



واکاو۳ تفکر رایج اما اشتباه درباره روان شناسان به بهانه روز روان شناس و مشاور

## در دام روان شناسی ها نیفتید!

مریم بابایی فرد | روان شناسی و دانتی آموخته دانشگاه خوارزمی



«روان شناس ها اگر بتوانند باید مشکلات خودشان را حل کنند»، «همه روان شناس ها همان حرف هایی را می زند که خودمان می دانیم و از دیگران شنیده ایم!» و «تویک روان شناس خوب به من معرفی کن، اگر من نرفتم، حق باتوست!» این ها تنها بخشی از صحبت هایی است که تقریباً همه روزه درباره روان شناس و روان شناسی می شنویم اما آیا تاکنون به این فکر کرده اید که این صحبت ها چقدر صحت دارد و کارشناسی شده است؟ از کجا می توان به درستی آن پی برد؟ در ادامه این مطلب و به مناسبت روز ۱۹دپیشت که از سوی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور به عنوان روز روان شناسی و مشاور شناخته می شود، سعی داریم این موضوع را بررسی کنیم.

### روان شناسی ها را بشناسید

امروزه در جامعه ما چندمشکل عمده درباره روان شناسی وجود دارد. ابتدا این که درباره روان شناس و روان شناسی علمی، اطلاعات کافی و در دسترس وجود ندارد. این موضوع به نوبه خود باعث افزایش قابل ملاحظه افرادی شده که خود را روان شناس می نامند و با تکیه بر چند مفهوم اولیه روان شناسی و شاخ و برگ دادن به آن، بدون اشاره و توجه به حقایق علمی، تنهاسی در جلب توجه افراد دارند. مادر این مطلب این افراد را اصطلاحاً روان شناسی می نامیم. برای پرداختن به این موارد، ابتدا باید بدانیم روان شناسی یک علم است، به این معنا که از روش علمی برای توصیف، تبیین، پیش بینی، کنترل و مداخله

## هر لحظه می ترسم خانمم به من خیانت کند

پسری ۲۴ ساله ام. حدود یک سال است با دختر خاله ام در عقد هستیم و من با این که می دانم دوستم دارد ولی بازم به او شک دارم و فکر می کنم شاید هر لحظه به من خیانت کند. لطفا راهنمایی ام کنید؟



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مشاوره زوجین

شک، از آن موضوعاتی است که در زندگی همه انسان ها وجود دارد اما می تواند گاهی حساسی در دسر آفرین شود و زندگی را ویران کند. پس باید بتوانید آن را مدیریت کنید. دو محور اصلی و بسیار مهم در هر رابطه ای به خصوص در زندگی مشترک، اعتماد و احترام است و اگر هر کدام از این دو محور آسیب ببینند، ممکن است رابطه کاملاً از بین برود. در حقیقت این دو، خط قرمزهایی هستند که هیچ گاه نباید از آن ها عبور کرد. به محض این که بی اعتمادی در رابطه ای به وجود بیاید، آن رابطه به سمت ویرانی کشیده می شود.

### بی اعتمادی، عشق را نابود می کند

این که شما به همسرتان عشق می ورزید و اشاره کرده اید که ایشان هم شما را دوست دارند، بسیار پسندیده است اما فراموش نکنید از لحظه ای که شک و بی اعتمادی در رابطه ای به وجود بیاید، دره ذره عشق بین زوج رو به زوال می رود و دو طرف از هم دور می شوند چون هیچ گاه عشق با نیت های منفی و بی اعتمادی، نمی تواند همراه باشد. در ادامه به شما مخاطب محترم، راهکارهایی را برای کنار گذاشتن این ترس و نگرانی و سوء ظن که طبیعتاً به خاطر علاقه زیاد شما به همسرتان شکل گرفته است، پیشنهاد می کنیم و امیدواریم که در کنترل این نگرانی به شما کمک کند.



### مسئول باشید نه مظنون!

زندگی مشترک خود را به سمت تعهد داشتن پیش ببرید و نسبت به هسر خود مسئول باشید. تعهد و مسئولیت یکی از فاکتورهای اصلی ازدواج است. شما در برابر ازدواج، همسرتان و رابطه تان مسئول هستید. سعی کنید به جای بدبینی به همسرتان شناخت کافی از او پیدا کنید و درباره او مثبت نگر باشید. این موضوع هشداری است برای شما، رفتارهای کنترل گر را کنار بگذارید و فراموش نکنید زندگی زناشویی تعهد و مسئولیت است نه ظن و بدبینی. گرفتار این بازی نشوید که اعتماد بین شما از بین خواهد رفت. وقت و زمان خود را صرف اهدای عشق به هم کنید زیرا با اتهام و بدبینی، چیزی جز ناامنی در زندگی مشترک به وجود نمی آید.

### شاید مقصر اصلی خودتان هستید!

اگر از همان ابتدای زندگی مشترک، شروع به کنترل همسرتان کنید و به او مشکوک و بدبین باشید، از ترس این که مبادا او روزی نسبت به شما غیر متعهد شود، در واقع ناخودآگاه او را به سمت غیر متعهد بودن سوق می دهید یعنی آن قدر رفتارها و کنترل هایتان زیاد می شود که همسرتان را از شما دور می کند و ممکن است او به سمت غیر متعهد بودن هم پیش رود. در این شرایط شما دو راه بیشتر ندارید. یکی این که او را از همین ابتدا خوب بشناسید. با توجه به این که وی دختر خاله شماست، این شناخت به آسانی کسب می شود و راه دوم این که آن قدر در رابطه و زندگی مشترک خود عشق و محبت بپورزید که همسرتان نتواند به فرد دیگری حتی فکر کند و کاملاً در زندگی با شما از محبت سیراب شود.

با تکان دادن آن، تمام مشکلات را در چشم بر هم زدنی رفع می کنند موضوعی که باید به آن توجه کنیم این است که مشکلات ما به خصوص مسائل عمیق شخصیتی یک شبه شکل نگرفته اند که بخواهیم یک روزه یا با چند جلسه تمام آن ها را حل کنیم. در راه تغییر باید صبور بود، چون هر تغییری بهایی دارد. البته رویکردهای نوین روان شناسی برای پذیرش و کنار آمدن با رنج ها هم راهکارها و تکنیک های خاص خود را دارد. از طرفی راهکارهایی که کوتاه مدت هستند و از قضا بیشتر توسط روان شناس ها توصیه می شوند، به طور معمول فقط در کوتاه مدت کاربرد دارند. به این شکل که حال فعلی فرد را بهتر و ظاهراً حتی مسئله را هم حل می کنند اما در بلندمدت مشکل سر جای خود باقی است یا به شکل دیگری خود را نشان می دهد. در واقع این راهکارهای سطحی و اصطلاحاً دم دستی که شاید همه هم آن را بدانند مانند مسکن عمل می کنند و فقط درد را می کاهند، در حالی که مسئله اصلی همچنان سر جای خود باقی است. مسئله ای که گاهی اوقات ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد!

### ۳- روان شناس خوب نداریم!

«تویک روان شناس خوب به من معرفی کن، اگر من نرفتم، هر چه تو بگویی درست است!» یا توجه به آن چه گفته شده، مطمئناً این سوال هم پیش می آید که حالا از کجا یک روان شناس خوب پیدا کنیم و مطمئن باشیم که روان شناس نیست؟ پاسخ، جست و جوی مکان ها و افراد معتبر است. یکی از مکان های معتبر، سایت سازمان نظام روان شناسی و مشاوره است. بعد از ورود به سایت در قسمت «شناسی مراکز مشاوره» می توان به مراکز مشاوره موجود در تهران و شهرستان ها، به تفکیک استان دسترسی پیدا کرد. همچنین می توان از افراد معتبر هم جست و جو کرد. افرادی مانند استادان رشته روان شناسی و مشاوره و مددکاران اجتماعی.

### سخن آخر

در پایان به شما توصیه می کنیم هر گاه فردی خواست به شما روان شناسی را معرفی کند تا در چند جلسه محدود، مشکلات عمیق و جدی را که سال هاست با آن دست به گریبان هستید حل کنید، حتماً شک کنید و بدانید روان شناسی علمی هیچ کدام از این راهکارها را توصیه نمی کند. البته رویکردهایی در روان شناسی وجود دارند که کوتاه مدت هستند اما هیچ کدام به چند جلسه محدود ختم نمی شوند به خصوص اگر پای یک مشکل عمیق و ریشه دار در میان باشد. همچنین این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید «تغییر سخت است، برای تغییر کردن باید صبور و کوشا باشیم».



## [...]

انگیزه یکی از مهم ترین داشته هایی است که به راحتی می تواند در برابر همه سختی ها به انسان قدرت بدهد و ناهموار ترین راه ها را هموار و دلپذیر کند. ایجاد انگیزه و حفظ آن در یک تیم همان کاری است که برانکو تا همین پنج بازی قبلی تیمش در لیگ، به خوبی از پس آن برآمده و حالا یک سوال مهم برای هواداران پیش آمده است که آیا این انگیزه بعد از دبل قهرمانی بعد از دبل قهرمانی برای هتریک آن در پیگبر خواهد شد؟ تیم حفظ خواهد شد؟

است که آیا این انگیزه بعد از دبل قهرمانی برای هتریک آن در پیگبر خواهد شد؟ تیم حفظ خواهد شد؟

## پسر ۶ ساله ام من و مادرش را می زند



پسر شش ساله ام، دو سال است به مهد کودک می رود ولی سه ماه است که خیلی فحش می دهد. به حرف هیچ کسی هم گوش نمی کند. هر کاری که می خواهد، انجام می دهد. تا من یا مادرش به او می گویم این کار زشت است، با مشت و لگد به جان مان می افتد، فحش می دهد و می زند. لطفا راهنمایی ام کنید با او چطور رفتار کنم؟ چون هر چه با ملایمت با او صحبت کردیم، نتیجه ای نداشته است. بعضی وقت ها تکتکش می زنم اما پدر می شود.



عبدالحسین تریاییان | کارشناس ارشد روان شناسی



تربیت فرزند

مکرر یا امتناع از غذا خوردن و غیره باید متوقف شود و والدین تحت تأثیر این واکنش، تسلیم باج خواهی یا امتیازدهی نشوند.

### تنبیه فقط تأثیر آتی دارد

اگر با خواسته های نامعقول کودک، مقتدرانه برخورد شود و کودک از طریق پرخاشگری امتیاز دریافت نکند، رفتار پرخاشگرانه اش خاموش می شود. ما می توانیم با تسلیم نشدن در برابر نیازهای غیر متعارف، رفتار نامعقول کودک را خاموش کنیم ولی با تنبیه، رفتار موقتاً متوقف می شود و وقتی اهرم فشار برداشته شد، دوباره بروز می کند.

### ۴ توصیه به شما

با توجه به نکات مطرح شده، چند پیشنهاد برای شما پدر گرامی داریم:

۱- پیگیر علل تغییر خلق کودک با نگاه آسیب شناسی باشید و زمینه های پرخاشگری را شناسایی و حذف کنید.

۲- نقش والدین در بروز تغییر خلق کودک را مدنظر قرار دهید و پذیرد برای هر تغییر در کودک، والدین باید در رفتار و تعامل خود با کودک تجدیدنظر کنند.

۳- ضرورت دارد والدین در مواجهه با کودک به خصوص مسائل تربیتی، یک صدا و

انجام بیشتری داشته باشند تا کودک دچار تعارض و دوگانگی نشود.

۴- سعی کنید به کتاب ها و مطالب معتبر روان شناسی رشد کودک مراجعه و بیشتر مطالعه کنید.

### روان شناسی یک

### علم است، به این

### معنا که از روش های

### علمی برای توصیف،

### تبیین، پیش بینی،

### کنترل و مداخله

### در رفتارهای انسان

### استفاده می کند تا

### انسان را در مسیر

### بهبتر شدن، کمک و

### همراهی کند

### نگاه

رمز موفقیت پرسپولیس در سال های اخیر که شاید بالای جانش شود

## در باب اهمیت ایجاد انگیزه و حفظ آن

مجید حسین زاده

پرسپولیس تهران برای دومین بار، جام قهرمانی لیگ برتر کشور را بالای سر برد و شاید اگر کمی، فقط کمی خوش شانس تر بود، برای سومین بار به این افتخار نایل می شد. سه سال پیش، پرسپولیس در حالی به مقام نایب قهرمانی رسید که با تیم قهرمان هم امتیاز بود و استقلال خوزستان به لطف تفاضل گل بهتر، جام را به خانه برد. با این حال، پرسپولیس بعد از این ناکامی تلخ، ناامید نشد و تصمیم گرفت از این اتفاق یک درس مهم بگیرد. آن ها در درس گرفتن که نباید امید کسب قهرمانی را به روزهای آخر فصل موکول کنند تا با کوچک ترین اتفاقی، همه زحمات فصل شان بر باد برود. آن ها درس گرفتند که دقیقه نود بودن، هم استرس شان را بیشتر می کند و هم احتمال شکست شان را افزایش می دهد. پرسپولیس در دو سال اخیر و از همان روزهای اول فصل، با انگیزه برای قهرمانی جنگید. نتیجه اش این شد که فصل قبل سه هفته زودتر و این فصل شانس این را داشت که پنج هفته زودتر قهرمان لیگ برتر شود. در این بین، ایجاد انگیزه در بازیکنان بعد از آن نایب قهرمانی و حفظ انگیزه برای تکرار قهرمانی در این فصل، نشان می دهد برانکو یک مدیر واقعی است. مردی که شاید خودش تحصیلات آکادمیک روان شناسی و تیمش هم روان شناس نداشته باشد اما به این ماجرا اهمیت می دهد. او در مصاحبه ای گفته است من خودم بهترین روان شناسم چون با توجه به لحظه لحظه حضورم در کنار بازیکنان و دقت در رفتارها و گفتارهایشان، از آن ها در هر بازی استفاده می کنم. حرف این یادداشت، داشتن انگیزه و اهمیت آن برای رسیدن به موفقیت و ماندن در آن است. شاید خیلی ها این ماجرا را کم اهمیت بدانند و خودشان را با توجیهاتی همچون نداشتن استعداد، امکانات، و وجود مشکلات و ... گول بزنند تا تلاش نکردن شان برای موفقیت، قابل پذیرش شود اما انگیزه داشتن و حفظ آن، چیزی نیست که به این راحتی انکار شود. نباید فراموش کرد رسیدن به نتیجه مطلوب در هر کاری، سخت و طاقت فرسا خواهد بود و انگیزه، یکی از مهم ترین داشته هایی است که به راحتی می تواند در برابر همه سختی ها به انسان قدرت بدهد و ناهموارترین راه ها را هموار و دلپذیر کند. ایجاد انگیزه و حفظ آن در یک تیم همان کاری است که برانکو تا همین پنج بازی قبلی تیمش در لیگ، به خوبی از پس آن برآمده و حالا یک سوال مهم برای هواداران پیش آمده است که آیا این انگیزه بعد از دبل قهرمانی برای هتریک آن در پیگبر خواهد شد؟ تیم حفظ خواهد شد؟

