ و ارزشمندی است و خداوند بزرگ را شاکریم که همکاران مشاور ما در کارشان الگویی مانند پیامبر اعظم(ص) دارند و تلاش می‌کنند تا در حد وسع و امکان خود، در مسیر اهداف و خواسته‌های ائمه معصومین(ع) و پیامبر اکرم(ص) گام بردارند. ان‌شاءالله تلاش خواهیم کرد جلساتی مانند جلسات محوری مدیران را که در سطح منطقه برگزار می‌شود، برای مشاوران هم برگزار کنیم تا بتوانیم با هماهنگی و همدلی بیشتر و با بهره‌گیری از نظرات و تجربیات شما همکاران محترم این موضوعات را به شکلی بهتر و مؤثرتر سامان بخشیم.»

### هیچ گفت‌وگو و هیچ کلامی جز سلامتی و شادابی را بر زبان جاری نکنیم

خانم نجفی، کارشناس مسئول مشاوره منطقه ۵ تهران، سخنران بعدی این

همایش بود. ایشان هم طی سخنانی اظهار داشت:

هفته بهداشت روان را به همه همکاران عزیز تبریک می‌گویم و آرزو می‌کنم که همیشه سلامت و بانشاط باشید. امروز و در هفته بهداشت روان تصمیم گرفتیم نگاهی به گذشته داشته باشیم و حداقل ده سال گذشته خودمان را در حوزه مشاوره در این منطقه مرور کنیم. ضمن گرامی‌داشت و قدرشناسی از کسانی که در همه این سال‌ها چراغ این کار را روشن نگه داشته‌اند، مروری بر تجربیات، مشکلات و توفیقات به‌دست آمده داشته باشیم تا ان‌شاءالله گذشته را چراغ راه آینده قرار دهیم.

ما به‌عنوان مشاور، عادت کرده‌ایم که حرف و کلاممان را با صحبت‌های مشاوره‌ای آغاز کنیم و امروز هم من حرف‌هایم را در جمع عزیزان مشاور همین‌گونه آغاز می‌کنم. بیایید آن قدر قوی شویم که هیچ چیز آرامش ذهنمان را برهم نزند، در هر گفت‌وگویی و هر کلامی جز سلامتی و شادابی بر زبان جاری نکنیم، از به‌کار بردن واژه‌های منفی دوری کنیم، همواره توانایی‌های دوستانمان را به آنان یادآوری شویم و با خود پیمان ببندیم که نیمه روشن هر چیزی را ببینیم. با خود پیمان ببندیم که بهترین‌ها فکر کنیم، به بهترین شیوه کار کنیم و فقط بهترین‌ها را بخواهیم. مشتاق موفقیت‌های دیگران باشیم؛ آن‌گونه که گویی موفقیت از آن خودمان است. مشکلات گذشته را فراموش کنیم و به سوی هدف‌های بزرگ آینده گام برداریم. با خودمان پیمان ببندیم که تمام موجودات زنده را لبخند نگاه کنیم. آن قدر برای رشد و تعالی خود وقت صرف کنیم تا دیگر زمانی برای انتقاد کردن از دیگران نداشته باشیم. در ناراحتی‌ها صبور، در برابر ترس‌ها قوی و در برابر خشم متین باشیم. به قول یکی از شهدای بزرگوار: تا هستیم دوست بداریم سال‌ها را، فصل‌ها را، ساعت‌ها، دقیقه‌ها و ثانیه‌ها را. آن‌گونه باشیم که چون درگذشتیم، مرگمان تولدی دوباره باشد.

### خدا را شاکریم که توانسته‌ایم، همدل، همراه، امین و سنگ‌صبور بچه‌ها باشیم

من هم مثل شما عزیزان که سابقه طولانی خدمت را دارید، ۲۶ سال سابقه و توفیق خدمت دارم. اولین روزی که به مدرسه پا گذاشتم، در حالی که از پله‌های مدرسه بالا می‌رفتم دانش‌آموزانی را دیدم که با همه‌همه، سرزندگی و نشاط خود مدرسه را در شادابی و شور غرقه کرده بودند. با دیدن آن صحنه احساسی در وجودم شکل گرفت که هنوز هم رهایم نکرده است؛ احساس خوب خدمت به بچه‌ها و نوگلانی که امیدهای آینده این کشور اسلامی و بزرگ هستند. خدا را شاکریم که بعد از این همه سال در خدمت مشاوران عزیز منطقه ۵ آموزش و پرورش تهران همه ما در کنار هم همان حس خوب بودن، زندگی کردن و همراهی با بچه‌ها را داریم و این توفیق نصیبمان شده است که همدل، همراه، امین و سنگ‌صبور بچه‌ها و حتی همکاران خود باشیم. ما دوره‌های سخت و شیرین زیادی را از سرگذرانده‌ایم و این گذشت زمان در خود پيامی دارد. پیام آن این است که زندگی به‌سرعت در حال گذر است و همه باید تلاش کنیم از این لحظاتی که به سرعت برق و باد می‌گذرند، به بهترین شکل و مؤثرترین شیوه بهره ببریم و ان‌شاءالله به‌خوبی به وظایف خود عمل کنیم.

ما امسال در هفته بهداشت و روان و در روز مشاور، این عنوان را برای سال پیش‌رو انتخاب کرده‌ایم: «خطر افسردگی را جدی بگیریم». لازمه تحقق این شعار این است که مقابله با افسردگی را از خودمان شروع کنیم. ما برای عملی‌شدن این شعار تلاش کردیم در حد مقدرات و امکانات، شروعی متفاوت را در کنار هم تجربه کنیم و امیدواریم این تجربه کوچک خوشایند و ماندنی باشد و بتوانیم در روزهای پیش‌رو، زمینه‌ای را فراهم آوریم که هیچ دانش‌آموز و همکار افسرده‌ای در میان ما نباشد و فراتر از آن، در خانواده و اجتماع ما کسی افسرده و نگران نباشد.

ما امسال در هفته بهداشت و روان و در روز مشاور، این عنوان را برای سال پیش رو انتخاب کرده ایم: «خطر افسردگی را جدی بگیریم»

ما ادعا نداریم که می‌خواهیم دنیا را زیور و کنیم؛ مشکلات زیاد است و امکانات ما کم و محدود، اما اعتقاد داریم با توجه به ظرفیتی که در دوستان هست، می‌توانیم کارهای مؤثر و بزرگی انجام دهیم

#### سیر در انفس و آفاق و دیدن جهان افقی تازه به روی ما می‌گشاید

آرزوی من برای همه همکاران عزیز این است که توفیق پیدا کنند و شرایطی فراهم شود که بتوانند دنیا را ببینند و با راز و رمزهای خلقت و آفرینش و گستردگی جهان پیرامون خود در سطحی وسیع‌تر آشنا شوند. این موضوع که عرض کردم هم از آرزوهای شخصی خودم است و هم اعتقاد دارم که آموزه‌های دینی ما و دین مبین اسلام، نیز ما را به این امر توصیه کرده است. سیر در آفاق و انفس و دیدن جهان به ما و همه کسانی که خانه و کاشانه امن خود را ترک می‌کنند و سختی‌های راه را - که اکنون و به مدد پیشرفت‌های بشر نسبت به گذشته بسیار کمتر شده است - می‌پذیرند دید و نگاه تازه‌ای نسبت به انسان‌ها و جهان می‌دهد. این نگاه تازه برای من و شما که کار مشاوره به دیگران و به‌خصوص دانش‌آموزان را برعهده داریم، خیلی مفید و مؤثر است. پس امیدوارم سفری به دور دنیا داشته باشید و از ثمرات آن در کار خود بهره ببرید.

اعتقاد من این است که امر مشاوره باید از دوره ابتدایی شروع شود، در دوره راهنمایی ادامه یابد و در دوره متوسطه کامل شود. البته ما با حمایت‌های انجام‌شده و توکل بر خداوند متعال توانسته‌ایم این کار را در حد محدودی از مدارس ابتدایی شروع کنیم و آن را در دوره راهنمایی هم تداوم بخشیم، اما لازمه تأثیرگذاری و تداوم این کار حمایت بیشتر مسئولان محترم و همکاری بیشتر مشاوران محترم است که امیدواریم وسعت و عمق بیشتری پیدا کند.

امسال با برنامه‌ای که تدوین شده است، همکاران مشاور ما از مدارس همدیگر بازدید خواهند کرد. هدف این برنامه آشنایی بیشتر مشاوران با یکدیگر و استفاده از تجربیات و امکاناتی است که در اختیار همکاران عزیز قرار دارد و می‌تواند باعث همدلی و همکاری بیشتر مشاوران مدارس با یکدیگر در سطح منطقه شود.

#### ما ادعا نداریم که می‌خواهیم دنیا را زیور و کنیم اما اعتقاد داریم که می‌توانیم کارهای مؤثر و بزرگی انجام دهیم.

شاید برخی صحبت‌هایی که گفته می‌شود تکراری باشد اما توجه داشته باشیم که همین تکرار ثمرات زیادی دارد و باعث می‌شود ما توجه بیشتر و عمیق‌تری به برخی امور داشته باشیم. در آموزه‌های دینی ما هم به مداومت در برخی امور تأکید شده است. برای مثال، ما در طول شبانه‌روز به‌طور مداوم نمازمان را در نوبت‌هایی مشخص به‌جا می‌آوریم و این امر در طول هفته و ماه و سال و در تمام عمرمان انجام می‌شود. شاید ظاهر این کار تکراری به‌نظر برسد اما تأثیرات مثبت آن از این نظر که به‌طور مداوم در یاد خدا هستیم و پیوسته خود را در محضر الهی احساس می‌کنیم، بسیار زیاد و درخور توجه است.

ما ادعا نداریم که می‌خواهیم دنیا را زیور و کنیم؛ مشکلات زیاد است و امکانات ما کم و محدود، اما اعتقاد داریم با توجه به ظرفیتی که در دوستان هست، می‌توانیم کارهای مؤثر و بزرگی انجام دهیم، کما اینکه اگر فعالیت‌های دلسوزانه این عزیزان نبود، ما در مدارس و در اجتماع با مشکلات بیشتر و آسیب‌های شدیدتری روبه‌رو بودیم.

الهی چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار»

دکتر اصغر نژاد سخنران پایانی مراسم همایش بود که در سخنان خود به موضوعاتی درباره افسردگی اشاره کرد و گفت: «همان‌گونه که اعلام شد، موضوع بحث امروز ما افسردگی و مسائل مرتبط با آن است. دوستانی که قبل از من صحبت کردند، در اشاراتی که به موضوع افسردگی داشتند، به خوبی وضع ما را در این خصوص روشن کردند. ما حاصل کلام ایشان این بود که متأسفانه زمینه‌های افسردگی در اجتماع، مدرسه و در بین دانش‌آموزان و همکاران وجود دارد و ما باید نسبت به این موضوع دقت و حساسیت بیشتری داشته باشیم. من در این فرصت کوتاه اشاراتی در زمینه اقدامات پیشگیرانه در کوتاه‌مدت و درازمدت خواهم داشت.»

#### ۵۰ درصد اختلالات اسکیزوفرنی، مربوط به دوران بلوغ و نوجوانی است

بر اساس برآورد سازمان بهداشت جهانی، یک تا دو درصد افراد در جامعه به‌طور طبیعی مشکلات شدید روانی دارند که به افسردگی منجر می‌شود. آن‌ها دچار مشکلاتی مانند اسکیزوفرنی هستند و شما حتماً اطلاع دارید که ۵۰ درصد اختلالاتی که به‌صورت اسکیزوفرنی بروز پیدا می‌کند، مربوط به دوران بلوغ و نوجوانی است. همچنین اختلالات شدید روانی دیگر، مانند فکر خودکشی، در این دوره دیده می‌شود.

بر اساس همین آمار بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد هم اشکالات خفیف روانی مانند اضطراب، افسردگی و مسائلی از این دست دارند. تقریباً ۳۵ تا ۵۰ درصد جمعیت هم به مشاوره نیازمندند. این مشاوره‌ها شامل مشاوره تحصیلی، مشاوره شغلی، مشاوره خانوادگی و مشاوره ازدواج و مسائلی از این نوع است.

جالب است که بدانیم ۱۰۰ درصد انسان‌ها نیازمند آموزش مسائل بهداشت روانی هستند.

آن‌ها باید یاد بگیرند تا بتوانند خود، عواطف، روابط و مهم‌تر از آن، خلاقیت خویش را کنترل و مدیریت کنند. پس من و شما مشتریان زیادی داریم که نمی‌دانند به مشاور نیاز دارند و به‌دلیل همین ندانستن، به‌جای یادگرفتن شیوه مقابله با مشکلات با آشنایی قبلی و شناخت لازم، دست به تجربیاتی می‌زنند که نتیجه آن‌ها از قبل مشخص است. آن‌ها در صورت گرفتن مشاوره مناسب می‌توانند این تجربه‌ها را انجام ندهند و از آسیب‌های احتمالی آن‌ها هم محفوظ بمانند.

#### چو شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان!

از نگاه من سرمایه یعنی مایه‌ای که در سر قرار دارد و فرد می‌تواند با بهره‌گیری از خلاقیت و توان و هنر خود آن را به آورده‌های تبدیل کند که سرمایه او محسوب می‌شود. چنین فردی توانایی حل مسئله را خواهد داشت و قادر خواهد بود از موقعیت‌هایی که برای او فراهم می‌شود، بهترین نتیجه و بهره را کسب کند.

بین خلق و خلاقیت هم رابطه مثبت وجود دارد؛ یعنی هرچه خلق و روحیه افراد بهتر باشد، آن‌ها ایده‌های خلاق بیشتری هم خواهند داشت. فردوسی در این خصوص تعبیر زیبایی دارد و به‌عنوان یک حکیم می‌گوید:





## چو شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان!

این حکیم دانشمند به خوبی اشاره می‌کند که اگر ما شادی و نشاط را از افراد بگیریم، خرد و دانش آنان هم نقصان پیدا خواهد کرد. به همین دلیل، هم بهداشت روان و سلامت روانی نقش بسیار مهمی در سلامت جسمانی و روحانی افراد دارد.

پس اگر انتظار داریم افراد بتوانند به‌عنوان عناصری کارآمد و مفید در جامعه ظاهر و حاضر شوند، باید زمینه شادی و نشاط آنان را فراهم کنیم و تلاش کنیم که آن‌ها بتوانند به سلامتی مورد نیاز خویش دست پیدا کنند. زمینه‌های بروز افسردگی نسل حاضر را تا حد ممکن کاهش دهیم و مهم‌تر از آن، زمینه‌های شادی، بروز خلاقیت و کارآمدی آنان را تا حد ممکن ارتقا بخشیم.

پس اگر قرار است به دیگران کمک کنیم تا سالم و مؤثر زندگی کنند، باید به آن‌ها یاد بدهیم که چگونه شاد باشند و از موقعیت‌های زندگی و انرژی و توان بالقوه خود هر چه بیشتر بهره بگیرند.

اگر قرار است شما به فردی کمک کنید تا با افسردگی مقابله کند، باید با ذهنیت، افکار، نگاه و برداشت‌های او از زندگی پیرامونش آشنا باشید.

می‌دانید که تبعات خلق و خوی افراد مسری است و جریان مثبت یا منفی آن به دیگران هم سرایت می‌کند. اگر ما جلسه‌ای را با نشاط و شادی و انرژی مثبت آغاز کنیم، مخاطب ما با نشاط و انرژی با ما همراهی می‌کند. برعکس، اگر فضا گرفته و سنگین باشد، ارتباط لازم بین ما و مراجعه‌کننده برقرار نخواهد شد و خلق و خوی منفی او را هم در همان موضع سنگین و نامطلوب قرار خواهد داد.

همین است که افرادی که از این مسائل و تأثیر آن بر خلق و خوی خود آگاهی دارند، مسیری را انتخاب می‌کنند که در کمترین حد ممکن با افرادی که خلق و خوی تند و منفی دارند، سروکار پیدا کنند.

با این نوع نگاه اگر من و شما هم به‌عنوان مشاور قرار است تأثیر خوب بگذاریم، باید تصمیم بگیریم که خلق و خوی منفی خودمان را کم کنیم و نکات مثبتی را که می‌تواند در دیگران تأثیر مثبت و سازنده داشته باشد، ارتقا دهیم و وسعت بخشیم. ما به‌عنوان مشاور باید نسبت به افکار و اعمالمان آگاه باشیم. البته تصور ما این است که این‌گونه هستیم، اما اگر فرصتی پیش بیاید و از رفتار و اعمال ما فیلم تهیه شود و بتوانیم خودمان آن را ببینیم و نسبت به رفتار خود قضاوت کنیم، خواهیم پذیرفت که باید دقت و حساسیت و مراقبت

ببین خلق و خلاقیت هم رابطه مثبت وجود دارد؛ یعنی هر چه خلق و روحیه افراد بهتر باشد، آن‌ها ایده‌های خلاق بیشتری هم خواهند داشت

بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم به‌عنوان مشاور آگاه و امین و اثرگذار، طرف مشورت و مراجعه دیگران قرار بگیریم.

## مهم این است که ما به‌عنوان مشاور و راهنما بتوانیم مشکل مراجعه‌کننده را به کمترین حد ممکن کاهش دهیم

در موضوع افسردگی هم که ابتدا بدان اشاره کردم، همین‌گونه است. ما باید ابتدا خودمان هیچ نشانه و اثری از افسردگی نداشته باشیم تا بتوانیم به دیگران در این خصوص کمک کنیم. در هر صورت، مشکلات و مسائل با شدت و ضعف‌های مختلف وجود دارند و باعث بروز مسائلی مانند نگرانی و افسردگی در میان افراد و جامعه می‌شود. اصل وجود آن‌ها قابل رفع نیست، اما مهم این است که ما به‌عنوان مشاور و راهنما بتوانیم با شناخت و همراهی با مراجع، مشکل او را به کمترین حد ممکن کاهش دهیم و زمینه‌های افزایش افسردگی و توسعه آن را در جامعه از بین ببریم.

در این زمینه صحبت‌های زیادی وجود دارد که در این فرصت مختصر جای بیان همه آن‌ها نیست اما شما دوستان به‌عنوان مشاورانی باتجربه و مسلط بیشتر این صحبت‌ها را می‌دانید و ان‌شاءالله در کارتان موفق هستید. به همین جهت من به نکاتی کوتاه اشاره و دامنه بحث را جمع می‌کنم.

خلق و خوی ما در ارتباط با مخاطب بسیار تأثیرگذار است؛ یعنی شخصیت، منش و برخورد ما با مراجعه‌کننده، مهم‌تر از حرف‌هایی است که به او می‌زنیم. بسیاری از اوقات شاید مشاور کار آن چنان سختی انجام ندهد، اما همین که بتواند اعتماد و اطمینان مراجع را جلب و او را متقاعد کند که از صمیم قلب می‌خواهد برایش کاری انجام دهد، تأثیر زیادی بر مخاطب می‌گذارد. این امر موضوع کوچکی نیست و اگر به خوبی به آن توجه شود، می‌تواند کلید حل بسیاری از مشکلات باشد.

## برای مبارزه با افسردگی و کاهش آن راهی جز آموزش، همدلی و امیددادن نیست

موضوع خیلی مهم دیگر این است که در امر مشاوره علاوه بر برخورد درست و مناسب با مراجع، باید ذهنیت او را هم نسبت به خودش ترمیم و تصحیح کنیم. اگر فردی که به ما مراجعه کرده است این نگاه را به خود داشته باشد که آدم ناموفقی است و توان هیچ کاری را ندارد و ما نتوانیم با هنر مشاوره او را به این حقیقت که هر کسی در زمینه‌های خاصی توانایی دارد آشنا کنیم، نخواهیم توانست برایش کاری انجام دهیم. پس امیددادن و گشودن دریچه‌های تازه به روی مخاطب که او به‌درستی احساس کند، موجود بی‌خاصیتی نیست و نسبت به خودش نگاه مثبتی داشته باشد، خیلی مهم است. البته او باید این امر را در رفتار و عمل ما ببیند و به ما عمیقاً اعتماد کند تا بتوانیم کمکش کنیم. از بین بردن احساس درماندگی و بی‌خاصیتی در افراد بسیار مهم است و من و شما باید به‌عنوان مشاور به آن توجه داشته باشیم. به اعتقاد من تمام چرخه زندگی و همه فعالیت‌ها در تمام لحظات آموختنی است و افراد می‌توانند براساس آموزش‌های دریافت شده، راه درست و اصولی را پیدا کنند. برای مبارزه با افسردگی و کاهش آن هم جز آموزش، همدلی و امیددادن به افراد و مراقبت از آن‌ها تا رسیدن به نقطه امید و بازگشت به زندگی راه دیگری وجود ندارد و شایسته است این موضوع به‌دقت و با حساسیت مورد توجه مشاوران محترم قرار گیرد.