خانواده و مشاوره

توقعات نابجا از مشاوران

در روز جهانی روان‌شناس از دلایل ابتلای بعضی مشاورها به اختلالات روان‌شناسی و مسائل این حوزه گفتیم و این که مراجعه به مشاور فقط ۵۰ درصد مسئله برای حل مشکل است

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

محوری

خوشبختانه در یک دهه گذشته پیشرفت شایانی در زمینه پذیرش مشاوره و روان شناسی در کشور صورت گرفته و فرهنگ‌سازی خوبی در رسانه‌ها انجام شده و عده زیادی را به سمت کمک گرفتن از مشاور سوق داده است، اما همچنان برای پذیرش کامل آن راه نسبتا زیادی در پیش روست و باید تلاش کرد تصورهای اشتباه درباره این رشته از ذهن عموم جامعه زدوده شـود. به مناسبت روز جهانی روان شناس و مشاوره، در مطلب پیش رو تلاش کردیم تا به اشتباه‌های رایج در میان جامعه درباره مشاوره و روان شناسی و توقعات نابجا درباره آن‌ها بپردازیم.

روان‌شناس هم یک انسان و دارای عواطف است

از روان شناس‌ها انتظار می‌رود که در زندگی‌شان به هیچ عنوان عصبانی و دچار اختلالات روانی نشوند، با فرزندان و همسر خود دچار مشکل نشوند و به هیچ عنوان طلاق نگیرند. توجیه افراد برای این سطح انتظار بالا این است که اگر شخصی به این درجه از علم و معرفت رسیده است که به دیگران مشاوره دهد پس به هیچ عنوان نباید در زندگی شخصی خود دچار خطا و نقصان باشد. در حالی که مشاور و روان‌شناس در درجه اول یک انسان و دارای عواطف انسانی است و صرف داشتن یک مهارت یا مدرک به معنی مهار تمامی احساسات و تسلط کامل در همه شرایط نیست.

چرا بعضی روان‌شناس‌ها به اختلالات روانی دچار می‌شوند؟

مورد بعدی درباره ابتلا به اختلالات روانی در تعدادی از روان‌شناس‌هاست. نباید فراموش کرد که بخش زیادی از ریسک ابتلا به اختلالات روانی در انسان‌ها به دلیل ریشه وراثتی است و افراد در آن دخالتی ندارند. پس مانند هر یک از افراد دیگر در جامعه روان‌شناس‌ها هم می‌توانند دچار اختلالات اضطرابی، افسردگی و حتی اختلالات شدیدتر هم باشند. همان طور که یک متخصص قلب می‌تواند دچار مشکلات قلب و عروق شود، یک متخصص روان‌شناس هم می‌تواند در دوره‌ای درگیری‌های ذهنی داشته باشد و این مسئله نباید فشار مضاعفی به قشر روان‌شناس بیاورد.

هر روان‌شناس در حیطه خودش تسلط دارد

در خصوص ارتباط با همسر و فرزندان باید گفت؛ هر روان‌شناس و مشاوری در یک حیطه به خصوص مهارت و تسلط دارد و قرار نیست یک روان‌شناس بزرگ‌سال، زیر و بم ارتباط با کودک را بداند و برعکس. پس مانند هر والد دیگری باید در مسیر فرزندپروری و ارتباط با کودک از روان‌شناس کودک و نوجوان کمک بگیرد. یا در خصوص ارتباط با همسر شاید روان‌شناس تصمیم به جدایی و طلاق را عاقلانه و منطقی‌تر از بودن در یک رابطه سمی بداند و از همسر خود جدا شود. پس این به معنی مشکل داشتن یا نداشتن صلاحیت نیست.

انتظار معجزه در جلسات درمانی!

نکته مهم بعدی انتظار معجزه در جلسات درمانی است. متاسفانه افراد زیادی هستند که با دو یا سه جلسه درمان یا حتی کمتر، توقع رفع کامل مشکل را دارند و انتظار دارند مشکلی که طی سال‌ها به وجود آمده است در کوتاه‌ترین زمان حل شود و زمان بر بودن حل مشکل را به نداشتن صلاحیت روان‌شناس نسبت می‌دهند. در حالی که بسته به نوع مشکل باید صبور بود و روان‌شناس‌ها و مشاوران در جلسه‌های ارزیابی اولیه و عده‌های بزرگ برای حل مشکل ندهند و سطح انتظار مراجع را بالا نبرند، چرا که برخی از مشکلات به صورت کامل حل‌شدنی نیست. گاهی اوقات محیط زندگی فرد عامل مشکل است و تنها می‌توان میزان آسیب به سلامت روان فرد را کاهش داد و از تخریب بیشتر جلوگیری کرد.

مراجعه به مشاور فقط ۵۰ درصد مسئله است

مورد آخر هم این که تعدادی از مراجعان، مراجعه به روان‌شناس را فقط با هزینه و یزیت دادن، صرف زمان و انرژی برای رفت و آمد به مطب مساوی می‌دانند و برای تغییر هیچ تلاشی نمی‌کنند. در حالی که مشاوره و روان‌درمانی فقط محدود به مطب نیست و باید راهکارهای گفته شده در محیط خارج از مطب هم اعمال شود. مهارت روان‌شناس فقط ۵۰ درصد مسئله است و ۵۰ درصد بعدی خواست خود مراجع، همکاری و تلاش اوست. بدون این شرط مهم هر گونه مراجعه به روان‌شناس محکوم به شکست است.

پسر ۵ ساله‌ام می‌پرسد من قبل از تولدم کجا بودم؟

خانواده‌ای ۳ نفره و صاحب پسری ۵ ساله هستیم. چند روز پیش به آلبوم خاطرات‌مان سری زدیم. پسرم سوالی را مطرح کرد؛ شما که رفته بودین اصفهان من کجا بودم؟ بهترین جواب برای این گونه سوالات کودکانه چیست؟

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس کودک

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، تقریبا همه کودکان درباره خودشان و این که از کجا آمده‌اند، کنجکاو هستند. در ادامه، چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

از شنیدن چنین سوالاتی به هراس نیفتید

گفته‌اید پسر ۵ ساله‌تان از شما پرسیده: «شما که رفته بودین اصفهان من کجا بودم؟» همانند بسیاری از والدین، شما هم ممکن است از بروز چنین پرسش‌هایی به هراس بیفتید، اما سعی کنید به خاطر خجالت کشیدن، از دادن پاسخ شانه خالی نکنید. توجه کودکان درباره چنین موضوعاتی و سوال کردن درباره آن‌ها را گناه‌آلود و ممنوعه تصور نکنید چرا که از کنجکاوی ذاتی و میزان علاقه آنان به یادگیری نشئت می‌گیرد و پاسخ دادن به پرسش‌های آن‌ها با صداقت و همدلی یکی از راه‌های عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به آنان است.

نیازی به پاسخ با جزئیات نیست

فکر نکنید که باید تمام جزئیات را برای کودک شرح دهید. این کار نه ضروری است و نه برای کودک ۵ ساله شما مناسب است، زیرا ممکن است به علت نفهمیدن بعضی از مسائل، به هراس بیفتید و ذهن کودک درگیر مسائلی شود که آسیب‌زا خواهد بود. دنیای یک کودک خردسال کاملا معطوف به خود است و یک پاسخ ساده، کنجکاوی او را ارضا می‌کند. بعضی والدین به اشتباه تصور می‌کنند که باید مسائل جنسی را از زمانی که کودک حس کنجکاوی‌اش را نشان داد به وی آموزش بدهند. در زمانه فعلی این گروه حتی بر فضای مجازی و اینترنت فرزند کوچک خویش هم کنترل و نظارتی ندارند. از پیامدهای این گونه رفتار و شیوه آموزش، بلوغ زودرس و تبعات پردردسر آن است.

این پاسخ را به پسرتان بدهید

برای پاسخ به پسر ۵ ساله‌تان، می‌شود در این مرحله از علت انجام وقایع یا خداوند کمک گرفت. مثلا گفته شود خداوند بچه‌ها را نزد خودش نگه می‌دارد، هنگامی که پدرها و مادرها از خداوند فرزندشان را بخواهند، اجازه پیدا می‌کنند تا نزد آن‌ها بیایند. تاکید می‌کنم که شما موظف هستید بدون ترس و خجالت، پاسخ شفاف و صادقانه به او بدهید. با افزایش سن، کودک شما نیاز به پاسخ‌های پیچیده‌تر و دقیق‌تری دارد، اما بدون توضیحات اضافی و نامربوط سعی کنید از واژه‌هایی استفاده کنید که کودک معنای آن‌ها را می‌فهمد تا نیاز به توضیحات بیشتر نباشد. فراموش نکنید که شما نباید ذهن او را درگیر و کنجکاوی‌اش را با گفتن جملاتی مثل این که «وقتی بزرگ‌تر بشی، خودت می‌فهمی» برانگیزید.

۸ ساعت بی‌غذایی بدتر است یا ۸ ساعت تنهایی؟

از دنیای روان شناسی

انسان تقریباً به همان اندازه که به آب، هوا و غذا نیاز دارد، به هم صحبتی و همنشینی محتاج است. مطالعات گذشته هم نشان داده بودند که انزوای پایدار انسان‌ها، آن‌ها را از راه‌های مختلف در معرض آسیب جسمی و روانی قرار می‌دهد. نتایج یک تحقیق جدید که به‌طور مشترک توسط محققان در دانشگاه وین اتریش و دانشگاه کمبریج بریتانیا انجام شده نشان می‌دهد که هشت ساعت تنهایی روزانه می‌تواند به اندازه هشت ساعت بی‌غذایی در برخی افراد سبب کاهش انرژی و افزایش خستگی شود.

شباهت‌های باورنکردنی بین انزوای اجتماعی و بی‌غذایی

آنا استیوویچ و پل فوربس، روان‌شناس در دانشگاه وین، در مقاله خود آورده‌اند: «ما در مطالعه آزمایشگاهی شباهت‌های قابل توجهی بین انزوای اجتماعی و بی‌غذایی پیدا کردیم. هر دو وضعیت باعث کاهش انرژی و افزایش خستگی می‌شوند. این طبیعی است که بی‌غذا ماندن باعث کم‌انرژی شدن ما شود، اما این اتفاق در اثر انزوای اجتماعی شگفت‌آور است چرا که آن‌جا پای غذایی در میان نیست.»

نحوه انجام این آزمایش

دانشمندان در مطالعه آزمایشگاهی خود ۳۰ زن داوطلب را در سه روز به مدت هشت ساعت تحت نظر گرفتند؛ یک روز بدون تماس اجتماعی، یک روز بدون غذا و یک روز بدون تماس اجتماعی یا غذا. در این آزمایش شرایط شرکت‌کنندگان از بابت استرس، خلق و خو، خستگی، ضربان قلب و سطح کورتیزول بزاق (شاخص استاندارد استرس) بررسی شد. در آزمایش میدانی هم که در مجموع ۸۷ شرکت‌کننده ساکن اتریش، ایتالیا و آلمان شرکت داشتند، از افراد داوطلب پس از گذراندن دست‌کم هشت ساعت در انزوا خواسته شد از طریق تلفن هوشمند به سوالاتی درباره استرس، خلق‌وخو و خستگی پاسخ دهند. نتایج آزمایش نشان می‌داد سطح انرژی گزارش‌شده افراد در روزهایی که با هیچ کس تعامل نداشتند، در مقایسه با روزهایی که برخی از تعاملات اجتماعی کوتاه داشتند، کاهش یافته بود. دانشمندان می‌گویند طولانی شدن زمان انزوا احتمالا باعث شدیدتر شدن آسیب‌ها می‌شود. محققان تایید کرده‌اند که گذراندن وقت به تنهایی می‌تواند برای افراد خاصی مفید باشد، با این حال این مطلب محتاج مطالعات بیشتر است. نتایج مطالعات اخیر در ژورنال «علم روان شناختی» منتشر شده است.

منبع: یورونیوز

فتونکته

نباید برای پابرجایی خود به فکر ریشه‌کنی دیگران باشیم

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کاش اون قالی که با اون همه زحمت در روستای ملی گلیم‌بافی بافته می‌شه، با قیمت مناسب به دست مردم خودمون می‌رسید. وقتی دلال از شون ۲ میلیون می‌خره، چرا باید صادر بشه و مایک فرش‌رو بالای ۱۰ میلیون بخریم؟
* مطلب «دوباره نویسی؛ شاه کلید موفقیت در نویسندگی» در صفحه جوانه جالب بود.
* چرا باید با بی‌حالی و خواب‌آلودگی بهاری مقابله کنیم؟ بذارین بخوابیم دیگه. مربوط به صفحه سلامت.
* زندگی سلام؛ چرا پهلوان عقاب‌ها را هنگام مرگ‌شان باید شناخت؟ چرا در زمان زنده ماندن‌شان آن‌ها را نباید بشناسیم؟!
* برام جالب بود که در روستای کاکو سفلی داره مهاجرت معکوس اتفاق می‌افته. دقیقا برخلاف همه روستاهای کشور.
* در صفحه مشاوره لطفا از زندگی مجردی دختر و پسرها هم مطلب بزنید. منتظریم.
* درباره پرونده شهرت جهانی گلیم‌های کاکو سفلی می‌خواستم بگم که متاسفانه پولش داره فقط می‌ره توجیب دلال‌ها. خیلی تلخه.
* درباره سکه‌های ۲۵ تومانی می‌خواستم بگم، بعضی‌ها چقدر ساده هستن که اینا رو می‌خرن! حتی اگر کسی پول مفت هم داشته باشه، به نظرم نباید به این جور چیزها پول بده.

آگهی مزایده اجاره واحدهای تجاری شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد اجاره تعدادی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده های ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۲ به صورت الکترونیکی واگذار نماید. زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۰۱/۲۷ ساعت : ۱۲:۰۰ مهلت دریافت اسناد مزایده : ۱۴۰۲/۰۲/۱۴ ساعت : ۱۳:۰۰ تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۷ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ ساعت : ۱۳:۰۰ زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ ساعت ۱۰:۰۰

ردیف	آدرس	قیمت پایه کارشناسی اجاره ماهیانه به ریال	نوع کاربری	مساحت تقریبی(مترمربع)
۱	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۸
۲	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۱۸/۹۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۵
۳	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۲۲/۹۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۸
٤	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۲۸/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۵
۵	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۱۹/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۵
۶	خیابان امام خمینی -مقابل بیمارستان	۱۹/۷۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۵
۷	کمربندی میدان شهید مطهری -جنب CNG	٤۵/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۲٤
۸	خیابان دانشگاه	۵۵/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۷۰
۹	خیابان دانشگاه	۲٤/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۳۰
۱۰	خیابان دانشگاه – داخل پارک جنگلی	۱۲/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	٤۰
۱۱	خیابان امام رضا شرقی – مجتمع کارگاهی	۸/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۳۰

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد. علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی)توکن(با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه۴-۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است .
محل تحویل اصل ضمانتنامه مزایده :
خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن : ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.
ابوالقاسم عظیمی – شهردار فریمان
۱۴۰۲۰۲۶۲۳/ش

انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه
صنف نانوایان شهرستان فریمان در تاریخ چهار شنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۳ راس ساعت ۹ الی ۱۲ در محل هیات قائمیه(عج) واقع در خ امام خمینی(ره) ۱۸ برگزار، از اعضای محترم دارای پروانه کسب معتبر دعوت می گردد، با در دست داشتن پروانه کسب شخصا حضور به هم رسانید.
محمد صوفی رییس اتاق اصناف شهرستان فریمان
۱۴۰۲۰۳۴۸۱/ش

برگ سبز خودرو پژو پارس TU5 سفیدمدل ۹۷
به شماره انتظامی ۱۸۴ایران ۳۲۷س ۱۱
شماره موتور 164B0181697
شماره شاسی NAAN11FE3JH553586
بنام محمد حاجی زاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۳۸۹۱/ش

گواهی پایان کار ساختمانی به شماره ۹۷۶ مورخ ۷۸/۱۲/۲۱ با کد نوسازی ۱-۹-۳۴-۱-۱ مربوط به پلاک ثبتی ۴۶۶ به آدرس گلبهار،محله پردیس ۱ قطعه ۹ بلوک ۲۴ بنام محمد جواد محمدی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۳۹۰۲/ش

سند کمپانی،برگ سبز (شناسنامه مالکیت) ، کارت ماشین و کارت سوخت خودروی کامیونت جک تیپ N721N60WKLA ISF38S414189886096 به ش موتور و ش بدنه IJ11RDBD2H8002732 مدل 2017 سفید به ش انتظامی ۴۲ ایران ۲۳۲ع۸۴ متعلق به زینب شاعودی مفقودگردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۳۹۰۹/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی منحله مسکن کارکنان استانداری غدیر بشماره ثبت ۳۵۵۰ کد ۱۱۳۴
جلسه مجمع عمومی مذکور در ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ در محل مشهد انتهای فلاحی ۴ مجتمع مسکونی استانداری تشکیل می گردد. اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۸ تا ۱۲ روزهای ۱۴۰۲/۲/۱۵ و ۱۴۰۲/۲/۱۶ به محل دفتر شرکت واقع در مشهد- فلاحی ۴ مجتمع مسکونی استانداری مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز، ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد. متقاضیان عضویت در هیئت تصفیه بامدارک مثبته هویت پس از نشر آگهی به مدت پنج روز به محل دفتر تعاونی (مجتمع مسکونی) مذکور مراجعه و تقاضای کتبی خود را تحویل و رسید دریافت دارند.
دستور جلسه: - انتخاب اعضای هیئت تصفیه - تعیین مکان تصفیه-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲وتصویب صورتهای مالی از سال ۸۴ منتهی به ۱۴۰۱
هیئت مدیره
۱۴۰۲۰۳۹۱۷/م

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای پیاده روسازی میدان امام خمینی (ره) فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله پیاده روسازی میدان امام خمینی(ره) شهر فریمان به شماره ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : از روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ تا ساعت ۱۴ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۶
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۳ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۹ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی،فریمان،میدان امام خمینی(ره) ، شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است
ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان
۱۴۰۲۰۲۸۸۰/ش