دکتر فریبرز درتاج، رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی:

روان‌های ناسالم ۴درصد تولید ناخالص ملی را می‌بلعند

دکتر فریبرز درتاج، رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی و عضو شورای مرکزی سازمان نظام روان‌شناسی ایران و استاد دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با «جوان» نقش مشاور و روان‌شناس را مهم ارزیابی کرده و معتقد است: روان‌شناس به مردم یاد می‌دهد چطور در برابر تکان‌های مکرر روانی نه فقط دوام بیاورند، بلکه

مزمن و در موارد شدید، خودآسیبی و حتی خودکشی در نوجوانان است. ما به «مشاور انگیزش خودمختار» نیاز داریم؛ کسی که به دانش‌آموز کمک کند چرا خواندن برایش مهم است، چه اهدافی فراتر از قبولی در کنکور دارد و چگونه بدون استرس مخرب درس بخواند. تا وقتی روان‌شناس به عنوان «مربی بقای روانی» دیده نشود، برجسته نخواهد شد. ما باید این تصویر را در اذهان

که در گروه‌های تلگرامی و اینستاگرامی نوجوانان عادی‌سازی می‌شود. سوم، «بازآموزی الگوی تعامل معلم - شاگرد» از طریق پروتکل‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در کلاس درس، اما مهم‌ترین نقش او، «درمان والدین کمال‌گرای خودشیفته‌وار» است که هویت خود را در نمره و رتبه فرزند گره زده‌اند. بدون حضور روان‌شناس در مدرسه، تمام این فشارها به

ما، هنوز بسیاری از مردم به جای مراجعه به متخصص، پای حرف بزرگ‌ترهای فامیل می‌نشینند و از آنها مشاوره می‌گیرند. تا وقتی این موانع فرهنگی از بین نرود، روان‌شناسی در جامعه ما از یک «خدمت لوکس» به یک «نیاز پایه» تبدیل نخواهد شد.

منابع را آموزش می‌دهیم. تحقیقات نشان می‌دهد مشاوره می‌تواند ضریب طلاق‌های عاطفی ناشی از فشار مالی را تا ۳۰ تا ۴۰درصد کاهش دهد، بنابراین پاسخ من قاطعانه بله است؛ مشاوره نه فقط می‌تواند، بلکه باید بخشی از بسته حمایتی خانواده‌ها در بحران باشد.

سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند هزینه نادیده گرفتن سلامت روان حدود ۴ درصد تولید ناخالص داخلی هر کشور است، یعنی اگر اقتصاد دچار مشکل است، بخشی از آن به‌خاطر سلامت روان نادیده گرفته شده مردم است

دوم، مداخله در «پاندمی خاموش خودآسیبی آنلاین» خاص که سال‌ها با برچسب تنبلی سرکوب شده‌اند. که درمان دارویی می‌خواهد و ناتوانی‌های یادگیری قاطع بین اضطراب فراگیر امتحان، اختلال نقص توجه اولین وظیفه او «واکاوی منبع واقعی فشار» است: تمایز

همین منوال باقی می‌ماند. هوشمندی در دنیای پیچیده امروز است، وضعیت به که مراجعه به روان‌شناس نه نشانه ضعف که نشانه مراجعه به روان‌شناس را از بین ببریم. تا مردم ندانند که بیمه سلامت جسمی اجباری است و چهارم، انگ

نگاه

یک روان‌شناس یا مشاور خوب کیست؟

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.

در کنار تحصیلات، «تخصص‌گرایی» اهمیت زیادی دارد.

پرهیز از «نسخه‌پیچی سریع» یکی از نشانه‌های مهم حرفه‌ای بودن است. اگر مشاوری در همان جلسات ابتدایی، بدون شناخت کافی از شما و شرایطتان، راه‌حل‌های قطعی و فوری ارائه دهد یا بخواهد زندگی شما را با چند توصیه ساده تغییر دهد، باید با احتیاط به آن نگاه کرد

بخواهد زندگی شما را با چند توصیه ساده تغییر دهد، باید با احتیاط به آن نگاه کرد. مسائل روانی معمولاً پیچیده‌تر از آن هستند که با پاسخ‌های فوری و عمومی حل شوند. رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای نیز از معیارهای اساسی است. محرمانگی، یکی از مهم‌ترین این اصول است. شما

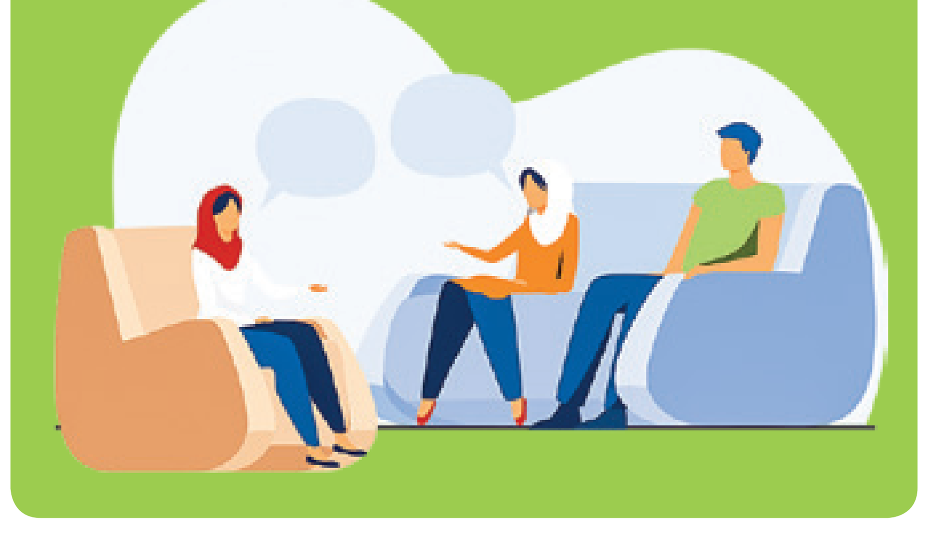
نکته‌ای که گاهی نادیده گرفته می‌شود، «تناسب» میان شما و روان‌شناس است، حتی اگر یک مشاور از نظر علمی بسیار توانمند باشد، ممکن است به هر دلیلی نتوانید با او ارتباط خوبی برقرار کنید. این موضوع طبیعی است. احساس راحتی، درک شدن و امکان برقراری ارتباط صادقانه، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت جلسات دارد، به همین دلیل، معمولاً توصیه می‌شود چند جلسه ابتدایی را به‌عنوان فرصتی برای ارزیابی این تناسب در نظر بگیرید، همچنین یک روان‌شناس خوب به استقلال شما احترام می‌گذارد. هدف او این نیست که برای همه تصمیم‌های شما تعیین تکلیف کند یا شما را به خود وابسته نگه دارد، بلکه تلاش می‌کند مهارت‌هایی را در شما تقویت کند تا بتوانید در آینده، مسائل‌تان را آگاهانه‌تر و مستقل‌تر مدیریت کنید. اگر احساس کردید در حال وابسته شدن بیش از حد به مشاور هستید یا بدون نظر او قادر به تصمیم‌گیری نیستید، بهتر است این

عمه و عمو جای روان‌شناس و مشاور را نمی‌گیرند

■ حسین گل‌محمدی

شاید برای هر یک از ما این موقعیت پیش آمده باشد که در مواجهه با یک آسیب روحی، معضلی فکری یا مشکلی رفتاری مربوط به خود یا عزیزان‌مان که قادر به حل آن نبوده‌ایم، به یک دوست یا فامیل مراجعه کرده‌ایم. این رجوع اگر صرفاً برای درددل کردن و سبک شدن باشد، معمولاً آسیبی به همراه نخواهد داشت، به ویژه اگر توأم با همدلی آگاهانه و منصفانه طرف مقابل باشد، اما مشکل زمانی ممکن است حادتر شود که از آنان درخواست مشاوره و راه‌حل کنیم. در این صورت اعتماد به نسخه تجویزی رفیق و همکار، عمه و عمو، به احتمال زیاد، اگر هم ما را به بیراهه نکشاند، درمان مؤثری نیز ارائه نخواهد داد. در چنین مواردی عاقلانه‌ترین کار مراجعه به یک مشاور یا روان‌شناس است، زیرا هیچ‌گاه عمه و عمو جای روان‌شناس و مشاور را نمی‌گیرند!

نهم اردیبهشت روز روان‌شناس و مشاور فرصتی برای پرداختن به نقش مهم روان‌شناس و مشاور در زندگی فردی و اجتماعی است، اینکه ضرورت روان‌شناس و مشاور در زندگی امروزی چیست و چرا اهمیت دارد؟ و چه کارکردها و فوایدی می‌تواند در زمینه‌های مختلف اعم از خانوادگی، شغلی، تحصیلی، ازدواج، تعامل با کودک و نوجوان، شناخت نیازهای سالمندان و رفع مشکلات زوجین داشته باشد، اما نکته قابل تأمل دیگر این است که چرا به این موضوع چندان اهمیت نمی‌دهیم و آسیب‌های بی‌توجهی به این موضوع چیست؟ و بالاخره باید بدانیم که یک روان‌شناس و مشاور خوب کیست و چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟



نکته

«روان‌شناس» معلم کلاس زندگی

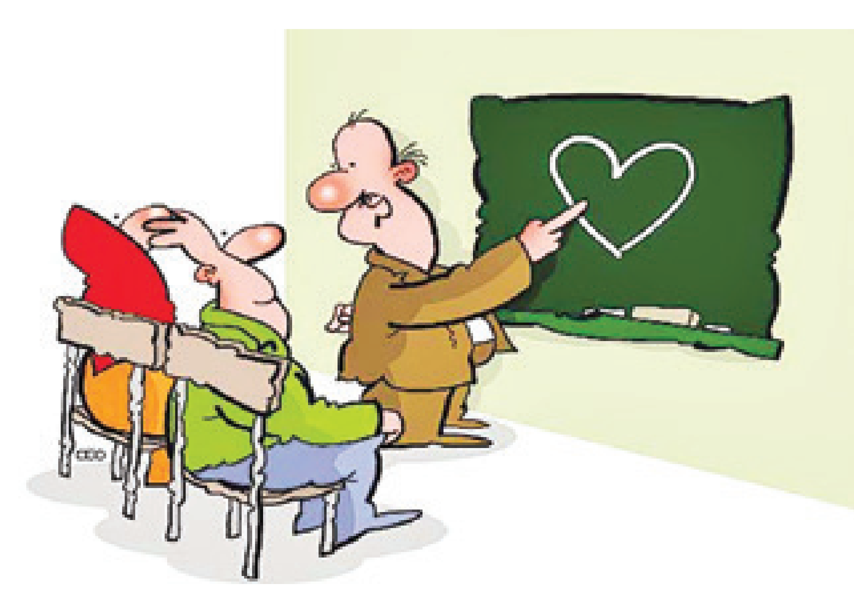
■ فاطمه صبور

یادمان می‌آید، روزهای مدرسه، وقتی درسی سخت می‌شد، به جای ناامیدی، منتظر معلمی می‌ماندیم تا نه برای تنبیه بلکه برای نشان دادن راه و روش درست حل مسئله همه سختی‌ها را به جان می‌خرید. او نقشه‌راه را نشان می‌داد تا از بن‌بست‌های درسی و حتی گاه اخلاقی عبور کنیم. ما هم با دلی پاک و بدون هیچ‌گونه تکبر و غفلت، کلمه به کلمه حرفش را می‌شنیدیم و عمل می‌کردیم اما حالا که بزرگ شده‌ایم چه؟! انگار فراموش کرده‌ایم که گاهی دوباره به آن همان «معلم راهنما» نیاز داریم. متأسفانه هنوز بسیاری تصور می‌کنند مراجعه به روان‌شناس، به معنای «دیوانه شدن» یا «ضعف شخصیت» است. این برداشت نه تنها غلط بلکه خطرناک است، چون باعث می‌شود افراد در مشکلات‌شان تنها بمانند.

بهتر است صادق باشیم. ما برای دندان درد به دندانپزشک، برای استخوان شکسته به ارتوپد و برای بیماری جسمی به پزشک مراجعه می‌کنیم اما چرا وقتی «روح» و «روان» ما درد می‌کند یا وقتی احساس سنگینی، اضطراب و سردرگمی می‌کنیم

با دانشش مسیر یادگیری را هموار می‌کند، روان‌شناس نیز با ابزارهای علمی و همدلی، به ما کمک می‌کند در پیچ و خم‌ها و معادلات زندگی، احساسات خود را بشناسیم، الگوهای تکرارشونده منفی را بشکنیم و با آرامش بیشتری قدم برداریم. حضور او در مشکلات، به معنای پذیرش شکست نیست بلکه نشانه هوشمندی و مسئولیت‌پذیری ما نسبت به کیفیت زندگی‌مان است.

روان‌شناس کمک می‌کند آیینه درون ما صاف و تمیز باشد. بتوانیم واقعیت‌های زندگی‌مان را با دیدی باز و درست ببینیم. او قضاوت نمی‌کند، گوش می‌دهد، تحلیل می‌کند و راهکار ارائه می‌دهد. لازم است نگاه‌مان را تغییر دهیم. مراجعه به روان‌شناس را نه به عنوان آخرین پناهگاه بلکه به عنوان ابزاری برای بهینه‌سازی زندگی و پیشگیری ببینیم. کسی که زودتر متوسل به کمک متخصص می‌شود، احتمالاً زودتر به تعادل، نشاط و شادی می‌رسد، پس دفعه بعد که احساس کردید بار روی دوش‌تان سنگین شده یا مسیری مبهم است نترسید و پنهان نکنید. به جای اینکه منتظر بمانید تا طوفان زندگی



دکتر محمدامیر هاشم‌پور، مدیرعامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب»:

افراد سالم هم بی‌نیاز از مشاور و روان‌شناس نیستند

آمارهای کلینیک‌های روان‌شناسی گواهی می‌دهند بسیاری از مراجعان پس از درمان، به بهبود قابل توجهی دست می‌یابند. دکتر محمدامیر هاشم‌پور، مدیرعامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب» معتقد است مراجعه به روان‌شناس، نشان‌دهنده هوشمندی

مهم‌ترین فواید مراجعه زودهنگام به مشاور و روان‌شناس چیست؟

مراجعه زودهنگام مانند رفتن به پزشک هنگام احساس درد خفیف است، نه زمانی که دچار سکته شده‌ایم. فواید

از نگاه شما، مهم‌ترین موانعی که مردم را از مراجعه باز می‌دارد، کدامند؟

در نگاه فرهنگی، مراجعه به روان‌شناس به معنای برچسب «دیوانگی» خوردن است. در نگاه اجتماعی، فرهنگ خودکفا

رفتاری و گفت‌وگو قابل حل است، به روان‌شناس مراجعه کنید، اما اگر علائم شدید جسمی مثل بی‌خوابی مطلق، توهم یا افسردگی شدید که توان حرکت را می‌گیرد وجود دارد، حتماً باید به روان‌پزشک مراجعه کرد. اغلب بهترین نتیجه از همکاری هر دو متخصص حاصل می‌شود.

وارد می‌کنند؟

بهترین زمان مراجعه وقتی است که رفتار فرزند با استانداردهای رشدی او همخوانی ندارد، مانند انزوای شدید، افت ناگهانی تحصیلی، پرخاشگری غیرقابل کنترل یا تغییرات شدید در اشتها و خواب. درباره والدینی

استرس‌های زندگی روزمره موفق‌تر باشند، خودشناسی عمیقی پیدا کنند تا از ظرفیت‌های واقعی خود استفاده کنند، در مسیر رشد شخصی و رسیدن به شکوفایی گام بردارند و در نهایت رضایت از زندگی را افزایش دهند

کاهش تمرکز، خستگی مزمن ذهنی و از دست دادن لذت از زندگی، در زندگی اجتماعی‌اش، انزوا، از دست دادن دوستان و تنش در روابط عاطفی، در شغلش، افت عملکرد، اشتباهات ناشی از عدم‌تمرکز و احتمال از دست دادن جایگاه شغلی یا حتی اخراج، محتمل است.

روان‌شناس صحبت کند، آن جمله چیست؟

بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به آینده فرزندتان بدهید، این نیست که مشکلات امروز را نادیده بگیرید بلکه باید یاد بگیرید چگونه با هم، از پس آنها بربیایید. سلامت روان شما، امنیت دنیای آنهاست.

دکتر ابوالقاسم عیسی‌مراد، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی:

رسالت روان‌شناس باید دگرخواهانه و فراتر از مادیات باشد

دکتر ابوالقاسم عیسی‌مراد، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی با تأکید بر اینکه روانشناسان با انتخاب مسیری «دگرخواهانه و انسان‌گرا»، فراتر از مادیات و درآمد، متعهد به نجات خانواده‌ها از مشکلات زندگی هستند،

برخی مراجعان سخت و برخی آسان هستند. اگر یک روان‌شناس ماهر باشد، می‌تواند اختلالات را بیرون بکشد، اما برخی موارد تخصصی است و باید ارزیابی دقیقی از خانواده داشته باشیم. تقریباً بالای ۵۰درصد از ازدواج‌هایی که از مشاور استفاده کرده‌اند، موفق بوده

نیفتند و اگر افتادند، بدانند چه کار و چطور نجات پیدا کنند. به هر حال، حرفه‌ای دگرخواهانه و انسان‌گرا را انتخاب کرده‌ایم. این زحمات با مادیات و درآمدهای حاصله از آن قابل مقایسه نیست و زحمت زیادی دارد.

در این مدت کاری، سخت‌ترین لحظه برای