



دکتر تقی ابوطالبی احمدی، روانشناس تربیتی، مشاور و روان در مانگر خانواده:

مراجعه به روانشناس نشانه ضعف نیست، قدرت است



مردم باید متوجه شوند که مراجعه به روانشناس نه نشانه ضعف، بلکه نشانه‌ای از قدرت است؛ قدرت در شناخت خود، توانایی در حل مشکلات، و تمایل به رشد شخصی که موجب رشد و بالندگی‌شان می‌شود. وقتی که این تغییر نگرش ایجاد شود، افراد به‌جای ترس از قضاوت، مراجعه به روانشناس را به‌عنوان یک انتخاب مثبت و مسئولانه در نظر خواهند گرفت

به راهنمایی حرفه‌ای دارند، در حالی که افراد دیگری ممکن است به راحتی با مشکلات خود کنار بیایند. اما باید به این اصل توجه داشت که بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای چه در سطح اولیه و چه در سطوح تخصصی و پیشرفته در ایجاد شرایط مناسب برای بهتر اندیشیدن و

بهبتر زندگی کردن در زندگی هر کسی ممکن است مطرح شود. به‌طور کلی، مشاوره و روانشناسی به‌عنوان یکی از راه‌های توانمندسازی برای هر فردی که بخواهد به بهبود کیفیت زندگی خود بپردازد، می‌تواند مفید باشد. وی ادامه داد: اما اینکه آیا همه افراد به مشاور نیاز دارند یا نه، باید در نظر داشت که بسیاری از افراد ممکن است نیازی به مشاوره تخصصی و سطح بالا نداشته باشند، اما هر کسی می‌تواند از ابزارهای خودشناسی، توسعه فردی و مهارت‌های زندگی و دانش مشاوره‌ای و روانشناسی برای ارتقای زندگی فردی خود استفاده نماید. از طرف دیگر، افرادی که دچار مشکلات روانی جدی‌تری چون استرس شدید، اضطراب، افسردگی یا مشکلات ارتباطی هستند، نیاز به کمک حرفه‌ای دارند.

ابوطالبی به چندین نشانه مهم هم اشاره کرد و در توضیح بیشتر گفت: اگر به‌طور مداوم احساس نگرانی، اضطراب



دارند تا برای بهبود وضعیت روانی خود به مشاوران و روانشناسان مراجعه کنند. این تغییر در نگرش، به نوعی کمک کرده است تا روانشناسی به حرفه‌ای حیاتی و مؤثر در دنیای امروز تبدیل شود. وی با اعتقاد به اینکه تابوی مراجعه به روانشناس به نسبت دهه‌های قبل به شدت شکسته شده است، یادآور شد: تابوه معمولاً از ترس قضاوت‌های اجتماعی، تصور نادرست از ضعف یا بیماری روانی، یا حتی ناآگاهی از اهمیت سلامت روان شکل می‌گیرند. در بسیاری از موارد، افراد احساس می‌کنند که باید مشکلاتشان را خودشان حل کنند یا به نوعی به جامعه نشان دهند که «مستقل» هستند و نیازی به کمک ندارند. این باورها باعث می‌شود مراجعه به روانشناس در برخی موارد نادرست، مورد ارزیابی قرار گیرد.

تغییرات در سبک زندگی، روابط خانوادگی، مشکلات شغلی و اجتماعی، و حتی بحران‌های جهانی مانند پاندمی‌ها و بحران‌های اقلیمی می‌توانند فشار روانی زیادی را به افراد وارد کنند. این فشارها گاهی باعث بروز اختلالات روانی و مشکلات رفتاری می‌شوند که نیاز به کمک تخصصی روانشناسان می‌باشد. ابوطالبی اضافه کرد: مسئولان امر باید نسبت به تحت پوشش قرار دادن بیمه خدمات مشاوره‌ای اقدام اثربخش‌تری داشته باشند و رسانه نیز به تبیین موضوع مشاوره و خدمات روانشناختی در داشتن جامعه سالم بپردازد؛ گرچه در صدا و سیما شاهد تبلیغ در دست این خدمات هستیم، اما انتظار می‌رود بیش از این برنامه‌های روشنگرانه در نظر گرفته شود. در نهایت، با افزایش آگاهی عمومی از اهمیت سلامت روان، افراد بیشتر تمایل

نیره ساری
دکتر تقی ابوطالبی احمدی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان و دکترای روانشناسی تربیتی، مشاور و روان در مانگر خانواده، در گفت‌وگو با «جوان» با اشاره به اهمیت انجام فعالیت‌های مشاوره‌ای و روانشناختی در دنیای امروز گفت: در قرآن کریم و احادیث مختلف از بزرگان و مربیان دین مبین اسلام و روایات موجود در منابع دینی، موضوع مشورت کردن و مشورت گرفتن امری مهم است و بر آن تأکید زیادی شده است. ■ ■ ■

به اعتقاد تقی ابوطالبی احمدی، روانشناس و مشاور، امروزه به علت تغییرات سریع و پیچیده در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نسبت به گذشته، افراد با چالش‌های جدیدی روبه‌رو هستند که برای آنها به‌راحتی قابل حل نیست. در چنین شرایطی باید به مشاور یا روانشناس مراجعه نمود. ابوطالبی یادآور شد: به واقع باید گفت که در جامعه پر تنش امروزی، هر کسی ممکن است در زندگی شخصی یا اجتماعی خود زمان‌های دشواری را تجربه کند؛ لحظاتی که روان فرد به شدت تحت تأثیر عوامل تنش‌زای قرار می‌گیرد و کنترل و مدیریت احساسات او در آن زمان بسیار دشوار خواهد بود.

این روانشناس تأکید کرد: در مواقعی که ما به تنهایی یا به کمک افراد دور و برمان که توانایی لازم را در بیان رهنمودها داشته باشند، توانیم مشکل خود را حل کنیم، در چنین شرایطی لازم است که به یک فرد متخصص، روانشناس و مشاوره خبره و آگاه نسبت به آن مشکل مراجعه نماییم.

وی دلایلی چون دشواری‌های زندگی در جامعه شهری و روستایی با وجود امکانات و تجهیزات مدرن؛ مشکلات اقتصادی، اضطراب و استرس، تنش بالا، افسردگی، وسواس فکری، مشکلات ناشی از کار زیاد، تنهایی در بیرون از منزل یا در منزل و نظایر آن؛ عدم درک متقابل افراد در جامعه یا اعضای خانواده نسبت به هم و بی‌تفاوتی و عدم احساس مسئولیت افراد در خانواده یا در جامعه نسبت به هم و در نتیجه احساس تنهایی و بی‌کسی را در این زمینه‌ها قابل اهمیت ارزیابی کرد.

به اعتقاد این مشاور و روان در مانگر خانواده، بسیاری از افراد در مواجهه با این تغییرات احساس استرس، اضطراب، سردرد گمی و تنش می‌کنند. علاوه بر این،

دکتر محسن میرطالبی، روانشناس و استاد دانشگاه:

روانشناسی دینی سرپناهی محکم برای آرامش روحی فراهم می‌کند



دکتر محسن میرطالبی، روانشناس و استاد دانشگاه، در گفت‌وگو با «جوان»، به بررسی تفاوت‌های بنیادین روانشناسی شرق و غرب می‌پردازد. وی با استناد به پژوهش‌های انجمن روانپزشکان آمریکا تأکید می‌کند که باورهای دینی، تاب‌آوری انسان را در برابر بحران‌ها به‌مراتب افزایش می‌دهد. به گفته این کارشناس، در حالی که روانشناسی غربی اغلب با چالش «تنهایی» و «فردگرایی افراطی» دست‌وپنجه نرم می‌کند، روانشناسی دینی با تقویت روح تعلق به خدا و جامعه، سرپناه محکمی برای آرامش روح و روان انسان فراهم می‌سازد. ■ ■ ■

دکتر میرطالبی با اشاره به یکی از دلایل اصلی تفاوت میان روش‌های درمانی در روانشناسی غربی و شرقی، توضیح می‌دهد: «در روانشناسی غرب، بحث «فردیت» و احساس تنهایی جایگاه ویژه‌ای دارد. انسان غربی به دلیل افتخارات فرهنگی، نوع شناخت و ساختار جامعه‌ای که در آن فرد صرفاً به خود می‌اندیشد، در برقراری ارتباط با دیگران دشواری‌هایی دارد. این مسئله باعث شده است سردی در روابط اجتماعی در کشورهای اروپایی بسیار مشهود باشد.» وی ادامه می‌دهد: «همه کسانی که در اروپا زندگی می‌کنند، اگر با آنها گفت‌وگو کنید، از همین سردی روابط و تنهایی شدید شکایت دارند. به همین دلیل است که بسیاری از هموطنان ما که در کشورهای شرقی، به‌ویژه ایران، به غرب مهاجرت می‌کنند، با پدیده‌های افسردگی و تنهایی عمیق مواجه می‌شوند. این مسئله یکی از دلایل اصلی بالاتر بودن نرخ خودکشی در غرب نسبت به کشورهای شرقی است. پناه بردن به مواد مخدر، الکل و حتی (به تعبیری مثبت‌تر) داشتن حیوانات خانگی، همگی زبان‌های از همین بحران تنهایی و فردگرایی افراطی در جامع غربی است که روز به روز نیز افزایش یافته است.»

این روانشناس دینی مجدداً بر این نکته تأکید می‌کند: «انسانی که دارای اعتقادات دینی، مذهبی و معنوی است، روحیه بخشش، کمک به هم‌نوع و حساس شدن نسبت به نیازهای دیگران در وجودش تقویت می‌شود. این باور، فرد را از حالت «فردگرایی» خارج می‌کند. به این معنا که محور توجه او دیگر «تنها من» یا خود و خانواده‌اش نیست، بلکه مشکلات دیگران نیز برای او دغدغه می‌شود. توجه به مشکلات دیگران و تلاش برای حل آنها، حل انسان را خوب و او را شاداب می‌کند. قطعاً رحمت الهی نیز شامل حال چنین فردی می‌شود. مشکلات خود او نیز حل شده و نسبت به زندگی‌اش امیدوارتر خواهد بود. یقیناً چنین انسان‌داری در این مسیر، تلاش‌های بسیار زیادی برای رسیدن به این اهداف خواهد کرد.»

وی در ادامه به یافته‌های علمی معتبر اشاره کرده و بیان می‌دارد: «انجمن روانپزشکان آمریکا، به‌عنوان یکی از معتبرترین مراکز پژوهشی در حوزه روانشناسی، طی سال‌های متعددی تحقیقات گسترده‌ای انجام داد و به این نتیجه رسید که دارا بودن اعتقادات مذهبی و دینی، انسان را در برابر بحران‌ها، سختی‌ها و استرس‌ها به‌شدت مقاوم می‌سازد. فردی که باور می‌کند، به دلیل امید به نیروی ماورایی و الهی، تاب‌آوری بالایی دارد و میزان آسیب‌پذیری او بسیار پایین است. چراکه ریشه این مقاومت، به باور و اعتقاد شخصی فرد برمی‌گردد.» دکتر میرطالبی با اشاره به روش‌های متعددی که از سوی پزشکان و روانشناسان برای کاهش دردهای روحی-روانی و افزایش میزان «تاب‌آوری» توصیه شده است، می‌گوید: «به‌ویژه در دوران‌های

محبوبه قربانی

دکتر احمدرضا هاشمیان، روانشناس روان در مانگر و مدرس بین‌المللی آموزش خانواده:

بیش از ۶۰ درصد مراجعات مشاوره و روانشناسی همراه با بهبود بوده است

بالغ بر ۸۰ درصد مراجعان زن بوده و ۲۰ درصد آقایان هستند. چند عامل اصلی وجود دارد. اول: انگ اجتماعی. در جامعه ما، از مردان انتظار می‌رود قوی، مستقل و مسلط باشند. نشان دادن آسیب‌پذیری گاهی با «ضعف» یا «هرد نبودن» اشتباه گرفته می‌شود. دوم: ندوم تربیت. از پسران معمولاً خواسته می‌شود احساسات را سرکوب کنند و به دنبال راه‌حل‌های عملی باشند، و با افزایش آگاهی، این باعث می‌شود بزرگسالی ابزار لازم برای ارتباط با در مانگر را نداشته باشند. سوم: عدم آگاهی. برخی تصور می‌کنند روانشناسی فقط برای مشکلات حاد است، در حالی که برای بهبود عملکرد شغلی و روابط نیز مفید است. چهارم: روش‌های مقابله‌ای متفاوت. برخی مردان ترجیح می‌دهند مشکلات را با فعالیت‌های فیزیکی یا تفریح‌های ساده حل کنند. البته این روند در حال تغییر است و با افزایش آگاهی عمومی، مراجعات مردان به تدریج در حال افزایش است.

چند درصد از زوج‌هایی که قبیل از ازدواج مشاوره داشته‌اند، ازدواج موفق‌تری نسبت به بقیه داشته‌اند؟

بر اساس تجربیات ما، بیش از ۹۰ درصد زوج‌هایی که پیش از ازدواج تحت مشاوره قرار گرفته‌اند، زندگی مشترک موفق‌تری را تجربه کرده‌اند. این موفقیت ناشی از افزایش آگاهی شامل شناخت عمیق‌تر از یکدیگر، یادگیری مهارت‌های ارتباطی و توانایی شناسایی مشکلات پیش از جدی شدن آنهاست.

از میان مراجعاتی که مشکلات ارتباطی با همسران‌شان را داشته‌اند، چند درصد بعد از مشاوره رابطه بهتری پیدا کرده‌اند؟

تحقیقات نشان می‌دهند بالای ۷۰ تا ۸۰ درصد زوج‌هایی که با مشکلات ارتباطی به مشاوره مراجعه می‌کنند، پس از گذراندن جلسات درمانی، بهبود چشمگیری در کیفیت روابط خود تجربه می‌کنند.

در نهایت، اگر بخواهید یک آمار کلی بدهید از اینکه چند درصد مراجعان بعد از دوره مشاوره، حداقل بهبود نسبی را تجربه می‌کنند، چه عددی است؟

حدود ۶۰ تا ۹۵ درصد از مراجعان سطوحی از بهبود را گزارش می‌دهند. البته این آمار بسته به نوع مشکل، شدت آن، مدت زمان درمان و مهارت در مانگر می‌تواند متغیر باشد.

دکتر احمدرضا هاشمیان، روانشناس، روان در مانگر و مدرس بین‌المللی آموزش خانواده، با کسب تجربیاتی از مراجعان خود به کلینیک‌های «خانه مهر» و «مسیر سبز» می‌گوید: «۸۰ درصد مراجعان زن هستند و مردان به دلیل انگ اجتماعی و تربیت احساسی، دیرتر مراجعه می‌کنند، اما باید گفت امروزه مردان نیز مراجعه افزایش یافته است. در بین زوجین نیز، ۹۰ درصد آنها با مراجعه پیش از ازدواج زندگی موفق داشته‌اند و ۷۰ تا ۸۰ درصد زوج‌های مشاوره‌شده نیز رابطه‌شان بهبود یافته است.» ■ ■ ■

اگر بخواهید از بین مشکلاتی که بهانه مراجعه خانواده‌ها به کلینیک‌های روانشناسی است، رتبه‌بندی کنید، به نظر شما مهم‌ترین مشکلات کدامند؟

بر اساس تجربه بالینی و مطالعات موجود، می‌توانیم این مشکلات را در پنج دسته کلیدی رتبه‌بندی کنیم: اول: مشکلات ارتباطی و تعارضات خانوادگی که شامل سوءتفاهم‌های مداوم، اختلاف در شیوه‌های فرزندپروری، سردی یا تنش در روابط زوجین و کاهش کیفیت ارتباطات است. این مورد به دلیل تأثیر فراگیر بر تمام اعضای خانواده، بیشترین حجم مراجعات را به خود اختصاص می‌دهد. دوم: مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان و نوجوانان: کودکانی که با پرخاشگری، اضطراب، افت تحصیلی، مشکلات توجه و تمرکز یا مسائل اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، والدین را به سمت دریافت کمک تخصصی سوق می‌دهند. سوم: اختلالات اضطرابی و استرسی در والدین شامل اضطراب‌های شغلی، مالی، فرسودگی ناشی از مسئولیت‌های والدگری و نگرانی‌های بیش از حد. چهارم؛ مشکلات مربوط به سازگاری و توسعه مهارت‌های زندگی مثل ناتوانی در حل مسئله، مدیریت هیجانات یا مهارت‌های ارتباطی مؤثر، و پنجم: مشکلات ناشی از تغییرات بزرگ و استرسی‌زای زندگی مانند طلاق، ازدواج مجدد، مهاجرت یا بیماری‌های مزمن.

چند درصد از مراجعان شما زوج و چند درصد مجرد هستند؟ آیا این نسبت در سال‌های اخیر تغییر کرده است؟

بالغ بر ۶۰ درصد مراجعان زوج و ۴۰ درصد مجرد هستند. این درصد در سال‌های اخیر ثابت مانده است. چند درصد مرد هستند و چند درصد زن؟ چرا؟

تغییر موقعیت مکانی می‌تواند روحیه را تقویت کند. همچنین شرکت در جمع‌های خانوادگی و دیدار با دوستان مورد اعتماد و پرهیز از پیگیری مداوم اخبار، یکی از توصیه‌های مهم برای آرامش بیشتر است. این متخصص ادامه می‌دهد: «انجام کارهای عقب‌افتاده منزل نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. درگیر شدن در کارهای کوچک خانگی، نوعی حواس‌پرتی مثبت ایجاد کرده و انسان را از حالت «نشخوار فکری» خارج می‌کند. استفاده از فضای مجازی با رویکرد مثبت و مفید نیز از دیگر روش‌هایی است که می‌تواند به کاهش آرام روحی کمک کند. البته تکنیک‌ها و روش‌های دیگری نیز وجود دارد که انسان می‌تواند با انجام آنها استرس خود را کاهش دهد، لیکن به دلیل تنوع زیاد، گنجایش ذکر همه آنها در این مجال وجود ندارد.»

وی با تأکید بر اینکه امروزه یکی از نیازهای اساسی جوامع مختلف، توجه به نیازهای معنوی و برآورده شدن آنهاست، گفت: «برآورده شدن این نیازها به‌ویژه در فضاهای مذهبی و اماکن متبرک، نقش بسزایی دارد. منظور از این اماکن، تنها زیارتگاه‌های بزرگ مانند حرم امام رضاع) در مشهد، عتبات عالیات، مدینه منوره و مکه مکرمه نیست، بلکه حتی رفتن به مساجد محل، حسینیه‌ها و شرکت در جشن‌ها و برنامه‌های مذهبی مانند ایام محرم و سفرهای زیارتی نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که حضور در این فضاها، حال افراد را دگرگون می‌کند.»

این روانشناس دینی با اشاره به شواهد عینی در تهران و سایر نقاط جهان افزود: «ما در تهران به‌ویژه در روز تاسوعا شاهد بودیم که بسیاری از مسیحیان نیز در مراسم شرکت می‌کنند، نذری می‌دهند و احساس تعلق می‌کنند. حتی در کشورهای مانند هند که اکثریت جمعیت هندو هستند، روز عاشورا گرامی داشته می‌شود. این نشان دهنده یک حقیقت مهم در حوزه روانشناسی است: توجه به مسائل معنوی، تأثیر مثبت و عمیقی بر روح و روان انسان دارد. معنویت، فرد را از حالت ناامیدی و تنهایی خارج کرده و امید به زندگی را در او زنده می‌کند.»

وی در پایان بیان داشت: «بنابراین، هر زمانی که انسان احساس نیاز کند، مراجعه به اماکن مذهبی (مسجد، حسینیه، زیارتگاه و...) می‌تواند روحیه او را تقویت و او را قوی‌تر کند. این کار نه تنها به خود فرد خدمت می‌کند، بلکه روحیه‌ای مثبت را به خانواده و اطرافیان نیز منتقل می‌سازد. روانشناسی امروز، به‌ویژه در کشورهای غربی که مردم با درد «تنهایی» و «سردی روابط» دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بر این موضوع بسیار تأکید دارد. پژوهش‌ها نشان داده افرادی که دارای باورهای معنوی و دینی هستند، حال درونی مثبت‌تری پیدا کرده‌اند. آنها مثبت‌اندیش و مثبت‌گرا می‌شوند، به خود و زندگی‌شان توجه می‌کنند، به‌طور قابل توجهی اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و به‌طور قابل توجهی احساس امنیت و آرامش بیشتری پیدا می‌کنند. همچنین امر باعث شده است که روز به روز از نظر روحی در شرایط بسیار مطلوب‌تری قرار گیرند.»

دکتر میرطالبی در جمع‌بندی صحبت‌های خود، مهم‌ترین پیام خود را اینگونه بیان کرد: «در این ایام، هرچقدر ارتباط معنوی و روحی خود را با خداوند و حضرات معصومین(ع) افزایش دهید، قطعاً احساس امنیت، آرامش و سلامت روحی، روانی و جسمانی خواهید داشت. به‌ویژه با انجام ادعیه و سننک مختلف مذهبی و دینی، می‌توانیم روحیه خود را تقویت کرده و میزان تاب‌آوری‌مان را افزایش دهیم.»



انجمن روانپزشکان آمریکا، به‌عنوان یکی از معتبرترین مراکز پژوهشی در حوزه روانشناسی، طی سال‌های متعددی تحقیقات گسترده‌ای انجام داد و به این نتیجه رسید که دارا بودن اعتقادات مذهبی و دینی، انسان را در برابر بحران‌ها، سختی‌ها و استرس‌ها به‌شدت مقاوم می‌سازد