



در روز ملی روان شناس و مشاور
از ۵ تفاوت اصلی روان شناس های حرفه ای و
روان شناس نماهای اینستاگرامی گفته ایم

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

روز ملی روان شناس و مشاور را می شود با متن های پر طمطراق گرامی داشت و مهارت های مختلف آن ها را ستایش کرد، اما مطمئناً همکارانم (به ویژه در روز روان شناس) وقتی خوشحال می شوند که مردم، بهتر یا حرفه روان درمانی آشنا شوند و مرز بین روان شناس ها و مشاوران را از کاسبان روان بشناسند. پس در مطلب پیش رو از همین دیدگاه به روز روان شناس و مشاور می پردازیم.

مناسبت
روز

● در انتظار پست جدید روان شناسی در اینستا

سال ها قبل که هنوز اینستاگرامی نبود، خیلی ها اعتقاد داشتند که استفاده از خدمات روان شناسی در فرهنگ ما جانیفتهاده است و مردم در ددل کردن با فامیل و دوست را به مراجعه به روان شناس ترجیح می دادند. حالا با وجود اینستاگرام، صد ها نفر را می بینیم که چشم تیز کرده اند تا جدیدترین پست مثلاً روان شناسی را بخوانند که فالوئر میلیونی دارد. آن هم کسی که مدرک روان شناسی ندارد اما به دلیل سخنرانی های جذاب و ویدئوهای چند ثانیه ای، توانسته است برای خودش اسمور رسمی بسازد.

● نیاز مردم به کمک های روان شناختی

این همه اشتیاق، فقط به جذابیت سخنرانی های انگیزشی محدود نمی شود؛ بلکه نیاز جدی و مهم مردم را پررنگ می کند و این که آن ها برای تغییر کردن

و بهزیستی، سوال های زیادی دارند، اما این سوال ها را اقرار است چه کسی جواب بدهد؟ یک خانم یا لحنی اغواگر ایانه که عادت دارد در کلیپ هایش مردها و زنان را در سطحی ترین شکل طبقه بندی کند یا آقای دکتری که مدرکش در رشته دیگری است اما می خواهد در روان شناسی هم طبع آزمایی کند و لایک و پول زیادی را به جیب بزند. «برای زنت پول خرج کن و دل مردت را با حرف شنوی به دست بیاور»، ساده ترین و در عین حال آسیب زننده ترین توصیه ای است که یک مشاور زرد اینستاگرامی به زوج ها می گوید. دسته دیگری هم با خواندن دوسه نشانه، به مخاطب پرچسب می زنند. یعنی کافی است کسی بگوید از معاشرت خوشش نمی آید، تصاویر آزار دهنده در ذهنش مرور می شود و خواب خوبی هم ندارد. بعد آن به اصطلاح روان شناس اینستاگرامی، تشخیص می دهد که او افسردگی یا وسواس دارد!

مرز بین روان شناسان و کاسبان روان

۲

هر چقدر که روان شناسان نماها دنبال راه حل های «زود، تند، سریع» هستند، روان در مانگرها از مسکن های موقتی و ارائه راهکار های کپسولی (در قالب بایدها و نبایدها) استقبال نمی کنند. آن ها برای راضی نگه داشتن مخاطب، دست به هر کاری نمی زنند و ناکامی رشد دهنده را به کامیابی ناپخته مردم ترجیح می دهند. در مانگران خودشان را «دانای کل» نمی دانند. مثلاً در رویکرد روانکاوی، فرایند تحلیل، شبیه مسیری است که هر دو نفر با کمک هم حرکت می کنند، روانکاو هیچ عجله ای برای رسیدن ندارد و بایک نتیجه غافلگیر کننده، به مراجع رودست نمی زند. این در حالی است که روان شناس های زرد، در موضع «ارباب» می نشینند و با پیام پنهان «من می دانم و تو نمی دانی»، راه حل های از پیش تعیین شده دارند!

۳

اثر گذاری ارتباط های ما به سه جزو بان بدن، لحن و کلام بستگی دارد. در مانگران به موقع، به هر سه مؤلفه دقت می کنند. گوش کردن فعالانه، همدلی و ارتباط در مانی کمک می کند تا فضای امنی ایجاد شود و مراجعان یک رابطه ترمیمی و سالم را تجربه کنند. تمام مشکلات ما اولین بار در ارتباط با ما اقبان اولیه مان شکل گرفته اند و زمانی التیام می یابند که در یک ارتباط ایمن، هیجان های مان را تجربه و بازسازی کنیم.

۴

«فردیت» هر کسی برای روان شناسان در اولویت است. پس هیچ نسخه یکسانی به کسی تجویز نمی شود. اساساً چیزی به نام تجویز از بیرون وجود ندارد. این مراجع است که (آگاهانه و ناآگاهانه) انتخاب می کند تغییر کند یا خیر. تغییر به قدری منحصر به فرد است که بعد از تحقیقش، این مراجع است که مشتاقانه آن را حفظ می کند و نه تشویق ها و جبر های بیرونی.

۵

● **از خدمات حرفه ای روان شناسی استفاده کنید**
روز ملی روان شناس، یادآوری خوبی است تا بدانیم انسان هایی هستند که سال ها یاد گرفته اند و حتی برخی شان برای درمان و تحلیل خودشان زمان گذاشته اند تا در اتاق درمان به مراجعان کمک کنند. کمکی که در فضای امن و حامیانه، اتفاق می افتد با دستور العمل های مجازی، از زمین تا آسمان فرق می کند. بهترین چیزی که روان شناسان را خوشحال می کند، آشنایی مردم با اهمیت و جایگاه روان شناسی و استفاده از خدمات حرفه ای است. به امید روزی که هشتک های # روان شناسی یک تخصص و نه به مشاوره های _ اینستاگرامی، بیشتر از قبل رنگ واقعیت بگیرد.

● بد آگاهی، بدتر از نا آگاهی

شاید کسی فکر کند روان شناس خوب یعنی روان شناسی که همیشه در فضای مجازی، در دسترس و پاسخگو باشد اما این دقیقاً همان چیزی است که به مردم آسیب می زند. حرف مشترک بسیاری از روان شناسان در یک جمله می گنجد: «بد آگاهی بدتر از نا آگاهی است». شاید اگر بازار گرمی های عده ای در فضای مجازی نبود، این همه بد آگاهی وجود نداشت. مراجعان زیادی هستند که با ورودشان به اتاق درمان، از آسیب های مشاوره های اینستاگرامی گله می کنند. حالا در مانگر باید تلاش کند تا آن بد آگاهی ها اصلاح شوند.

● مرز میان روان شناس حرفه ای و روان شناس نماها

روان شناس حرفه ای از این که بگوید «نمی دانم» یا سوالی را در فضایی غیر از اتاق درمان بی جواب بگذارد، ابایی ندارد. هیچ مشکلی، یک شبیه به وجود نیامده که بخواید با یک تکنیک و جمله از بین برود. درست زمانی که افراد به راهکار گرفتن فکر می کنند، روان شناسان از خودشان می پرسند آیا این کار برای فرد سازنده است؟ وقتی پاسخ منفی باشد، هرگز راهکاری هم ارائه نمی شود و اگر راه حلی وجود داشته باشد، هر دو نفر آن را کشف می کنند.

می خواهیم طلاق بگیرم و بعدش با مردی پولدار ازدواج کنم!

خانمی ۳۱ ساله ام. ۳ سال پیش با مردی که ۷ سال با او آشنا بودم، ازدواج کردم اما حالا از این تصمیم پشیمانم. هر وقت شوهر دوستانم را می بینم، حسرت می خورم چرا مرد پولدار تر و خوش تیپ تری را برای یک عمر زندگی مشترک، انتخاب نکردم. نمی دانم طلاق بگیرم و بعدش با مردی پولدار ازدواج کنم یا نه؟ هر چند بهترین سال ها برای ازدواج بهتر را از دست دادم.

مشاوره
زوجین

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب عزیز، احساس پشیمانی از انتخاب همسر تان بعد از ازدواج با وی احساس ناراحت کننده و آزار دهنده ای است. با این که مدت هفت سال با ایشان آشنا بودید اما انگار این آشنایی طولانی مدت و زمان بر تنها باعث وابستگی شما به یکدیگر شده و کمکی به انتخاب آگاهانه و درست شریک آینده زندگی شما نکرده است، طوری که بعد از سه سال زندگی مشترک دچار احساس پشیمانی شده اید و گاهی به طلاق فکر می کنید. برای حل مشکل تان، چند توصیه به شما دارم.

● در حال زندگی کنید

به نظر در شرایطی این مشکل به وجود آمده که بین بازی های ذهنی گذشته و آینده گرفتار شده اید. این روزها شما از این که چرا چنین ازدواجی کردید و کاش از دواج بهتری می کردید (در گذشته)، خود اسرزش می کنید و همچنین

● احساس دودلی خود را هر چه زودتر مدیریت کنید

هر چه مدت بیشتری احساس پشیمانی خود را در ذهن مرور کنید، احتمال شدت گرفتن احساسات منفی و نگاه بدبینانه تر به همسر تان افزایش می یابد. واقعیت موجود را بپذیرید. خودتان هم اشاره کرده اید که در صورت طلاق شانس کمتری برای ازدواج بهتر از قبل خواهید داشت پس به بهبود رابطه خود با همسر تان بپردازید.

با خودتان می گوید که اگر طلاق بگیرم، شوهر بهتری خواهم داشت (در آینده) که باعث شده دچار سر درد کنید. شما نمی توانید زمان را به عقب ببرد و از طرفی آینده هم قابل پیش بینی نیست که اگر طلاق بگیرید چنین و چنان خواهد شد اما می توانید از دواج خود را تقاب دهید.

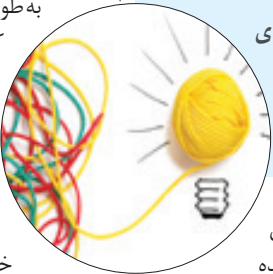
● از مقایسه بپرهیزید

یکی از علل احساس ناکامی و پشیمانی در روان شناسی مقایسه است و در دین هم مقایسه علت نارضایتی افراد مطرح شده است. پس از مقایسه همسر تان با دیگران دوری و سعی کنید روزانه چندین ویژگی مثبت ایشان را مرور کنید تا بتوانید بهتر از انتخاب خود در شرایط فعلی دفاع کنید. به طور مثال، به روزهای آشنایی خود فکر کنید که بابت کدام ویژگی ها دوست داشتید که همسر ایشان شوید؟ در هیچ تحقیق علمی پولدار تر و خوش تیپ تر بودن به عنوان علل رضایتمندی ناشویی مطرح نشده اما ویژگی های اخلاقی، روانی و شخصیتی جزو مهم ترین عوامل خوشبختی بین زوج هاست. اگر چه ویژگی خوش تیپ و پولدار بودن هم در احساس رضایت تاثیر گذار است اما بیشتر در تایید بیرونی و جلب توجه دیگران تاثیر گذار است نه در احساس رضایت درونی افراد.

گروه در یک فعالیت هنری شرکت کردند (ساخت کواژ) و آثار هنری تولید شده توسط یک گروه از استادان هنر دانشگاه مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج این پژوهش بسیار جالب و قابل توجه بود.

● افسرده ها، خلق ترند!

به طور اجمالی، محققان در این مطالعه دریافتند که طرد اجتماعی باعث ایجاد خلقیت هنری بیشتری نسبت به تایید اجتماعی می شود. افراد وقتی در معرض تاثیرات منفی در موقعیت های اجتماعی قرار بگیرند، هیجانات ناخوشایندی تجربه می کنند که قادر هستند آن را در قالب یک فرآورده خلاقانه ارائه دهند! پیش از این بررسی شده بود که خلاقیت بارگه هایی از افسردگی نیز ارتباط دارد، دچهره هایی مثل امیلی دیکنسون (نویسنده) و رابرت شومان (آهنگ ساز) و برخی دیگر از هنرمندان از اختلال افسردگی و دیگر اختلالات خلقی رنج می بردند. شاید خواندن این مطلب و فهمیدن این ارتباط در روزهای سختی که همه ما در حال تجربه آن هستیم، باعث ایجاد معنایی جدید در زندگی مان شود تا یاد بگیریم که هیچ وقت دست از تلاش برای رسیدن به موفقیت برنداریم.



چطور این روزها خلاقیت مان را شکوفا کنیم؟

تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان می دهد شرایط ناخوشایند مثل این روزها از مینه رفتارهای خلاقانه را فراهم می کنند

عطیه تقوی بجنوردی | کارشناس ارشد مشاوره و روان شناسی

یادداشت

این روزها همه دوست دارند خلق باشند تا برای کنار آمدن با بحران اقتصادی بتوانند به مدد فکر و ذوق خود چیز جدیدی برای ارائه فراهم کنند و به اصطلاح کارآفرین شوند. در این مطلب قصد داریم در کنار تمام تعاریفی که از خلاقیت شنیده اید، از نگاه متفاوت و جدیدی به این ویژگی مثبت و سازنده نگاه کنیم.

● عوامل موقعیتی را دست کم نگیرید

ممکن است شما هم از آن دسته افرادی باشید که فکر می کنند خلاقیت امری شخصی و ذاتی است و احتمالاً بعد از مقایسه نقاشی تان از یک ظرف میوه با نقاشی ظرف میوه دایوینچی به این مهم دست یافته اید! البته که خلاقیت هنری مسئله ای ذاتی و تفاوت های شخصیتی در این باره تاثیر گذار است اما شواهدی وجود دارد که ثابت می کند عوامل موقعیتی هم تاثیر گذارند. در سال ۲۰۰۸ تحقیقی در دانشگاه هاروارد انجام شد که نشان داد افراد در شرایط اجتماعی ناخوشایند خلاقانه ترین آثارشان را

قرار و مدار

روز گردگیری آینه های خانه

یک دستمال و شیشه پاک کن بردارین و شروع کنین به تمیز کردن آینه های فون تون. همه شون رو گردگیری کنین تا از دیدن خودتون تو آینه، بیشتر لذت ببرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در زمان خوندن پرونده امروز زندگی سلام، یک لحظه فک کردم که مثل وزیر بهداشت سوتی دادین و عکس پرستار برزیلی رو به عنوان پرستار ایرانی زدین!
* در باره مطلب «ماسک طرح دار و لاکچری رسیده» باید بگم که متأسفانه خوی لاکچری بازی در بعضی هاریشه داونده و درست شدنی هم نیست.
* در صفحه سلامت در باره روزه گرفتن افرادی که سنگ کلیه دارند هم مطلب برنید. باید بگیرند یا خیر؟
* بعد از دیدن عکس مادری که برای دخترش غذا برده، بغض گلویم را گرفت. واقعاً بعضی از ما که مسائل بهداشتی را رعایت نمی کنیم، رومون میشه تصویرت این مادر و دختر نگاه کنیم؟
* در باره مطالب پر خواننده زندگی سلام، می خواستم بگم که بعد از رفتن همشهری سلام، من دیگه زندگی سلام نمی خونم.

* پرونده زندگی سلام عالی بود و به نظر من به جای نوشتن یک عالمه مطلب برای رعایت بهداشت فردی، تاثیر گذاری بیشتری روی مخاطب داشت.
* در باره مطلب ۶+۶ توصیه برای یادگیری بهتر در کلاس های آنلاین می خواستم بگم که من یک معلم و درس دادن آنلاین با این وضعیت اینترنت، واقعاً خیلی مشکل سازه. لطفاً یکی پیگیر حل این وضعیت باشه.
* اگر بخواهیم مطلب طنز برای صفحات زندگی سلام بفرستیم، امکان چاپش وجود دار یا خیر؟
ما و شما: لطفاً مطالب خود را به ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ در تلگرام بفرستید.

روزه گرفتن را برای فرزندان تان جذاب تر کنید

قبل از رسیدن فرزندان تان به سن تکلیف با همراهی آن ها برای گرفتن روزه

کله گنجشکی، شوق شان برای روزه داری را بیشتر کنید

مهسا کسنوی

یکی از راه های آشنا کردن فرزندانمان با مفاهیم دینی این است که قبل از رسیدن به سن تکلیف آن ها را در یک فضای شاد و هیجانی برای انجام واجبات آماده کنیم. خوشبختانه در باره روزه گرفتن آمادگی با انجام روزه کله گنجشکی صورت می گیرد، در این مطلب به شما چند پیشنهاد برای علاقه مند کردن هر چه بیشتر فرزندان تان به روزه گرفتن ارائه می کنیم.

● کمک در پختن غذا

یکی از لذت ها در طول دوره روزه داری، آماده کردن وعده سحری و افطاری است. سعی کنید برای آماده سازی سفره افطار و سحر، از فرزندان خود کمک بگیرید. اجازه دهید آن ها علاوه بر روزه داری، در پخت و پز و حتی به اندازه رپختن ادویه هم شریک باشند. ایجاد حس همکاری در فرزندان تان باعث می شود علاقه بیشتری برای روزه گرفتن نشان دهند.

● با هم نماز بخوانید

برای خواندن نماز نیز با فرزندان تان همراه شوید، هیچ کاری مثل نماز خواندن به صورت خانوادگی، ایجاد همبستگی نخواهد کرد. چه بهتر می شود اگر برای او و خودتان سجاده یک شکل تهیه کنید و ذوق خواندن نماز را در او پرورش دهید.

● اسمش را روی تخته بنویسید

برای این کار احتیاج به یک تخته کوچک دارید، اما اگر تخته هم ندارید نگران نباشید می توانید یک کاغذ را روی در یخچال بچسبانید و روی آن اسم فرزندان تان و تعداد روز هایی را که روزه گرفته است، بنویسید. مثلاً «امیر علی سومین روز هاش را گرفت». با این کار به او نشان خواهید داد که چقدر برای این کارش ارزش قائل هستید.

● همراهی کنید

روزه کله گنجشکی معمولاً به این صورت است که کسی که به سن تکلیف نرسیده نصف روز یا بیشتر را روزه می گیرد و در وعده ناهار غذا یا آب مختصری می خورد و تا افطار چیز دیگری میل نمی کند. در



روزهای اول ممکن است روزه گرفتن حتی به صورت کله گنجشکی، برای بچه ها سخت باشد شما باید این لحظات با آن ها همراه باشید و از فواید روزه گرفتن با فرزندان سخن بگویید و برای تشویق بیشتر می توانید در وعده سحری غذای مورد علاقه اش را بپزید و او را خوشحال کنید.

● افطار کنار یکدیگر

لحظه اذان مغرب و افطار کردن بسیار مهم است، این لحظه ها در ذهن فرزندان تان حتی تا دوران کهن سالی خواهد ماند، سعی کنید در زمان افطار تمام اعضای خانواده را کنار یکدیگر جمع کنید و این لحظات ناب را با هم سپری کنید.

● الگو باشید

فراموش نکنید شما به عنوان مادر آینه فرزندان هستید. او تمام کارهای شما را به صورت ناخودآگاه تکرار خواهد کرد، پس قبل از هر کاری رفتار خود را در دهشتان مرور کنید و او را در انجام کارهای خیر و کمک به دوستان و اطرافیان در این ماه بیشتر تشویق کنید.



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳۹۹ اردیبهشت
شماره ۱۵۸۵

خانواده و مشاوره