



زخم کاری روان شناسی نماها به کودکان

رئیس کمیسیون پژوهش انجمن روان شناسی ایران گفته که در مقابل روان شناس نماها باید بیش از گذشته مراقب فرزندان خودتان باشید؛ والدین چرا و چگونه به هوش باشند؟

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

محوری

دسترسی راحت به شبکه های اجتماعی و والدینی که دغدغه سلامت روان فرزندان را دارند، گاهی اوقات باعث می شود تا فرزند کودک یا نوجوان خود را به دست مشاورانی در فضای مجازی ریسپارند که صلاحیت این کار را ندارند. به تازگی، «حمید هاشمی» رئیس کمیسیون پژوهش انجمن روان شناسی تربیتی ایران در یک برنامه تلویزیونی گفته: «عده ای هستند که با لیسانس کشاورزی یا رشته های غیر مرتبط با روان شناسی در فضای مجازی روان شناسی می شوند. والدین باید در مقابل این روان شناس نماها بیش از گذشته مراقب فرزندان خودشان باشند. مثلاً اگر فرزندی در آستانه تصمیم به خودکشی باشد و به چنین مشاورهایی مراجعه کند و اتفاقی تلخ بیفتد، چون آن فرد تحت نظارت هیچ سازمانی نیست، شکایت از او به این راحتی نخواهد بود» اما چرا در مراجعه به روان شناس نماها، پیچه ها بیشتر در خطر هستند و چرا خانواده ها برای انتخاب مشاور به خصوص در شبکه های اجتماعی باید دقت بیشتری داشته باشند؟

والدین به دنبال راهنمایی برای مسیر پر پیچ و خم تربیت فرزند دسترسی راحت به شبکه های اجتماعی و والدینی که دغدغه سلامت روان فرزندان را دارند، گاهی اوقات باعث می شود تا فرزند کودک یا نوجوان خود را به دست مشاورانی در فضای مجازی ریسپارند که صلاحیت این کار را ندارند. به تازگی، «حمید هاشمی» رئیس کمیسیون پژوهش انجمن روان شناسی تربیتی ایران در یک برنامه تلویزیونی گفته: «عده ای هستند که با لیسانس کشاورزی یا رشته های غیر مرتبط با روان شناسی در فضای مجازی روان شناسی می شوند. والدین باید در مقابل این روان شناس نماها بیش از گذشته مراقب فرزندان خودشان باشند. مثلاً اگر فرزندی در آستانه تصمیم به خودکشی باشد و به چنین مشاورهایی مراجعه کند و اتفاقی تلخ بیفتد، چون آن فرد تحت نظارت هیچ سازمانی نیست، شکایت از او به این راحتی نخواهد بود» اما چرا در مراجعه به روان شناس نماها، پیچه ها بیشتر در خطر هستند و چرا خانواده ها برای انتخاب مشاور به خصوص در شبکه های اجتماعی باید دقت بیشتری داشته باشند؟

تربیت فرزند

فرآگیری صفحات کاری همه اصناف در فضای مجازی امکان عرضه و معرفی انواع خدمات را برای مخاطبان فراهم کرده است. در این میان صفحات تعدادی از مشاغل که استقبال بیشتری از آن ها شده و نیاز بیشتری به آن ها احساس می شود، پر مخاطب تر از صفحات دیگر هستند. یکی از این مشاغل پر بازدید، روان شناسی و به ویژه روان شناسی کودک و نوجوان است. والدین مستاصل و بی تجربه، صفحه به صفحه دنبال فردی می گردند که بتوانند آن ها را در این مسیر پر پیچ و خم تربیت فرزند همراهی کند.

از دنیای روان شناسی

مهربان تر و دلسوز تر شدن با کتاب خواندن

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که مرتب کتاب می خوانند، مهربان تر هستند و احساسات دیگران را بیشتر درک می کنند. کتاب خواندن به افراد امکان می دهد دیدگاه های مختلف را بفهمند و در نتیجه دیگران را بهتر درک کنند. به گزارش دیلی میل، براساس نتایج مطالعه محققان دانشگاه کینگزتون انگلیس، گرچه ممکن است افرادی که زیاد کتاب می خوانند در مواقعی تا حدودی غیر اجتماعی به نظر برسند، اما واقعیت این است که کتاب خواندن می تواند انسان را مهربان تر و دلسوزتر کند.

نحوه انجام این پژوهش

به گفته محققان، افرادی که مشاهده تلویزیون را به کتاب خواندن ترجیح می دهند، رفتاری کمتر دوستانه دارند و دیدگاه های دیگران را کمتر درک می کنند اما در مقایسه با آن ها، کتاب خوان ها بیشتر احتمال دارد که رفتار اجتماعی داشته باشند. محققان در این مطالعه، ۱۲۳ شرکت کننده را در خصوص علاقه آن ها برای کتاب خواندن، تماشا کردن تلویزیون، بازی کردن و مهارت های ارتباطی میان فردی آن ها، مورد بررسی قرار دادند مانند میزان درک احساسات دیگران و این که آیا به دیگران کمک می کنند یا خیر. نتایج این بررسی نشان داد که در مقایسه، افراد کتاب خوان رفتار اجتماعی مثبت تری داشتند.

تأثیرات مطالعه روان های تخیلی، درام...

محققان به تازگی در کنفرانس انجمن روان شناسی انگلیس در برایتون، بارائه نتایج مطالعه جدید گفتند که علاقه مندان به مطالعه ماجراهای تخیلی، رفتار اجتماعی مثبت تری دارند، افرادی که داستان های درام می خوانند، احساس همدلی بیشتری هم با دیگران دارند و علاقه مندان به مطالعه کتاب های تجربی، این توانایی را دارند که موضوعات را از دیدگاه های مختلف درک کنند. براساس یافته این محققان، طرفداران مطالعه کتاب های کمیک احتمالاً بیشترین نمره را در زمینه ارتباط برقرار کردن با دیگران کسب می کنند. به باور محققان، این مطالعه نشان می دهد که کتاب خواندن به افراد امکان می دهد دیدگاه های مختلف را بفهمند و در نتیجه دیگران را بهتر درک کنند. با این حال، آن ها خاطر نشان کردند که این مطالعه دال بر وجود یک رابطه علت و معلولی نیست.

اتاق مشاوره

هیچ فردی من را جدی نمی گیرد

گذشته ام باعث شده که قدرت تمرکز روی زمان حال و برنامه ریزی برای آینده را نداشته باشم. هیچ فردی من را جدی نمی گیرد و همه به چشم یک فرد ساده لوح نگاه می کنند. یک نفر هم پشت سرم، مدام می گوید من کمبود دارم و خرابم می کنم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، با توجه به اطلاعاتی که در همین پیامک کوتاه تان مطرح کردید، مشخص است که تحت فشار روانی زیادی هستید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

احتمالا به افسردگی مبتلا شدید

ظاهر اشما فردی حساس و ریزبین هستید. البته گذشته نگری و منفی بودن می تواند به عنوان برخی از علایم افسردگی تلقی شود و ممکن است که شما به خاطر این اتفاقات دچار نوعی افسردگی شده باشید چرا که حساسیت و زودرنجی هم جزو علایم این اختلال محسوب می شود. البته این مسئله به عنوان یک احتمال مطرح است و برای تشخیص درست و قطعی لازم است که مراجعه حضوری به روان شناس داشته باشید.

نگویید همه

گفته اید هیچ فردی من را جدی نمی گیرد و همه به چشم یک فرد ساده لوح نگاه می کنند. ممکن است این امر واقعیت نداشته باشد و حتی اگر تعداد معدودی از اطرافیان تان تحت تأثیر حرف های آن فرد قرار گرفته باشند، شما نباید این دیدگاه را به همه تعمیم دهید.

ادعای آن فرد را به چالش بکشید

گفته های دیگران را با رفتار درست و منطقی خنثی کنید. اگر باور دارید که سخنان آن شخص در بار شما

را منتشر کرده است. اگر فردی که می خواهید به او مراجعه کنید، از این فهرست است، می توانید تا حد زیادی به تخصص او اعتماد کنید. در مقابل اگر فردی بدون پروانه خارج از مراکز مشاوره و به صورت فردی کار می کند، در کیفیت خدمات او تردید کنید و دست کم در باره تحصیلات او پرس و جوی دقیق تری داشته باشید.

نابود شدن آینده کودک یا یک مشاوره غلط

همان طور که پزشکی از حساسیت ویژه ای برخوردار است و با جسم مردم سرو کار دارد و اندکی اشتباه می تواند صدمات جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد، روان شناسی هم با جان و روان انسان ها در ارتباط است و لی به دلیل این که تأثیرات آن قابل مشاهده نیست اهمیت آن کمتر انگاشته می شود. در این میان روان شناسی کودک و نوجوان از حساسیت بیشتری هم برخوردار است؛ فرزندی پروری های غیر اصولی و برخورد های اشتباه و راهنمایی های غلط کافی است تا آینده یک کودک دستخوش تغییر شود و شخصیت او به شیوه نادرستی شکل بگیرد. برهه حساس نوجوانی نیازمند مشاوره و تجربه و کار کشته است تا بتواند والدین و نوجوان را در مسیر پر فراز و نشیب نوجوانی هدایت و همراهی کند. تمام این موارد را به شکل گیری بی اعتمادی نسبت به قشر روان شناس و تغییر نظر مردم نسبت به این رشته اضافه کنید. وجود افراد سودجو و غیر حرفه ای صدمات جبران ناپذیر به آینده این رشته خواهد زد.

مشاورهای همه چیز دان مشکوک هستند

اگر مشاوره به شما معرفی شده یا با او در ارتباط هستید که در زمینه انتخاب همسر، کار با زوج ها، نوجوانان، کودکان، افسردگی و خلاصه همه چیز تخصص دارد، به انتخاب خود شک کنید. حوزه مشاوره و روان در مانی گسترده گی زیادی دارد و کسی نمی تواند به تمام زمینه ها مسلط باشد. بر این مبنا اگر ادعای کار در همه زمینه ها هست، احتمال ارائه خدمات با کیفیت پایین هم بیشتر است.

گول میزان فالوئر ها را نخورید

در پایان تأکید مود می کنیم که صرفا به صفحات اینستاگرامی و میزان فالوئر ها بسنده نکرده و حتما نام روان شناس را در میان روان شناسان عضو سازمان روان شناسی و سازمان بهزیستی جست وجو کنید و اگر مشخصات آن ها در این سازمان ها وجود نداشت حتما از آن ها در باره مدرک و دانشگاه محل تحصیل سوال کنید و جان و روان خود و فرزندان تان را بدون تحقیق و بررسی به آن ها نسپارید.

داده تصویری



مشاوره زوجین

آیا همسری خودشیفته هستید؟

«جیمی نولز» یک کارشناس روابط زوجین، آزمونی سریع طراحی کرده است تا مشخص کند آیا به خودشیفتگی دچارید. به گزارش «ایندپندنت» و به نوشته کلینیک مایو، خودشیفتگی یک اختلال شخصیتی است «که در آن احساس خودمهم بینی افراد به میزان نامعقولی بالاست». این کلینیک در مقاله ای ادامه می دهد: «افراد مبتلا به این اختلال ممکن است فاقد توانایی درک یا اهمیت دادن به احساسات دیگران باشند اما پشت این نقاب اعتماد به نفس بیش از حد، از ارزش خود مطمئن نیستند و به سادگی از کوچک ترین انتقادی ناراحت می شوند.» خودشیفتگی می تواند اثری منفی بر روابط، کار، تحصیل و امور مالی شخصی یا مشترک داشته باشد.

نشانه های خودشیفتگی اند. او اشاره کرد: «طبق تجربه من، ۹۰ درصد افرادی که به من مراجعه می کنند و می پرسند آیا خودشیفته اند، شریک زندگی دارند که آن ها را نادیده می گیرد و به آن ها بی اعتنایی می کند. بگذارید حدس بزنم، شما در دفاع از نیازهایتان تعیین مرزها مشکل دارید، در دست است؟ احتمالاً به این دلیل که آن ها جای امنی برای شما نیستند تا این کار را انجام دهید.»

مدیریت رابطه با یک خودشیفته

نولز در ادامه به روشی برای مدیریت رابطه با یک خودشیفته پرداخت. او گفت: «ما همه می دانیم که مهارت های ارتباطی در باره یک خودشیفته کار ساز نخواهد بود، درست است؟» به گفته نولز، عذر خواهی، بیان ضعف و آسیب پذیری و احترام کار ساز نیست، زیرا آن ها به هیچ کدام از این ها پاسخ متقابل نمی دهند. او در پایان گفت: «به جای این که بگوییم برقراری ارتباط با خودشیفته ها جواب نمی دهد، باید بگوییم خودشیفته ها ارتباط برقرار نمی کنند. ما ناخواسته در الگویی می افتیم که در نقش فرد مطیع قرار می گیریم. مایک بار دیگر مسئولیت حل مشکلات، در مان آن ها و نجات رابطه را بر عهده می گیریم، به جای این که مسئولیت انجام این کار را متوجه آن ها بدانیم.»

نکته ها

۷ نشانه که نیاز جدی به استراحت ذهنی دارید

- هنگام صحبت ناخودآگاه بعضی می کنید
- فقط و فقط نکات منفی را می بینید
- هیچ انگیزه ای ندارید
- حتی با مسائل کوچک هم استرس می گیرید
- علایم در دو فشار فیزیکی را احساس می کنید
- خیلی زود از کوره در می روید
- خواب با کیفیت ندارید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۷۶۴۵۷۶۴۹۳۵۴

✳️ به عنوان یک مخاطب روزنامه که سال هاست اشتراک دارم، می خواستم از اپراتور چاپ و موزعی که جان شان به خطر افتاده، تشکر کنم. امیدوارم همه دست اندر کاران روزنامه خراسان، همیشه سلامت باشند. ✳️ قیمت کیک های خوشگل و با کلاسی که در مطلب «خواهران کیک پز کوچک» چاپ شده، چقدر است؟ چند میلیون قیمت دارد؟

✳️ زندگی سلام؛ باز هم از عوامل پشت صحنه روزنامه خراسان گزارش تهیه کن تا بیشتر با آن ها آشنا شویم.

✳️ جوانه، در باره مطلب «سازو کار بدن برای کنار زدن گرما»، می خواستم بگم گرمازدگی روجدی بگیریم، یکی از فامیل های ما چند روز پیش به خاطر گرمازدگی، فوت کرد. ✳️ پیشنهاد می کنم برای موزعان روزنامه خراسان، با دیگارد هم بگیرن! هر لحظه، یک خطری تهدیدشون می کنه.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۲ تیر ۱۴۰۳
- ۱۵ دی الحجه ۱۴۴۵
- ۲۲ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۲۸

خانواده و مشاوره