

بنام آنکه سلام ، نام عاشقانه اوست

سلام

سلام

بهار گذشته سرآغازی بود برای **سلام** تا
پس از سکوتی چند، دانش را با عشق هدیه دهد.
اینک این بهار، یک سال خوش تجربه را گذارنده‌ایم
و همچنان امیدوار به موفقیت های پر رنگ و
لعب و شفاف تر از قبل هستیم.

امیدوار به موفقیت، زیرا **سلام** در
جشنواره نشریات دانشگاهی در سال ۱۳۹۷
در بخش نشریات شایسته تقدیر گردید و در
بخش طرح و کاریکاتور حائز رتبه ی سوم.

سلام تلاش تمامی همکاران کارآموده و
همراهان گرانقدر را ارج می نهد و سپاس گوی
حمایت همه ی عزیزان است.

ما به موفقیت ایمان داریم.



سلام





تمایز یافتگی در ازدواج

دکتر سمیه صالحی

استاد دانشگاه

ممکن است به صورت الگوهای رفتاری منطبق بر نشانه‌های بیماری بروز کند. بوئن، خانواده را به عنوان یک واحد عاطفی^۱ معرفی می‌کند که دارای شبکه‌ای از ارتباط‌های در هم تنیده است و زمانی می‌توان آن را بهتر درک کرد که در یک چهار چوب چند نسلی یا تاریخی مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد. از طرفی اضطراب مزمن به عنوان جزء لاینفک همه سیستم‌های زنده در این واحد عاطفی نیز با درجات مختلف، بسته به موقعیت خاص خانواده و ملاحظه‌های فرهنگی حضور دارد. بوئن معتقد است در جامعه‌ی انسانی نوعی «نیروی زندگی»^۲ که از ریشه‌ی ای‌گریزی برخوردار است، کودک رو به رشد را به شخصی برخوردار از عواطف مجزا تبدیل می‌کند که می‌تواند به تفکر، احساس یا عمل بپردازد. در واقع، این نیرو، نیرویی است که افراد را به سمت تمایز یافتگی سوق می‌دهد. هم‌زمان نیروی دیگری که آن هم ریشه‌ی غریزی دارد، کودک و خانواده را به حفظ پیوندهای عاطفی یا با هم بودن سوق می‌دهد. در نتیجه این نیروی تعادلی، هیچ‌کس به جدایی عاطفی کامل از خانواده دست نخواهد یافت، لیکن از لحاظ مقدار تمایزی که هر فرد به دست می‌آورد، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. همچنین از لحاظ

ازدواج مهم‌ترین قرارداد زندگی هر فرد و عامل تشکیل خانواده محسوب می‌شود و از بنیادهای تقریباً جهان شمول بشری است که هیچ بنیادی این چنین صمیمانه افراد بشر را تحت تاثیر قرار نداده است. ازدواج موضوعی نیست که فقط به دو فرد مربوط باشد، بلکه به عنوان یک رویداد به خانواده و جامعه هم مربوط می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که ساختار و محیط خانواده اصلی در تمایل و نگرش نسبت به ازدواج و نیز زندگی خانوادگی فرزندان نقش دارد.

تمایز یافتگی مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستم‌های خانواده است و بیانگر میزان توانایی فرد در تفکیک فرآیندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر است. به عبارتی دیگر رسیدن به حدی از استقلال عاطفی که فرد بتواند در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها به صورت خود مختار و عقلانی تصمیم‌گیری کند.

مفهوم تمایز یافتگی اولین بار توسط موری بوئن، یکی از خلاق‌ترین متفکران حوزه‌ی خانواده درمانی، ارائه شده است. او معتقد است که مشکلات جاری خانواده، منعکس‌کننده‌ی مسائلی حل نشده‌ی خانواده اصلی است و این مسائل حل نشده

¹ -Emotional unit

² -Life force

استقلال عاطفی ای که فرزندان متعلق به یک خانواده به آن می‌رسند نیز اختلافاتی وجود دارد.

بنیان نظریه بوئن، هم یک مفهوم درون روانی و میان فردی است. تقریباً مشابه با قدرت ایگو، تمایز خویشتن، ظرفیت تفکر و انعکاس آن است، که به طور خودکار به فشارهای هیجانی درونی یا بیرونی پاسخ ندهیم. افراد تمایز نیافته راحت تر هیجان زده می شوند، زندگی آنها تحت تاثیر واکنش نشان دادن به اطرافیان است. شخص تمایز یافته قادر است میان فکر کردن و احساس کردن توازن برقرار کند، یعنی مستعد هیجان و خودانگیختگی قوی اما همچنین دارای خویشتن داری که از توانایی مقاومت در مقابل کشش تکانه های هیجانی ناشی می شود.

در نظریه سیستم های خانواده کلید سلامت روان یک شخص در برخورداری او از هر دو حس تعلق به خانواده و تمایز یافتگی است. یعنی هرچه درجه ی تمایز زن و شوهر کمتر باشد، آنها دچار اضطراب می شوند و برای از بین بردن اضطراب دست به مثلث سازی می زنند و یکی از طرفین عضو دیگری را وارد معرکه می کند و این از شدت اضطراب می کاهد. اما مثلث سازی همیشه به کاهش تنش نمی انجامد.

برای کمک به ایجاد تمایز بیشتر در همسران، در درمان بوئن، ابتدا آنها را از ایجاد مثلث ها آگاه می کنند و در مرحله ی بعد از فرد سوم خواسته

می شود که در برخورد با تعارض های میان همسران به صورت بی طرف و خنثی باقی بماند، زیرا به نظر بوئن تمایز یافتن یک خویشتن خود مختار، مستلزم متوقف کردن شرکت در مثلث ها است تا افراد بتوانند مستقیماً و از روی تعقل، تعارضات میان خود را حل کنند.

در پایان اشاره به این نکته ضروری است که در خانواده درمانی بوئن این پیش فرض اساسی وجود دارد که اگر یک شخص در خانواده به سطح مطلوبی از تمایز یافتگی دست یابد، سایر اعضای خانواده را قادر خواهد ساخت که آنها نیز سطح تمایز یافتگی خود را افزایش دهند.

منابع

- گلدنبرگ، ا. گلدنبرگ، ه. (۱۳۸۸). *خانواده درمانی*. ترجمه حسین شاهی برواتی، ح. نقشبندی، س. ارجمند، ا. تهران: انتشارات روان (۲۰۰۳).
- Jenkins, S. M., Buboltz, J. R., Walter, C. Schwartz, J. P. & Johenson, P. (2005). Differentiation of self and mood. *Journal of Applied psychology*, 90, 1273-1279.



دلبستگی و چرخه‌ی امنیت

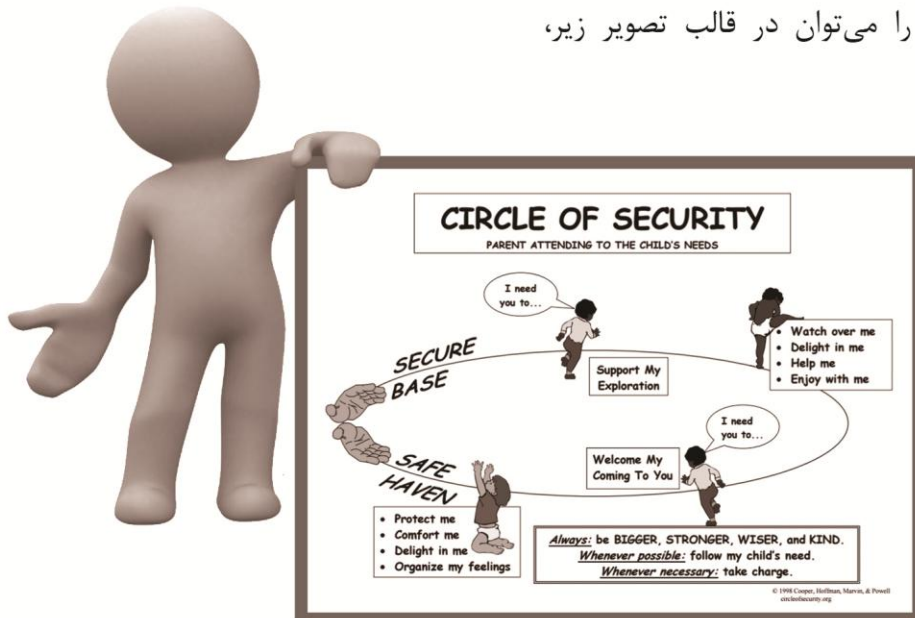
مینو پور آوری

کاندیدای دکتری مشاوره، دانشگاه الزهرا



همه‌ی والدین دو دست دارند و در استفاده از هر دو دست باید به صورت فعالانه عمل کنند. کودک در طول روز بارها و بارها بین رفتارهای نزدیکی جویی در دست پناهگاه امن (Safe Heaven) و رفتارهای اکتشافی در دست پایگاه ایمن (Base Secure) در حرکت است و روابط با مراقبین در این چرخه نقش حیاتی در رشد روان‌شناختی کودک دارد. کودک، از فردی که چهره دلبستگی‌اش محسوب می‌شود به عنوان پناهگاه امن، استفاده می‌کند؛ به این معنا که در مواجهه با رویدادهای ترسناک یا تهدیدکننده به آغوش او پناه می‌برد و آرامش و امنیت کسب می‌کند. کودکی با سبک دلبستگی ناایمن، در چنین موقعیت‌هایی ترس و وحشت شدید را تجربه می‌کند. از سوی دیگر کودک به محض کسب توانایی حرکت، مشتاقانه برای کشف دنیای اطراف خود به راه می‌افتد. کودک کنجکاو، چند قدم از مادر دور می‌شود، سپس برمی‌گردد و مادر را با نگاه خود جستجو می‌کند. پس از اطمینان از حضور مادر و تشویق او، با دلگرمی به جست‌وجوی خود ادامه می‌دهد و هر از چندگاهی برای کسب انرژی به

نظریه دلبستگی، الگوهای افراد را در روابطشان از تولد تا مرگ تبیین می‌کند. بالبی معتقد است دلبستگی پیوند عاطفی پایدار شکل گرفته شده بین دو فرد را توصیف کرده و مفروضه وی این است که همه انسان‌ها نیاز دارند تا روابط عاطفی نزدیک با دیگران برقرار کنند. بنابراین کودک می‌خواهد با چهره دلبستگی خود در ارتباط نزدیک مانده و جدایی ناخواسته، ناراحتی و اعتراض به همراه دارد. جستجوی مجاورت برای کسب آرامش و حمایت در مواقع تنش شدت بیشتری پیدا می‌کند. در عین حال چهره دلبستگی پایگاهی امن برای اکتشاف و جست‌وجوی کودک نیز می‌باشد. نتیجه اینکه حمایت و آرامشی که فرد از مراقبش می‌گیرد باعث می‌شود بتواند دنیا را نیز آزرانه کشف کرده و بازی کند و آن را برای بقا و امنیت خود لازم بداند. نکته کلیدی در نظریه دلبستگی تعامل دوجانبه است که ارتباط بین کودک و مراقب را در سال‌های اولیه زندگی تقویت می‌کند. اغلب رفتارهای کودک در دوران رشد را می‌توان در قالب تصویر زیر، توصیف کرد.



آغوش او بازمی‌گردد. کودکی که دلبستگی ایمن دارد، به پشتوانه‌ی این پایگاه ایمن به جستجو در محیط و کسب تجربه‌های تازه می‌پردازد، حس کنجکاوی خود را ارضا می‌کند و مهارت‌های متناسب با سن خود به دست می‌آورد. اما کودکی که دلبستگی ناایمن دارد، نمی‌تواند با اطمینان و امنیت کافی از مادر دور شود؛ بنابراین از تجربه‌های نو باز می‌ماند و نمی‌تواند فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را فرا بگیرد.

در حین تعاملات اولیه‌ای که کودکان با دیگران دارند و با توجه به کیفیت تعامل، مدل‌های کاری درونی را شکل می‌دهند که الگویی برای رفتارهای بعدیشان در روابط بعدی می‌شود. این مدل‌های کاری درونی، انتظارات و باورهای فرد از خودش، دیگران و محیط را شکل می‌دهد.

الگوهای دلبستگی به دو مدل تقسیم بندی می‌شوند. طبقه‌بندی اول بر اساس راهبردهای سازمان‌یافته فرد برای نزدیکی جویی به چهره دلبستگی در مقابل آشفته و بدون راهبرد بودن هنگام فعال شدن سیستم رفتاری دلبستگی می‌باشد. طبقه بندی دیگر بر اساس احساس ایمنی یا نایمنی از دسترس پذیری و پاسخدهی چهره دلبستگی می‌باشد (پرایر و گلاسر^۱، ۲۰۰۶).

بر اساس مدل اول، یعنی سازمان‌یافته بودن راهبردهای کودک برای نزدیکی جویی، اینزورث آزمایشی طراحی کرد که سه سبک دلبستگی را بر اساس رفتارهای جدایی- پیوستگی کودک با مراقب اولیه شناسایی نموده که به سبک های ایمن، نایمن- اجتنابی و نایمن- دوسوگرا (اضطرابی) شناخته می‌شوند.

کودکان با سبک اضطرابی، محیط را کشف نکرده و از غیبت مادر به شدت به هم می‌ریزند، وقتی مادر برمی‌گردد خشمگین‌اند و همزمان نزدیکی با او را می‌طلبند. مدل کاری درونی آنها از مادرشان به عنوان فردی غیرقابل پیش بینی و ناپایدار شکل گرفته است. این کودکان دچار کم- تنظیمی هیجانات هستند و ابراز شدیدی از آشفتگی خود دارند.

کودکان اجتنابی، وقتی مادرشان برمی‌گردد، به جای نزدیکی جویی، از وی اجتناب می‌کنند. در آزمایش موقعیت ناآشنا، آنها به غریبه و مراقب به یک صورت پاسخ داده و هیچ کدام را بر دیگری ترجیح نمی‌دهند. مدل کاری درونی این کودکان از مادرشان به عنوان فردی قابل پیش‌بینی، بی‌پاسخ در برابر نیازهای آنها و طرد کننده می‌باشد. این افراد سطوح بالایی از اکتشاف و جستجوگری را در زمان‌های جدایی و برگشت به مادر نشان می‌دادند. بنابراین به علائم جدایی واکنش کمی نشان داده و از نزدیکی جویی و تعامل با مادر هنگام بازگشت وی اجتناب می‌کردند. البته باید در نظر داشت که این افراد به همان اندازه مضطرب هم هستند. چون به ندرت نیازهای دلبستگی‌شان پاسخ گرفته و به طور کارآمدی آرام نمی‌شوند.

کودکانی که با مراقب حساس خود، که به طور مداوم پاسخگوی نیازهای دلبستگی کودک خود بوده و با وی در تعامل بودند سبک دلبستگی ایمن شکل دادند. بازنمایی این کودکان از خود به عنوان فردی شایسته و ادراکشان از دیگران به عنوان افرادی قابل اتکا و در دسترس در زمان نیاز می‌باشد.



منابع

Zanetti, C. A., Powell, B., Cooper, G., & Hoffman, K. (2011). The circle of security intervention: Using the therapeutic relationship to ameliorate attachment security in disorganized dyads.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.

Bowlby, J. (2012). *A secure base*. Routledge.

آزمایش اینزورث دل‌بستگی را در سه سبک بررسی کرد، با این حال بارتولومئو و هورویتز (۱۹۹۱) دل‌بستگی را در دو بعد اضطراب و اجتناب سنجیده و پژوهش‌های اخیر همگی دل‌بستگی بزرگسال و نوجوان را در این مدل دو بعدی می‌سنجند. در این مدل دو بعدی فردی که در هر دو مقیاس اضطراب و اجتناب نمره پایینی بیاورد ایمن، در مقیاس اضطراب نمره بالا و اجتناب نمره پایین اضطرابی، در مقیاس اجتناب نمره بالا و اضطراب پایین اجتنابی و در هر دو مقیاس نمره بالا بیاورد در گروه اضطرابی-اجتنابی شناخته می‌شود. بنابراین افراد بر اساس نمره دل‌بستگی‌شان در این دو بعد به چهار دسته تقسیم می‌شوند.



نقشی فرهنگ در روان‌درمانی



یاسمن بانکی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

دانشگاه شهید بهشتی

بنابر تعریف پنجمین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5) فرهنگ به سیستم‌های دانش، مفاهیم، قواعد و فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که آموختنی بوده و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و شامل زبان، مذهب و معنویت، ساختارهای خانوادگی، مراحل چرخه‌ی زندگی، مناسک تشریفاتی، آداب و رسوم و همچنین سیستم‌های اخلاقی و حقوقی است. حال به این مفاهیم و مضامین دقت کنید: مشوق‌ها، الگوهای یادگیری و رفتارهای آموخته شده، ناخودآگاه فردی و جمعی، ایگو و سوپرایگو، مکانیسم‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای، طرحواره‌ها، باورها، نگرش‌ها و استانداردها، دغدغه‌های وجودی و ... آیا کسی می‌تواند با عقل سلیم ادعا کند که فرهنگ به آنها سرایت نمی‌کند؟

درمانگرانی چون یالوم و پیش‌تر از او یونگ از ما خواسته‌اند اگر خواهان درمانی درمان‌کننده‌ایم، برای هر بیمار درمانی جدید ابداع کنید و درمان را به قامت وی بدوزیم. رولومی درمان‌گر نامی وجودگرا می‌گوید همدلی کلید فرآیند مشاوره است و در طی فرآیند همدلی است که درک، تاثیر و دیگر روابط مهم بین افراد رخ می‌دهد. چگونه می‌شود قامت روان یک انسان را که به اتاق درمان شما پناه آورده، اندازه زد ولی از فرهنگ او بی‌خبر بود؟ یا چگونه می‌شود با فردی همدلی کنید بدون این-که فرهنگ او را دانسته باشید؟

اگر بخواهیم موضوع بحث را کمی پیچیده‌تر کنیم باید به یادبیاوریم که این فقط مراجع شما در اتاق درمان نیست که فرهنگ دارد بلکه شما هم به عنوان درمانگر فرهنگ‌های خاص خودتان را دارید! بله فرهنگ‌ها ... فرهنگی برای نقش درمانگری متناسب با رویکرد خود، فرهنگی به عنوان یک مرد یا زنی متعلق به جایگاه اجتماعی خاص، فرهنگ قومیتی که به آن تعلق دارید و ...

حواسمان باشد که تفاوت‌های موجود بین فرهنگ مراجع و درمانگر مانند قومیت، زبان و جایگاه ممکن است به صورت آگاه یا ناخودآگاه موجب بروز مشکلاتی در ارتباطات آنها بشود و بر تشخیص و درمان تاثیر بگذارد. از این رو، غیر از شناخت و فهم فرهنگ مراجعین خود و حتی شاید پیش از آن لازم است یک درمانگر به خودش به خوبی شناخت و آگاهی داشته باشد.

در تعریف فرهنگ به این ویژگی‌ها اشاره شده که فرهنگ پویاست و قابلیت تغییر دارد. برای کسانی که تجربه حضور در اتاق درمان را داشته‌اند یا به نوعی شاهد آن بوده‌اند، کاملاً ملموس است که فرایند تغییر در فرهنگ مراجع با جنبه‌های سطحی و ظاهری (تغییرات در نوع پوشش، انتخاب کلمات و ادبیات گفتار) آغاز و تا سطوح عمیق‌تر (تغییرات در نوع اندیشیدن و ارزش‌ها) در طی زمان پیش می‌رود. کمی فکر کنیم آیا این تغییر فرهنگ خود فرایند درمان نیست؟ اگر جوابمان مثبت باشد به سنگینی مسئولیت و تعهدات ما در جایگاه درمانگر بارها اضافه می‌شود و پرداختن به خود و فرهنگمان رسالتی باید. البته که درمانگر هم از این روند تغییرات بی‌نصیب نیست و اگر بخواهیم با خودمان صادق باشیم فهمیدن مراجع و همدلی با او از

این مطلب از این جهت حائز اهمیت است که فرهنگ در تعریف مشکل و هنجار یا نابهنجار بودن مسئله‌ای نقش بسزایی دارد و عدم آگاهی یک درمانگر از آن می‌تواند باعث بغرنج‌تر شدن وضعیت افرادی که به امید یافتن مرهم و آرامش پا به اتاق درمان او گذاشته‌اند، و چه بسا در طول زمان سبب تغییر مفهوم فرهنگی روان‌درمانگر و روان‌درمانی بشود.

منابع

Vaus, J. D., Hornsey, M. J., Kuppens, P., & Bastian, B. (2018). Exploring the East-West Divide in Prevalence of Affective Disorder: A Case for Cultural Differences in Coping with Negative Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 285–304.

انجمن روان‌پزشکان امریکا. (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، ترجمه فرزین رضایی، علی فخرایی و همکاران، ۱۳۹۳. تهران، انتشارات ارجمند.

یالوم، اروین دی. (۱۳۸۹). هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان، ترجمه سپیده حبیبی. تهران، نشر قطره.

می، رولو. (۱۳۹۱). هنر مشاوره، ترجمه خدیجه علوی و نادیا شاملو. تهران، نشر دانژه.

جلسه‌ای به جلسه‌ای دیگر فرهنگ ما را تغییر می‌دهد. همانگونه که یالوم می‌گوید با درمان هر مراجعی ما هم رشد می‌کنیم و تکه‌ای از روانمان التیام پیدا می‌کند.

و در آخر می‌خواهم اشاره ای بکنم به یکی دیگر از ویژگی‌های فرهنگ که تغییرپذیری آن در طی زمان است (و باور کنید نمی‌شود به اعتبار ۲۵۰۰ سال پیش خرجش کرد!) و این تغییر شاید خیلی سریع‌تر از آن باشد که ما به عنوان درمانگر بتوانیم به نظریه‌ها، فرضیات و باورهای چندین سال پیش تکیه کنیم که من مردم فلان قشر را می‌شناسم یا من نیازهای بچه‌های بهمان سن را می‌دانم، اینگونه باید با آنها رفتار و گفتار کرد. مسلماً تفاوتی هست بین افراد از هرگروه سنی ده و یا حتی دو سال پیش با همان افراد در حال حاضر که در عصر کنونی ارتباطات، بیشتر در دنیای مجازی زندگی می‌کند و با سرعتی وصف نشدنی و بدون محدودیت در حال تماس و تبادل اطلاعات با مردم فرهنگ‌های مختلف در سرتاسر جهانند.





فریبا سهیلی

کاندیدای دکتری مشاوره، دانشگاه الزهرا

نوشتار اول: انواع بحران

ایران کشوری است که در طول ادوار گذشته بلایای طبیعی بسیاری را از سرگذرانده است و متأسفانه بسترهای مهندسی شهری و روستایی آن نیز از ضعفهای عمده‌ای برخوردار می‌باشد، همین مسئله موجب می‌شود زمانی که واقعه‌ای طبیعی رخ می‌دهد خسارت‌های متعدد جانی و مالی مردم را تهدید و متضرر سازد. اما روی سخن این نوشتار بررسی ضعف‌های دستگاه‌های اجرایی و مهندسی شهری نیست؛ بلکه پرداختن به موضوع مشاوره بحران به عنوان وسیله‌ای برای مواجهه با آسیب‌های روانی ناشی از این بلایا بر روی روح و جان مردم است. گرچه بلایای طبیعی یکی از موارد تجربه بحران است اما بحران‌ها انواع متنوعی دارند. در این نوشتار نگاهی کلی به آنها خواهیم داشت. و در شماره‌های بعدی ابعاد دیگر مشاوره بحران از جمله مدل‌های مختلف مداخله در بحران را به بحث خواهیم گذاشت.

بحران، وضعیت اضطراری، تهدید به خطر و نیاز به اقدام را منعکس می‌سازد. بحران حالت و شرایطی است که باعث نابسامانی می‌شود. بیشتر بحرانها به دنبال یک عامل خارجی استرس‌زا به نام حادثه شروع می‌شوند که نوعی نابسامانی و آشفتگی در رفتار و افکار را موجب می‌شوند. اما

حوادث بحرانی در تمامی افراد در معرض حادثه موجب اختلال روانی نمی‌شود. کرختی و بی‌حسی، شوک و انکار پیامد فوری حادثه تروماتیک است. با پایان یافتن شرایط بحرانی بسیاری از واکنش‌های افراد دچار بحران نیز تمام شده و زندگی طبیعی از سر گرفته می‌شود. هدف زیربنای مداخله در بحران نیز بازگشت دادن عملکرد بازماندگان به سطح و شرایط قبل از حادثه است (خدابخش، ۱۳۸۸).

دسته بندی‌های متنوعی از انواع بحرانها وجود دارد، در یکی از متداول‌ترین نوع دسته بندی ها، بحرانها به ۴ دسته تقسیم می‌شوند (رابرتز^۱، ۲۰۰۵):

۱- بحران‌های رشدی: بحران‌هایی هستند که به فرایند رشد و بلوغ طبیعی انسان مربوط هستند و در گذارهای زندگی مثلا تجربه دوران بلوغ، ورود به مدرسه، فارغ التحصیلی از مدرسه و ... رخ می‌دهند. برای برخی افراد این گذارها تجاربی مورد انتظار و حتی هیجان برانگیز هستند، اما برای برخی دیگر ممکن است دشوار باشند و به واکنش‌هایی غیر طبیعی بیانجامند و به کمک نیاز داشته باشند.

۲- بحران‌های وجودی: بحران‌هایی را شامل می‌شوند که به مسائلی در مورد معنا، هدف زندگی، ارزشها و مسئولیت‌ها مربوط هستند مانند بحران‌هایی هویتی در دوره نوجوانی. به عنوان مثال در دوره نوجوانی، افراد تلاش می‌کنند برای خود مشخص سازند چه کسی هستند، به چه گروه‌هایی تعلق دارند و می‌خواهند در زندگی چگونه انسانی باشند و چطور زندگی کنند.

^۱ Roberts

بنابراین می‌توان گفت، بحران‌ها بخشی از تجربه زندگی هر انسانی می‌توانند باشند و ما بحران‌های مختلفی را در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم. با نگاهی به فهرست بالا اهمیت توجه بیشتر به مشاوره بحران در کشور مشخص می‌شود. این روزها مردم فشار اقتصادی زیادی را تحمل می‌کنند، بحران‌های رشدی و موقعیتی هم بخشی از تجربه زیسته هر انسانی در طول زندگی است؛ در این میان وقوع بلایای طبیعی با اشکال گوناگون نیز بر اهمیت موضوع می‌افزاید. در نوشتار بعدی تلاش می‌شود مراحل پاسخ به بحران از بعد روانی مورد بحث قرار گیرد.

منابع:

خدابخش، احمد (۱۳۸۸). اصول و فنون مداخله روانشناختی در بحران. تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.

Roberts, A. R. (Ed.). (2005). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research*. Oxford University Press.

۳- بحران‌های موقعیتی: بحران‌هایی

هستند که از وقایع غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل انتظار مانند تصادف، جنایت، بیماری ناگهانی، اخراج شدن از کار، مرگ، آتش سوزی و ... ناشی می‌شوند. این نوع بحران‌ها تصادفی، ناگهانی، شوک‌آور و اغلب برای افراد فاجعه بار هستند.

۴- بحران‌های اکوسیستمیک: این

بحران‌هایی وقایعی طبیعی و یا ناشی از اعمال انسانی هستند که گروه وسیعی از مردم را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند و آثار روانشناختی منفی بسیاری دارند. از جمله این بحران‌هایی می‌توان به زلزله، سیل، حملات تروریستی، جنگ، بیماری‌های اپیدمیک و شرایط دشوار اقتصادی اشاره کرد. همه بحران‌ها چند ویژگی مشترک دارند، از جمله این‌که بحران‌ها انواع مختلف دارند، همیشه همراه با نوعی فقدان هستند مانند از دست دادن یکی از اعضای خانواده، بیکاری، از دست دادن سلامتی، مال و ... و همچنین غافل‌گیری نیز از ویژگی بیشتر بحرانها است (خدابخش، ۱۳۸۸).



مقایسه سبک بهنجار اختلالات شخصیت با اختلالات شخصیت



زهرا غمخوار فرد
کاندیدای دکتری روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

همه ما ممکن است به طور خفیف دچار سندرم دانشجویان پزشکی شده باشیم و با خواندن برخی از اختلالات، جنبه هایی از آن را در خود احساس کنیم. البته این مسئله ی غریبی نیست. یک شخصیت سالم، دارای حالت هایی از اختلالات شخصیت است. اگرچه مرز مشخصی بین بهنجاری و نابهنجاری نیست و سبک های شخصیتی در یک پیوستار قرار دارند، اما سبک شخصیتی با اختلال (Disorder) تفاوت هایی دارد که مهم ترین آن، وجود تعادل و انعطاف پذیری در افراد بهنجار است و در طیف نرمال قرار دارند، به طوری که از حالت متعادل که به سمت دو طرف طیف می رویم رگه ها نامنعطف شده و افت عملکرد و کاهش قدرت شخصیت نمود پیدا می کند.

شخصیت اجتنابی:

۱. افرادی که سبک بهنجار را دارند، امور شناخته شده را بیشتر ترجیح می دهند اما هنگامی که ناشناخته ها و مکان های غریب برایشان مزیت واضح داشته باشند، مقاومت نمی کنند و در صورت لزوم ریسک می کنند. این در حالی است که افراد مبتلا به اختلال انتظارات خود را از جهان کم

می کنند و حتی به خاطر کسب منافع واضح هم خود را در معرض چشم هایی که به طور بالقوه انتقادگرند قرار نمی دهند.
۲. افراد بهنجار رابطه صمیمانه ای با دوستان و خانواده خود دارند، اما افراد مبتلا به اختلال، دوست صمیمی ای ندارند، چرا که در رابطه دوستانه هم احساس خوبی ندارند و مدام نگرانند که مبادا طرف مقابل از نقص های او باخبر شود و او را ترک کند. به همین خاطر اجتنابی عمل می کنند و خود واقعی شان را حتی به دوستانشان نشان نمی دهند، چرا که به طور درونی خود را ناقص می دانند.

۳. افراد بهنجار function دارند، در حالی که افراد نابهنجار function ندارند. برای مثال اگر رئیسشان وظیفه ای به او محول کند یا یک نقد کوچک به او کند، به خانه می رود و دیگر بازمی گردد.

شخصیت خودشیفته:

۱. افرادی که دارای سبک بهنجار هستند احساس عزت نفس بالای سالم بر مبنای دستاوردهای خود دارد. در حالی که افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته احساس بزرگ منشی پاتولوژیک می کنند.
۲. افرادی که سبک بهنجار را دارا هستند، به خاطر ویژگی های ذاتی خود، به خود مطمئن هستند و بر مبنای آن تعیین هدف می کنند. اگر چه با دیگران رابطه زیادی ندارند، اما به توانایی شان آگاهی داشته و برای آن توانایی ها دیگران را

تحسین می‌کنند. در حالی که ویژگی‌های مطرح شده در افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته وجود ندارد.

۳. افرادی که سبک بهنجار را دارا هستند با دیگران همدلی می‌کنند و لزوماً از دیگران استفاده ابزاری نمی‌کنند که این حالات در افراد مبتلا به اختلال مشاهده نمی‌شود.

شخصیت ضداجتماعی:

۱. افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، بدون فریبکاری درصدد کسب سود بیشتر در روابط خود هستند. در حالی که افراد مبتلا به اختلال برای رسیدن به اهداف خود، دست به فریبکاری زده و برای این کار از روش‌های غیرقانونی استفاده می‌کنند.

۲. افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، جرات‌مند می‌باشند. به عبارت دیگر، بسیاری از ویژگی‌های مثبتی که منجر به موفقیت می‌گردد، جزء ویژگی‌های شخصیت ضداجتماعی است (جاه طلبی، ماجراجویی و غیره) و وجود ویژگی‌های مطرح شده، لزوماً نشان‌دهنده نابهنجاری در افراد نیست. این در حالی است که افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی، علاوه بر ویژگی‌های مطرح شده، تحریک-پذیر بوده و در صورت عدم دستیابی به اهداف خود پرخاشگر می‌شوند.

شخصیت وسواسی اجباری:

۱. افرادی که دارای سبک وسواسی هستند، با وجود آنکه به انجام کار با ظرافت اهمیت

می‌دهند، اما کارشان معطوف به هدف است. این در حالی است افراد مبتلا به اختلال شخصیت درگیر جزئیات می‌شوند و کمال‌گرایی‌شان مانع به اتمام رسیدن کار می‌شود.

۲. افرادی که دارای سبک وسواسی هستند، اهمیت صمیمیت را درک کرده و آن را حذف نمی‌کنند، که این حالت در افراد مبتلا مشاهده نمی‌شود.

۳. افرادی که دارای سبک وسواسی هستند قادر به تشخیص این که ارزش‌های موقعیتی می‌تواند بر قوانین مقدم شود، هستند، این در حالی است که افراد مبتلا به اختلال شخصیت دیدی نامنعطف نسبت به قوانین دارند.

۴. افرادی که دارای سبک وسواسی هستند، نسبت به اشیاء دلبستگی ندارند و می‌توانند تشخیص دهند که هر شی‌ای یک عمری دارد. علاوه بر این، با وجود صرفه‌جو بودن، خساست ندارند. در حالی که ویژگی‌های مطرح شده، در افراد مبتلا مشهود است.

شخصیت مرزی:

۱. افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، در روابط واقع بین تر هستند، این در حالی است که افراد مبتلا، روابط را به صورت سیاه و سفید (all good all bad)، می‌بینند.

۲. از ویژگی‌های افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، ریسک‌پذیری، هیجان‌خواهی و

می رسد توجه به طیف اختلالات شخصیت، توصیف جامعی از مشکلات شخصیتی مراجع در اختیار درمانگر قرار می دهد. بر مبنای سیستم مبتنی بر صفت، تمامی افراد پروفایل شخصیتی خاصی دارند و ممکن نیست که فردی پروفایل خاصی نداشته باشد.

جست وجوی احساسات و اتفاقات جدید است. در این افراد با وجود تجربه هیجان شدید، خودکشی و افراطی بودن غیر قابل کنترل وجود ندارد. این در حالی است که تکانشی بودن به ویژه در زمینه سکچوال در مرزیها وجود دارد.

۳. در افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، احساس تهی بودن، و حالات تجزیه ای وجود ندارند. در حالی که احساس مزمن تهی بودن در شخصیت مرزی برجسته است. با این وجود به نظر می رسد پوچی و تهی بودن که فرد مرزی عنوان می کند، به واقع در زندگی او مشهود نباشد (بیشتر جنبه ذهنی و روانشناختی دارد و در صدد تغییر آن بر نمی آید).

شخصیت اسکیزوتایپال:

۱. افرادی که دارای سبک بهنجار هستند، با وجود داشتن عقاید نامعمول، خود را با واقعیت جامعه وفق داده اند. در حالی که افراد مبتلا افکاری جادویی و ناسازگار با واقعیت جامعه دارند.
۲. ویژگی هایی از جمله، عاطفه محدود شده یا نامتناسب، افکار پارانوئید، اضطراب اجتماعی، و رفتارهای عجیب و غریب در افراد مبتلا به اختلال وجود دارد. در حالی که این حالات در افرادی که تنها سبک بهنجار شخصیت اسکیزوتایپال را دارند، کمتر نمود دارد.

در پایان اینکه، به دلیل تغییر رویه تشخیص اختلالات شخصیت از مقوله ای به ابعادی به نظر



منابع

Personality Disorders in Modern Life (Millon, et al).

Dimensional Models of Personality Disorders (Widiger, et al).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.

Major Theories of Personality Disorder (Lenzenweger & Clarkin).

Ormel, J., Raven, D., van Oort, F., Hartman, C. A., Reijneveld, S. A., Veenstra, R., . . . Oldehinkel, A. J. (2015). Mental health in Dutch adolescents: A TRAILS report on prevalence, severity, age of onset, continuity and comorbidity of DSM disorders. *Psychological Medicine*, 45, 345–360.

رنجش‌زدایی: پاک کردن دل‌ها



گشاو شریفی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهرا

نیازهای ما قرار نیست برآورده شود و چون برآورده نمی‌شود احساس ناکامی می‌کنیم.

رنجیدن لزوماً حاصل از ضعف نیست.

گام‌های بیان رنجش:

گام اول: بیان رنجش در زمان درست
اگر به هرم مزلو دقت کنید متوجه می‌شوید تا زمانی که نیازهای فیزیولوژیکی رفع نشوند فرد به دنبال ارضای نیازهای سطح بالاتر نیست، تا زمانی که گرسنه و تشنه هستیم و نیاز به خواب داریم زمان مناسب برای رنجش‌زدایی نیست.

گام دوم: گوش دادن فعال و مشاهده کردن بدون قضاوت و پیش‌فرض
به سخنان طرف مقابل توجه کرده و به زبان بدن وی دقت کنید. نگرش شما روی زبان بدن تأثیر دارد. زبان بدن باید زبان‌پذیرایی باشد.

گام سوم: بیان احساسات به طرف مقابل یا درک احساسات طرف مقابل:

برای اینکه بفهمیم طرف مقابل را درک می‌کنیم و داریم گوش می‌دهیم باید چیزهایی که از او می‌شنویم را بازخورد دهیم (انعکاس احساسات و محتوا)

گام چهارم: استفاده از الگوی رفتار قاطع.
توجه داشته باشید که وجود رنجش به معنای خراب شدن رابطه نیست.
افراد مختلف ۳ الگوی رفتار ناکارآمد را که برای حل مسائل استفاده می‌کنند:

الف) الگوی رفتاری انفعالی: کودک منزوی/ درون‌ریزی مسائل، عدم بیان احساسات و افکار، تجربه احساسات ناخوشایند، در ظاهر چیزی نگفتن

همه آدم‌ها دچار رنجش می‌شوند ولی این که با رنجش چه کنیم، موضوع بسیار مهمی است که جای بحث دارد. در تعریف رنجش می‌توان گفت رنجش به معنای نیاز برآورده نشده یا انتظار برآورده نشده، در فردی که رنجیده شده است؛ و اجزای آن شامل مولفه‌های فکر، احساس و رفتار می‌باشد.
فکر: چرا؟ چگونه من ناکام شدم؟

احساس: مثل ترس، غم، خشم، نفرت و در این میان خشم احساس اصیل‌تری است.
رفتار: که هم دربرگیرنده رفتار ناسالم است (مثل انزوا، تحقیر، پرخاش‌گری، تهدید) و هم رفتار سالم (الگوی رفتار قاطع و یا رنجش‌زدایی).

رنجش چگونه به وجود می‌آید؟

به دوران نوزادی برگردیم، اولین باری که رنجش را تجربه کردیم کی و کجا بوده است؟ اولین جاهایی که ناکام شدیم در ارتباط با مادر است (مرحله دهانی)، وقتی در آغوش مادر هستیم و شروع به گاز گرفتن سینه مادر می‌کنیم، مادر به این واسطه، دردش می‌آید و ما را پس می‌زند و ما دچار رنجش می‌شویم (به طور حسی و هیجانی) یا در زمان توالد رفتن که آنجا هم دچار رنجش می‌شویم (کجا رها کن، کجا نگه دار). پس رنجش در ارتباط با مادر شروع می‌شود و چون تمام

(نقش ناجی و خود قربانی را بازی کردن) خدشه‌دار شدن عزت نفس. اینجا "من بالغ" نداریم. رشد شدید کودکی داریم که به حل مسئله ختم نمی‌شود (مهم نباش، موفق نشو). ممکن است ترسیده باشد (من خوب نیستم).

ب) الگوی پرخاشگری: من خوب هستم، تو خوب نیستی/تهاجم، رعب و وحشت، کنترل، آسیب رساندن، احساس خشم، غلبه‌مندی، خودبزرگ‌بینی و گاهی جنون خودبزرگ‌بینی که می‌خواهد دیگران را آنطور که می‌خواهد زیر نظر خودش شکل دهد، مستکبر (بیشتر والد انتقادگر/گاهی کودک سرکش)، همه چیز را به نفع خود تمام می‌کند، گمان می‌کند که اعتماد به نفس دارد که این پوشش و کاوری است که روی احساس حقارت و کهنتری وجود اوست (خودشیفته‌ها).

ج) الگوی انفعالی - پرخاشگری: در ظاهر لبخند می‌زند اما در پشت خنجری را نگه داشته است (که این الگو خیلی رایج است) که در زمان خودش از خنجر استفاده کند. همسری به زنش می‌گوید: این کار را انجام می‌دهی؟ او می‌گوید چشم ولی عمل نمی‌کند (قاطع نیست)، (کودک سرکش/گاهی والد انتقادگر - بین قربانی و ستمگر) حل مسئله نداریم.

مثال: مادر کارمند انتظار دارد وقتی از سر کار می‌آید و دختر ۱۶ ساله‌اش که زودتر از او به خانه می‌آید، در کار خانه به او کمک کند. وقتی از در وارد می‌شود، می‌بیند دخترش در اتاق، تلفنی با دوستش حرف می‌زند و بیرون هم نمی‌آید.

الف) الگوی انفعالی: مادر حرف نمی‌زند - احساس قربانی شدن عظیم به او دست می‌دهد. او به سمت آشپزخانه می‌رود و اشک می‌ریزد و پیش خودش

می‌گوید: من چقدر بیچاره‌ام و شروع به تمبر خشم جمع کردن می‌کند و یک مدال قربانی به مدال‌های دیگرش که به دیوار روان زده اضافه می‌کند. من چقدر بیچاره‌ام، این از شوهرم، این از دخترم و این هم از پدر و مادرم. هیچ وقت مسئله حل نمی‌شود بلکه لطف مکرر می‌شود حق مسلم، و چون می‌ترسد خواسته و انتظارش را بیان کند و واکنشی هم نشان نمی‌دهد (قهر، اشک و غم) روند قربانی شدن ادامه می‌یابد.

ب) الگوی پرخاشگری: همین که مادر وارد خانه می‌شود شروع به توهین و داد و بیداد می‌کند (فریاد، توبیخ، کنترل).

ج) الگوی انفعالی - پرخاشگری: پرخاشگری نشان نمی‌دهد و سکوت می‌کند وقتی دخترش نیاز خود را نشان می‌دهد مادر شروع به جبران کردن می‌کند، و خشمش را نشان می‌دهد. بعد از ظهر دختر به مادرش می‌گوید: می‌خواهم با دوستانم به سینما برویم. مادر خشم جمع شده را اینجا نشان می‌دهد؛ کجا! لزومی نداره - چی شده برای اینکار وقت داری (اینجا خشم را خرج می‌کند) تو اگه آدم بودی می‌رفتی اتاقتو تمیز می‌کردی (اینجا وارد بازی حالا گیت آوردم فلان فلان شده، می‌شود).

الگوی رفتار قاطع و کارآمد (من خوبم) / تو خوبی):

مادر می‌بیند دختر حرف می‌زند و نباید به اتاقش برود - انتظار می‌رود حرف دختر که تمام شد به نزد دخترش برود و تمام احساساتش را با توجه به گام‌های بیان رنجش که ذکر شد بیان نماید - دوست دارم خودت را جای من بگذاری - نیاز دارم

- رنجش‌زدایی با پیام و تماس تلفنی درست نیست. باید به طرف بدون خیره شدن نگاه کنیم و تماس چشمی نباید قطع شود.

- هر کسی دنیای پدیدارشناسی خودش را دارد، ممکن است اصلاً قبول نکند. اگر دیکته کنیم که دیگر رابطه‌ای در کار نیست.

- در الگوی رفتار قاطع رفتار مورد نقد است، نه شخصیت. ما گفت و گو می‌کنیم، نه اعمال نظر زورگویانه.



منابع

آنی تاوند. (۱۳۹۲). چگونه به قاطعیت برسیم: راه‌های دستیابی به قاطعیت برای رسیدن به موفقیت، مترجم: مصطفی تبریزی، سپیده قیاسوند، نشر فراروان
گیل لیندن فیلد. (۱۳۹۵). اسرار قاطعیت: چگونه بدون تهاجمی بودن حق خود را بگیرید. مترجم: مهرانوش طلایی، انتشارات پل

که در کارهای خانه به من کمک کنی. پس در درون من چه می‌گذرد. فکر کنید و همیشه اینطور باشید.

نکات مهم دیگری که در رنجش‌زدایی باید به آن‌ها توجه کرد:

- مسئله را بیان کنید اما نه جلوی دیگران، چون مطرح کردن مسئله جلوی دیگران خیلی کودکانه است و شما در حال یارکشی هستید و طرف مقابل به سمت مقاومت می‌رود چون مورد قضاوت جمع قرار می‌گیرد (رابطه دادگاه نیست که بگوییم حق با چه کسی است، این کار خودش باعث رنجش می‌شود).

- نوع نشستن و زاویه نشستن خیلی مهم است (۴۵ درجه).

- در مورد چیزی حرف بزنیم که قابل تغییر باشد.
- تمسخر، تحقیر، تحمیل ما را به سمت مقاومت برده و مانع رنجش‌زدایی می‌شود. واژه‌هایی که مقاومت ایجاد می‌کنند را به کار نبریم مثل: همیشه، هرگز، چرا، همچنین. "چرا" ما را به دوران کودکی می‌برد. به جای آن از "چی شده" استفاده کنیم. قیده‌های مطلق را حذف کنیم (نگاه گورخری به مسایل داشته باشیم).



معرفی تکنیک رهایی از هیجان^۱



محمد رضا عبدی

کارشناس ارشد روانشناسی

تکنیک رهایی از هیجان (EFT) روش جدیدی است که در اواخر دهه نود میلادی توسط یک آمریکایی به نام گری کریگ بر پایه طب سوزنی ابداع شد و اساس آن برطرف نمودن اختلالات انرژی بدن است. در این روش بر خلاف طب سوزنی از سوزن خبری نیست به جای آن بر بعضی از نقاط مهم بدن با سر انگشتان ضربات ملایمی زده می-شود و در همین زمان فرد بر روی مشکل خود تمرکز می نماید.

دو نگرش فوق (طب سوزنی و ضربه زدن به نقاط انرژی)، در دهه ۱۹۷۰ توسط یک روانشناس آمریکایی به نام راجر کالاهان در هم آمیخته شدند. EFT به عنوان یک رویکرد پزشکی و بر پایه شواهد در پژوهش‌های زیادی معتبر شناخته شده است. در درمان با EFT، تحریک دستی یا ضربه

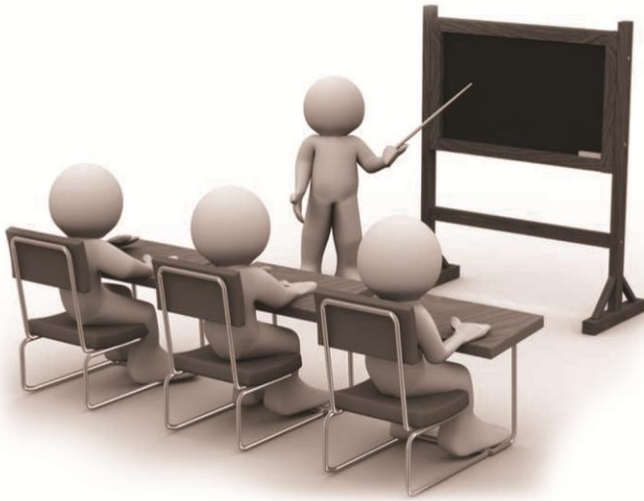
روی نقاط انرژی باعث تولید مواد شبه مورفین، سروتونین، گابا آمینو بوتریک اسید و هورمون کورتیزول شده که استرس و فشارهای روانی را تنظیم و باعث کاهش یا از بین رفتن پرخاشگری می شود. این تغییرات منجر به کاهش درد، ضربان قلب، اضطراب، تنظیم سیستم عصبی اتونوم و همچنین به ایجاد یک حس آرامش می انجامد.

تأثیر روش درمانی EFT در پردازش ذهن می تواند منجر به کاهش هیجانات منفی از جمله پرخاشگری شود. EFT با فرستادن سیگنالهای مستقیمی به آمیگدالا باعث تعدیل ترس و پرخاشگری می شود و می تواند در درمان اختلالات مختلفی نظیر اختلالات خلقی به کار گرفته شود.

Hui, K. K. S, Liu, J., Makris, N., Gollub, R. W., Chen, A. J. W., Moore, C. I., et al. (2000). Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI studies in normal subjects. *Human Brain Mapping*, 9, 13-25.



یک دقیقه پای صحبت یک مشاور



دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه
دانشگاه شهید بهشتی

مدرسه با ما چه می‌کند؟

بیست ساله بودم که از طرف چند مدرسه برای همکاری در برخی امور اجرایی دعوت شدم. فاصله سنی کمی با دانش‌آموزانم داشتم، اما توقع مدیر مدرسه این بود که به هیچ وجه به دانش‌آموز روی خوش نشان ندهم تا او از من حساب ببرد.

• حساب بردن

رویکرد سنتی مدارس بر این بود که چون بیشترین بخش از اوقات یک دانش‌آموز را نظام تعلیم و تربیت در بر می‌گیرد پس باید به غایت در تربیت و پروراندن دانش‌آموز جدیت خود را به کار گیرد و گاه پای را از نظام خانواده نیز فراتر گذاشته و سخت‌گیری‌های بیشتری در قبال دانش‌آموزان اعمال کند.

دانش‌آموز نسل جدید این سخت‌گیری را پس می‌زند و زیر بار آن نمی‌رود پس روی خوش به دانش‌آموز نشان ندادن تنها راه لجبازی دانش‌آموز با اولیا مدرسه را باز می‌کند و به هیچ وجه شیوه تربیتی پسندیده‌ای نیست. مسئله دیگر این است که حفظ حریم و یا رعایت کردن میزان خودگشودگی مشاور و کادر اجرایی مدرسه به اشتباه قاطعی نشدن با دانش‌آموز و یا ترش‌رویی با او تلقی می‌شود.

در همان روزهای اولیه کار فهمیدم که تمام هم و غم مدرسه کنکور و رتبه‌سازی برای جذب دانش‌آموز در سال‌های دیگر است.

• توجه صرف اکثر مدارس به مقوله کنکور و رتبه‌سازی دانش‌آموز

با اینکه مدرسه نسل جدید مدعی تربیت و فرهنگ‌سازی است اما در روزهای نوجوانی تنها توقع رتبه و تراز و تحلیل کارنامه و رتبه برتر در آزمون‌های آزمایشی را اولین و مهمترین اولویت خود می‌داند و برای نیل به این منظور تمام مساعی مدرسه و کارکنان آن به کار گرفته می‌شود. نسل امروز در آتش کنکور سوخته است نه توانسته برای خود راهی به آینده بزند، نه فرصتی برای خودشناسی و ذهن‌آگاهی پیدا کرده و نه کسب کمالات را برای خود مناسب می‌داند.

کمی بعد در اوج روزهای خستگی میانه‌ی سال تحصیلی یکی از دانش‌آموزان در دفتر مطالعاتی‌اش نوشته بود که شب‌ها زود می‌خوابد و نمی‌تواند تا پاسی از شب بیدار بماند و بخشی از تست‌ها را نمی‌تواند جواب بدهد این کار از سوی مدرسه تنبلی و از زیر کار در رفتن قلمداد شد. فهمیدم که فراهم آوردن اوقات فراغت سالم و ترتیب دادن تفریحات سالم جهت رفع خستگی دانش‌آموزان به هیچ وجه جزء برنامه‌های مدرسه نیست.

در نظر نگرفتن خستگی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان

مدرسه فرصت هرگونه تفریح و رفع خستگی را از دانش‌آموز می‌گیرد. کنکور را مارتن می‌نامد و از همه‌ی دانش‌آموزان می‌خواهد که یک نفس تا روز پایانی برای نیل به نتیجه مطلوب مدرسه (نه نتیجه مورد علاقه‌ی دانش‌آموز) بدود و از پا نایستد.

اندکی بعد با اعلام نتایج کنکور متوجه شدم تنها از دانش‌آموزانی که رتبه مورد انتظار مدرسه را کسب کرده‌اند تقدیر و تشکر به عمل می‌آید و تلاش دانش‌آموز ضعیفی که توانسته در سال کنکور پا روی دلش بگذارد و با تمام توانش درس بخواند و ضعف درسی‌اش را برطرف کند نادیده گرفته می‌شود.

تلاش برای کسب نتیجه آبرومند و سودآور برای مدرسه

علت این کار ناشی از تمایل جذب دانش‌آموزان و برند سازی از مدرسه است. متأسفانه تعداد زیادی از مدارس کنونی میزان قبولی در کنکور و معدل‌های امتحان نهایی را دست‌مایه تبلیغات خود و جذب دانش‌آموز قرار می‌دهند.

وقتی به آموخته‌هایم در رشته مشاوره مدرسه نگاه کردم متوجه شدم شکاف بزرگی میان آنچه من خواندم و آنچه در مدرسه به ویژه مدارس متوسطه دوم اتفاق می‌افتد، وجود دارد. بی‌توجهی به مسائلی نظیر اخلاق، نادیده گرفتن دغدغه‌های مذهبی، عدم درک درست از سن نوجوانی و مرحله کسب هویت، عدم تخصیص زمان مناسب برای

تفریح و بسنده کردن به یک اردوی زیارتی و یا سیاحتی یک روزه، برند سازی از رشته‌ای خاص در دانشگاه و کوچک شمردن سایر رشته‌های فعال، هدایت تحصیلی بدون سبقه‌ی علمی و بدون حتی داشتن کوچکترین نیم‌نگاهی به شخصیت، رغبت، هوش و استعداد‌های دانش‌آموزان؛ همه و همه باعث شد تا بفهمم بین خواننده‌های من لابه‌لای کتاب‌ها و دیده‌های من، لابه‌لای دانش‌آموزان و محیط مدرسه فاصله زیادی وجود دارد.

برای کم کردن این شکاف بزرگ چه باید کرد؟ اگر مدرسه نتواند در تربیت اخلاقی، روانی و عقیدتی دانش‌آموز درست عمل کند؛ بزرگترین ضربه از این مسئله متوجه که خواهد بود؟ دانش‌آموز؟ جامعه؟ نظام آموزش عالی که بعدها دانش‌آموز با دست و توشه‌ای خالی از توانمندی‌های اجتماعی وارد آن می‌شود؟

فکری باید کرد...



روزی مشاوره و روز روانشناسی



محمد رضا عبدی

کارشناس ارشد روانشناسی

آینه های متوالی نیمه هوشیارم را

فریم به فریم رصد کردم.

جستی زدم در عمیق ترین لایه های ذهنم.

تکه های خرد شده نگاه، اعتماد و باورم را از فراسوی گرد

خورده نیمه تاریک وجودم برداشتم، ورق به ورق مشق

کردم و به ذهن بیدارگرم سپردم. جانی خسته، راهی

گسسته و امید در حال پدیدایی سوسو میزد.

راه طولانی بود اما فردا مسیرش روشن.

من در این زد آفتاب از خود به خود رسیدم و دامنه نهادم

را با فرامن آشتی دادم.

مشاوره و روانشناسی عشقی است که تنها شغل

نیست، روانشناس پزشک یا پرستار نیست، دارو نمی

دهد، با یک بار ویزیت کارش تمام نمی شود؛ او، با سعه

صدر می شنود، فعالانه گوش می دهد و می کوشد هرچه

را می شنود، از منظر مراجعش و با چشم او ببیند.

او با درک احساس و پذیرش بی قید و شرط مراجعش،

با همدلی و انعکاس احساس و قالب بندی جملات،

مراجعش را در راستای رسیدن به بینش یاری می رساند.

او عقل کل نیست، همه چیز دان نیست، او خودش است

و خویشتن خویش با تمام محدودیت هایش پذیرفته

است، نمی خواهد خودش را به کسی ثابت کند، سعی

می کند دنیا را همان طور که هست بپذیرد و برای بهبود

حال خود و مراجعینش تلاش می کند.

به انسانها کمک می کند سازگارتر زندگی کنند و در

اینجا و اکنون خود را بیابند. اگر گذشته ای را می کاود

برای فهم دقیق تر مراجعش است نه برای استفاده علیه

او.

می کوشد با کمک به افراد در بازبانی سلامت روان

خویش، جامعه ای بهتر بسازد. با وجود اینکه خودش نیز

انسان است و گاهی نیاز به کمک دارد از ارائه خدماتش

دریغ نمی ورزد؛ با وجود فرسودگی بالای شغلی، می-

کوشد دیگری را یاری رساند.

برای او هر مشکلی جدید است و هیچ دو فردی درمان
یکسانی را دریافت نمی کنند. او باید جامعه شناس،
اقتصاد دان، هنر شناس و ... باشد تا مراجع و اجتماع
خود را بشناسد.

انتظار از او شاید بیش از هر تخصص دیگری باشد،
او حتی در خارج از دفترش نیز باید روانشناس باشد،
دیگران از او همیشه انتظار سلامت و آرامش و خدمات
مداوم دارند، باید لبخند همواره بر لبانش باشد.

او باید همیشه من بالغش را رشد دهد، تعصبانش را
شناخته و کنترل نماید و هر مراجعی از هر فرهنگ، دین
و مذهب را پذیرا بوده و با احترام رفتار کند. او رازداری
را سرلوحه خود دارد و به اتحاد ذهن و بدن کمک می
کند؛

از این رو او یاریگری از جنس بلور، آسمانی و مهربان
است که در سرزمین خاطره ها گام برمی دارد تا سیاهی
ها را به سفیدی و سبزی تبدیل کند و کینه ها را به
محبت و دوستی مبدل سازد.

او می کوشد خنده فراموش شده بر لبان فرد افسرده ای
را بازگرداند، روابط بین فردی را بهبود دهد و فرد را از
طوفان ها به ساحل آرامش رساند.

حکایت او حکایت سنگ زیر آسیاب است. حکایت او
مادری است که بی دریغ می بخشد و فرزندش را با همه
خطاهایش می پذیرد. او بنده مخلص خداست که انسانها
را دوست دارد و با آغوش باز پذیرایشان است.
رسالت او رسالت پیامبران است... از این رو

همکار عزیزم تو را قدر می نهم و دستانت
را با عشق می فشارم، روزت مبارک.



تحلیل روانشناختی فیلم لیدی برد (۲۰۱۷)



فیلمی به شدت ساده با مفاهیم عمیق ساختار خانواده و رابطه پرچالش دختری (نوجوان) به نام کریستین با والد کنترل‌گر و سخت‌گیری اش.

فیلمی که، لوکیشن خاص یا جلوه‌های ویژه‌ی خیره‌کننده‌ای ندارد، ولی به شدت سکانس‌های تاثیر گذار دارد.

ماجرای زندگی دختری به نام کریستین (سیرشا رونان) و مادرش در ایالت کالیفرنیا

این فیلم، بحران نوجوانی و بلندپروازی‌ها و رویاهای دخترانه را به جذابی نشان می‌دهد.

مادر کریستین، زنی است که با غریبه‌ها خون-گرم و مهربان است اما محبتش را به کریستین به شکل نصیحت کردن و اصلاح رفتارها و رویاهای او نشان می‌دهد تا به خیال خودش به او کمک کند واقع بین تر باشد؛ اما جالب این‌جاست که مادر به-شدت به کریستن وابسته است و تحمل دوری او را ندارد، بنابراین کارشکنی کرده و مدام به او می‌گوید بی خیال دانشگاه خارج ایالت شود چون وسع آنها به پرداخت شهریه آنجا نمی‌رسد و او آن قدر خوب نیست که بتواند بورس بگیرد.

درمقابل، کریستین وقتی می‌بیند مادری که او را به دنیا آورده از او ناامید است پس عجیب نیست اگر خودش هم کسی که هست را نپذیرد.

او سعی می‌کند خود جدیدی خلق کند و اسم "لیدی برد" را روی خودش می‌گذارد. دختری که شدیداً به دنبال دست یافتن به معیارهای سطح بالا و جلب توجه کردن است.

کریستین بدون توجه به نمرات ضعیفش در ریاضی پیشنهاد مشاور دبیرستان را برای پیوستن به گروه هنر رد می‌کند و سعی دارد روی ریاضیش کار کند تا بتواند در المپیاد ریاضی برنده شود. حتی، سعی دارد از شر نام مذهبی که مادرش برای او انتخاب کرده راحت شود.

در تمامی فیلم، تلاش می‌کند از علاقه مادر و هرآنچه که به مادرش مربوط می‌شود فرار کند.

در آخر، تلاش‌های مادر برای ناتوان کردن دخترش جلوی رفتن او را نمی‌گیرد و او در نهایت مثل پرنده‌ای پر می‌گیرد و از آنجا می‌رود.

سکانس نامه نوشتن مادر برای کریستین، بسیار زیباست، مادری که از احساسش برای دخترش می‌نویسد و ده‌ها کاغذ را مچاله می‌کند و دست آخر از ترس این‌که نوشته‌ها به قدر کافی خوب نباشند هیچ‌کدام را به لیدی برد نمی‌دهد.

یادداشت‌های مچاله شده که مادر از احساساتش نوشته بود و باوجود ناقص بودن وقتی پنهانی توسط پدر جمع‌آوری و برای "لیدی برد" ارسال می‌شوند فصل جدیدی در رابطه آنها می‌گشایند.

کمال‌گرایی نقطه مهم روانشناختی فیلم است. مادر کمال‌گرایی که با رفتارش بین خود و دخترش بارها فاصله انداخته است.

یکی از بهترین دیالوگ‌های فیلم زمانی است که "لیدی برد" به مادرش می‌گوید: "ای کاش فقط کمی من را دوست داشتی!"

مادر می‌گوید: "من تو را دوست دارم فقط می‌خواهم که تو به بهترین ورزش خودت تبدیل شوی" و لیدی برد در جوابش می‌گوید: "اگر همینی که هستم بهترین ورزش باشد چه؟"

از نقطه نظر روانشناسی فیلم پر از چالش‌های مادر-فرزندی و دگردیسی‌های شخصیتی است.

دگردیسی در شخصیت "لیدی برد" وقتی کامل می‌شود که در آن شهر غریب، تنها و افسرده رها می‌شود و تازه آنجا جای خالی کلیسا (خدای آسمانی) و مادرش (خدای زمینی) که ما را خلق می‌کند را احساس می‌کند و متوجه می‌شود در زندگی‌اش به هر دوی آنها نیاز دارد.

فیلم "لیدی برد" پورتره کاملی است از سینمای درام یا سینمای تاثیرگذار.

با این‌که کریستین، تنها کاراکتر روی پوستر اصلی فیلم است اما همه شخصیت‌ها در فیلم، آدم‌های مهمی هستند.

نقطه قوت فیلم علاوه بر تمام نکات ریز در مورد مهارت‌های زندگی و ساختار خانواده، این است که در آن شخصیت منفی و مثبت نداریم. آدم‌ها در موقعیت‌های مختلف، ممکن است برای یک لحظه خوب و برای یک لحظه بد باشند، چون خوب و بد در دنیای واقعی معنایی ندارد. ما یک فیلم فمینیستی با قهرمانهای شکست‌ناپذیر نمی‌بینیم.

اثرات مخرب ضعف نظام اقتصادی جامعه نیز به خوبی نمایش داده شده است.

در کل، دید درست کارگردان فیلم (گرتا گروویگ) اثری ماندگار آفریده و "لیدی برد" را باورپذیرتر از خیلی آثار دیگر کرده است.



در جستجوی کودک فراموش شده

(کاوشی در خویشتن خویش)

نویسنده: آلیس میلر

مترجم: کتایون زاهدی

انتشارات ارجمند



و نیازهای خود را به فراموشی بسپارد. روند شکل گیری شخصیت چنین فردی به شدت تحت تأثیر این موضوع قرار می گیرد. فرد شکنندگی هایی پیدا می کند و در مواردی قدرت خود را برای تغییر اوضاع، پیش از آنچه در واقع هست، تخمین می زند. اما همین الگو می تواند او را به روان درمانگر شدن بکشاند. فرد دست به کار درمان روانی می زند تا آنچه را برای مادر خود انجام داده (یا موفق به انجام آن نشده) را برای دیگران هم انجام دهد.

آلیس میلر نویسنده مشهور سوئیسی، که پویایی رابطه معکوس با مادر را در این کتاب مورد بحث قرار می دهد، با تحقیق بر روی آثار نویسندگان و هنرمندانی چون ویرجینیا ولف، کافکا، هرمان هسه، هنری مور و بسیاری دیگر، متوجه تاثیر اتفاقات ناگوار کودکی بر روی دست نوشته ها و خلق آثار آنان شد. وی رابطه اثر روانشناختی میان این دو را در این اثر به خوبی به نمایش گذاشته است.

روان درمانگری کاری است که مستلزم درک و دریافت همدلانه احساسات طرف مقابل است. رابطه اولیه با مادر اساس درک عاطفی را تشکیل می دهد. مادر با درک احساسات کودک، دریافت احساسی را به او آموزش می دهد. اما در مواردی، مادر قادر به انجام این کار نیست و خود او برای درک هیجانات و احساساتش نیاز مند کودکش می شود. این مسیر معکوس، در روان کودک اثرات جدی بر جای می گذارد.

کتاب "در جستجوی کودک فراموش شده" به تأثیر شرایطی می پردازد که در آن کودک مجبور است برای کمک به مادر، زودتر از موقع رشد کند

