



«ملوک ترک نژاد» مدیر عامل موسسه باران :

علم روانشناسی در شرایط امروز جامعه بسیار کاربرد دارد

سرویس گزارش و گفتگو اقتصاد کیش_ با توجه به اهمیت علم روانشناسی در زندگی روزمره و همچنین شرایط ویژه اجتماعی این روزها ، خبرنگار اقتصاد کیش گفتگویی با دکتر ”ملوک ترک نژاد کارشناس ارشد روانشناسی” و ریتا مشتاق زاده دکترای روانشناسی بالینی انجام داده، که به مسائل مختلف و چالش های این روزها پرداخته شده است . بخوانید:

یاسمن حمیدیان

این نگارش وجود دارد. و به همین دلیل برخی جلسات مشاوره را ادامه نمی دهند. و به نوعی دنبال "میان بُر" هستند. امروزه نوعی روانشناسی باب شده در فضای مجازی که با استفاده از یکسری سولات از فرد و براساس پاسخهایش مورد شخصیت شناسی قرار می گیرد که این موضوع هم به روانشناسی آسیب زده است.

تفاوت روانشناس و درمانگر

دکتر مشتاق زاده تفاوت میان نقش "درمانگر تراپیست" و "روانشناس" را اینگونه توضیح می دهد: درمانگر عمدتاً بر شناسایی و درمان آسیب‌ها و تروماهای گذشته تمرکز دارد، در حالی که روانشناس بیشتر بر رشد فردی، کمک به فرد برای تصمیم‌گیری آگاهانه و پذیرش مسئولیت عواقب تصمیماتش باری می‌رساند. نکته بسیار مهم این بود که روانشناس به جای مراجع تصمیم نمی‌گیرد، بلکه چشم‌انداز تصمیم‌گیری را روشن کرده و فرد را در یافتن بهترین مسیر یاری می‌دهد

دکتر مشتاق زاده در ادامه بیان داشت: کار تراپیست و روان شناس تفاوت بسیاری را هم دارد . که شاید مردم اطلاع نداشته باشند. تراپیست یا درمانگر آسیبها را شناسایی و درمان می کند . به این شکل که فرد مراجعه کننده یک آسیب یا ترومایی دارد یک درمانگر آن را شناسایی و درمان می کند . اما روانشناس به رشد فردی شخص کمک می کند البته این دو خیلی به هم نزدیک هستند و نمی‌شود بی این دو خط کشی انجام داد اما در حالت کلی به این شکل است که روانشناس به رشد مراجعه کننده کمک می کند و به تصمیم گیری فرد و اینکه مسئولیت و عواقب تصمیم گیریهایش را به عهده بگیرد . بدترین نوع مشاوره این است که مراجعه کننده به روانشناس بگوید چه کار انجام دهم . این وظیفه روانشناس نیست و قرار نیست روانشناس به جای مراجعه کننده تصمیم بگیرد . این موضوع را بیان کردم زیرا بسیار مهم است ، و یکی از مباحث کلیدی در مشاوره می باشد . ما در قامت یک مشاور روانشناس باید چشم انداز تصمیم گیری را به مراجعه کننده نشان دهیم و به تصمیم گیری صحیح وی کمک کنیم . بطوریکه مسئولیت و عواقب تصمیم هایش را به عهده بگیرد .

می‌گویم باید علم روانشناسی را رایزنیزه کنیم . این موضوع خیلی مهم است که یک روانشناس به اندازه ای خلاقیت داشته باشد که تمام تکنیکهای روانشناسی که آموخته را با توجه به فرهنگ ایرانی بومی سازی کند.

در کنار این مسائل ، رسانه یکی از بزرگترین ضربه ها را به فرهنگ مراجعه به روانشناس وارد کرده است . تصویر اشتباه از یک

به دلیل اینکه هنوز فرهنگ مراجعه به روانشناس در جامعه نهادینه نشده است . روانشناسی یک علم جدید و وارداتی محسوب می شود . و در این زمینه ما از دنیا عقب هستیم برعکس علم پزشکی که پیشرفت‌های زیادی در دنیا داریم . علم روانشناسی وارداتی است و همانطور که می دانید یکی از ویژگیهای مردم ایران مقاومت در برابر پذیرفتن یک پدیده جدید است. و شاید یکی از علل عدم مراجعه به روانشناس در پس همین موضوع باشد

روانشناس در برخی فیلمها و سریالها و همینطور روانشناسی زرد توسط افراد غیر متخصص در رسانه های جمعی از جمله این موارد است.

ترک نژاد در رابطه با موضوع مقاومت برای مراجعه به روانشناس اعتقاد دارد این موضوع به تجربه فرد از مراجعه به روانشناس بر می گردد و اینکه انتظار از روانشناس در مواقعی در حد معجزه است برخی مراجعه کنندگان انتظار دارند در همان جلسه اول مشکلشان رفع شود و دیگر جلسات بعدی مراجعه نمی کنند. البته منکر ضعف برخی همکاران نیستم و همانطور که می دانیم قوت و ضعف در همه مشاغل وجود دارد. اما فارغ از آن متأسفانه

یک جمله معروفی دارد که می گوید: "زندگی درد و رنج است و هر کس چرایی درد و رنج را فهمید زیستن با آن را هم یاد خواهد گرفت." امروزه درد و رنج قسمتی از زندگی ما شده است اگر شخص یک "معنایی" در زندگی پیدا کند این موضوع می تواند به تحمل درد و رنج کمک کند البته منظور من "هدف" نیست، بلکه "معنا" مفهوم متفاوت و عمیق تری دارد. در این صورت است که فرد می تواند با آسیب کتری از این مرحله عبور کند.

وی افزود: در علم روانشناسی امروزه درمان به چهار بخش تقسیم می شود. که یک بعد آن معنوی است و باید این بخش را تقویت کنیم البته معنویات صرفاً به معنی دین نیست بلکه معنا و مفهوم گسترده تری دارد. و دورهمی بودن نیز برای بهبود حال فرد بسیار موثر است . با هم بودن یعنی همدلی یعنی بار غمت را تنهایی به دوش نکش. این با هم بودن ها بسیار کمک کننده است.

"ترک نژاد" در این خصوص نظری همسودارد وی می گوید: گاهی اوقات معنای زندگی را درک نکرده ایم حتی به زبان خیلی ساده بگویم به اتفاقات اخیر از دیدگاه تجربه نگاه کنیم. کارشناس ارشد روانشناسی در ادامه اظهاراتش در رابطه با اضطراب و استرس در جامعه بیان داشت :با توجه به تعریف مشخص استرس و اضطراب باید گفت استرس علت مشخص دارد اما اضطراب علت مشخصی ندارد، و همین نبود علت مشخص است که در زمینه اختلال اضطراب است که حال فرد را بدتر می کند.

مقاومت در برابر مراجعه به روانشناس
دکتر مشتاق زاده گفت: به دلیل اینکه هنوز فرهنگ مراجعه به روانشناس در جامعه نهادینه نشده است. روانشناسی یک علم جدید و وارداتی محسوب می شود. و در این زمینه ما دنیا عقب هستیم برعکس علم پزشکی که پیشرفتهای زیادی در دنیا داریم. علم روانشناسی وارداتی است و همانطور که می دانید یکی از ویژگیهای مردم ایران مقاومت در برابر پذیرفتن یک پدیده جدید است. و شاید یکی از علل عدم مراجعه به روانشناس در پس همین موضوع باشد. و مسئولیت بخش دیگر نیز به عهده جامعه روانشناسی است. مسئله دیگر بومی سازی علم است که به پذیرش بهتر آن علم و پدیده توسط مردم جامعه کمک می کند که متأسفانه در ایران در این رابطه هیچ اقدامی صورت نگرفت. و من



تاب آوری افراد است. معمولاً در این مرحله هدف ، حل بحران یا ایجاد حال خوب نیست، بلکه هدف از "تاب آوری" در بحران این است که چطور در شرایطی که فرد دخالتی در به وجود آمدن آن نداشته و باید در بطن این شرایط زندگی کند ، توانایی گذر از این مرحله را با کمترین آسیب داشته باشد. چیزی که ما در حال حاضر به شدت به آن نیاز داریم در مرحله اول بالا بردن تاب آوری مردم است. و در مرحله بعد پایین آوردن سطح اضطراب است. مدیریت خشم و استرس در این رابطه بسیار کمک کننده است. در زمان بحران ها "مدیریتها" بسیار موثر است.

تاثیر اضطراب و استرس بر سلامت انسان و مدیریت آن
دکتر مشتاق زاده اضطراب و استرس را در سطح پایین برای ادامه زندگی لازم و ضروری برشمرد . وی در ادامه گفت : اضطراب در سطح پایین برای ادامه زندگی لازم و ضروری است و محرک زندگی است و فقط سطح آن مهم است. وقتی از میزان استاندارد آن بالاتر رود آسیب زا می شود . بنابراین باید به این موضوع توجه داشته باشیم که سطحی از اضطراب برای موفقیت لازم است. ولی این که در چه سطحی باشد با توجه به پتانسیل فرد و همه اقدشار جامعه از زنان و مردان ، کارمندان و مشاغل آزاد ، بزرگسال و نوجوان و جوان همگی سطحی از اضطراب را تجربه می کنند اما این اضطراب با توجه به شرایط فرد متفاوت است . ما در حال حاضر انواع ترس ها را داریم تجربه می کنیم . ترس از شرایط ناپایدار اجتماعی، اقتصادی، رکود، تورم و اخبار استرس زا است. و به همین علت در حال تجربه همه ترسها به صورت یکجا هستیم. و الان این بحث پیش می آید که در حال حاضر چه کنیم؟ واقعیت این است که مسائلی که به وجود آمده است برای افراد جامعه خارج از کنترلشان است و حاشان هم خوب نیست. ولی در حال زندگی در این شرایط هستند. به غیر از تکنیک های روال روانشناسی برای مواقع بحرانی یکسری کارهایی هست مانند یوگا ، مدیتیشن ، ورزش است که به فرد برای خروج از بحران کمک می کند.

مبحث دیگر در این رابطه به نظر من "معنا در زندگی" است اگر ما در زندگی خودمان به دنبال معنا باشیم و معنای زندگی را پیدا کنیم. به قول نیچه: یک چرایی در زندگی تعریف کنیم. نیچه



نقش علم روانشناسی در بحران های اجتماعی
"ملوک ترک نژاد" مدیر عامل موسسه باران نیز در این خصوص گفت: به نظر بنده در شرایط کنونی مردم مضطرب هستند و اضطراب این را دارند که چه می شود . شرایط نامعلوم مردم را مضطرب کرده است. پاسخ این پرسش که حال مردم چطور خوب می شود ؟ گاهی اوقات کافی است کنار هم بودن، همسوگ بودن و همدلی را تجربه کنیم تا تخلیه روانی شده و از این حالت خارج شویم . حرف زدن با هم ، ورزش، مدیتیشن، دورهمی ، همه این موارد راهکارهایی است که در این شرایط کمک کننده است.

دکتر ریتا مشتاق زاده در رابطه با نقش علم روانشناسی در بحران های اجتماعی اظهار داشت: با توجه به شرایط کنونی کشور، مردم

اضطراب در سطح پایین برای ادامه زندگی لازم و ضروری است و محرک زندگی است و فقط سطح آن مهم است. وقتی از میزان استاندارد آن بالاتر رود آسیب زا می شود. بنابراین باید به این موضوع توجه داشته باشیم که سطحی از اضطراب برای موفقیت لازم است. ولی این که در چه سطحی باشد با توجه به پتانسیل فرد و شرایط وی یا موضوع است.

شرایط روحی و روانی خوبی را در این روزها تجربه نمی کنند. این تجربه به شکل خشمم و اضطراب، بیهم و اندوه و مجموعه هیجانات منفی است و البته ترس و اضطراب هم هست. ترس به دلیل اینکه نمی دانند چه اتفاقی قرار است رخ دهد. و باید منتظر چه باشند. بلا تکلیفی خودش حال آدم را بد می کند. حالا مسئله این است که به این افراد چطور کمک کنیم ، و چطور حال جامعه را بتوانیم بهبود بخشیم و خوب کنیم و از این حالت بحرانی خارج کنیم. واقعیت این است که من در این شرایط اسم این وضعیت را بحران می گذارم و در شرایط بحران اولین هدف بالا بردن میزان

فیشال تخصصی با محصولات گینو GUINOT

زیبایی و شادابی پوستتان را به ما بسپارید.

شماره تماس:
۰۷۶-۴۴۴۸۶۵۴۲۰۳
آدرس:
میکامال، طبقه ۲



MICAMALLOFFICIAR
ROTANA_SPA_KISH

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه

کتابچه تبلیغاتی اقتصاد کیش

معرفی محصولات خود را به ما بسپارید

ما کنار شما هستیم تا بهترین
تصمیم را بگیرد، نه سریع ترین



eghtesadekishnews.ir کتابچه تبلیغاتی

۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

۰۹۰۲۷۶۲۹۳۸۰

MISA Health & aesthetic clinic

کلینیک زیبایی میسا

زیر نظر دکتر مهران روشن

برای اولین بار لیفت با نخ توسط پزشک متخصص در جزیره کیش

ارائه خدمات تخصصی زیبایی پوست و مو

با بروزترین و پیشرفته ترین دستگاه ها و بهترین مواد

لیزر ، بوتاکس ، فیلر ، مزوتراپی ، پی آر پی

فیشال تخصصی همراه با اسکن پوست

۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۱

۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۲

MISA.CLINIC.KISH

۰۹۳۰۱۳۰۷۷۷۶ بازار بادنا، بلوک A، طبقه دوم، پلاک ۲۰۳، کلینیک میسا

