

از نسخه‌پیچ‌های فوری دوری کنید

■ در سال‌های اخیر با افزایش توجه به سلامت روان، مراجعه به روان‌شناس و مشاور نیز بیشتر شده است، اما همزمان، یک چالش مهم هم پررنگ‌تر شده؛ اینکه چگونه می‌توان از میان گزینه‌های مختلف، یک متخصص «خوب و مناسب» را تشخیص داد؟ پاسخ ساده نیست، اما چند معیار کلیدی وجود دارد که می‌تواند این انتخاب را آگاهانه‌تر کند. نخستین و پایه‌ای‌ترین ویژگی، صلاحیت حرفه‌ای است. روان‌شناس یا مشاور باید تحصیلات مرتبط و معتبر در حوزه تخصصی خود داشته باشد. این موضوع شاید بدیهی به نظر برسد، اما در عمل، بسیاری از افراد بدون بررسی این معیار، صرفاً بر اساس توصیه‌های پراکنده یا حضور پررنگ در فضای مجازی، انتخاب می‌کنند. تخصص، چیزی نیست که بتوان آن را با فن بیان یا اعتمادبه‌نفس ظاهری جایگزین کرد | صفحه ۸

برونده ویژه «جوان» به مناسبت نهم اردیبهشت روز روانشناسی و مشاور

عمه و عمو جای روانشناسی و مشاور را نمی‌گیرند



دکتر فریبرز در تاج رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی:



دکتر محمدا میر هاشم پور، مدیر عامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب»:



دکتر محسن میر طالبی روانشناس و استاد دانشگاه:



دکتر تقی ابوطالبی احمدی روانشناس تربیتی، مشاور و روان‌درمانگر خانواده:

روان‌های ناسالم ۴ درصد تولید ناخالصی ملی را می‌بلعند

افراد سالم هم بی‌نیاز از مشاور و روان‌شناس نیستند

روانشناسی دینی سرپناهی محکم برای آرامش روحی فراهم می‌کند

مراجعه به روانشناس نشانه ضعف نیست، قدرت است

خودمراقبتی

خرج کردن برای روان سرمایه‌گذاری است نه هزینه

نیره ساری

نهم اردیبهشت، روز روان‌شناسی و مشاور بهانه‌ای است برای یادآوری چیزی که اغلب در هزینه‌ای که امروز برای سلامت روان روزمره فراموش می‌کنیم، روان‌ما، همان قدر واقعی و نیازمند توجه است

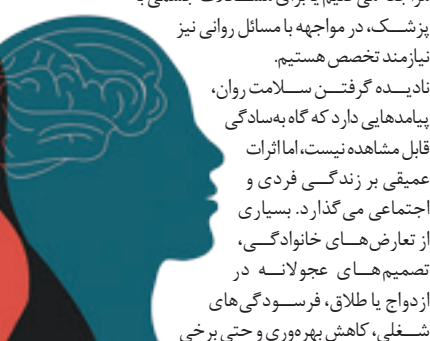
که جسم‌مان نیاز دارد. با این حال، هنوز هم بسیاری از ما وقتی صحبت از مراجعه به روان‌شناس یا مشاور می‌شود، آن را در دسته هزینه‌های اضافی قرار می‌دهیم؛ چیزی که اگر پولی باقی ماند با مشکلی خیلی جدی‌تر مواجه می‌شویم. شاید به آن فکر کنیم، این نگاه، نه تنها غیردقیق است، بلکه در بلندمدت برای فرد و جامعه پرهزینه‌تر تمام می‌شود.

واقعیت این است که مراجعه به روان‌شناس، بیش از آنکه در مان یک مشکل باشد، نوعی سرمایه‌گذاری روی کیفیت زندگی است. همان‌طور که برای پیشگیری از بیماری‌های جسمی، تغذیه مناسب، ورزش و چکاپ‌های دوره‌ای را جدی می‌گیریم، سلامت روان نیز نیازمند توجه مستمر و آگاهانه است. نادیده گرفتن این موضوع، مانند آن است که سال‌ها از یک دستگاه پیچیده استفاده کنیم، بدون آنکه هرگز آن را سرویس یا تنظیم کنیم.

بخش مهمی از مقاومت در برابر مراجعه به روان‌شناس، ریشه در یک سوبردانش قدیمی دارد؛ اینکه فقط آدم‌های دچار اختلال یا بحران‌های شدید باید به مشاور مراجعه کنند. این تصور، باعث شده بسیاری از افراد تا زمانی که مشکلاتشان به نقطه انفجار نرسیده، از کمک حرفه‌ای فاصله بگیرند. در حالی که یکی از مهم‌ترین کارکردهای مشاوره، پیشگیری از همین بحران‌هاست. گاهی یک گفت‌وگوی موقوع با یک متخصص، می‌تواند از تصمیمی اشتباه، رابطه‌ای آسیب‌زا یا فرسودگی عمیق جلوگیری کند.

از سوی دیگر، زندگی امروز با پیچیدگی‌هایی همراه است که نسل‌های پیشین کمتر تجربه کرده‌اند. فشارهای اقتصادی، ناپایداری‌های اجتماعی، تغییرات سریع سبک زندگی، چالش‌های روابط انسانی و حتی مواجهه دائمی با اخبار نگران‌کننده از آن جمله است. در چنین شرایطی، انتظار اینکه هر فردی به‌تنهایی بتواند همه این فشارها را مدیریت کند، واقع‌بینانه نیست. همان‌طور که برای مسائل حقوقی به وکیل مراجعه می‌کنیم یا برای مشکلات جسمی به

پزشک، در مواجهه با مسائل روانی نیز نیازمند تخصص هستیم. نادیده گرفتن سلامت روان، پیامدهایی دارد که گاه به‌سادگی قابل مشاهده نیست، اما اثرات عمیقی بر زندگی فردی و اجتماعی می‌گذارد. بسیاری از تعارض‌های خانوادگی، تصمیم‌های عجولانه در ازدواج یا طلاق، فرسودگی‌های شغلی، کاهش بهره‌وری و حتی برخی



ویژه

ناصر سهرابی

در روزگاری که هیاهوی شبکه‌های اجتماعی، فشارهای اقتصادی طاقت‌فرسا، زخم‌های عمیق مانده از حوادث و اضطراب‌های جمعی، روان انسان‌ها را در تنگنایی بی‌سابقه قرار داده است، نقش یک روان‌شناس حرفه‌ای بیش از هر زمان دیگری حیاتی و بنیادین است. نهم اردیبهشت، روز روان‌شناسی و مشاوره، فرصتی متمم برای بازنگری عمیق در جایگاه واقعی این حرفه و تفکیک صدای متخصصان اصیل و دغدغه‌مند از شلوغی پرهیاهوی نسخه‌های سطحی، فریبنده و غالباً خطرناک فضای مجازی است. این روز، یادآوری اهمیت شناخت ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی اختلالات روان است.

در جهان بی‌وقفه و پرشتاب امروز، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری در گرداب فشارها، چالش‌ها و بحران‌های چندلایه دست‌وپا می‌زنند؛ سرعت سرسام‌آور تغییرات اجتماعی، رقابت‌های فرساینده در عرصه کار و زندگی، نگرانی‌های روزافزون اقتصادی و کاهش ثبات مالی، پیچیدگی‌های فزاینده روابط عاطفی و انسانی، سایه‌های سنگین و به‌جامانده از جنگ‌ها و درگیری‌های بر تنش منطقه‌ای و البته بحرانی که نامی تازه یافته اما ریشه‌هایی عمیق و دیرینه دارد. بحران فرایگر سلامت روان. در چنین شرایطی، این راه است. نسخه‌های رنگارنگ و فریبنده، توصیه‌های هیجان‌انگیز اما بی‌اساس، جملات انگیزشی فاقد پشتوانه علمی و تجربی و حتی تشخیص‌های خطرناک و سطحی که در قالب ویدئوهای کوتاه و جذاب چند دقیقه‌ای منتشر می‌شوند. انسان سردرگم و در جست‌وجوی راه‌حل امروز را به شدت فریب می‌دهند. این پدیده در حالی رخ می‌دهد که بسیاری از این افراد، فاقد تجربه بالینی کافی، دانش تخصصی لازم و مهم‌تر از همه، آگاهی عمیق از پیچیدگی‌های روان انسان و ظرافت‌های بسیار شریین، دلنشین و قابل دسترس به نظر می‌رسند، اما در عمل، عمیقاً آسیب‌زا و مخرب هستند. رفتارها، ناهمگون و چالش‌برانگیز زوج‌ها را با یک جمله قصار خلاصه می‌کنند، مشکلات عمیق و ریشه‌دار روانی افراد را به «چند قانون طلایی» یا «از موفقیت» تقلیل می‌دهند و بحران‌های جدی روانی را با شعارهایی ساده‌انگانه مانند «فقط مثبت فکر کن» یا «انرژی منفی را دور کن» می‌پوشانند. این قبیل نسخه‌های سطحی و سسطحی‌نگر، نه تنها واقعیت پیچیده و چندوجهی انسان و مسائل او را نادیده می‌گیرند، بلکه توقعات غیر واقعی و خیالی می‌سازند و فرد را در دام خودسرزنی، احساس گناه یا اتخاذ تصمیم‌های اشتباه و جبران‌ناپذیر می‌اندازند. در برابر این شلوغی پررنگ، فریبنده و غالباً بی‌محتوا، روان‌شناس حرفه‌ای و متخصص واقعی کسی است که سکوت، عمق، تدبیر و رویکرد علمی را جایگزین هیاهو، سطحی‌نگری و هیجان‌زدگی می‌کند.

در یک نگاه وسیع‌تر و جامعه‌شناختی، جامعه ما امروز با چالش‌های کلان و ساختاری متعددی روبه‌رو است که مستقیماً بر سلامت روان فرد در جامعه اثر می‌گذارد. فشارهای اقتصادی مداوم، کاهش محسوس ثبات مالی و قدرت خرید، پیامدهای چندوجهی و گاه پنهان حوادث و درگیری‌های منطقه‌ای در خانواده‌ها و نسل‌های بعد، افزایش چشمگیر اضطراب اجتماعی و حس ناامنی، تشدید بحران‌های زیست‌محیطی و تأثیرات روانی آنها، رشد خزنده افسردگی و فرسودگی شغلی در میان اقشار مختلف و گسترش پدیده انزوای اجتماعی و گسست پیوندهای انسانی. در چنین شرایطی، نقش روان‌شناس به مراتب فراتر از یک مشاور فردی صرف است؛ او در این میان، نقشی اجتماعی، اخلاقی، فرهنگی و حتی تمدنی بر عهده دارد. روان‌شناس به افراد کمک می‌کند از دل آشوب‌ها و فشارهای جهان بیرون، آرامش درونی خود را بازسازی و تقویت احساس کنترل و عاملیت را بر زندگی خود بازبانی کنند و معنایی تازه و پایدار برای زندگی بیابند.



ثبات مالی و قدرت خرید، پیامدهای چندوجهی و گاه پنهان حوادث و درگیری‌های منطقه‌ای در خانواده‌ها و نسل‌های بعد، افزایش چشمگیر اضطراب اجتماعی و حس ناامنی، تشدید بحران‌های زیست‌محیطی و تأثیرات روانی آنها، رشد خزنده افسردگی و فرسودگی شغلی در میان اقشار مختلف و گسترش پدیده انزوای اجتماعی و گسست پیوندهای انسانی. در چنین شرایطی، نقش روان‌شناس به مراتب فراتر از یک مشاور فردی صرف است؛ او در این میان، نقشی اجتماعی، اخلاقی، فرهنگی و حتی تمدنی بر عهده دارد. روان‌شناس به افراد کمک می‌کند از دل آشوب‌ها و فشارهای جهان بیرون، آرامش درونی خود را بازسازی و تقویت احساس کنترل و عاملیت را بر زندگی خود بازبانی کنند و معنایی تازه و پایدار برای زندگی بیابند.

در این میان، تحلیل جامعه‌شناختی و فرهنگی نشان می‌دهد بحران سلامت روان در دنیای معاصر، به‌ویژه در ایران، صرفاً یک مسئله فردی یا یک اختلال قابل درمان در اتاق درمان نیست، بلکه ریشه در ساختارهای کلان اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارد که سبک زندگی، الگوهای مصرف فرهنگی و حتی تجربه زیباشناختی ما را به‌طور بنیادین دگرگون کرده‌اند. هنر، ادبیات، سینما و سایر اشکال بیان فرهنگی - که در گذشته‌های نه‌چندان دور، پناهگاهی امن برای تخلیه هیجانات، تأمل بر مسائل وجودی و خلق معنای جمعی بودند- در بسیاری از موارد جای خود را به مصرف سطحی، تولید محتوای سریع و بی‌عمق و اشاعه فرهنگ لایک و ویو» داده‌اند. کم‌رنگ شدن تدریجی تجربه‌های فرهنگی عمیق و تأثیر گذار، فرسایش روابط انسانی اصیل و مبتنی بر همدلی، زوال گفت‌وگوی سازنده بین نسلی و غلبه فرهنگ «چهره‌سازی مجازی» و «خودنمایشی» بر «خود واقعی» و درونی، به نوعی تهی‌بودگی وجودی، از خودبیگانگی و اضطراب فرآینده دامن زده است. در چنین فضای بی‌سطحی‌نگری و فوریت، جایگزین عمق و تأمل شده است. نیاز جامعه به تخصصی‌سازی به‌طور انبساطی در سه لایه به‌هم‌پیوسته فردی، اجتماعی و فرهنگی به‌طور همزمان درک و تحلیل کنند. بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود؛ روان‌شناسی که در در و رنج روانی را نه فقط در اتاق درمان و در مواجهه مستقیم با بیمار، بلکه در بستر پیچیده فرهنگ، تاریخ، ساختارهای اجتماعی و الگوهای زیست‌روزمره شناسایی و درک می‌کنند. این نگاه کل‌نگر، امکان تدوین راهکارهای مؤثرتر و پایدارتر را فراهم می‌آورد.

اما یک روان‌شناس خیره، کار درست و مؤثر چه ویژگی‌هایی کلیدی دارد که او را از مدعیان متمایز می‌سازد؟ اول از همه، دانش عمیق، به‌روز و گسترده در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، همراه با تجربه بالینی واقعی و مستمر. دوم، پایبندی راسخ به اصول و اخلاق حرفه‌ای که در هر شرایطی خط قرمز اوست. سوم، نگاهی عمیقاً انسانی، همدلانه و بدون

قضاوت به مراجعان و درک ظرافت‌های فردی و فرهنگی آنها. چهارم، توانایی تشخیص دقیق، ارجاع صحیح در صورت نیاز به سایر متخصصان و مهم‌تر از همه، درک عمیق بافت فرهنگی و اجتماعی که مراجع در آن زیست می‌کند. متخصص واقعی کسی است که نسخه‌های عمومی و کلیشه‌ای نمی‌دهد، درد و رنج افراد را در چارچوب زیست واقعی و منحصر به فردشان درک می‌کند و به جای هیجان‌زدگی کاذب و وعده‌های واهی، بر روند درمانی دقیق، علمی و اصولی تکیه دارد.

اهمیت وجود چنین متخصصان توانمند و دغدغه‌مند زمانی بیشتر روشن می‌شود که بدانیم بسیاری از اختلالات روانی، از اضطراب و افسردگی گرفته تا اختلالات شخصیت و وسواس، اگر در زمان مناسب و با کمک صحیح حرفه‌ای مواجه شوند، کاملاً قابل درمان و بهبود هستند. مراجعه به روان‌شناس نشانه ضعف، نقص یا ناکارآمدی نیست، بلکه نشانه‌ای از شجاعت، خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری است؛ شجاعت مواجهه با خود، با آسیب‌های پنهان و با مسیر دشوار اما ضروری رشد و تحول فردی. درست مانند جسم انسان که نیازمند مراقبت، تغذیه مناسب و درمان موقوع است، بی‌توجهی به آن، دیر یا زود اثرات مخرب خود را در تمام عرصه‌های زندگی فردی و اجتماعی نمایان می‌کند؛ از روابط خانوادگی و شغلی گرفته تا توانایی تصمیم‌گیری، خلاقیت، امید به آینده و کیفیت کلی زندگی.

نهم اردیبهشت، روز روان‌شناسی و مشاوره، فرصتی است گرانبها برای تحلیل از کسانی که بی‌هیاهو، اما با تأثیرگذاری عمیق و ماندگار، در اتاق‌های درمان، پشت ساعت‌های طولانی آموزش، پژوهش و مطالعه، بار سنگین سلامت روان جامعه را بر دوش می‌کشند. روان‌شناسان واقعی، قهرمانان خاموش عصر ما هستند؛ نه به دنبال رنگ و لعاب ظاهری‌اند و نه رؤیای شهرت‌های زودگذر دارند. رسالت اصلی و غایی آنها، ترمیم و بازسازی انسان و کمک به شکوفایی استعدادهای درونی اوست؛ ترمیمی آرام، ریشه‌ای، علمی و ماندگار که پیامدهای مثبت آن به فرد و سپس به کل جامعه تسری می‌یابد.

در نهایت، آنچه امروز بیش از هر چیز در جامعه ما نیاز داریم، بازنگری اساسی در نگاه و نگرش مان به مفهوم سلامت روان است. جهان مدرن، ما را در معرض حجم عظیمی از اطلاعات، اضطراب‌های نوظهور و فشارهای ساختاری پیچیده‌ای قرار داده است؛ فشارهایی که نه با توصیه‌های هیجانی و سطحی شبکه‌های اجتماعی حل می‌شوند و نه با نادیده گرفتن یا سرکوب نشانه‌های روانی. سلامت روان یک نیاز ثانویه، یک کالای لوکس یا یک اولویت قابل تعویق نیست، بلکه زیرساختی بنیادین است که بر پایه آن، توان کار، عشق ورزیدن، خلاقیت، تاب‌آوری و امید به آینده بنا می‌شود. جامعه‌ای که صرفاً یک تکیه بر صدهای بلند، پرزرق و برق و غالباً ناشناخته، اما پدیدارناپذیر است که هیچ پیشرفت واقعی، پایدار و انسانی بدون توجه جدی و بنیادین به روان انسان امکانپذیر نیست. شاید زمان آن رسیده باشد که به جای تکیه بر صدهای بلند، پرزرق و برق و غالباً سطحی، اعتماد را به متخصصانی بسپاریم که آرام، علمی، عمیق و با دغدغه‌های انسانی، به بازسازی فرد و در نتیجه به اعتلای جامعه کمک می‌کنند.