



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
معاونت دانشجویی و فرهنگی



انجمن علمی دانشجویی همکاری با دانشگاه علوم پزشکی البرز

نشریه دانشجویی

جامر

شماره نخست گاهنامه، پاییز ۱۴۰۴



شناسنامه

مدیر مسئول و سردبیر: مینا دنیاثر

هیئت تحریریه: آتنا برانزنده، ابوالفضل اسد، ارسلاخ جهانزاده، آیناز جاتمر، فاطمه شیخ،

کیما ورزدار، مریم بیگلرینیا، مینا دنیاثر و زینب السادات شیرر

ویراستار: زینب السادات شیرر

مشاور: دکتر عباسعلی یزدانر و آقا عمر افغان ساسنر

طراح جلد و صفحه آر: مصد خورشید

شماره مجوز: ۱۳۶/م/ف



سخن سردیر

سلام به همه دوستان عزیز،

نخستین شماره نشریه «حامی» از قلب‌هایی پر از امید و دست‌هایی پر از تلاش متولد شد.

ایده شکل‌گیری نشریه «حامی» از دل یک نیاز عمیق برخاست؛ نیاز به اهمیت دادن به مسائل اجتماعی، آن هم در روزگاری که این موضوعات بیش از هر زمان دیگری نیازمند توجه، تحلیل و اقدام هستند. ما باور داریم که تغییر و تحول اجتماعی با آگاهی آغاز می‌شود و هر اقدام کوچک، هر گفت‌وگو و هر نوشته می‌تواند گامی به سمت جامعه‌ای انسانی‌تر و عادلانه‌تر باشد.

این نخستین گام ماست؛ کوچک اما پر از انگیزه. «حامی» نه تنها یک نشریه است، بلکه جایی خواهد بود برای بیان مسائلی که باید دیده شوند، دردهایی که باید شنیده شوند و امیدهایی که باید جوانه بزنند. هدف ما این است که هر شماره، دریچه‌ای باشد برای گفتگو، یادگیری و همراهی در مسیر کمک به هم‌نوعان و تقویت حس مسئولیت اجتماعی.

برای من، تجربه فعالیت در این مجموعه و همکاری با همکاران پرتلاش، فرصتی بی‌نظیر برای دیدن همدلی، پشتکار و تعهد جمعی بوده است. هر نوشته، هر تصویر و هر گزارشی که در «حامی» منتشر می‌شود، نمایانگر تلاش‌های جمعی ما و بازتاب واقعیت‌ها و دغدغه‌های جامعه است.

شما می‌توانید از طریق اسکن QR Code زیر، نظرات و دیدگاه‌های خود را درباره محتوای این شماره با ما در میان بگذارید و ایده‌هایی نو برای شماره‌های آینده پیشنهاد دهید. هر نگاه و هر دیدگاهی برای ما ارزشمند است و ما را در مسیر ساختن نشریه‌ای پربارتر و نزدیک‌تر به دغدغه‌ها و نیازهای شما همراهی می‌کند.

همچنین، می‌توانید پرسش‌های خود را درباره هر بخش از این شماره یا هر موضوع دیگری که پاسخ آن را از ما می‌جوئید، ارسال نمایید. پاسخ پرسش‌های شما در شماره‌های بعدی منتشر خواهد شد و این فرصت را فراهم می‌کند تا گفت‌وگو و تبادل اندیشه‌ها ادامه یابد.

در نهایت، از همه همکاران و دوستانی که در شکل‌گیری این شماره تلاش کرده‌اند، صمیمانه سپاسگزارم. با همراهی شما، امیدواریم «حامی» بتواند فرصتی باشد تا در کنار هم بتوانیم از هر شماره، پلی بسازیم برای آگاهی، همدلی و انگیزه بیشتر.

مینا دنیائی

مدیرمسئول و سردبیر نشریه «حامی»



فهرست

- آشنایی با مددکاری اجتماعی ۵
- مرکز نیکوکاری نوای مهر البرز ۸
- رویدادهای مهم ۲۰۲۵ حوزه مددکاری اجتماعی ۱۰
- چرا خودمان را کافی نمی‌دانیم؟ ۱۲
- از دل رنج تا امید؛ داستان ملوینا ایر ۱۵
- مرز باریک بین همدلی و فرسودگی عاطفی ۱۶
- کودکان کار و خیابان؛ گزارش مصاحبه با دکتر احمد رحیمی ۱۸
- معرفی کتاب؛ اصول و مبانی مشاوره ۲۱
- دختری از ایران؛ ستاره فرمانفرمائیان ۲۳
- منابع ۲۵



آشنایی با مددکاری اجتماعی



مریم بیگلر نیا و مینا دنیاثر

مددکاری اجتماعی نسخه پخته تر آرمان انسانی است که درد را می‌فهمد و حاضر به کمک است؛ رشته ای که رؤیای پشتیبانی انسان‌ها را از سطح شعار و خیال به واقعیت نزدیک می‌کند. خصوصاً انسان‌های آسیب دیده و طرد شده از جامعه، آنهایی که در میان روزمرگی دیده نمی‌شوند. مددکاری اجتماعی شاید سابقه‌ای طولانی نداشته باشد، اما انسان‌هایی که درد دیگران را می‌بینند و پاسخ می‌دهند، همواره در تاریخ حضور داشته‌اند.

مددکاری اجتماعی؛

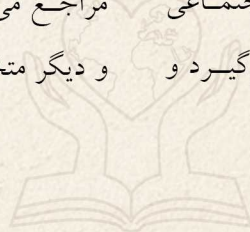
فراتر از یک عنوان شغلی

این رشته سه شیوه‌ی بنیادین را در دل خود جای داده است: کار با فرد برای همراهی در مشکلات شخصی، کار با گروه برای پرورش تغییر از دل همدلی جمعی و کار با جامعه برای دگرگونی ساختارها و توانمندسازی اجتماع.

می‌توان گفت اولین هدف مددکاری اجتماعی آن است که به مددجو کمک کند تا با تکیه بر استعدادها و توانایی‌هایی که درون هر فرد نهفته است، مشکل خود را حل کرده و به رضایت و استقلال برسد و مددجو را در سازگاری با محیط و کارایی بهتر او برای ایفای وظایف اجتماعی خود هرچه بیشتر قادر سازد. درحقیقت، این رشته پلی است میان رنج و امید، میان فرد و جامعه؛ جایی که مددکار اجتماعی با همدلی و تاب‌آوری کنار مراجع می‌ایستد و گاهی با همراهی روانشناس، حقوقدان و دیگر متخصصان، راهی برای بازسازی زندگی می‌گشاید.

درواقع مددکاری اجتماعی تنها یک شغلی نیست؛ او گاه مدافع حقوق فراموش‌شدگان است، گاه مربی مهارت‌های زندگی، گاه مذاکره‌کننده میان فرد و نهادهای اجتماعی، گاه مشاور برای راهنمایی و زمانی حامی در کنار افراد آسیب دیده، تسهیل‌گر در فرایند تغییر، توانمندساز برای رشد ظرفیت‌ها و میانجی در حل تعارضات. هر نقشی که بر عهده گیرد، در نهایت با یک هدف پیوند دارد: یاری انسان در رسیدن به زیستی شایسته.

مددکاری اجتماعی حرفه‌ای است مبتنی بر ارزش‌هایی که همچون چراغ راه عمل می‌کنند: احترام به کرامت انسان، عدالت اجتماعی، رازداری و اعتماد، پذیرش بی‌قید و شرط، بی‌طرفی، صداقت و مسئولیت‌پذیری. این اصول چارچوب اخلاقی مددکار اجتماعی را می‌سازد. با آنهاست که مددکاری جان می‌گیرد و معنا می‌بخشد.



آینده شغلی مددکاری اجتماعی

این رشته پس از فارغ التحصیلی فرصت‌های شغلی متنوعی را پیش روی دانش‌آموختگان قرار می‌دهد: از حضور در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت، مراکز توانبخشی و نگهداری افراد دارای معلولیت، کلینیک‌های تخصصی مددکاری اجتماعی و مراکز درمان سوء مصرف مواد، تا فعالیت در سازمان زندان‌ها، مدارس و دانشگاه‌ها، مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست و بدسرپرست و سالمندان، سازمان‌های حمایتی مانند کمیته امداد امام خمینی (ره)، بنیاد شهید و امور ایثارگران، هلال احمر، مؤسسات خیریه و NGO ها و حتی حوزه‌های صنعتی و مدیریت شهری. به این ترتیب، می‌توان گفت بازار کار این رشته گسترده و متنوع است؛ چرا که جامعه در عرصه‌های گوناگون به حضور و تخصص مددکار اجتماعی نیاز دارد.

پس از فارغ التحصیلی در رشته مددکاری اجتماعی، دانشجویان به گذراندن دو سال طرح اجباری ملزم‌اند تا مهارت‌ها و تجربه‌های خود را در بطن جامعه به کار گیرند و نقش حرفه‌ای خود را تثبیت کنند. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند مسیر تحصیلی خود را تا مقطع دکترا ادامه دهند و دانش خود را تعمیق بخشند.

از کلاس تا میدان عمل

در مقطع کارشناسی، دانشجویان با واحدهای اصلی مانند مبانی مددکاری اجتماعی، روانشناسی عمومی، جامعه‌شناسی، آسیب‌شناسی اجتماعی و روش‌های تحقیق اجتماعی آشنا می‌شوند. همزمان، با گذراندن واحدهای تخصصی شامل مددکاری با کودکان و سالمندان، مددکاری در خانواده، مددکاری با گروه‌های در معرض آسیب، مددکاری بالینی، مدیریت و برنامه‌ریزی خدمات اجتماعی و روش‌های مداخله فردی، گروهی و جامعه، دانش لازم برای ورود کنند. به حرفه و ایفای نقش‌های مختلف را کسب می‌کند. در حرفه‌ای بودن این رشته شکی وجود ندارد؛ به این معنا که صرفاً تئوری نیست و در میدان عمل نیز نیازمند آموزش است. بر همین اساس، در مقطع کارشناسی، فرصت‌های گسترده برای تجربه عملی نیز فراهم است. این رشته شامل شش کارورزی در عرصه‌های مختلف است که از ترم سوم آغاز می‌شوند: دو کارورزی برای کار با فرد با مجموع ۴۲۰ ساعت، دو کارورزی برای کار با گروه با مجموع ۳۹۰ ساعت و دو کارورزی برای کار با جامعه با مجموع ۳۷۰ ساعت. پیش از آغاز این کارورزی‌ها، در ترم دوم دانشجویان با انجام بازدیدهای متعدد از فیلدهای کاری مختلف، ابتدا با فضای واقعی حرفه آشنا می‌شوند. در کارورزی اول هر سال، دانشجو با مشاهده مستقیم فعالیت‌ها و عملکرد مددکاران اجتماعی یاد می‌گیرد و در کارورزی دوم، تحت نظر مستقیم سرپرست، خود به اجرای فعالیت‌ها می‌پردازد و تجربه عملی ارزشمندی کسب می‌کند.



تفاوت مددکاری اجتماعی با مشاوره و

روانشناسی

مددکاری اجتماعی و روانشناسی

روان شناس وقتی سراغ انسان می‌رود، انگار درونش را مثل یک نقشه باز می‌کند و دنبال گره‌ها و اختلال‌ها می‌گردد. بعد آرام آرام روی فکر، احساس و رفتار کار می‌کند تا فرد بتواند دوباره خودش را زندگی کند. روان شناس بیشتر به سازوکار ذهن می‌پردازد و اتاق مشاوره هم بنا می‌شود برای بازآرایی دنیای درون فرد. اما مددکار اجتماعی نگاهش را فقط محدود به درون نمی‌کند، انسان را در دل ارتباط‌ها و محیطش می‌بیند. چون باور دارد هیچ فردی جدایی از دیگری نیست. ریشه‌ی مشکلات می‌تواند در ساختارهای نابرابر اجتماعی، در روابط خانوادگی و یا حتی جامعه‌ای باشد که فرد در آنجا زندگی می‌کند. مددکار اجتماعی اصولاً پافراتر گذاشته و وارد خانه و محل کار مراجع نیز می‌شود. می‌بیند و می‌شنود و سعی در بهبود اوضاع با کمک گرفتن از خود مراجع و اطرافیانش دارد.

در حقیقت روانشناس و مددکار اجتماعی دو مسیر متفاوت را طی می‌کنند اما هر دو در جست و جوی روشن کردن تاریکی‌اند. روان‌شناس بیشتر چراغی درون ذهن روشن می‌کند و مددکار اجتماعی پنجره‌ای رو به بیرون می‌گشاید. شاید حقیقت انسان وقتی بهتر دیده می‌شود که این دو نور باهم و درهم تنیده تابد.

مددکاری اجتماعی و مشاوره

مشاوره و مددکاری اجتماعی هر دو به قصد رهایی انسان پدید آمده‌اند، اما نه از یک مسیر. مشاوره بر روان فرد متمرکز است؛ بر اضطراب‌ها و تردیدها. این رویکرد در پی آرام‌سازی درون است، بی‌آن‌که جهان بیرون چندان مزاحمتی ایجاد کند. نگاه مددکاری اجتماعی اما فراتر از فرد است، لایه‌های مختلف زندگی اجتماعی را درک می‌کند و رنج فرد را جدایی ناپذیر از فقر، تبعیض و ساختارهای نابرابر می‌بیند. مددکار اجتماعی نه تنها با فرد و خانواده که در سطوح خرد و کلان، با نهادها و ساختارها درگیر می‌شود، و این درگیری همان چیزی است که مددکاری اجتماعی را از مشاوره متمایز می‌کند.

تفاوت اصلی در افق مداخله است: مشاوره روان را بازسازی می‌کند، مددکاری اجتماعی روان و اجتماع را توأمان. هیچ‌یک به تنهایی کافی نیستند؛ انسان نه فقط ذهنی رنجور است و نه صرفاً محصور ساختارها. فهم این دوگانه، شرط هر تلاشی برای پاسخ واقعی به نیازهای انسانی است.

در نهایت، مددکاری اجتماعی بیش از آن‌که فقط مسیری تحصیلی باشد، سفری است به دل انسانیت؛ سفری که هر گام آن، فرصتی است برای آموختن، برای بخشیدن، و برای ساختن فردایی روشن‌تر. حرفه‌ای که مرز میان فرد و جامعه را به هم پیوند می‌زند و نشان می‌دهد تغییر واقعی، هم درون انسان و هم در ساختارهای اجتماعی معنا پیدا می‌کند. مددکاری اجتماعی یادآور این حقیقت است که حتی کوچک‌ترین تلاش‌ها می‌تواند نوری باشد برای روشن‌تر کردن زندگی انسان‌ها و گامی برای ساختن جهانی انسانی‌تر.



مرکز نیکوکاری نوای مهر البرز

اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی البرز



ابوالفضل اسد، ابراهیم صالح صاندری

ارائه خدمات اجتماعی در دانشگاه‌های ایران، برای نخستین بار از اواخر دههٔ چهل و در دانشگاه تهران آغاز شد. امروزه این خدمات نه تنها در سایر دانشگاه‌های کشور گسترش یافته، بلکه اهمیت بیشتری نیز پیدا کرده و شاخه‌های متعددی از جمله مددکاری اجتماعی، مشاوره فردی و گروهی، روانشناسی، مراکز نیکوکاری و... را در بر گرفته است. دانشگاه علوم پزشکی البرز نیز از این قاعده مستثنا نبوده و آمادهٔ ارائه خدمات اجتماعی از طریق ادارهٔ مشاوره و مرکز نیکوکاری نوای مهر البرز است.

مرکز نیکوکاری نوای مهر البرز

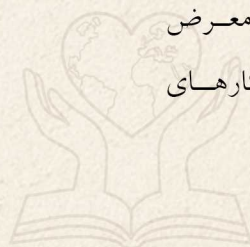
در این مرکز به نیازهای مالی دانشجویانی که در وضعیت اقتصادی ضعیفی هستند، رسیدگی می‌شود. به عنوان مثال برای هزینه‌های معیشتی، خرید لوازم الکترونیک و غیرالکترونیک آموزشی مثل لپ‌تاپ، کتاب، عینک و مواردی مثل این. تمام این فرایندها به صورت قانونمند و سیستماتیک بوده و اسناد و مدارک بایگانی می‌شوند.

مرکز نیکوکاری دانشگاه علوم پزشکی البرز دارای دو منبع مالی داخلی و خارجی است؛ منابع داخلی شامل دانشجویان، اساتید و خانواده‌هایشان و منابع خارجی نیز شامل خیرین و اصناف می‌باشد که می‌توانند به هر طریقی که قادر هستند به مرکز کمک کنند. این کمک‌ها می‌تواند از قبیل کمک‌های نقدی، درمانی، آموزشی، مسکن، کارآفرینی و... باشند.

اداره مشاوره

اداره مشاوره در دانشگاه علوم پزشکی البرز زیر نظر معاونت فرهنگی و دانشجویی فعالیت می‌کند و هدف اصلی آن، ارتقاء سلامت روان، بهبود عملکرد تحصیلی و حمایت اجتماعی از دانشجویان است. این اداره با بهره‌گیری از روان‌شناسان، روان‌پزشک و مددکار اجتماعی، خدمات متنوعی ارائه می‌دهد:

- مشاوره فردی و روان‌شناختی: برای مسائل مربوط به اضطراب، افسردگی، مشکلات ارتباطی، بحران‌های شخصی و سازگاری با محیط دانشگاه.
- مشاوره تحصیلی: برای برنامه‌ریزی درسی، مدیریت زمان، تقویت حافظه و مقابله با افت تحصیلی.
- برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی: آموزش مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباط مؤثر، کنترل استرس، و آمادگی برای ازدواج.
- مددکاری اجتماعی: شناسایی دانشجویان در معرض آسیب‌های اجتماعی یا اقتصادی و ارائه راهکارهای حمایتی.



لازم به ذکر است تمام منابع مادی و معنوی مرکز نیکوکاری دانشگاه علوم پزشکی البرز صرفاً برای دانشجویان استفاده می‌شود که امید است با توجه به ظرفیت‌های بسیار بالای این مرکز با کمک خیرین و اصناف، دانشجویان و اساتید، خدمات بسیار موثرتر و متنوع‌تری برای دانشجویان نیازمند ارائه گردد.

راه‌های ارتباطی

آدرس: کرج، باغستان، اشتراکی جنوبی، خیابان گلستان ششم، ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، طبقه دوم، اداره مشاوره و سلامت روان، واحد مددکاری اجتماعی

شماره‌های تماس اداره: ۰۲۶۳۴۳۴۹۸۰۰ - ۰۲۶۳۴۳۴۹۸۰۱ - ۰۲۶۳۴۳۴۹۸۰۲

داخلی‌های بخش مددکاری اجتماعی: ۲۰۸ - ۲۰۴ - ۲۰۱

اینستاگرام: Hamtayaran_abzums

تلگرام: @sedayemoshavereh_abzums

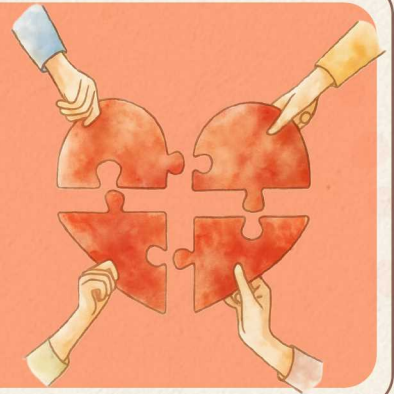
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۷۹-۵۰۴۰-۳۱۶۳

پانویس: دانشگاه تهران برای نخستین بار خدمات اجتماعی را به صورت رسمی و ساختاریافته از طریق مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی به دانشجویان ارائه کرد. شایان ذکر است که این مؤسسه عمدتاً نقش پژوهشی و آموزشی داشت و دانشجویان را در پروژه‌های اجتماعی مشارکت می‌داد. در آن دوران، ارائه خدمات مستقیم مانند مشاوره روان‌شناختی یا حمایت مالی گسترده به شکل ساختاریافته رایج نبود.





رویدادهای مهم حوزه مددکاری اجتماعی 2025



کیماورز دلر

در سال ۲۰۲۵، حوزه مددکاری اجتماعی شاهد رخدادها و فعالیت‌های برجسته‌ای بوده و خواهد بود که نقش مهمی در ارتقای دانش و توسعه این رشته ایفا می‌کنند. از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به انتشار آثار علمی بین‌المللی، برگزاری کنفرانس‌ها و سمپوزیوم‌های تخصصی اشاره کرد که فرصت مناسبی برای آشنایی دانشجویان و فعالان این حوزه با تازه‌ترین دستاوردها و نوآوری‌ها فراهم آورده‌اند.

در پی تلفات همکاران مددکار اجتماعی در زندان اوین، انجمن مددکاران اجتماعی ایران، با ارسال نامه‌ای به دبیرکل سازمان ملل متحد، اقدامات نظامی ارتش اسرائیل علیه ایران را محکوم کرده و خواستار حمایت جهانی از مردم ایران شده است. حامد علمایی، مسئول امور بین‌الملل انجمن و عضو کمیسیون سازمان ملل فدراسیون بین‌المللی مددکاران اجتماعی، در این نامه ضمن بیان جزئیات حمله تأکید کرد که یورش به مراکز درمانی، رفاهی و حمایتی طبق کنوانسیون ژنو ممنوع بوده و سازمان‌های بین‌المللی موظف به حمایت از آسیب‌دیدگان هستند.

در پاسخ به این نامه، فدراسیون بین‌المللی مددکاران اجتماعی بیانیه‌ای مهم و کم‌نظیر منتشر کرد که ضمن محکومیت حمله اسرائیل، حمایت خود از مددکاران اجتماعی ایرانی اعلام می‌کرد. علاوه بر این، فدراسیون در گزارشی که در جایگاه مشورتی سازمان ملل در زمینه حقوق بشر تهیه شد، به این موضوع با رویکردی نقادانه و تحلیلی پرداخت؛ گزارشی که بازتاب قابل توجهی در جامعه بین‌المللی مددکاری اجتماعی داشت.

کتابی تحت عنوان * International Handbook of Social Work, توسط انتشارات Tirant lo Blanch اسپانیا منتشر شد، به سفارش اساتیدی از جمله پروفیسور آناماریا کمپانیینی، رئیس سابق انجمن بین‌المللی آموزشگاه‌های مددکاری اجتماعی. این کتاب شامل مقاله‌ای از انجمن مددکاران اجتماعی ایران، درباره وضعیت مددکاری اجتماعی از گذشته تاکنون نیز می‌باشد.

یکی از مهم‌ترین رویدادهای داخلی، سمپوزیوم بین‌المللی توانمندسازی بین‌نسلی و به‌زیستن پایدار است که پس از چندین بار به تعویق افتادن، در روز چهارشنبه ۹ مهرماه ۱۴۰۴، همزمان بصورت حضوری و آنلاین با همکاری دانشگاه علم و فرهنگ و کلینیک مددکاری اجتماعی هدف برگزار شد. این سمپوزیوم میزبان استادان ایرانی و سخنرانانی از کشورهای اتریش، رومانی، ایتالیا و افغانستان بود و به بررسی چالش‌های زیست باکیفیت و پایدار، همبستگی اجتماعی و توانمندسازی پرداخت.

فدراسیون منطقه آسیا و اقیانوسیه نیز در حال انتشار کتابی آنلاین با موضوع آموزش مددکاری اجتماعی در این منطقه است که مقاله‌ای از انجمن مددکاران اجتماعی ایران نیز در آن حضور دارد.

بدین ترتیب، مجموعه این فعالیت‌ها، نشانگر پویایی و تعهد جامعه مددکاری اجتماعی ایران در تعامل با جامعه جهانی و پاسخگویی به چالش‌های روز است؛ امید است دانشجویان و پژوهشگران با بهره‌گیری از این فرصت‌ها بتوانند نقش مؤثرتری در پیشبرد اهداف رفاهی و اجتماعی ایفا نمایند.

از رویدادهای مهم پیشرو می‌توان به هفتمین کنفرانس بین‌المللی والدگری مشترک و دهمین کنفرانس بین‌المللی والدگری هم‌زمان اشاره کرد که از ۱۲ تا ۱۵ دسامبر سال ۲۰۲۵ به صورت حضوری و مجازی در پرتغال برگزار خواهد شد.

همچنین، همایش منطقه‌ای آسیا و اقیانوسیه مددکاری اجتماعی که نقش کلیدی در ارتقای همکاری‌های منطقه‌ای و تبادل تجربه میان کشورها دارد؛ در سال ۲۰۲۵ در کشور سریلانکا برگزار می‌شود.





بررسی و تحلیل یک آسیب اجتماعی

زندگی در فضای مجازی: چرا خودمان را کافی نمی‌دانیم؟



زینب السادات شیر

احتمالاً برای بسیاری از ما پیش آمده است که چند دقیقه در اینستاگرام یا تیک‌تاک بگردیم و ناگهان حسی تلخ در وجودمان شکل گیرد. انگار همه موفق‌تر، زیباتر یا خوشحال‌ترند و ما از قافله عقب مانده ایم. این تجربه‌ی ناخوشایند نشانه ضعف یا ناتوانی ما نیست؛ بلکه واکنشی طبیعی به فشارهایی است که شبکه‌های اجتماعی هر روز بر ذهن و روانمان وارد می‌کنند. این فشارها فقط تجربه‌ای شخصی نیستند؛ وقتی بسیاری از افراد درگیر چنین مقایسه‌های مداوم، فاصله‌ی خود واقعی و ایده‌آل و وابستگی به بازخورد دیگران می‌شوند، اثرات جمعی آن بر جامعه دیده می‌شود: اعتماد به نفس کاهش می‌یابد، احساس ناکافی بودن رایج می‌شود، روابط واقعی ضعیف می‌شوند و در سطح گسترده‌تر، سلامت روان جامعه تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به همین دلیل، این مسئله یک آسیب اجتماعی است که فراتر از تجربه‌ی فردی عمل می‌کند.

مقایسه اجتماعی: زندگی ما در برابر زندگی دیگران

لئون فستینگر، روان‌شناس اجتماعی، در سال ۱۹۵۴ نظریه‌ی مقایسه اجتماعی را مطرح کرد. او توضیح داد که انسان‌ها ذاتاً میل دارند خودشان را با دیگران مقایسه کنند تا جایگاهشان را بفهمند.

هرچند مقایسه با کسانی که از ما پایین‌تر هستند می‌تواند حس برتری ایجاد کند، اما مقایسه با کسانی که از ما جلوترند، احساس کمبود و ناکافی بودن را به همراه دارد. امروزه شبکه‌های اجتماعی دنیایی از «دیگران درخشان» را جلوی چشم ما قرار داده‌اند؛ زندگی‌های لوکس، موفقیت‌های برجسته و زیبایی‌های اغراق‌شده. با دیدن آن‌ها، مشغول حساب و کتاب و مقایسه می‌شویم و در این رقابت‌های نابرابر ذهنی کم می‌آوریم و شکست می‌خوریم.

این شکست خوردن‌های مکرر، به مرور باعث ایجاد فشار روانی می‌شود. وقتی این فشار ادامه پیدا کند، بسیاری از افراد وارد چرخه‌ای می‌شوند که روان‌شناسان آن را به اضطراب اجتماعی و حتی افسردگی شبیه می‌دانند. چرا؟ زیرا فرد نه تنها در جمع واقعی، بلکه حتی در جمع مجازی هم مدام نگران قضاوت دیگران است. او به جای لذت بردن از زندگی، درگیر نمایش نسخه‌ای «بهتر و بی‌نقص‌تر» از خودش می‌شود. نتیجه این است که ارتباطات واقعی ضعیف می‌شوند، احساس تنهایی عمیق‌تر شده و سایه افسردگی آرام آرام سنگین‌تر می‌شود.



خودپنداره:

فاصله میان «من واقعی» و «من ایده‌آل»

کارل راجرز، روان‌شناس انسان‌گرا، خودپنداره را مجموعه‌ی باورها، ادراک‌ها و احساساتی می‌داند که هر فرد درباره‌ی خود دارد: «من کی هستم؟ و می‌خواهم چه کسی باشم؟» او روی دو عنصر مهم تأکید داشت: خود واقعی: همان چیزی که الان هستیم، با همه خوبی‌ها و ضعف‌ها.

خود ایده‌آل: همان چیزی که دوست داریم باشیم، تصویری کامل‌تر و بهتر.

به گفته‌ی راجرز، وقتی فاصله این دو زیاد باشد، دچار نارضایتی و فشار روانی می‌شویم. فضای مجازی این شکاف را تشدید می‌کند. زیرا استانداردهای زیبایی، موفقیت و ثروت به‌صورت مداوم به ما تحمیل می‌شوند و موجب تضعیف خودپنداره و احساس ناکافی بودن می‌شوند.

تعامل نمادین: معنای زندگی در نگاه دیگران

جرج هربرت مید و هربرت بلومر معتقد بودند هویت ما ثابت نیست و در تعامل با دیگران شکل می‌گیرد. ما مدام به بازخوردها و نشانه‌های اطرافیان نگاه می‌کنیم و خودمان را بر اساس آن تعریف می‌کنیم. در فضای مجازی، این فرآیند شدت می‌گیرد. هر لایک، کامنت، استوری یا پست به نوعی بازخورد اجتماعی تبدیل می‌شود و هویت ما، حتی ناخودآگاه، به این بازتاب‌ها گره می‌خورد.

وقتی این وابستگی مداوم شود، احساس ناکافی بودن، اضطراب و کاهش رضایت از زندگی پدید می‌آید و فرد ممکن است کمتر با خود واقعی‌اش در تماس باشد.

تبلیغات و برندها: سوءاستفاده از فشارها

فضای مجازی نه تنها بازتاب هویت ما را بزرگ می‌کند، بلکه زمینه‌ای مناسب برای شرکت‌ها و تبلیغات ایجاد کرده است تا از این فاصله سود ببرند. برندها به خوبی می‌دانند وقتی افراد خود واقعی‌شان را ناکافی می‌بینند، به دنبال «نسخه‌ی بهتر از خود» هستند و همین نیاز، آن‌ها را به مصرف محصول یا خدمات سوق می‌دهد.

تبلیغات با تصاویر ایده‌آل‌شده، پیام‌های اغراق‌آمیز و وعده‌ی تغییر سریع، شکاف میان خود واقعی و خود ایده‌آل را بزرگ‌تر می‌کنند. هر پست تبلیغاتی، هر ویدیو و هر بنر آنلاین ممکن است به ما یادآوری کند که «کافی نیستیم» و راه حل، آن محصول یا خدمات است. این یک استراتژی هوشمندانه برای فروش، اما برای روان و خودپنداره افراد آسیب‌زا است، زیرا فشار بر فرد برای تغییر و بهتر دیده شدن دائمی می‌شود.

درک این مکانیزم، اولین قدم برای آگاهانه‌تر شدن در مصرف رسانه و تبلیغات است. وقتی بدانیم چه چیزی ما را تحریک می‌کند و چرا تمایل داریم خود واقعی را با استانداردهای تبلیغاتی مقایسه کنیم، می‌توانیم تصمیم‌های هوشمندانه‌تر بگیریم و آسیب‌های روانی و اجتماعی را کاهش دهیم.



راهکارهای کاهش فشار و مراقبت از خود در فضای مجازی

برای کاهش فشار روانی و مراقبت از خود می‌توان:

- مصرف شبکه‌های اجتماعی را آگاهانه و هدفمند کرد و از مقایسه‌های بی‌پایان اجتناب کرد.
- زمان مشخصی برای حضور در شبکه‌ها تعیین کرد تا وابستگی کاهش یابد.
- بر خود واقعی و توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت شخصی تمرکز داشت.
- بازخوردهای آنلاین را بازتابی اغراق‌شده و غیرواقعی دانست.
- ارتباطات واقعی و حضوری را تقویت کرد تا حس ارزشمندی و رضایت از زندگی افزایش یابد.

فضای مجازی تصویری اغراق‌شده از دیگران ارائه می‌دهد و گاهی باعث می‌شود خودمان را ناکافی ببینیم یا احساس کنیم از دیگران عقب مانده‌ایم. شناخت سازوکارهای مقایسه اجتماعی، فاصله خود واقعی و ایده‌آل و تأثیر بازتاب دیگران به ما کمک می‌کند این احساسات را بهتر درک کنیم و آگاهانه با آن‌ها برخورد کنیم. با محدود کردن زمان حضور در شبکه‌ها، تمرکز بر ارزش‌ها و توانایی‌های واقعی و تقویت روابط حضوری، می‌توانیم با ذهنی آرام‌تر و دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر در دنیای آنلاین حضور پیدا کنیم و از تجربه شبکه‌های اجتماعی به جای فشار، فرصتی برای رشد و آگاهی بسازیم.





از دل رنج تا امید

داستان زندگی ملویکا ایر



آشنا برآزنده

در سازمان ملل متحد از تجربه‌های شخصی‌اش برای ایجاد امید و انگیزه در دیگران گفت. علاوه بر این، به عنوان فعال حقوق معلولان در هند و کشورهای دیگر فعالیت کرد و صدای رسای افراد دارای محدودیت‌های جسمی شد؛ کسانی که اغلب در جامعه نادیده گرفته می‌شوند.

ملویکا حتی پا به دنیای مد گذاشت؛ اما نه برای نشان دادن ظاهر! او روی صحنه‌های مد ایستاد تا ثابت کند زیبایی و توانمندی به هیچ قالب محدود و از پیش تعریف‌شده‌ای وابسته نیست. همین نگاه متفاوت باعث شد جوایز ملی و بین‌المللی بسیاری دریافت کند.

امروز، ملویکا ایر نمادی از این حقیقت است که:

معلولیت پایان راه نیست.

توانمندی‌های درونی می‌توانند هر محدودیتی را به فرصت تبدیل کنند. حمایت اجتماعی و نگاه تخصصی مددکاران اجتماعی، می‌تواند جرقه‌ای برای شروع دوباره زندگی باشد. و هیچ شروعی آنقدر کوچک نیست که نتواند به موفقیتی بزرگ ختم شود.

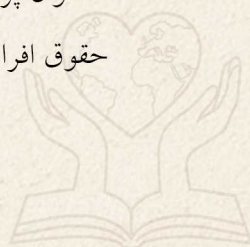
پانویس: ملویکا ایر (Malvika Iyer) متولد ۱۹۸۹ در هند است. او اکنون در چنای زندگی می‌کند و همچنان به عنوان پژوهشگر، سخنران و فعال اجتماعی در زمینه حقوق افراد دارای معلولیت شناخته می‌شود.

زندگی گاهی در یک لحظه مسیرش را عوض می‌کند. برای ملویکا ایر، آن لحظه در ۱۳ سالگی رخ داد؛ وقتی که یک انفجار مین دست‌ساز باعث شد هر دو دستش را از دست بدهد و پاهایش هم به شدت آسیب ببیند. او که کودکی پرانرژی و پر از رویا بود، ناگهان خود را با واقعیتی سخت و دردناک روبه‌رو دید.

اما ملویکا تصمیم گرفت این حادثه، پایان مسیرش نباشد. او با اراده‌ای مثال‌زدنی و البته با دریافت حمایت از اطرافیان و جامعه، به مسیر تازه‌ای قدم گذاشت؛ مسیری که بعدها نه تنها زندگی خودش را دگرگون کرد، بلکه الهام‌بخش هزاران نفر دیگر است.

با وجود محدودیت‌های جسمی، تحصیل را رها نکرد. روزهای سختی را پشت سر گذاشت، اما با امید ادامه داد و سرانجام توانست مدرک دکترای مددکاری اجتماعی بگیرد. موضوع پایان‌نامه‌اش درباره «برچسب‌زنی و انگ زدن به افراد دارای معلولیت» بود؛ مسئله‌ای که خودش سال‌ها با آن مواجه شده بود و می‌خواست با نگاه علمی و تخصصی به جامعه نشان دهد.

موفقیت‌های ملویکا تنها به دانشگاه ختم نشد. او به یک سخنران انگیزشی بین‌المللی تبدیل شد؛





مرز باریک بین همدلی و فرسودگی عاطفی

چگونه می‌توان همدل بود، اما نسوخت؟



آیناز حاتم‌ر

چرا این مسئله مهم است؟

فرسودگی عاطفی فقط یک خستگی ساده نیست؛ ترکیبی است از کاهش انرژی روانی، احساس بی‌تفاوتی نسبت به مراجعان و حتی گاهی دور شدن از ارزش‌های اولیه حرفه. مددکاری که خود را درگیر چنین وضعیتی ببیند، دیگر نمی‌تواند آن حلقه حمایتی و امیدبخشی باشد که جامعه از او انتظار دارد.



مرز همدلی و غرق شدن در رنج را چه چیزی مشخص میکند؟

همدلی یعنی توانایی درک احساسات مراجع، بدون اینکه خودمان در آن احساس غرق شویم. غرق شدن یعنی وقتی داستان زندگی مراجع، جایگزین زندگی شخصی ما می‌شود و توانایی تفکیک "من" از "دیگری" را از دست می‌دهیم.

ساعت از دو نیمه شب هم گذشته بود. هر از چند گاهی نور ماشین‌هایی که از خیابان می‌گذشتند، اتاق را به رنگ نارنجی در می‌آورد و لحظه‌ای بعد، دوباره همه جا در تاریکی عمیق فرو می‌رفت. هر قدر چشم‌هایش را می‌بست و تلاش می‌کرد خواب را در آغوش بکشد، بی‌فایده بود. تصویر زخم‌ها و کبودی‌های تن کودک، از برابر نگاهش کنار نمی‌رفت.

مددکاری اجتماعی بیش از هر حرفه‌ای با درد، رنج و روایت‌های تلخ انسان‌ها سر و کار دارد. شنیدن داستان‌های پر از خشونت، فقر، اعتیاد یا محرومیت، در ابتدا انگیزه بیشتری برای کمک ایجاد می‌کند؛ اما همین حجم بالای مواجهه با رنج انسان‌ها، می‌تواند به تدریج به «فرسودگی عاطفی» منجر شود. پرسش کلیدی اینجا است: چگونه می‌توان همدل بود، اما نسوخت؟



نشانه‌های هشداردهنده فرسودگی عاطفی:

- احساس خستگی مداوم پس از جلسات
- فاصله گرفتن از اطرافیان
- کاهش انگیزه برای ادامه کار و حتی بی‌انگیزگی
- نسبت به انجام کارهای روزمره
- افکار منفی مداوم نسبت به مراجع یا خود حرفه

راهکارهای مدیریت و پیشگیری از فرسودگی عاطفی در مددکاران اجتماعی

• انجام خودمراقبتی روزانه

- ورزش منظم: حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند در روز می‌تواند باعث تخلیه ذهنی و عاطفی شود.
- خواب کافی: بی‌خوابی، حساسیت روانی را چند برابر می‌کند، در نتیجه داشتن خواب کافی و با کیفیت می‌تواند باعث عملکرد بهتر مددکار شود.
- تغذیه متعادل: پرهیز از مصرف بیش از حد کافئین یا فست‌فود که سطح اضطراب را بالا می‌برد.

• مرزبندی بین کار و زندگی شخصی

- بعد از پایان کار، از پاسخ دادن به تماس‌ها یا پیام‌های شغلی خودداری کنید.
- می‌توانید یک "مراسم کوچک پایان کار" برای خود بسازید (مثل نوشیدن چای، نوشتن چند خط در دفترچه روزانه یا حتی عوض کردن لباس) تا ذهن بپذیرد و به آن القا شود که کار تمام شده است.

- صحبت با همکاران درمورد تجربه‌های سخت و مشابه و چگونگی برخورد با این افراد و مشکلات؛ این کار باعث می‌شود که بار روانی بر روی دوش مددکار، تقسیم شود.

- داشتن یک همکار یا دوست حرفه‌ای به‌عنوان "همراه حمایتی" کمک می‌کند تا در لحظات سخت تنها نباشید.

• تمرین تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی

- الف) تنفس عمیق چند دقیقه‌ای بین جلسات
- ب) تمرین‌های ساده ذهن‌آگاهی (مثلاً پنج دقیقه روی صداها محیط تمرکز کنید).
- ج) تکنیک جعبه نگرانی: نگرانی‌ها و دغدغه‌ها را یادداشت و در زمان مشخصی از روز مرور کنید، نه هر لحظه. به خود بگویید این مشکل و نگرانی را دارم و در فرصت مناسب به دنبال راه برای حل آن می‌گردم.
- د) شرکت در کارگروه‌ها و جلسات مدیریت استرس، تقویت تاب‌آوری، افزایش مهارت‌های حرفه‌ای و...

• حفظ فعالیت‌های لذت‌بخش شخصی

- الف) موسیقی، فیلم، کتاب‌های غیرمرتبط با کار، آشپزی یا هر سرگرمی و فعالیتی که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.
- ب) وقت‌گذرانی با دوستان و خانواده بدون صحبت از مشکلات کاری.

• پذیرش محدودیت‌ها

- این را به یاد داشته باشید: «من قرار نیست همه مشکلات مراجع را به تنهایی حل کنم.»

بر فرآیند کمک تمرکز کنید، نه الزاماً نتیجه فوری آن!

- مددکاری اجتماعی حرفه‌ای انسانی و ارزشمند است، اما عدم شناخت محدودیت‌های روانی، می‌تواند موجب فرسایش و فروپاشی فردی شود که در این حرفه فعالیت می‌کند. در هنگام سقوط هواپیما از سرنشینان می‌خواهند اول ماسک اکسیژن را بر دهان خودشان بگذارند، حتی از مادری که کودکی در آغوش دارد. مددکار هم ابتدا باید به سلامت روان و توانمندی‌های عاطفی خود پردازد تا بتواند برای دیگران حامی و همراهی مطمئن باشند.



کودکان کار و خیابان

گزارش مصاحبه با دکتر احمد رحیمی



آیند زحمت

پدیده‌ی کودکان کار خیابان در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین چالش‌های اجتماعی کشور تبدیل شده است؛ این پدیده، که بازتابی از شکاف‌های اقتصادی، ضعف ساختارهای حمایتی و آسیب‌های عمیق اجتماعی است، نه تنها آینده‌ی هزاران کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه هشدار جدی به کل جامعه است. برای واکاوی این موضوع و بررسی عوامل گسترش آن، در این گفت‌وگو پای صحبت یکی از مددکاران اجتماعی ایران در حوزه کودکان کار خیابان، جناب آقای دکتر احمد رحیمی نشستیم؛ کسی که سال‌ها تجربه‌ی میدانی و علمی در این زمینه دارد.

مهم‌ترین عواملی که کودکان را به کار خیابان می‌کشاند چیست؟

- در بررسی‌ها، چهار عامل اصلی برجسته است: فقر اقتصادی و نابرابری اجتماعی، اعتیاد اعضای خانواده و رها شدن کودکان، مهاجرت و بی‌ثباتی اجتماعی و فروپاشی ساختار خانواده (طلاق والدین، بدسرپرستی و فقدان والدین)

به عنوان شخصی که سال‌ها در این حوزه فعالیت داشته، تصویر ذهنی شما از کودکان کار چگونه است؟

- تصویر نخستین من از این کودکان همیشه پر از اندوه و رنج بوده است. کودکانی که در خیابان‌ها به عنوان دست‌فروش یا تکدی‌گر حضور دارند، در حقیقت محصول یک سیستم اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناتوان در تأمین حداقل حقوق انسانی آنها هستند. بسیاری از این کودکان با داستان‌های تلخ و در عین حال مشترک مواجه‌اند.



درباره گفتگو شونده

دکتر احمد رحیمی - مددکار اجتماعی

فعالیت در مرکز ساماندهی کودکان و نوجوانان (خانه سبز) - تهران

فعالیت در مرکز نگهداری موقت و همسان‌سازی کودکان خیابانی - تهران

مدیریت پروژه ناصر خسرو (انجمن حقوق کودک)

پژوهش و مستندسازی درباره کودکان خیابان - مستند

تلویزیونی "کودکان خیابان" (۱۳۸۰)

برگزاری سخنرانی‌ها و کارگاه‌های تخصصی در زمینه

کودک، خانواده و آسیب‌های اجتماعی

چه آسیب‌هایی این کودکان را تهدید می‌کند؟ می‌توانید کمی شرح دهید؟

- این کودکان نه تنها از حقوق اولیه خود محروم‌اند بلکه در معرض انواع آسیب‌ها قرار می‌گیرند؛ از جمله بهره‌کشی به‌عنوان ابزارهایی برای مقاصد غیرقانونی، کشیده شدن به سمت بزهکاری، تجربه مصرف مواد مخدر و سوءاستفاده‌های جنسی و جسمی. آنها در دنیای خیابان‌ها به دایره‌المعارفی از آسیب تبدیل می‌شوند که از دل خانواده‌های آسیب‌دیده به فساد کشیده شده‌اند.

از نظر شما واکنش مردم نسبت به کودکان کار خیابان چگونه است؟ بیشتر از روی همدلی کمک می‌کنند یا بی‌تفاوت‌اند و یا رفتارهای آزاردهنده دارند؟

- واکنش جامعه به این کودکان غالباً بی‌تفاوت است. بسیاری از افراد به دلیل مشکلات خود و غرق بودن در روزمرگی‌ها، توجهی به وضعیت آن‌ها نمی‌کنند. برخی از آنها نیز واکنش‌هایی سطحی مانند دادن پول یا غذا به آنها نشان می‌دهند بدون اینکه علت و ریشه این پدیده را درک کنند.

اگر ممکن است سیاست‌های حمایتی فعلی در حوزه کودکان کار خیابان را توصیف کنید و نقد خودتان را نسبت به آن بیان کنید.

- سیاست‌های موجود در زمینه حمایت از این کودکان به دلیل ضعف‌های ساختاری، عدم هماهنگی بین نهادهای مختلف و کمبود منابع مالی، ناکافی است. سازمان‌هایی مانند بهزیستی و شهرداری تهران در دهه‌های گذشته به شکل پراکنده اقداماتی برای ساماندهی این کودکان انجام داده‌اند، اما اغلب این اقدامات در عمل نتوانسته‌اند تغییر پایداری در وضعیت آنها ایجاد کنند. برخی از مراکز، علی‌رغم نیت خوب، به دلیل کمبود منابع یا عدم آموزش کافی، در ارائه خدمات به این کودکان دچار خطا و نواقص جدی شده‌اند.

نقش نهادهای دولتی، NGO ها و مددکاران اجتماعی را در مدیریت این مسئله چگونه ارزیابی می‌کنید؟ نقاط قوت و ضعف هر کدام چیست؟

- نهادهای موجود تلاش‌های قابل‌تقدیر خود، هنوز نتوانسته‌اند تمامی نیازهای کودکان کار خیابان را پوشش دهند. این نهادها از یک سو با مشکلات مالی روبرو هستند و از سوی دیگر در تأثیرگذاری بر سیاست‌های کلان با محدودیت‌هایی مواجه‌اند.



به عنوان یک کارشناس از نظر شما چه راهکارها و اقداماتی باید توسط دولت در این زمینه انجام شود؟

۱. یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای کاهش پدیده کودکان کار خیابان، اصلاح ساختارهای اجتماعی و اقتصادی است. دولت باید با برنامه‌ریزی‌های مدون و تخصیص منابع کافی، به‌ویژه در مناطق محروم، حمایت‌های اجتماعی مؤثری را فراهم کند.

۲. دولت باید حمایت‌های بیشتری از نهادهای مردمی و سازمان‌های غیردولتی کند تا این نهادها بتوانند به‌طور مؤثرتر به نیازهای کودکان کار خیابان پاسخ دهند. ایجاد شبکه‌های هم‌افزایی بین نهادهای دولتی و غیردولتی می‌تواند به ارتقای کیفیت خدمات کمک کند.

۳. اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی در مدارس و مراکز محلی به‌ویژه در مناطق آسیب‌پذیر برای آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها و کودکان در معرض خطر باید از اولویت‌های سیاست‌های اجتماعی قرار گیرد.

پدیده کودکان کار خیابان را می‌توان آینه‌ای از نابرابری‌های اجتماعی، فقر و کاستی‌های سیاستی دانست؛ معضلی که نه تنها آینده هزاران کودک را تهدید می‌کند بلکه به تدریج امنیت و سلامت کل جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. همان‌طور که آقای دکتر رحیمی اشاره کردند، راه حل این مسئله صرفاً در برخوردهای مقطعی یا اقدامات پراکنده خلاصه نمی‌شود، بلکه نیازمند اصلاحات ساختاری، برنامه‌ریزی منسجم و همکاری گسترده میان دولت، نهادهای مدنی و مردم است.



اگرچه واقعیت امروز تلخ است، اما با هم‌افزایی منابع، تقویت حمایت‌های اجتماعی و اجرای سیاست‌های پیشگیرانه می‌توان چرخه بازتولید کودکان کار خیابان را شکست. توجه به ریشه‌های این معضل و سرمایه‌گذاری بر آموزش و توانمندسازی اجتماعی، کلید گشایش مسیری است که آینده‌ای انسانی‌تر و عادلانه‌تر برای کودکان و جامعه رقم خواهد زد.





معرفی کتاب

اصول و مبانی مشاوره



ابوالفضل اسد

تعداد صفحات: ۵۴۴ صفحه

مترجم: دکتر مهدی گنجی

نویسنده: ساموئل تی گلادینگ

ناشر: انتشارات ساوالان - ویراست هفتم، چاپ دهم (۱۴۰۳)

کتاب «اصول و مبانی مشاوره» یکی از معتبرترین منابع آموزشی در حوزه مشاوره و روان‌درمانی است که به‌عنوان کتاب درسی در بسیاری از دانشگاه‌های جهان تدریس می‌شود. گلادینگ با رویکردی علمی، انتقادی و در عین حال کاربردی، تلاش کرده است تا تصویری جامع از حرفه مشاوره، ارائه دهد.

ساختار و محتوا

کتاب در چند بخش اصلی تنظیم شده است که هر یک به جنبه‌ای مهم از مشاوره می‌پردازد. هر یک از این بخش‌ها خواننده را یک قدم به اصول مشاوره حرفه‌ای و فراگیری و به کار بردن این اصول نزدیک تر می‌کند.

برخی از موارد اشاره شده عبارتند از:

۱. پیشینه و سیر تحول مشاوره

• بررسی تاریخچه مشاوره و تغییرات آن در گذر زمان

• معرفی نقش‌های مشاور در جوامع مختلف

۲. ابعاد شخصی، حرفه‌ای و اخلاقی مشاوره

• ویژگی‌های شخصیتی مشاوران موفق

• اصول اخلاقی و ملاحظات قانونی در کار مشاوره

۳. مراحل فرایند مشاوره

آغاز: ایجاد رابطه درمانی و اعتمادسازی

میان: استفاده از فنون و تکنیک‌ها (همدلی، خودافشایی،

بازخورد مؤثر و...)

پایان: مدیریت خاتمه جلسات و مقابله با مقاومت مراجع

۴. نظریه‌های مشاوره

• شامل رویکردهای روان‌کاوی، انسان‌گرایی، گشتالت،

رفتاردرمانی، واقعیت‌درمانی، شناختی-رفتاری و

رویکردهای سیستمی

• بررسی نقاط قوت و محدودیت‌های هر رویکرد

۵. حوزه‌های تخصصی مشاوره

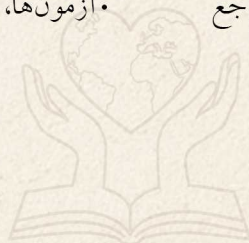
• مشاوره شغلی، تحصیلی، خانواده و زناشویی، مدرسه،

دانشجویی و گروهی

• مشاوره در بحران‌ها و سوءمصرف مواد

۶. ابزارها و روش‌های ارزیابی

• آزمون‌ها، سنجش‌ها و روش‌های تحقیق در مشاوره



ویژگی‌های برجسته

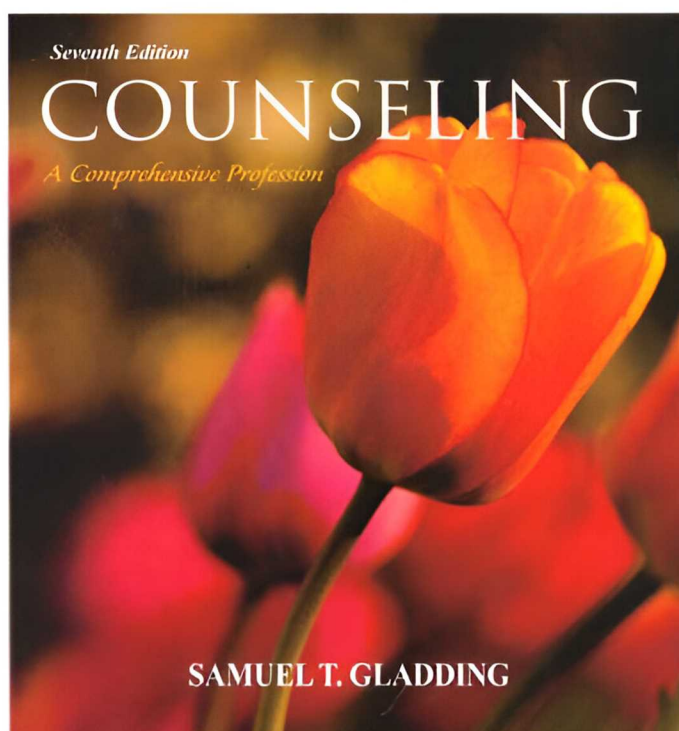
- رویکرد انتقادی: گلادینگ در معرفی هر نظریه، علاوه بر مزایا، به محدودیت‌ها نیز اشاره می‌کند.
- کاربردی بودن: وجود مثال‌ها، سناریوها و تمرین‌های عملی برای درک بهتر مفاهیم
- جامعیت: پوشش هم‌زمان مبانی نظری، مهارت‌های عملی و حوزه‌های تخصصی مشاوره
- برای دانشجویان مددکاری اجتماعی، این کتاب فرصتی است تا:
- با مبانی علمی و اخلاقی مشاوره آشنا شوند.
- مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند.
- درک عمیق‌تری از رویکردهای مختلف درمانی پیدا کنند و بتوانند در کار با مراجعان، از آن‌ها بهره بگیرند.

بنابراین کتاب اصول و مبانی مشاوره نه تنها برای دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره، بلکه برای مددکاران اجتماعی نیز منبعی ارزشمند محسوب می‌شود و با مطالعه این کتاب قادر خواهند بود نظریه‌های مشاوره را شناخته و در کار خود به کار بگیرند.

ویراست هفتم

اصول و مبانی مشاوره

ساموئل گلادینگ



ویراستار: دکتر حمزه گنجی

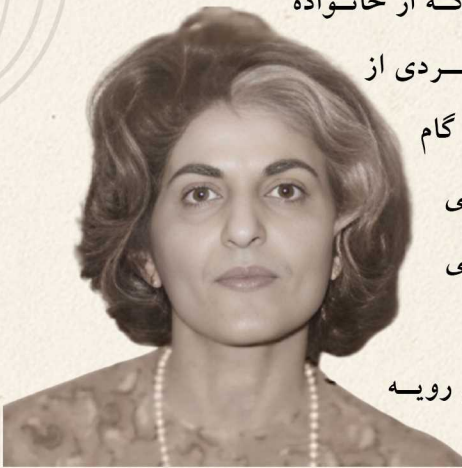
مترجم: مهدی گنجی



دختری از ایران؛ ستاره فرمانفرمایان



فاطمه شیخ



کتاب «دختری از ایران» روایت زندگی ستاره فرمانفرمایان است؛ فردی که از خانواده ای اشرافی قاجاری برخاسته بود اما مسیر زندگی اش را با اراده فردی از چارچوب های سستی جدا کرد، در مسیر تحصیل و خدمات اجتماعی گام نهاد و مددکاری اجتماعی را در ایران آغاز نمود. این اثر نه تنها شرحی از زندگی شخصی اوست، بلکه تصویری زنده از تاریخ اجتماعی و فرهنگی ایران در قرن بیستم را ارائه می دهد.

ستاره در کتاب خود، علاوه بر روایت تجربه های فردی، به نقد برخی رویه ها و سیاست ها نیز پرداخته است؛ از وضعیت زنان در اندرونی و محدودیت های نقش های جنسیتی گرفته تا فقر، فقدان امکانات آموزشی و درمانی در مناطق محروم.

زندگی و تحصیلات

در حالی مهاجرت در دهه ۱۳۲۰ شمسی برای یک دختر ایرانی تجربه ای کم سابقه بود. ستاره با مخالفت های خانوادگی، فشارهای مالی، تنهایی و تبعیض های فرهنگی روبه رو شد، اما با پشتکار توانست از این چالش ها عبور کند و پایه های حرفه ای آینده اش را بسازد.

ستاره فرمانفرمایان در شیراز و در خانواده ای پرجمعیت متولد شد. پدرش عبدالحسین میرزا فرمانفرما از رجال برجسته دوره قاجار بود. زندگی او در فضایی مرفه و اشرافی، همچنان با محدودیت های اجتماعی و فرهنگی همراه بود. او برای ادامه تحصیل به آمریکا رفت و موفق شد لیسانس جامعه شناسی و سپس فوق لیسانس مددکاری اجتماعی خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کند.



بازگشت و فعالیت‌های اجتماعی

ستاره پس از بازگشت به ایران، در سال ۱۳۳۷ مدرسه عالی مددکاری اجتماعی ایران را تاسیس کرد؛ همچنین در برنامه‌ریزی و اجرای پروژه‌های اجتماعی برای حمایت از زنان، کودکان و خانواده‌های آسیب‌پذیر نقش داشت. او با نگاهی انتقادی و واقع‌گرایانه به مسائل اجتماعی برخورد میکرد؛ به جای کمک‌های مقطعی، به ایده اصلاح ساختارها باور داشت و نگاه او به مددکاری اجتماعی مبتنی بر توانمندسازی بود؛ اینکه افراد بیاموزند چگونه با ظرفیت‌های خود مسیر زندگی‌شان را تغییر دهند.

دختری از ایران تنها یک زندگینامه نیست؛ این کتاب شرح دگرگونی یک زن ایرانی از اشرافیت به خدمت اجتماعی، از سنت به مدرنیته و از حاشیه به کنشگری اجتماعی است. ستاره فرمانفرمایان با زبانی روشن و بی‌پرده، نشان می‌دهد

که چگونه می‌توان در دل جامعه‌ای سنتی و مردسالار، نقشی اثرگذار و ماندگار داشت. او در سال ۱۳۹۱ و در سن ۹۱ سالگی در آمریکا درگذشت، اما میراث او در عرصه خدمات اجتماعی همچنان الهام‌بخش باقی مانده است.



منابع انگلیسی:

۱. Farman Farmaian, S., & Munker, D. (۱۹۹۲). Daughter of Persia: A woman's journey from her father's harem through the Islamic revolution. New York: Doubleday.
۲. Garcés Ferrer, J. (Ed.). (n.d.). International handbook of social work. Tirant Lo Blanch. <https://editorial.tirant.com/es/e-book/international-handbook-of-social-work-jorge-garces-ferrer-۹۷۸۸۴۱۰۸۱۳۴۶۵>
۳. International Federation of Social Workers. (۲۰۲۵). IFSW Asia Pacific regional conference ۲۰۲۵. <https://www.ifsw.org/event/ifsw-asia-pacific-regional-conference-۲۰۲۵/>
۴. World Economic Forum. (۲۰۲۵). Global risks report ۲۰۲۵. <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-۲۰۲۵>
۵. Rediff.com. (۲۰۲۲, June ۱۴). Dr. Malvika Iyer: Amazing success story. <https://m.rediff.com/amp/getahead/report/dr-malvika-iyers-amazing-success-story/>

منابع فارسی:

۶. رحیمی، ا.، و همکاران. (۱۳۹۴). عوامل درون‌سازمانی مؤثر بر میزان فرسودگی شغلی: مطالعه موردی مددکاران اجتماعی شاغل در سازمان بهزیستی استان تهران. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۶، ۷۵-۵۹.
۷. روابط عمومی انجمن مددکاران اجتماعی ایران. (۱۴۰۴). سمپوزیوم توانمندسازی بین نسلی و به زیستی. بازیابی شده از <https://socialwork.ir/socialwork-symposium>
۸. روابط عمومی انجمن مددکاران اجتماعی ایران. (۱۴۰۴). انجمن مددکاران اجتماعی ایران به دبیرکل سازمان ملل متحد نامه نوشت. بازیابی شده از <https://socialwork.ir/iran-socialworkers-letter-to-un>



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
انجمن علمی دانشجویی مددکاری اجتماعی
نشریه دانشجویی حامی

شماره ۱ پاییز ۱۴۰۴