

## مقدمه

در مشاوره راه حل محور که زیر مجموعه درمان های استنباط گرایی است، داننده تحت هر شرایطی نمی تواند علم به واقعیت را به صورت عینی و مستقل، به دست آورد (هلدا، ۱۹۹۵). واقعیت چیزی نیست که بتوان آن را به طور عینی کشف کرد، بلکه واقعیت در درون هر یک از ما ساخته می شود. ما نمی توانیم در مورد چگونگی جهان دانش کسب کنیم. همه دانش ها به ساختار، فرهنگ، زبان یا نظریه ای که ما در مورد پدیده خاصی به کار می بریم، وابسته اند. ما نمی توانیم دانش آموزان و مشکلات آن ها را کاملاً و مستقیماً درک کنیم، بلکه تعبیرمان از دانش آموزان و مشکلات آن ها را درک می کنیم. آدم ها مثل اشعار بزرگ هستند که هرکس برداشت متفاوتی از آن دارد. با توجه به کوتاه مدت بودن این رویکرد و ضیق وقت مشاوران در مدارس، بدیهی است به کارگیری این روش می تواند کمک بزرگی جهت کمک به دانش آموزان، اولیا و مشاوران مدارس باشد.

**کلیدواژه ها:** مشاوره راه حل مدار، دانش آموزان، مدرسه.

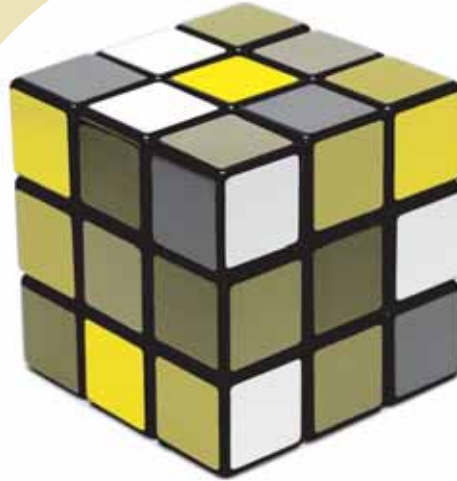
مشاوره راه حل مدار با فرض های خوشایندی شروع می شود، مثل: انسان ها سالم هستند. انسان ها با کفایت هستند. انسان ها توانایی تدوین راه حل هایی را دارند که می تواند زندگی آن ها را بهتر کند. مشاوره، با تمرکز بر راه حل ها به جای مشکلات، می تواند به دانش آموزان کمک کند تا زندگی خود را بهبود بخشند. در واقع مشاوره مختصر و کوتاه مدت، خود، موقعیتی است برای حصول به اهداف و برطرف کردن هر چه سریع تر، زودتر و تندتر مشکلات. برطرف کردن مشکلات از طریق مشاوره مختصر و کوتاه مدت

# مشاوره راه حل محور در مدرسه

**زهرا شاهسواری**

کارشناس ارشد مشاوره خانواده





در مشاوره راه حل محور، یافتن جنبه های مثبت شخصیت افراد اهمیت اساسی دارد. انجام این کار به شکلی غیرصادقانه و ریاکارانه، با اصول اساسی این نوع مشاوره مغایرت دارد و شبیه به تمسخر افراد است. بسیار مهم است که خصوصیات و توانایی های واقعی دانش آموزانمان را دریابیم

مکان های را که نجات دهند و به آینده ای خشنودتر هدایت کنند. مشاوران کارآمد، به جای یادگیری انواع ویژگی های شخصیت و طبقه بندی های آسیب شناسی، باید ویژگی های اهداف مشاوره را بیاموزند.

**ملاک های تدوین اهداف (برگ و میلر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ والترویلر، ۱۹۹۲):**  
\* مثبت. به جای داشتن هدف های منفی مانند «می خواهم از شر افسردگی یا اضطراب خلاص شوم» هدف های مثبت را قرار می دهیم. واژه کلیدی در اینجا، «به جای» است. به جای افسردگی یا مضطرب بودن چه کارهای مثبتی قرار است انجام دهید یا دوست دارید انجام دهید؟

\* **زمان حال.** هرگونه تغییر، در زمان حال و اکنون روی می دهد. واژه کلیدی در اینجا **زمان حال** است. به عنوان مثال: «امروز، وقتی اینجا را ترک کنی، چه کار متفاوتی انجام خواهی داد یا چه چیز متفاوتی به خودت می گویی؟».

\* **فرایند.** در اینجا واژه کلیدی، **فرایند یا چگونگی** است. «چگونه این مورد سالم تر و مناسب تر را انجام خواهید داد؟»  
\* **عملی.** «از نظر تو این کار چقدر دست یافتنی است؟» واژه کلیدی در اینجا، **دست یافتنی** است.

\* **تا حد امکان روشن.** هدف های کلی، مبهم و انتزاعی مانند، «زمان بیشتری را به درس خواندن به سر خواهم برد»، به اندازه «من هر روز بعد از ظهر سه ساعت، از ساعت ۲-۵، مطالعه می کنم»، «روزهای جمعه در ساعت ۶-۳ به مرور درس های ریاضی و علوم می پردازم» مؤثر واقع نمی شود.

\* **کنترل مراجع.** «وقتی که گزینه تازه ای وجود دارد، شما چه کاری انجام خواهید داد؟» واژه کلی در اینجا، **شما** یعنی مراجع (دانش آموز) است، زیرا این مراجع است که شایستگی و مسئولیت کنترل رخ دادن چیزها را دارد.

\* **زبان مراجع.** برای تعیین هدف ها باید از کلمه ها و واژه های مراجع استفاده کرد. جمله «می خواهم هر هفته با پدرم مانند یک آدم بالغ، مکالمه داشته باشم» از جمله «می خواهم تعارض های آدیبی خودم را حل کنم» مؤثرتر است. بدیهی است که صحبت درباره یک مشکل، تمرکز بر آن مشکل را

**مشاوره با رویکرد راه حل مدار طوری طرح ریزی شده است که کوتاه مدت باشد. مشاور، در تغییر و تمرکز سریع از مشکلات به راه حل ها، نقش فعال تری ایفا می کند. مشاور به آرامی، اما با سماجت، دانش آموزان را در جهت کاوش توانمندی های خود و ساختن راه حل ها، راهنمایی می کند. بعد از اینکه روی راه حل ها تمرکز شد، دانش آموز مسئولیت بسیار بیشتری دارد**

تنها چشم اندازی زیبا را پیش رویمان قرار نمی دهد، بلکه همچون «مسیر مستقیمی» است که ما را به مقصودمان می رساند. این شیوه به ما امکان می دهد تا در حداقل زمان ممکن، به هدفی که در نظر داریم دست یابیم. هدف اصلی مشاوره راه حل مدار این است که به درمان جویان کمک کند نگرش و نحوه بیان خود را از صحبت کردن درباره مشکلات به صحبت کردن درباره راه حل ها تغییر دهند. به محض اینکه درمان جویان یاد بگیرند در چارچوب آنچه که می توانند به نحو شایسته انجام دهند صحبت کنند، از امکانات و توانمندی هایی که دارند حرف بزنند و از کارهایی که قبلاً انجام داده اند و مؤثر واقع شده است سخن بگویند، به هدف اصلی درمان دست یافته اند (نیکولز و شواتز، ۲۰۰۲، ۲۰۰۱ به نقل از کری).

مشاوره راه حل محور معتقد است که ما هرگز از علت های واقعی مشکلات افراد با خبر نخواهیم شد. می توانیم تعبیرهای گوناگونی از آن ها داشته باشیم اما هرگز نمی توانیم «واقعیت» شخصیت و آسیب شناسی روانی را بشناسیم.

چه چیزی می تواند آدم ها را به سوی آینده ای سالم تر و شادتر بکشاند؟ هدف های سالم تر و مناسب تر. ما نمی توانیم گذشته خود را تغییر دهیم، بلکه می توانیم هدف هایمان را عوض کنیم. در مشاوره راه حل محور هدف درمان باید تا حد امکان، بر راه حل ها در زمان حال متمرکز شود و این کار، هدف های سالم تر و مناسب تر را در آینده زنده نگه می دارد. هدف های بهتر می توانند ما را از



تداوم می‌بخشد، به همین دلیل مشاور باید برای ایجاد تغییر، درباره راه حل صحبت کند. چون مشاوره با رویکرد راه حل مدار طوری طرح‌ریزی شده است که کوتاه مدت باشد. مشاور، در تغییر و تمرکز سریع از مشکلات به راه حل‌ها، نقش فعال‌تری ایفا می‌کند. مشاور به آرامی، اما با سماجت، دانش آموزان را در جهت کاوش توانمندی‌های خود و ساختن راه حل‌ها، راهنمایی می‌کند. بعد از اینکه روی راه حل‌ها تمرکز شد، دانش آموز مسئولیت بسیار بیشتری دارد.

### سه ویژگی مشاوره راه حل محور

۱. درمان کوتاه مدت جدیدی است که به طور متوسط فقط ۴ تا ۵ جلسه طول می‌کشد؛
۲. بر تغییر و چاره جویی‌هایی برای مشکلات تمرکز می‌کنند و به علت‌های مشکل کاری ندارد؛
۳. روی دیدگاه منحصر به فرد و ذهنی مراجع تأکید می‌کند. دانش آموزان از این نظر که چه هدف‌هایی را می‌خواهند تدوین کنند، مهارت دارند. مشاوران راه حل مدار در مورد فرایند و ساختار درمان مهارت دارند. آن‌ها به دانش آموزان کمک می‌کنند هدف‌های خویش را در چارچوب‌هایی تعیین کنند که بتوانند راه حل‌های موفقیت آمیز را به بار آورند. بنابراین، رابطه اصولی شبیه مشارکت چند رشته‌ای بین کارشناسان است. هر کارشناس، مشاور و مراجع به ساختن راه حل مشترک کمک می‌کند. پس تدوین توجیهات دقیق برای رویدادهای گذشته، شاید باعث شود که مراجعان و مشاوران به احساس بهتری برسند، اما آیا مراجعان با این کار، بهتر زندگی خواهند کرد؟

اهم اموری که در زمینه مشاوره کوتاه مدت راه حل محور به عنوان اموری مفید برای دانش آموزان و خانواده‌هایشان شناخته شده است عبارت‌اند از: ۱. تبادل‌ات دوستانه بین مشاور و دانش آموز ۲. داشتن احساس توانمندی در دانش آموز که نقش خود را در ایجاد و ساخت راه حل‌ها، دارای اهمیت می‌یابد ۳. تأکید بر تنظیم و تدوین اهداف فوری ۴. اعمال مداخله‌ها و مشارکت‌های عملی، عینی، واضح و روشن ۵. استفاده آگاهانه از جلساتی که برای زمانی محدود طراحی شده‌اند (لیترال و همکاران، ۱۹۹۵ به نقل از توماس ای).

### راه کارهای اختصاصی مشاوره راه حل محور

#### ۱. کنجکاو واقعی<sup>۳</sup>

با توجه به اصل اساسی گوش دادن که عبارت است از صبر و حوصله و توجه واقعی به شخص دانش آموز، در مشاوره راه حل محور توصیه می‌شود که این موضع را که «چیزی نمی‌دانید» اتخاذ نکنید. به عبارتی، خودتان را به عنوان منبع جواب یا سامان دهنده کارها و حل کننده مشکلات تلقی نکنید و بپذیرید که از ناگفته‌های زیادی بی‌خبرید. این موضع شما را در نقش محقق قرار می‌دهد

که همراه دانش آموز کار مداومی را برای روشن کردن زوایای مختلف نگرانی‌اش در پیش گرفته و راهکارهای ممکن را برای حل مشکلش جست‌وجوی می‌کند.

اندرسون و گولیشیان<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) اهمیت کار از موضع کنجکاوانه در مشاوره را به «حل معما به صورت مشترک» و «کاری غریب» تعبیر کرده‌اند. سلیکمن (۱۹۹۳) در کار با نوجوانان، این موضع را به عنوان «کنجکاو ذره بینی» توصیف می‌کند و مشاور را به یک کارآگاه تلویزیونی تشبیه می‌نماید که در مقابل مجرمان، خود را به ناآگاهی و حماقت می‌زند تا با کمک گرفتن از آن‌ها، به راه حل هر پرونده دست یابد. تصورات دانش آموز با تصورات ما تفاوت دارد و ما نمی‌توانیم آن‌ها را به خوبی درک کنیم. بنابراین، ما به عنوان مشاور، باید تلاش کنیم تا دیدگاه کلی دانش آموز، و نظر او را در مورد مشکل به وجود آمده دریابیم و بفهمیم که چه عواملی به مشکل او دامن می‌زنند و چه عواملی در یافتن راه حل به ما کمک می‌کنند.

#### ۲. صحبت کردن به زبان مراجع

در مشاوره راه حل محور صحبت کردن به زبان مراجع بدین معنا نیست که از واژه‌های خودمانی و غیر رسمی که در صحن مدرسه می‌شنویم استفاده کنیم (مورفی، ۱۹۷۷). بلکه در وهله اول، تلاش برای درک وضعیت دانش آموز و رسیدن به یک درک اجمالی پدیدار شناختی از دیدگاه اوست. بدین معنا که خود را هم سطح دانش آموز قرار دهیم، در همان سطح با آن‌ها برخورد کنیم و دریابیم که شرایط و موقعیت آن‌ها چگونه است. صحبت کردن به زبان دانش آموزان، این احساس را در آن‌ها به وجود می‌آورد که ما دیدگاه‌های آن‌ها را می‌پذیریم و به تجاربشان اهمیت می‌دهیم (گرچه هرگز به معنی موافقت با آن‌ها نیست).

به کلماتی که دانش آموزان به زبان می‌آورند به طور جدی دقت کنید. این کلمات، اظهارات کلامی و غیر کلامی آن‌ها، شخصیت و نحوه تفکرشان را آشکار می‌سازد و به شنونده تیزبین، ارزش‌ها، رؤیاهای، نگرش‌ها، اندوه و امیال و ادراکات آن‌ها را نشان می‌دهد. با صحبت کردن به زبان آن‌ها به آن‌ها نزدیک شوید. برای شروع یک کار همیارانه مؤثر و مفید، خودتان را هم سطح آن‌ها قرار دهید.

#### ۳. برجسته کردن توانایی‌ها و استعدادها

**آن چیزی که از شما یک مشاور راه حل محور می‌سازد، این است که یقین پیدا کنید راه حل‌ها قابل اجرا هستند و اینکه در قبال دانش‌آموزانتان، موضعی احترام‌آمیز، صادقانه، سرشار از همکاری و به خصوص عاقلانه داشته باشید. به یاد داشته باشید که راه کارهای ارائه شده باید متناسب با وضعیت و شرایط موجود به کار گرفته شوند و دقت شود که به بهبود وضعیت دانش‌آموزان لطمه زده نشود**

ساعاتی را با دوستان می‌گذرانی و بنا به گفته خودت، پدر و مادرت خیلی نگران آینده تو هستند و با این حال معتقدی که همه از تو متنفرند؛ اما من فکر می‌کنم افرادی هستند که واقعاً تو را دوست دارند و برای آن‌ها مهمی». باید این تفکر را که «مسائل همیشگی است و تغییر نمی‌کند» به چالش بکشیم و با آن مقابله کنیم زیرا نوعی دلمردگی و بی‌تفاوتی را در شخص ایجاد و به مرور زمان او را منفعل می‌کند.

**ب. آموزش خوش‌بینی:** سلیکمن که معتقد است «افسردگی» یک سازهٔ اکتسابی است و یاد گرفته می‌شود از آن به‌عنوان «درماندگی آموخته شده» نام می‌برد. به عقیده او، اینکه افراد چگونه وقایع و پیش‌آمدهای زندگی‌شان را تفسیر کنند به سلامت روان آن‌ها بستگی دارد. بنابراین اشخاصی که یک واقعه ناخوشایند را به صورت:

الف. موقت به جای پایدار

ب. بیرونی به جای درونی (یعنی چیزی که می‌توانند آن را کنترل کنند اما ضرورتاً مسئول آن نیستند)

ج. اختصاصی به جای عمومی و کلی

تعبیر می‌کنند، از نظر روانی، سالم‌تر و به‌طور کلی خوش‌بین‌اند. به عقیده فورمن و آهولا<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) هنگامی که به مردم آموزش می‌دهیم که آینده خوب و مطلوبی را برای خود تصور کنند، خودبه‌خود مشکلات زندگی‌شان را، به جای آنکه عواملی ناگوار و پایدار و دائمی تلقی کنند، موقتی و زودگذر می‌بینند.

**ج. بیرونی کردن مشکل:** کودکان و نوجوانان در مراحل خاصی از رشد این گونه فکر می‌کنند که دنیا فقط در اطراف آن‌ها دور می‌زند و لذا مسائل را شخصی‌سازی می‌کنند؛ یا اینکه فکر می‌کنند آن‌ها مسئول وقایعی هستند که در اطرافشان رخ می‌دهد، این دیدگاه نوعی احساس گیر افتادن ایجاد می‌کند و این احساس در آن‌ها به وجود می‌آید که هیچ راه خروجی وجود ندارد (همه چیز تقصیر من است). مشاور راه حل محور می‌تواند با به چالش کشیدن و مشاوره به وی کمک کند که بفهمد او قربانی در مانده نیست. بلکه تا حد قابل قبولی بر وضعیت پیش‌آمده کنترل دارد.

یکی از نکات مهم در مشاوره راه حل محور که البته با صحبت کردن به زبان دانش‌آموز همراه است «برجسته سازی» است. میلتنون اریکسون (۱۹۵۴) این شیوه را ابداع کرد و آن را به مفهوم درگیر شدن تنگاتنگ با مراجع و «پذیرفتن آنچه او عرضه می‌کند» تعریف کرد. بدین معنا که مراجع را همان طور که هست بپذیریم و آنچه را که او به جلسه مشاوره می‌آورد تأیید کنیم و آن را آگاهانه وارد فرایند مشاوره سازیم. در واقع این کار مستلزم پذیرش ویژگی‌های شخصیتی، استعدادها، موفقیت‌ها و عقاید اوست. براساس این دیدگاه، باید در «محواره درمانی» از توانایی‌ها، استعدادها و خصوصیات فردی مراجع استفاده کنیم و آن‌ها را برای ایجاد ارتباط و مشخص کردن حوزه‌ای که باید به آن پرداخته شود و سپس یافتن راه حل به کار گیریم.

#### ۴. ستایش کردن<sup>۷</sup>

مشاوران راه حل محور بر اهمیت «تحسین» مراجع به دلیل موفقیت‌های گذشته‌اش و «تشویق» او برای دست یافتن به موفقیت‌های جدید، تأکید می‌کنند. حتی برخی تأکید می‌کنند که مهم‌ترین ویژگی این نوع مشاوره، ستایش کردن است. در عین حال، کودکان، به ویژه نوجوانان، نسبت به تحسین و ستایش‌های سطحی که از آن‌ها می‌شود، بسیار حساس هستند. در مشاوره راه حل محور، یافتن جنبه‌های مثبت شخصیت افراد اهمیت اساسی دارد. انجام این کار به شکلی غیرصادقانه و ریاکارانه، با اصول اساسی این نوع مشاوره مغایرت دارد و شبیه به تمسخر افراد است. بسیار مهم است که خصوصیات و توانایی‌های واقعی دانش‌آموزانمان را دریابیم.

نکات بسیار ساده‌ای مانند به موقع آمدن به مدرسه، یا گفتن جمله ساده «بخشید» به یک معلم، می‌تواند ویژگی‌های مهمی برای یک دانش‌آموز خاص تلقی شود. توجه دائمی به توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت دانش‌آموزان، در واقع تلاشی انسان‌گرایانه است که باعث می‌شود آن‌ها به توانایی‌هایشان اعتماد کنند و تلاش بیشتری برای رشد و ارتقای آن‌ها نمایند. در واقع، با جست‌وجو کردن، یافتن و پس از آن تحسین مهارت‌ها و قابلیت‌های واقعی دانش‌آموزانمان، بیشترین خدمت را به آن‌ها می‌کنیم.

#### ۵. در نظر داشتن تغییرات

یکی از فرضیات در مشاوره راه حل محور این است که تغییرات اجتناب‌ناپذیرند، یعنی مسائل همیشه به حالتی ثابت باقی نمی‌مانند (والتر و پلر ۱۹۹۲).

گاهی دانش‌آموزان مواردی را عنوان می‌کنند مانند اینکه «همه از من متنفرند» یا «من هرگز به خواسته‌هایم نمی‌رسم». این تجارب از دیدگاه آن‌ها دائمی و فراگیر است و مشاوران راه حل محور باید این نوع دیدگاه‌های نادرست را به چالش بکشند و با آن‌ها مبارزه کنند. برخی از روش‌های مقابله با چنین دیدگاه‌هایی به شرح زیر است:

**الف. تمرکز بر اینجا و اکنون،** یعنی تمرکز و به چالش کشیدن آن چیزی که دانش‌آموزان در همان زمان و در همان مکان انجام می‌دهند. به‌عنوان مثال: مشاور می‌گوید: «بگذار ببینم، تو هر روز

## ۶. موضع پیش فرضانه

از دیدگاه مشاوره راه حل مدار یکی از راه‌های تشویق مراجع و القای تفکر مثبت در او این است که موضعی پیش فرضانه اتخاذ کنیم. یعنی فرض کنیم که تغییری مثبت در زندگی شخص رخ داده یا در حال رخ دادن است. این عمل، باید با کلماتی خاص بیان شود: سؤال «چه وقت درباره علت ناراحتی‌ات با پدرت صحبت می‌کنی؟» بیانگر آن است که مراجع باید به چنین گفت‌وگویی اقدام کند، در حالی که جمله: «آیا با پدرت درباره علت ناراحتی‌ات صحبت می‌کنی؟» چنین معنایی ندارد. جمله اول، به عملکرد اشاره دارد، در حالی که جمله دوم احتمالی است. از آنجا که مشاوره برای ایجاد تغییر صورت می‌گیرد، اتخاذ یک موضع تغییر محور و انتقال آن به دانش آموز اصلی‌ترین کار مشاور است.

## ۷. برجسته کردن موارد استثنا

از دیدگاه مشاوره راه حل محور، موارد استثنایی، در واقع عناصر اصلی و زیربنایی راه حل محسوب می‌شوند. مشاوران راه حل مدار به مراجعان کمک می‌کنند تا آنان از موارد استثنایی الگوی مشکلات خود آگاه‌تر شوند. «چه مواقعی احساس افسردگی نمی‌کنید؟» وقتی که به عبادت مشغولید، زمانی که با دوستانتان هستید یا هنگامی که به موسیقی دلخواهتان گوش می‌دهید؟» بالا بردن آگاهی در مورد این گونه موارد استثنایی می‌تواند شروعی برای پیدا کردن راه حل‌ها باشد. «چه مواقعی توانسته‌اید با مادرتان بدون خشم صحبت کنید؟ زمانی که به امور معنوی می‌پردازید، زمانی که با یکی از دوستانتان در این زمینه صحبت می‌کنید، زمانی که عمل خود را مورد بررسی قرار دادید و یا زمانی که بر خورد دیگران را با مادرشان مورد توجه قرار می‌دهید؟»

به ندرت مراجعانی یافت می‌شوند که در مورد مشکلات خود موارد استثنایی نداشته باشند. برای آن دسته از کسانی که نمی‌توانند روی موارد استثنایی مثبت تمرکز کنند، درمانگران می‌توانند سؤال **معجزه آسا** را مطرح کنند: «اگر معجزه‌ای شود و یک دفعه دریابید که مشکلات شما وجود ندارند، اوضاع چه فرقی خواهد کرد؟» ساختن استثناهای تخیلی برای دنیای پر از مشکل، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا آگاه شوند که واقعیت فعلی آن‌ها، تنها واقعیت ایشان نیست. معجزه درمان می‌تواند به مراجعان کمک کند واقعیت تخیلی خود را به هدف‌های عملی و روشنی که می‌توانند به آن برسند تبدیل کنند.

زمانی که درمان‌جویان از وجود موارد استثنایی فعلی در زندگی پر از مشکل خود آگاه شده باشند، می‌توانند تصمیم بگیرند که موارد استثنایی بیشتری ایجاد کنند. دانش‌آموزی که با تمرکز بر زندگی پر از افسردگی به مشاور مراجعه می‌کند، می‌تواند تصمیم بگیرد که بیشتر به مسجد برود، بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کند، بیشتر به موسیقی‌های نشاط‌بخش گوش کند و بیشتر دوستان مثبت و مؤثر را ببیند.

شکل اصلاح شده پرسش معجزه آسا «پرسش رویایی»<sup>۹</sup> است: «تصور کن امشب می‌خوابی و در خواب می‌بینی که تغییری در تو

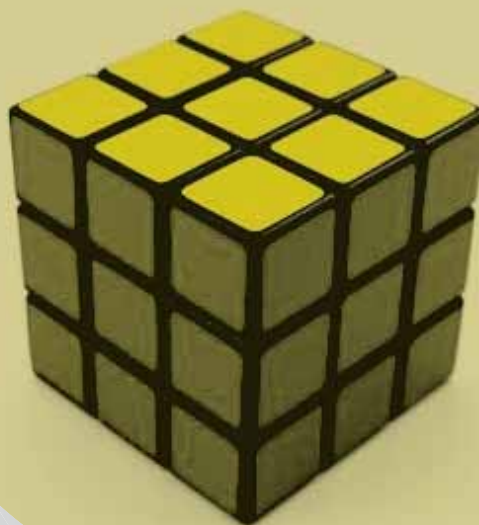
ایجاد شده که برای حل مشکل فعلی‌ات ضروری است. صبح روز بعد در حالی که روز را آغاز می‌کنی چطور متوجه می‌شوی که در تو تغییری ایجاد شده که می‌توانی مشکلات را با آن‌ها حل کنی؟» پرسش رویایی، به مراجعان القا می‌کند که راه حل مشکلاتشان را می‌توانند در درون خودشان پیدا کنند؛ یعنی خود آن‌ها منبع راه حل‌هایشان هستند نه معجزه‌ای خارجی. بنابراین، استفاده از پرسش رویایی، توانمندی مراجعان را بیشتر می‌کند. هدف این است که دانش‌آموزان نوع جدیدی از تفکر و عمل را در پی بگیرند و آینده‌ای را تجسم کنند که در آن مشکلات، ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های کنونی دیگر وجود ندارد.

## ۸. استفاده از واژه‌های مهم «به جای»<sup>۹</sup>

در تلاش برای شناخت موقعیت‌های استثنایی گذشته یا کمک به تحقق «لحظات معجزه آسا» باید تصورات را به شکل دیگری بیان کنیم. یک روش مهم، استفاده از واژه «به جای» است: ببین علی، وقتی آقا معلم از تو خواست که به درس گوش بدهی و این کار را نکردی، **به جای** این عمل، چه کار دیگری می‌توانستی انجام بدهی؟ برای اینکه در درس ریاضیات به جای نمره متوسط، نمره خوب بگیری، چه کار دیگری می‌توانی انجام بدهی؟

استفاده از این واژه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به جای آنچه که الان فکر می‌کنند، راه‌های دیگری برای تفکر، احساس و رفتارشان پیدا کنند. در حقیقت این واژه‌ها آن‌ها را به چالش می‌کشاند تا سعی کنند موقعیت و جایگاه‌شان را از زوایای دیگر





عدد ۱۰، بیانگر کاملاً مطمئن است: فکر می‌کنی در کجای این محور قرار داری یا دوست داری قرار داشته باشی؟ در چند درصد مواقع، احساس دل‌سردی می‌کنی؟ اکنون، نسبت به دو ماه قبل، این احساس در تو چند درصد است؟

فیش<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۷) عنوان می‌کند که مشاوره راه‌حل محور در واقع فلسفه روش‌های صحبت کردن با مراجعان است نه فقط مجموعه‌ای از تکنیک‌های بالینی. در فلسفه مشاوره راه‌حل محور، راه‌کارها در واقع به‌عنوان ابزاری برای تسهیل در امر مشاوره محسوب می‌شوند. استفاده ناشیانه یا بی‌هدف از آن‌ها، این نوع مشاوره را به جای راه‌حل محور، به مشاوره تحمیل‌کننده راه‌حل تبدیل می‌کند. آن چیزی که از شما یک مشاور راه‌حل محور می‌سازد، این است که یقین پیدا کنید راه‌حل‌ها قابل اجرا هستند و اینکه در قبال دانش‌آموزانتان، موضعی احترام‌آمیز، صادقانه، سرشار از همکاری و به‌خصوص عاقلانه داشته باشید. به یاد داشته باشید که راه‌کارهای ارائه شده باید متناسب با وضعیت و شرایط موجود به کار گرفته شوند و دقت شود که به بهبود وضعیت دانش‌آموزان لطمه زده نشود.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Held
2. Berg & Miller
3. genuin in quisitiveness
4. Anderson & Goolishian
5. commendation
6. learned helplessness
7. forman & Ahola
8. dream question
9. instead
10. scaling questions
11. fish

#### منابع

۱. توماسی، و، سینتاجی، آ (۱۳۸۶). مشاوره مدرسه با رویکرد راه‌حل محور (ترجمه ع. نظری ون. ادیب راد). تهران: نشر گلرنگ یکتا.
۲. پروچاسکا، ج، نورکراس، جان. سی (۱۳۹۲). نظریه‌های روان‌درمانی (ترجمه سیدمحمدی). تهران: انتشارات رشد.
۳. کری، ج (۱۳۹۲). نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی (ترجمه سیدمحمدی). تهران: نشر ارسباران.
4. Anderson, H. & Goolishian, H. (1991). Tinking about multi-agency work with substance abusers and their families : A language systems approach Journal of Strategic and systemic Therapies. 10.20-35.
5. Berg, I. K. & Miller, S. D. (1992). working with the problem drinker: A solution-focused approach. New York: Norton.
6. Erickson, M. H. (1954). special techniques of brief hypnotherapy. Journal of clinical and Experimental Hypnosis, 2, 109-129.
7. Fish, J. M. (1997). paradox for complainants? strategic thoughts about solution-focused therapy. Journal of systemic Therapies. 16.266-273.
8. Furman, B. & Ahola, T. (1995). solution talk: The solution-oriented way of talking about problems. In M. F. Hoyt (Ed.) constructive therapies (pp. 41-66). New York: Guilford.
9. Held, B. S. (1995). Back to reality : A critique of postmodern theory in psychotherapy. New York: Norton.
10. Guterman, J. (2006). Mastering the art of solution focused counseling . Translation: Maryam Fatehizadeh and Leila Mirinam, of Movement, 1390. [Persian]
11. Nelson. (2001). Effect ion focused solve solution therapy at increase marital problem. The co evolution of the family. Journal of Personality , 28-60.
12. Selekman, M. D. (1993). pathways to change: Brief therapy solutions with difficult adolescents. New York: Guilford.
13. Walter, J. L. & Peller, J. E. (1992). Becoming Solution - focused in brief counseling. New York: Brunner/Mazel.

تماشا کنند.

### ۹. تعیین اهداف دقیق، ملموس و قابل اندازه‌گیری

یکی از ویژگی‌های مشاوره کوتاه‌مدت این است که در تعاملات بین دانش‌آموز و مشاور باید دائماً هدف اصلی را در نظر داشته باشیم. تمرکز زیاد و داشتن توجه دائمی به هدف اصلی مشاوره باعث می‌شود هم مشاور و هم دانش‌آموز، به جای اینکه حتی یک دقیقه را هدر دهند، در تمام مدت در مسیر اصلی منجر به هدف قرار گیرند. این تمرکز دائمی باعث می‌شود که احتمال رسیدن به نتیجه مناسب و قابل قبول، به میزان زیادی افزایش یابد، گفت‌وگوهای آشفته و خسته‌کننده بین مشاور و دانش‌آموز به حداقل برسد و در مقابل، تعاملات و کنش و واکنش‌های آگاهانه و هدفمند به بالاترین حد خود افزایش یابد. در بیان هدف، استفاده از توصیفات دقیق، ملموس و قابل اندازه‌گیری از مطرح ساختن کلیاتی مبهم و سردرگم‌کننده، اهمیت بیشتری دارد و می‌تواند احتمال ایجاد تغییرات مثبت را افزایش دهد.

مبهم: «کاش پدرم یک پدر واقعی بود».

روشن: «امشب، مستقیم اما به آرامی، به پدرم خواهم گفت که در حال حاضر مهم‌ترین چیز برایم این است که آخر هفته همراه من در مسابقات شرکت کند».

### ۱۰. سؤال‌های درجه‌بندی شده<sup>۱</sup>

در مشاوره راه‌حل محور برای درک بهتر احساسات و آرزوهای مراجع و همچنین تعیین میزان پیشرفت او، از سؤال‌های درجه‌بندی شده و درصدی استفاده می‌شود. روی محوری که از ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی شده، عدد ۱، نشان‌دهنده کاملاً سردرگم و