



چرا گاهی ترایی اثر ندارد؟

در روز ملی روان شناسی و مشاور از این گفتیم که چرا بعضی افراد بعد از چندین بار مراجعه به روان شناس باز هم مشکل شان حل نمی شود

دکتر پرستومیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

عوامل متعددی وجود دارد که باعث می شود مراجعه به روان شناس یا مشاور بی اثر باشد. برخی از این عوامل به در مانگر مربوط هستند و برخی به در مان جو. گاهی پیش می آید که یک نفر می گوید فلان اختلال یا مشکل را داشتم، چندین جلسه ترایی هم رفتم ولی مشاورها هم نتوانستند مشکلم را حل کنند و ترایی هم بی فایده است. حالا سوال این است که چرا گاهی از جلسات مشاوره و روان درمانی بهره نمی بریم؟ به بهانه ۹ دیبهشت، روز ملی روان شناس و مشاور، به چند مورد از مهم ترین دلایل این موضوع می پردازیم.

۱ برای تغییر و در مان عجله دارید

معمولا افراد وقتی به در مانگر مراجعه می کنند که مدت طولانی با مشکلات شان در گیر بوده اند. یکی از خطاهای رایج در مان جوینان این است که گمان می کنند راهکاری فوری وجود دارد که با آن می توان مشکلات چند ساله را حل کرد و بعد از یکی دو جلسه ناامید می شوند و در مان را ه می کنند. در حالی که در مان یک فرایند زمان بر و وابسته به شدت و عمق مشکلات است.

۲ اهداف مبهم یا غیر واقع بینانه ای از در مان دارید

می خواهم کامل باشم؛ می خواهم هیچ وقت عصبانی، غمگین یا مضطرب نشوم؛ می خواهم همیشه شاد باشم و ... اگر هدف شما از در مان، چیزی شبیه این هاست باید بگوییم متأسفانه هرگز به این اهداف نخواهید رسید نه تنها شما بلکه هیچ انسانی نمی تواند همیشه بی نقص باشد، همیشه شاد باشد و هرگز هیچ احساسات منفی را تجربه نکند.

۳ مشارکت تمام عیار با در مانگر ندارید

اگر انتظاراتان این است که شما هیچ کاری نکنید و در مانگر، شما را با روشی خارق العاده و معجزه آسا در مان کند، راه اشتباهی را آمده اید! روان درمانی نیازمند فعالیت

به عهده در مانگر شماست به شرط آن که از صلاحیت حرفه ای و اخلاقی در مانگران مطمئن باشید.

۵ چه کنیم که بیشتر از روان درمانی بهره مند شویم؟

۱ یافتن در مانگر با صلاحیت و مناسب

جست و جود در سایت های معتبر و نه در صفحات مجازی شخصی، پرس و جو از دوستانی که به در مانگر مراجعه کرده اند، گرفتن راهنمایی از پزشک خانواده یا روان پزشک تان و مطالعه سوابق حرفه ای در مانگری می تواند کمک کند تا شما در مانگر مناسب تری را پیدا کنید. حداقل مدرک تحصیلی برای یک در مانگر در ایران، کارشناسی ارشد در رشته های روان شناسی یا بالینی یا سلامت است. همچنین در مانگران برای فعالیت نیازمند پروانه فعالیت حرفه ای هستند. شما می توانید با جست و جوی نام در مانگر در سایت رسمی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور، از صلاحیت حرفه ای و قانونی در مانگران مطمئن شوید.

۲ یادداشت برداری و نوشتن فهرست مشکلات

بهتر است پیش از مراجعه به روان در مانگر یک فهرست از مشکلاتی که آزارتان می دهد، مسائلی که باید حل شوند و تغییراتی که می خواهید در خودتان و زندگی تان ایجاد شود، بنویسید و با خود به جلسه در مان ببرید. همچنین در تمام جلسات دفترچه یادداشتی همراه تان باشد تا بتوانید نکات مهم جلسه را یادداشت کنید. به عنوان یک در مانگر می گویم روی حافظه تان چندان حساب نکنید!

۳ در مان بین جلسات اتفاق می افتد نه درون جلسات

شما به طور معمول یک یا دو جلسه ۴۵ دقیقه ای را در هفته با در مانگران وقت می گذرانید و باقی روزها را خودتان هستید و خودتان! در نتیجه هر قدر در در مان فعال تر باشید و تکالیف و تکنیک ها را بین جلسات و در زندگی واقعی انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت. جلسات درمانی، راهنمایی است برای زندگی واقعی. ابزار روان در مانگر، تکنیک ها و تکالیفی است که به شما می دهد، همان طور که از پزشک تان تبعیت دارویی دارید، از در مانگر هم تبعیت درمانی داشته باشید و تکالیف تان را افلا نه انجام دهید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

۴ در برابر در مانگران جرئت مند باشید

همیشه به در مان جوینان تاکید می کنم که اتاق در مان اولین جایی است که باید در آن جرئت مندی و رفتار سالم را تمرین کنند و من آن کسی هستم که می توانم در برابرم، بدون نگرانی از واکنشهم، از حقوق شان دفاع کنند. اگر از روند در مان ناراضی هستید، اگر ابهام و سوالی دارید، اگر منطق تکنیک ها و تکالیف را قبول ندارید، اگر نسبت به رازداری یا صلاحیت در مانگران تردید دارید، حتما با و ا راجع به این ها صحبت کنید. یک در مانگر حرفه ای موظف است به این دغدغه ها رسیدگی کند و پاسخ گو باشد.

اتاق مشاوره

ذهنم ۲۴ ساعته در گیر خانمی است که باعث خیانت شوهرم شد

خانمی هستم ۳۲ ساله. به تازگی متوجه شدم که شوهرم به من خیانت کرده است. این روزها، مدام خودم را سرزنش می کنم و ذهنم ۲۴ ساعته در گیر آن خانمی است که با شوهرم رابطه داشته است. حالم خیلی بد است.

مشاوره زوجین

منیره کشفوردی | روان شناسی بالینی

هیچ پاسخ درستی برای برخورد با خیانت همسر، وجود ندارد. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که با همسر تان ارتباط برقرار کنید، به حرف های او گوش دهید و تصمیم بگیرید که آیا رابطه شما ارزش حفظ کردن را دارد یا خیر. اگر تصمیم گرفتید که می خواهید به این رابطه ادامه دهید، پس باید از خودتان مراقبت کنید.

۵ دست از سرزنش خودتان بردارید

دلایل همسر تان برای خیانت ممکن است برای شما روشن نباشد و همین آشفتگی باعث می شود، احساس کنید که باید خودتان را سرزنش کنید. شاید فکر کنید که شما از او دور شده اید یا این که با او خیلی خوش برخورد نبوده اید. شاید فکر کنید زمان کافی برای رابطه با همسر تان نگذاشته باشید. اما باید بدانید که هیچ کدام از این کارها نمی تواند دلایل خیانت مردان یا زنان باشد و هرگز نباید خودتان را به خاطر اشتباهات همسر تان سرزنش کنید. شاید شما برای مشکل خاصی در رابطه مقصر باشید و مهم است که مسئولیت آن را بپذیرید. با این

سوزه روز

مزدشجاعت، تاوان ترس

بازی جذاب آلومینیوم و پرسپولیس در جام حذفی درس های جالبی برای زندگی ما داشت

سیدسورنا ساداتی | مشاور موفقیت

فوتبال مادفاعی و کسل کننده است؛ اما وقتی پای جام حذفی به میان می آید تیم ها به ناچار احتیاط را کنار می گذارند. روز جمعه پرسپولیس در حالی از جام حذفی کنار رفت که سه بار در جریان بازی، وقت اضافه و پنالتی ها جلو افتاده بود. اما چرا این اتفاق افتاد؟ این بازی و نتیجه اش می تواند درس های جالبی برای ما داشته باشد.



۳ نداشتن آمادگی ذهنی| شاید

هر کدام از ما در کار، پروژه درسی و دانشگاهی ارائه دهنده اصلی نباشیم؛ اما وقتی بخشی از یک تیم هستیم باید ذهن مان آماده باشد هر لحظه که نیاز شد به تیم کمک کنیم. بیشتر بازیکنان تعویضی پرسپولیس به وضوح آمادگی ذهنی لازم برای حفظ کیفیت فنی تیم در آن خواص ورزشگاه و بازی را نداشتند.

۴ مزد شجاعت| خیلی ها ممکن

است زود تسلیم و ناامید شوند؛ اما کادر فنی و بازیکنان آلومینیوم هدیه ای را که کادر بی تجربه فرمزها و تعویضی های ناآماده به آن ها دادند، پس نفرستادند و بدون ناامیدی در دقایق ۸۵ و ۹۵ بازی راه تساوی کشاندند. عجیب تر این که در اتفاق فوتبالی نادری همین کار بزرگ را در دقایق ۱۱۱ و ۱۲۱ وقت اضافه هم رقم زدند. در پنالتی ها هم با این که عقب افتادند باز هم خوب جنگیدند.

۱ تاوان ترس| کادر فنی پرسپولیس

که چند روز دیگر بازی حساسی مقابل سپاهان در لیگ برتر دارد در بازی جمعه که آن را تمام شده فرض می کرد دست به تعویض های زیادی زد تا بازیکنان اصلی اش را دور از مصدومیت برای بازی بعدی حفظ کند. انتخابی که به تیم آلومینیوم جسارت حمله بی محابا و انتحاری و تغییر نتیجه بازی در لحظات پایانی را داد.

۲ غیر مسئولانه بازی کردن|

پرسپولیسی ها در دقایق آخر ۹۰ دقیقه چند فرصت داشتند اما به قول فوتبالی ها با شکم سیری بازی کردند و فرصت ها را از دست دادند چون برتری ۲ بر صفر را مطمئن فرض می کردند. اساساً این تمام شده فرض کردن بازی در خط دفاع فرمزها هم نمود داشت. اگر وقتی هیچ چیز تمام نشده، خود را برنده فرض کنیم قطعاً جریمه خواهیم شد.

نکته ها

۶ ترند برای خوش پوشی آقایان در فصل بهار

- پوشیدن لباس هایی از جنس نخ و الیاف طبیعی
- استفاده از کلاه نخی
- پوشیدن لباس هایی با رنگ روشن
- حذف نکردن جوراب
- پوشیدن جلیقه به جای کت
- پوشیدن پیراهن های آستین بلند

ما و شما

راه ناطی بازندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۹۵۷۶

* این که به گزاری مراسم عروسی بدون تالار و تشریفات بشه، خیلی اتفاق خوبیه. چرا باید دختر و پسر ها، پول زیادی رو بابت یک شب مراسم بدن و بعدش برای پرداخت بدهی هاش به مشکل بخورن. * آرایش کردن دختر بچه ها فاجعه است. بعضی از والدین، هیچ خط قرمزی ندارن انگار. آخه بچه به اون زیبایی، چرا باید با آرایش دنبال جلب توجه بیشتر باشه.

* درباره مطلب صفحه سلامت می خواستم بگم من توی نوجوانی این مشکل برام پیش می اومد که از دهنم در

خواب، آب بیرون می ریخت اما الان خیلی وقته که دیگه این جوری نشدم.

* هر آدمی کلا یک بار از دواج می کنه و دوست داره که این اتفاق، خاطره انگیز بشه. نمی شه که همه چیز رو با یک رستوران ساده، سر و تهش رو جمع کرد. مربوط به مطلب «عروسی هایی بدون تالار و تشریفات».

* در زندگی سلام از مشکلات دانشجویها بیشتر بنویسن. هم کیفیت آموزشی باید بهتر بشه، هم امکانات بیشتری بهمون داده بشه و هم غذای سلف بهتر بشه. ممنون.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۹ دیبهشت ۱۴۰۳
- ۱۹ تیرال ۱۴۴۵
- ۲۸ آوریل ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۹۷

خانواده و مشاوره