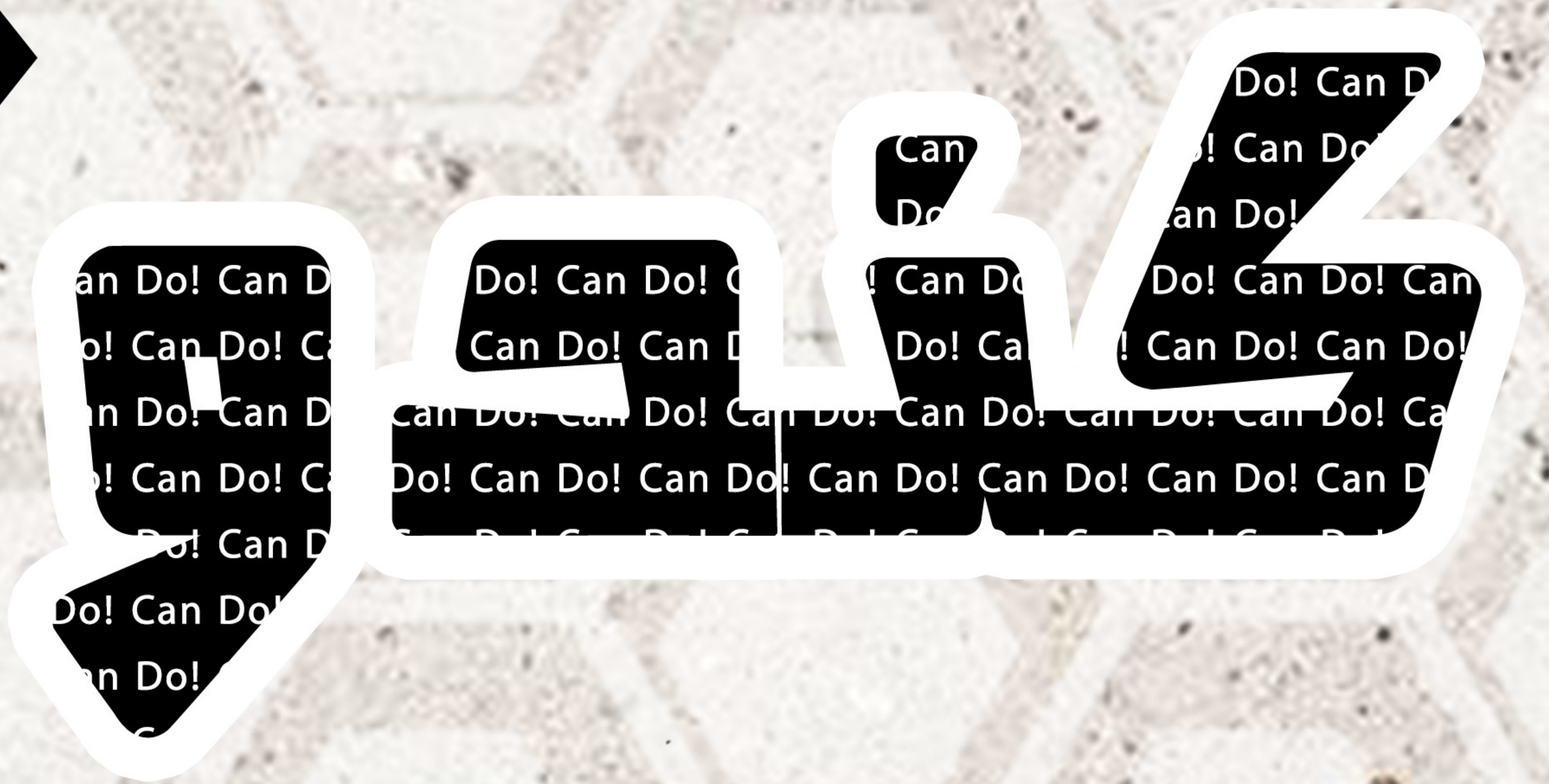


کانون روانشناسی علوم پزشکی وارستگان

زمستان 1401

شماره اول



شناسه نشریه

کانون روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی وارستگان

صاحب امتیاز

۱/۰۱/۱۰۴۴۱

شماره مجوز

فائزه دهقان زاده

مدیر مسئول

سید مرتضی حسینی بیناباج

سر دبیر

ساجده سالمیان، مهدیه کمال جو، متین
معدنی، رز شایگی، سبحان رحیمیان، زهرا
مطیع، صبا غفاری

هئیت تحریریه
(به ترتیب موضوع):

بیتا صابری

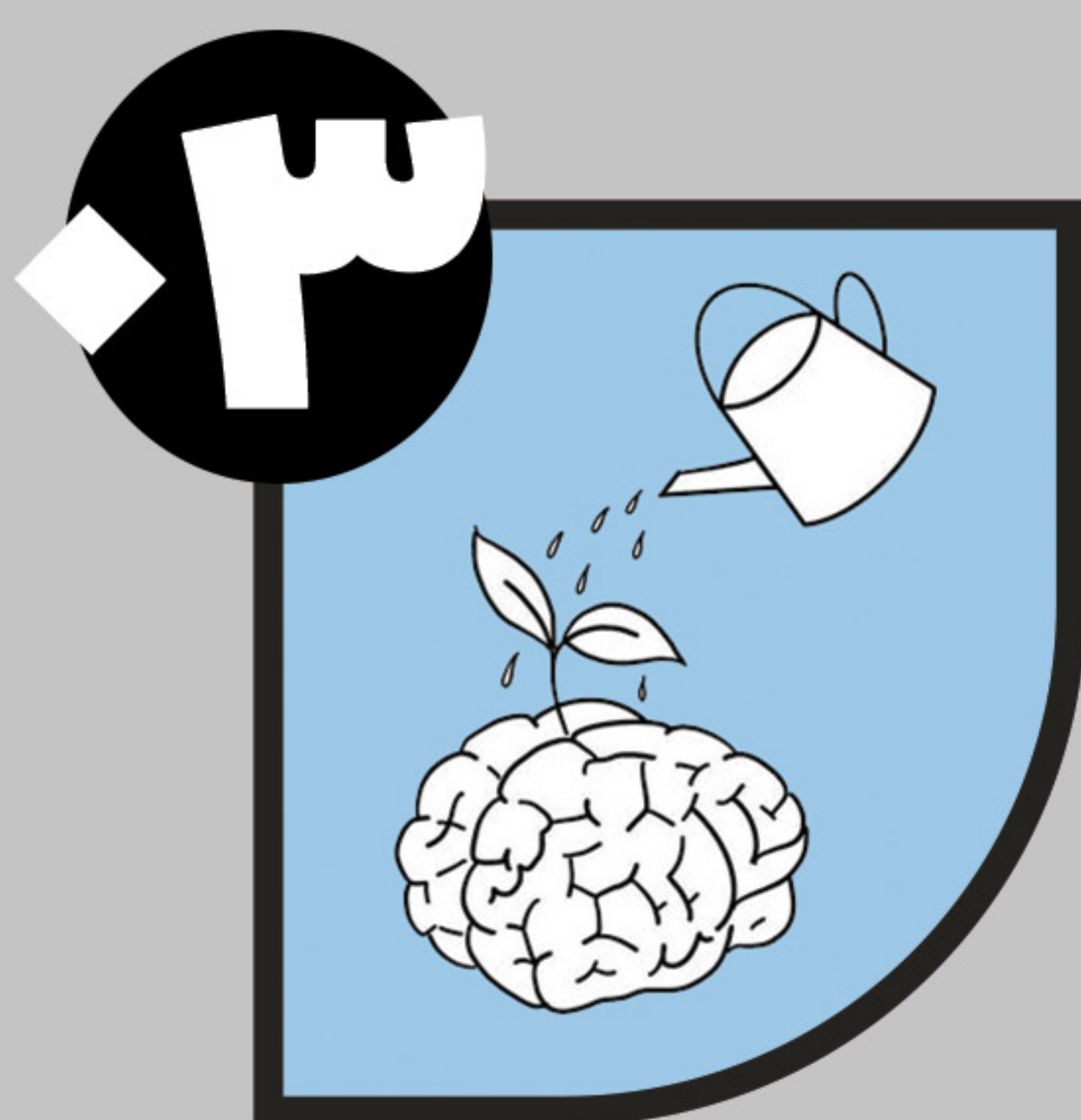
ویراستار

فرزانه کامرانی

گرافیک و صفحه آرایی



فهرست



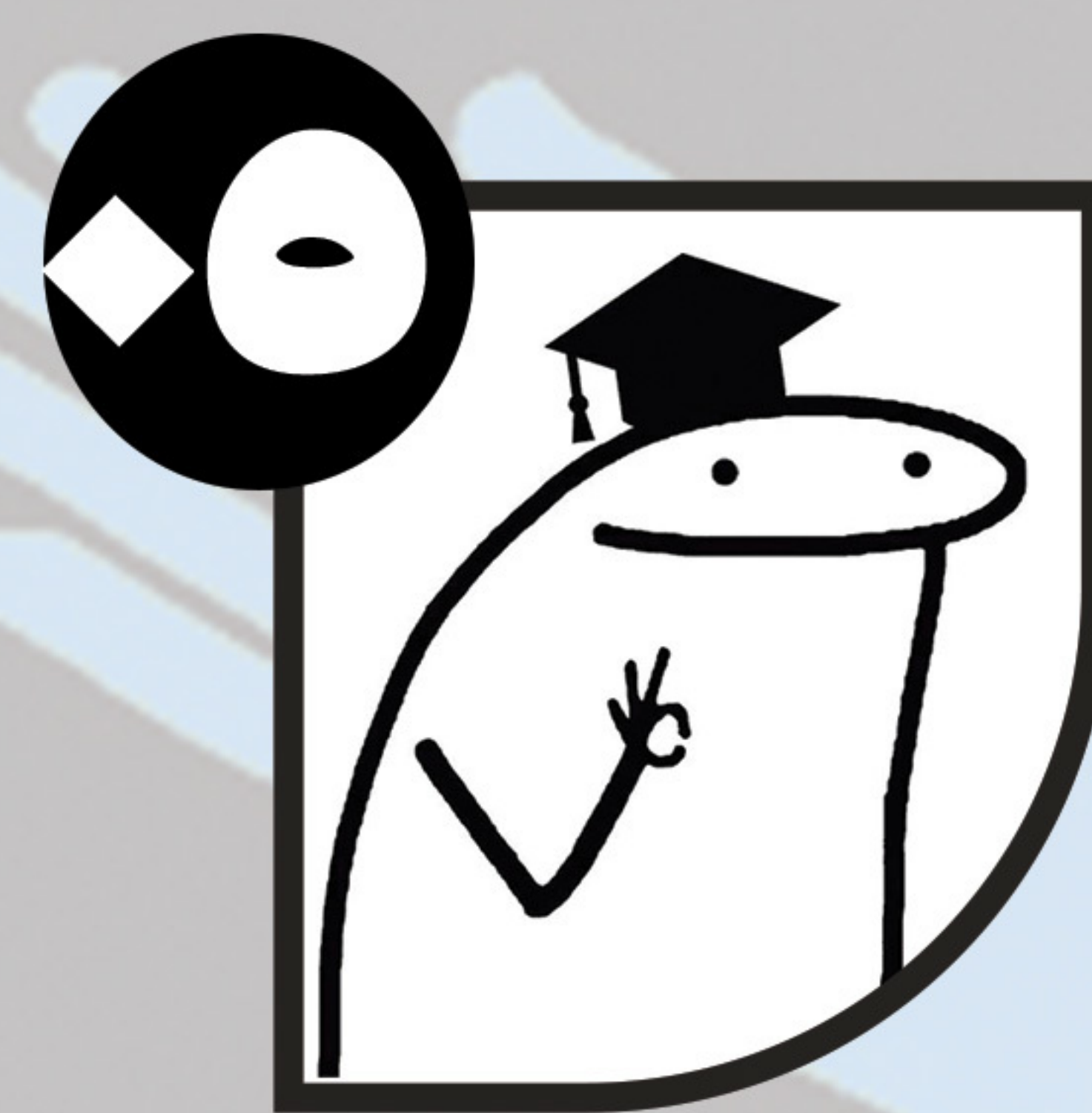
سلامت روان چیست



روان شناسی



مصاحبه



کلامی با ترم اولی‌ها



هنر همه فن حریف شدن
در احساسات



سریال The Sopranos

سخن سردپیر

سلام به اساتید و دانشجویان گرامی.

خیلی خوش آمدید به اولین شماره نشریه کندو، نشریه‌ای که درباره مسائل روانشناسی حرف می‌زند و زیر نظر کانون روانشناسی دانشگاه منتشر می‌شود. من و تیم تحریریه و تمام افرادی که توی انتشار این شماره نقش دارند علاوه‌بر تمام سختی‌هایشان اینکار را با تمام وجود خودشان انجام دادند تا بتوانند تاحدی کمکی به جوی جامعه کوچک دانشگاه کرده باشند. در اینجا باید از تمام تلاش‌های افرادی که در تهیه و انتشار این شماره به ما کمک کردند سپاس‌گذاری کنم به ویژه از جناب آقای دکتر جاوید معاون فرهنگی دانشگاه، سرکار خانم ربیعی کارشناس امور فرهنگی، سرکار خانم قائینی مسئول مرکز مشاوره و سرکار خانم شریفی کارشناس مرکز مشاوره که بی‌دریغ در انتشار این نشریه به ما کمک کردند. در آخر هم باید این را بگویم که اولین شماره نشریه قطعاً با نقایصی همراه است از این رو شما اساتید و دوستانم باید ما را ببخشید و همچنین ما را از نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود آگاه سازید.

باتشکر

مرنضی حسینی
۱۴۰۰ نذبه



سخن مدیر مسئول



به نام خداوند

سلام

امیدوارم حالتون خوب باشه...!

به اولین شماره از نشریه کندو خوش آمدید. باعث افتخار است که مدیر مسئول نشریه‌ای هستم که صفر تا صدش را شما بنا می‌کنید.

کانون روانشناسی دانشگاه وارستگان تصمیم گرفته‌است مطالب مفید و کارآمد علم روانشناسی را در قالب نشریه در اختیار دانشجویان قرار دهد. اگرچه که در چاپ اول این نشریه مختصری به علم روانشناسی پرداخته ایم اما این نشریه قرار است از دل مشکلات شما بیرون بیاید و امیدوارم به کمک هم و شناختن آسیب‌های روانی مشترکمان در بهبود نشریه عمل کنیم. فراموش نکنیم که کنار گذاشتن مشکلات و اهمیت ندادن به آن‌ها از ما فردی قوی نمی‌سازد و این روبه شدن با آن‌هاست که به قدرت ما می‌افزاید. پس اگر تا به حال مشکلاتتان را در گوشه ذهنتان چال کرده بودید به سراغشان بروید آن‌ها را بیرون بکشید کمی بتکانید و به مذاکره با آن‌ها بنشینید. گفتن این حرف‌ها شاید برایتان کلمه "کلیشه" را تداعی کند، اما باور داشته باشید در نهایت همین کلیشه‌ها ما را نجات خواهند داد...

و در آخر از شما و خودم ممنونم که این شرایط بی‌مانند را تاب می‌آوریم...

و از همه افرادی که ما را در نوشتن این چاپ از نشریه همراهی کردند کمال تشکر را دارم. باشد که قدمی در راستای التیام زخم‌هایمان برداریم.

کانون روانشناسی دانشگاه وارستگان در همه حال پذیرای انتقادات و پیشنهادات ناب شما میباشد و قطعاً اولین شماره از نشریه با کم و کاستی‌هایی روبه روست پس ما را از نظراتتان محروم نکنید.

فائزه دهقان زاده
۱۴۰۰ نخبه



معرفی علم روان‌شناسی

علم روان‌شناسی

روان‌شناسی علمی است که در مورد رفتار انسان‌ها در ارتباط با محیط اطراف خود و تفاوت رفتارها می‌پردازد. هدف اصلی رشته روان‌شناسی، بررسی وضعیت‌های انسان در مواجهه با موارد مختلفی است که در زندگی برای او پیش می‌آید. روان‌شناسی، علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی انسان است و به بحث‌های مختلف رفتار و فرایندهای روانی مانند ادراک احساس، شخصیت، هوش، هیجان و انگیزه می‌پردازد. این رشته، رشته‌ای کاربردی است و به علت پیچیده‌تر شدن زندگی انسان، نیاز به حضور این رشته بسیار محسوس شده است. رفتار انسان مجموعه فعالیت‌ها و اعمالی است که می‌توان آن‌ها را مشاهده و اندازه‌گیری کرد. از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به صحبت کردن، راه‌رفتن و همچنین فعالیت‌های ذهنی که نمی‌شود به صورت مستقیم آن‌ها را دید، اشاره کرد. برخی فعالیت‌های ذهنی مانند تفکر، ترس و هیجان که از سنین خردسالی تا بزرگسالی همراه انسان است، از جمله این موارد است. روان‌شناسی علمی است که نیازهای طبیعی انسان را در نظر می‌گیرد و پیچیدگی‌های زندگی امروز مردم را مطالعه می‌کند و به بررسی دروغ‌هایی که انسان به خودش می‌گوید و تعیین حدود مرزهایی که برای خود قائل می‌شود، که انسان با شناخت آن و صداقت داشتن با خود می‌تواند بسیاری از مشکلاتش را حل کند، می‌پردازد.

پیشینه روان‌شناسی

خاستگاه روان‌شناسی نوین را می‌توان تا سده‌های چهارم و پنجم پیش از زایش مسیح در یونان پیگیری کرد. فیلسوفانی چون سقراط و افلاطون، پرسش‌های گوناگونی درباره‌ی زندگی روانی آدمی کرده‌اند. همچنین رگه‌هایی از این دانش در ایران، چین، هند و مصر نیز بوده است. آن چه روشن است این است که رویکردهایی مانند رویکرد شناختی، رفتاری و زیست‌شناختی در روان‌شناسی، از اندیشه‌ی فیلسوفانی مانند افلاطون و سقراط و بقراط و... سرچشمه گرفته است. پس جای شگفتی نیست که دانش روان‌شناسی با دانش مادر (که همان فلسفه است) پیوندی ناگسستنی دارد.

تا هشتاد سال پیش رشته و علم روان‌شناسی را مطالعه روح و روان می‌دانستند؛ و روان‌شناس، فردی بود که رویدادهای درونی ذهنی و مغزی مثل تصورات، خاطرات، رفتار و احساسات را مطالعه می‌کرد. طبق این تعریف، روان‌شناسی شاخه‌ای از ذهنی‌ترین بخش دانش انسان یعنی فلسفه بود که البته از ۱۹۲۰ به بعد از آن جدا شد. پس از آن و تا به امروز روان‌شناسی را شاخه‌ای از علوم زیستی می‌دانند که هم به مطالعه‌ی عینی رفتار قابل مشاهده و هم فهم و درک فرایندهای ذهنی که مستقیماً قابل مشاهده نبوده، می‌پردازد و بر اساس داده‌های رفتاری و عصب زیست‌شناختی قابل استنباط است.

MENTAL
HEALTH



هدف روان‌شناسی چیست؟

هر دانشی دارای اهدافی است، که دانشمند برای دستیابی به آن تلاش می‌کند. اهداف بنیادین روان‌شناسی این‌چنین است:

توصیف: نخستین هدف روان‌شناسی توصیف ساده‌ی رفتار و فرایندهای روانی است که با این توصیف، بهتر می‌توانیم بگوییم که آیا رفتاری هنجار، یا ناهنجار است. روان‌شناسان دیدگاه‌ها و نظریه‌ها را بر پایه‌ی جمله‌های توصیفی و مفاهیم بیان می‌کنند که بر فرضیه‌هایی استوار است. به کمک توصیف، ما به پاسخ برخی از پرسش‌هایمان می‌رسیم. برای نمونه: خودکشی چیست؟ پرخاشگری چیست؟

تبیین: روان‌شناسان پس از توصیف، به دنبال تبیین هستند. ما به کمک توصیف، به چیستی رفتار و فرایندهای روانی پی می‌بریم و می‌توانیم درباره‌ی خودکشی پرخاشگری و ... آگاهی به دست آوریم. ولی برای این که درباره‌ی چرایی بروز آن‌ها آگاه شویم، به تبیین نیازمندیم. پس در تبیین به این نتیجه می‌رسیم که: چرا افراد خودکشی می‌کنند؟ چرا برخی از افراد پرخاشگر هستند؟

پیش‌بینی: سومین هدف روان‌شناسی این است که درباره‌ی رفتار و فرایندهای روانی پیش‌بینی کنیم. ما می‌خواهیم پیش‌بینی کنیم مردم در زمینه‌های گوناگون، چگونه رفتار می‌کنند یا فکر می‌کنند. برای نمونه: برخی از مردم بر این باورند که پرخاشگری یا تماشای رفتار پرخاشگرانه مانند بازی‌های بوکس، احساس پرخاشگری را کاهش می‌دهد. ولی پژوهش‌های روان‌شناختی دیدگاهی مخالف را نشان می‌دهد. برپایه‌ی همین پژوهش‌ها می‌توان پیش‌بینی کرد که کودکی که در ۹ سالگی به تماشای خشونت میل دارد، در سن ۱۸ سالگی رفتارهای پرخاشگرانه‌ی بیشتری نسبت به همسالانش انجام می‌دهد.

کنترل رفتار: والاترین هدف روان‌شناسی کنترل است. به کمک کنترل رفتار، روان‌شناسان می‌توانند از رفتارهای نابهنجار جلوگیری کنند یا به تقویت رفتارهای بهنجار بپردازند.



ساجده سالیان
۱۴۰۰ نهمه



سلامت روان چیست؟

سلامت روانی چه افرادی در خطر است؟

هیچ گروهی از بیماری‌های روانی مصون نیست. ولی افراد فاقد شغل، کسانی که مشکلات اقتصادی دارند، نوجوانان، زنان قربانی انواع خشونت و غیره بیشتر در معرض خطر هستند و متأسفانه در تمام دنیا به بهداشت روان به اندازه سلامت جسمانی و بیماری‌های جسمانی اهمیت داده نمی‌شود. اگر در تعادل سلامتی فردی که اطراف شما زندگی می‌کند خللی وارد شده باشد، چگونه می‌توانیم آن را شناسایی کنیم؟

۱. به هم خوردن تعادل در خوردن و خوابیدن
۲. خارج شدن از فعالیت‌های گروهی و ارتباطات انسانی
۳. احساس کمرختی و بی‌اهمیت بودن دنیا
۴. مصرف سیگار، الکل، و استفاده از انواع داروها بیشتر از گذشته
۵. فریاد کشیدن و دعا کردن غیرمعمول با دوستان و خانواده
۶. تلاش برای آسیب زدن به خود و دیگری



اگر در گذشته بیماری‌های عفونی علت بسیاری از مرگ‌ومیرها بوده، در حال حاضر سبک زندگی، باور، نگرش و رفتار انسان‌ها این نقش عهده‌دار است. بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روان‌شناختی است به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. هدف بهداشت روان یا سلامت روانی، رسیدن به آرامش و رضایت باطن است.

اهمیت سلامت روان:

بودن در پی ارتقا سلامت روان به همان اندازه که رسیدگی به سلامت جسمانی اهمیت دارد، ضروری است. هر انسانی برای رسیدن به زندگی ایده‌آل لازم است به هر دو جنبه سلامت جسمانی و روانی توجه داشته باشد و سرزندگی و شادابی به لحاظ روانی در رسیدن به موفقیت نقش پررنگی دارد. آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از جمعیت جهان یا مبتلا به اختلالات روانی هستند و یا به طور غیرمستقیم به دلیل ابتلای اطرافیان با آن درگیر هستند و بیماری‌شان به عزت نفس، روابط آنها و توانایی عملکردشان در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. سلامت روانی در بیشتر موارد بر سلامت جسمانی نیز اثر می‌گذارد.

روان‌شناسان و متخصصین تنها برای از بین بردن بیماری‌های روانی آموزش نمی‌بینند. تمام اقشار جامعه می‌توانند متناسب با فعالیت‌هایی که دارند از کمک متخصصین سلامت بهره ببرند تا بتوانند بازده بیشتری در عملکردهای روزانه خود داشته باشند. سلامت روان موضوعی است که عدم رسیدگی به آن می‌تواند آسیب‌زا باشد و از طرفی حل مشکلات مرتبط با آن از جمله افسردگی و اضطراب به‌تنهایی امکان‌پذیر نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم برای بهبود سلامت روان خود از مشاوره روان‌شناسی استفاده کنید.



مهدیه کمال‌جو
۱۴۰۰ نفیسه



پیشگیری در بهداشت روانی چیست؟

پیشگیری به مفهوم ساده به معنای جلوگیری از به‌وجود آمدن بیماری قبل از وقوع است و به عبارتی در حوزه سلامت روانی اجتماعی، به اقداماتی گفته می‌شود که برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها و مشکلات اجتماعی و کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری و مشکلات اجتماعی انجام می‌شود.

پیشگیری در مرحله اول که جلوگیری از بروز بیماری یا اختلال و در نتیجه کم کردن میزان ابتلا به اختلالات است. پیشگیری در مرحله دوم عبارت است از شناسایی زودهنگام و درمان سریع بیماری یا اختلال به‌منظور کاهش ابتلا به اختلال از طریق کوتاه‌کردن مدت آن. پیشگیری مرحله سوم که هدف آن روان‌درمانی و کاهش نقایص و ناتوانی‌های ناشی از بیماری و یا اختلال است.

چگونه سلامت روان را بهبود ببخشیم؟

دارا بودن سلامت روان و بالارفتن سلامت روانی در افراد علاوه بر ایجاد احساسات خوب می‌تواند باعث شود که در دیگر فعالیت‌های زندگی نیز بتوانند عملکرد بهتری داشته باشند. موارد زیر نکات اصلی در افزایش سلامت روانی هستند که با انجام هر یک در زندگی خود می‌توانید به آرامش برسید:

یک. آگاهی‌یافتن از استعدادها و خود

دو. مدیریت استرس

سه. هدف‌گذاری و انجام فعالیت سازنده

چهار. یافتن معنای زندگی

پنج. اهمیت‌دادن به تفریح

شش. ارتباط با دیگران

هفت. گرفتن کمک حرفه‌ای در صورت نیاز

هشت. مثبت‌اندیش بودن

نه. کمک به دیگران

ده. ورزش کردن

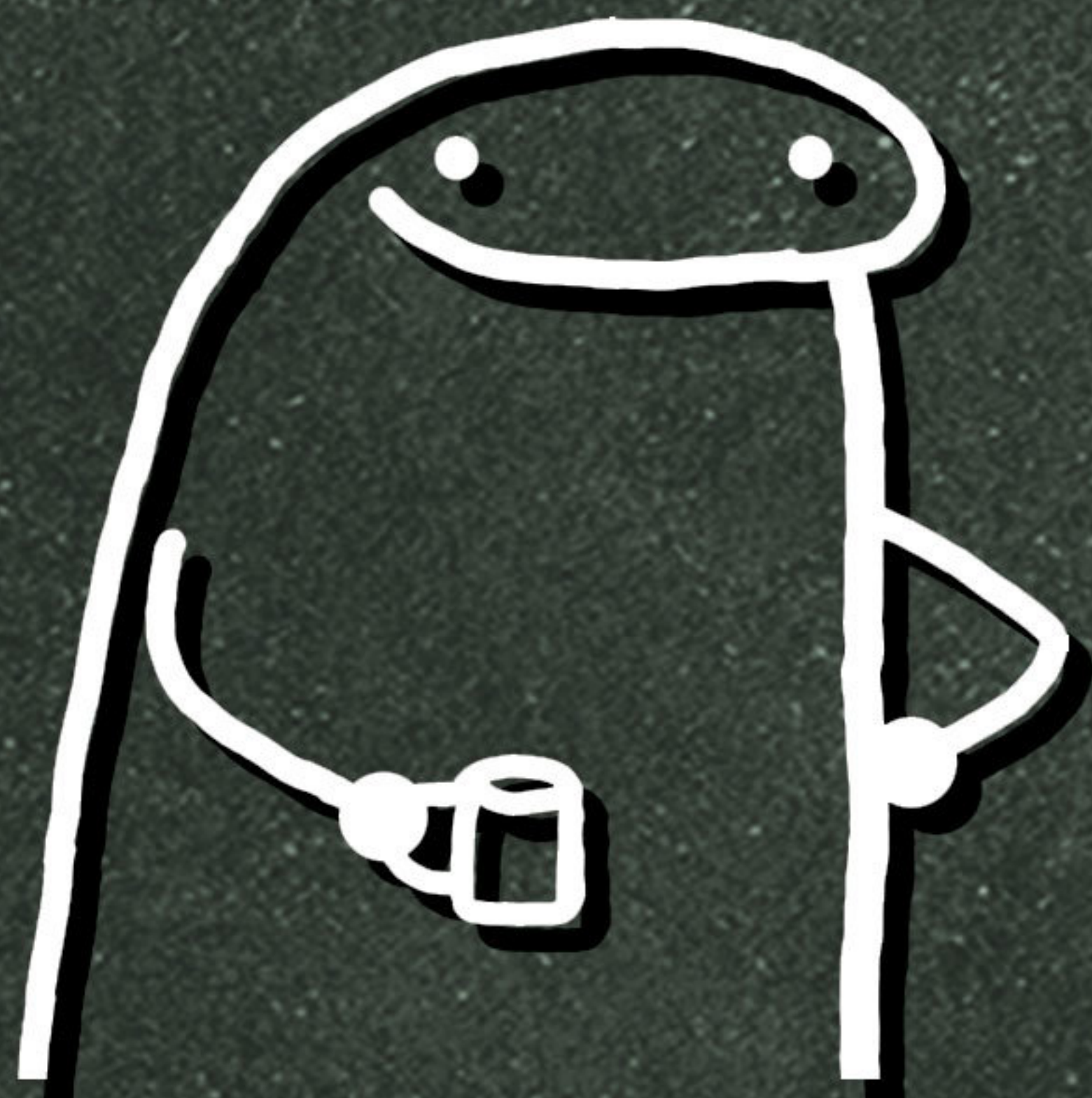
یازده. خواب کافی

کلامی با اثرم اولی‌ها



عرض سلام و خوشامدگویی به تمام عزیزان نوورود و ارستگانی؛ خوشحالیم که باز هم چهره‌های جدیدی در دانشگاه میبینیم و همین‌طور خرسندیم که افرادی پرتلاش روز به روز به جامعه‌ی فعال دانشجویی اضافه میشود. همه ما تجربه‌ی ورود به شرایط و جمع‌ی تازه سخت بودن اُخت شدن با آن رو داریم...

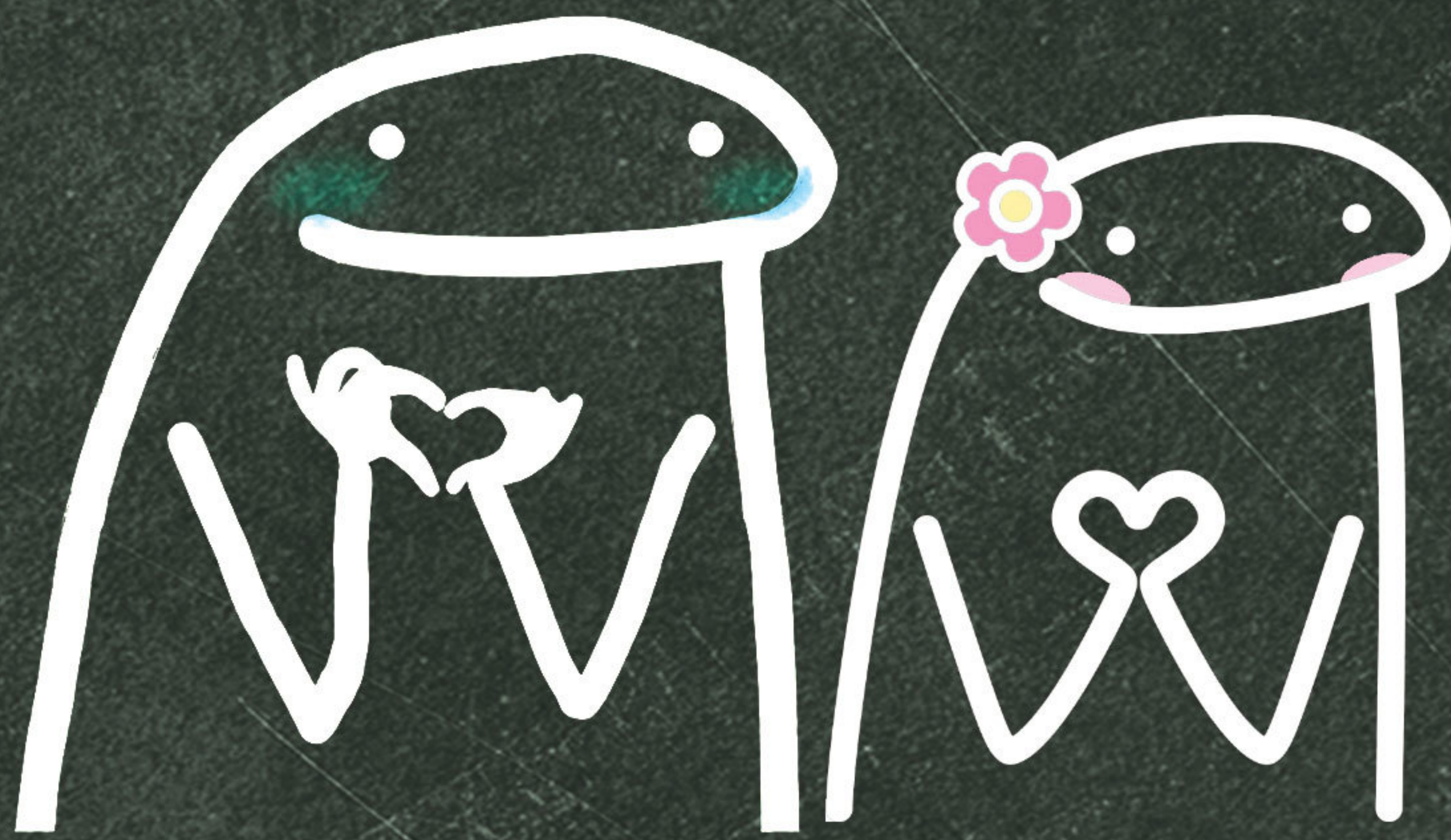
بنابراین لازم دونستیم در چند مورد خیلی مختصر و مفید، تجربیات و پیشنهادات خودمون رو (بی سانسور!) باهاتون درمیون بزاریم تا راحت تر از دوران تحصیل در دانشگاه لذت ببرید و وسط راه به بیرون از آن با لگد هدایت نشوید!



۲. ۱

مخفف: تخفیف دادن به کلمات، یکی از مرسومات است و دانشگاه ما هم از این مقوله مستثنا نیست... پس تا می‌توانید کلمات را مخفف ادا کنید تا کلاس بگذارید؛ فلذا به عنوان ضمیمه و تقلب، مثال‌هایی از این کلمات، که حاصل ترم‌ها دست رنج نویسنده است خدمتتان ارائه می‌گردد: تقلب: تقل - رشته علوم آزمایشگاهی: علوم آز - بیوشیمی متابولیسم: بیو متا - درس مدیریت و پیشگیری خطر حوادث و بلایا: (متاسفانه هنوز مخففی برای این کلمه یا حتی جمله کشف نشده است).

۱. ترم اول عاشق نشوید! موارد عاطفی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات و دردسرهای این روزهای ما جوانان است! پس لطفاً با دیدن هر زیبایی خفته یا بیداری در دانشگاه دل خود را به تاپ‌تاپ نیندازید؛ و بدانید آن، صدای عادی قلبتان است؛ پس بیخود شاعرانه و عاشقانه‌اش نکنید. اگرچه در صورت ایجاد هر مشکلی، اتاق مشاوره در خدمت شماست:



۳. ۲

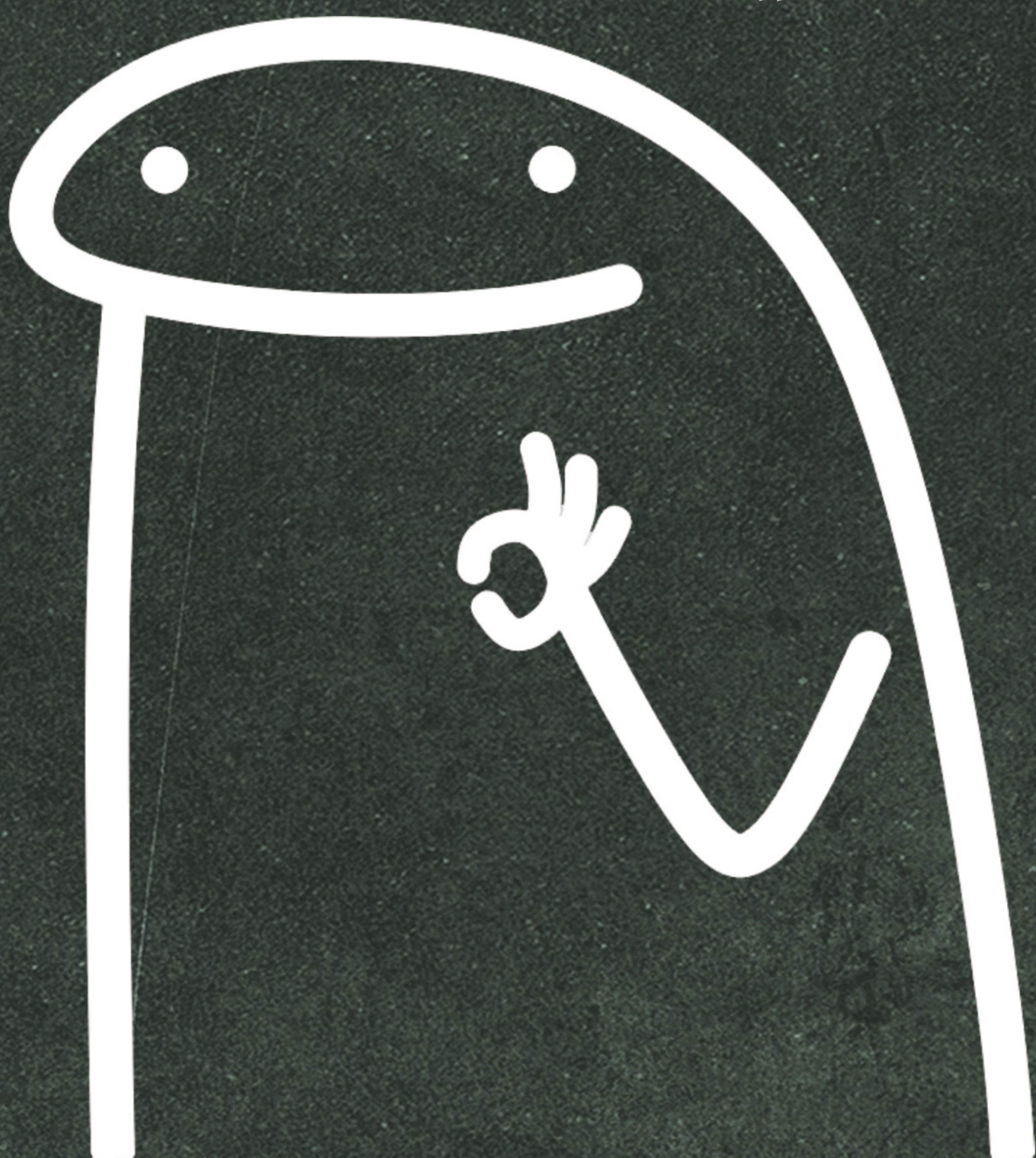
فقط به گفته‌های سر کلاس بسنده نکنید: چند کلمه هم جدی صحبت کنیم... قطعاً می‌دانید که دروس ارائه شده در دانشگاه برای رسیدن به یک سطح علمی ایده‌آل، کافی است... (عذر می‌خواهم که باز هم بحث شوخی شد) اما با این حال حتماً به دنبال رفرنس‌ها و مطالب و مقالات خارج از کلاس باشید، تا به کیفیت علم خود بیفزایید.





۴. دانشگاه، تکرار کن دانشگاه: اینجا دانشگاه است برادر و خواهر گرامی! نیاز نیست برای آب خوردن و تجدید وضو از استاد اجازه بگیرید یا موقع ورود استاد صلوات بفرستید! زنگ تفریح؟! زنگ نداریم اصلاً. استاد را معلم صدا نزنید، به تربیت بدنی نگویید ورزش. ولی یک پیشنهاد؛ با این وضع قیمت های کاملاً! اقتصادی تنقلات، حتماً با خود چاشت بیاورید.

۵. در کنار درس و دانشگاه، مهارت هم یاد بگیرید: بالاخره از دبیرستان و تک بعدی بودن خارج شدیم پس فقط به اندوختن علم بسنده نکنید و حتماً به پرورش استعدادها، توانایی ها و علایق خود پردازید. برای این مقوله، کانون های مختلفی مانند موسیقی، تئاتر، ادبیات، محیط زیست و... و همچنین "مهارتکده" در دانشگاه تأسیس شده است که می توانید در آنها ثبت نام کنید و به آموختن و پرورش آنچه می خواهید و می توانید پردازید.

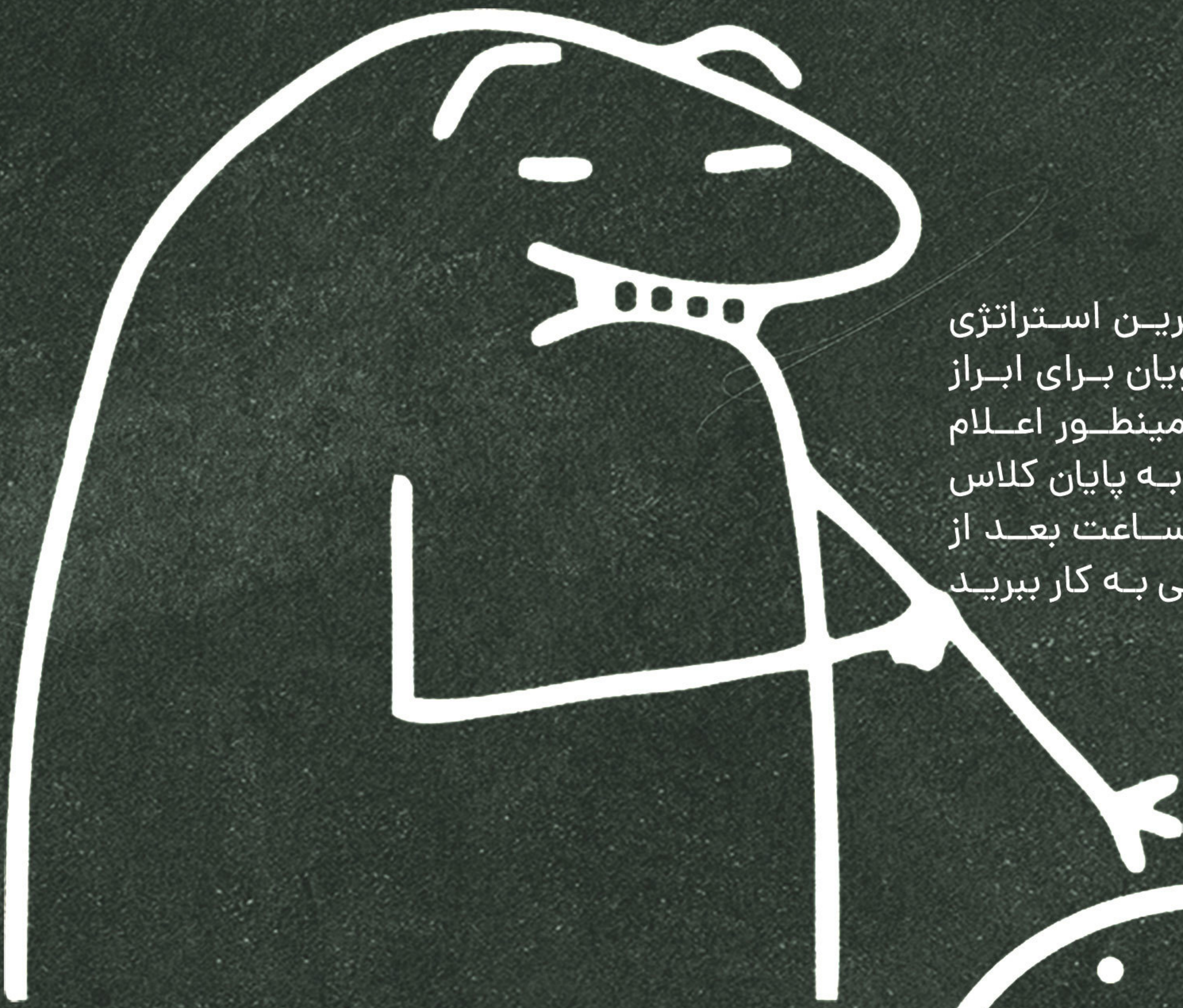


۶. زبان: جدا از اینکه باید مراقب زبان خود باشید تا دلخوری و حاشیه ای ایجاد نشود، زبان انگلیسی خود را تقویت کنید. می دانم که قسمت اول و دوم هیچ ربطی به یکدیگر نداشت؛ ولی به علت ادبیات غنی نویسنده از ابهام کلمه "زبان" استفاده شد.



۷.

"خسته نباشید": از کاربردی‌ترین استراتژی‌های به کار برده شده توسط دانشجویان برای ابراز خستگی، بی‌حوصلگی، خواب‌آلودگی و همین‌طور اعلام اتمام کلاس درحالی‌که هنوز یک ساعت به پایان کلاس باقی‌ست! نکته: این تکنیک را از نیم‌ساعت بعد از شروع کلاس آغاز کنید و تا دقایق نهایی به کار ببرید تا بالاخره کارساز شود.



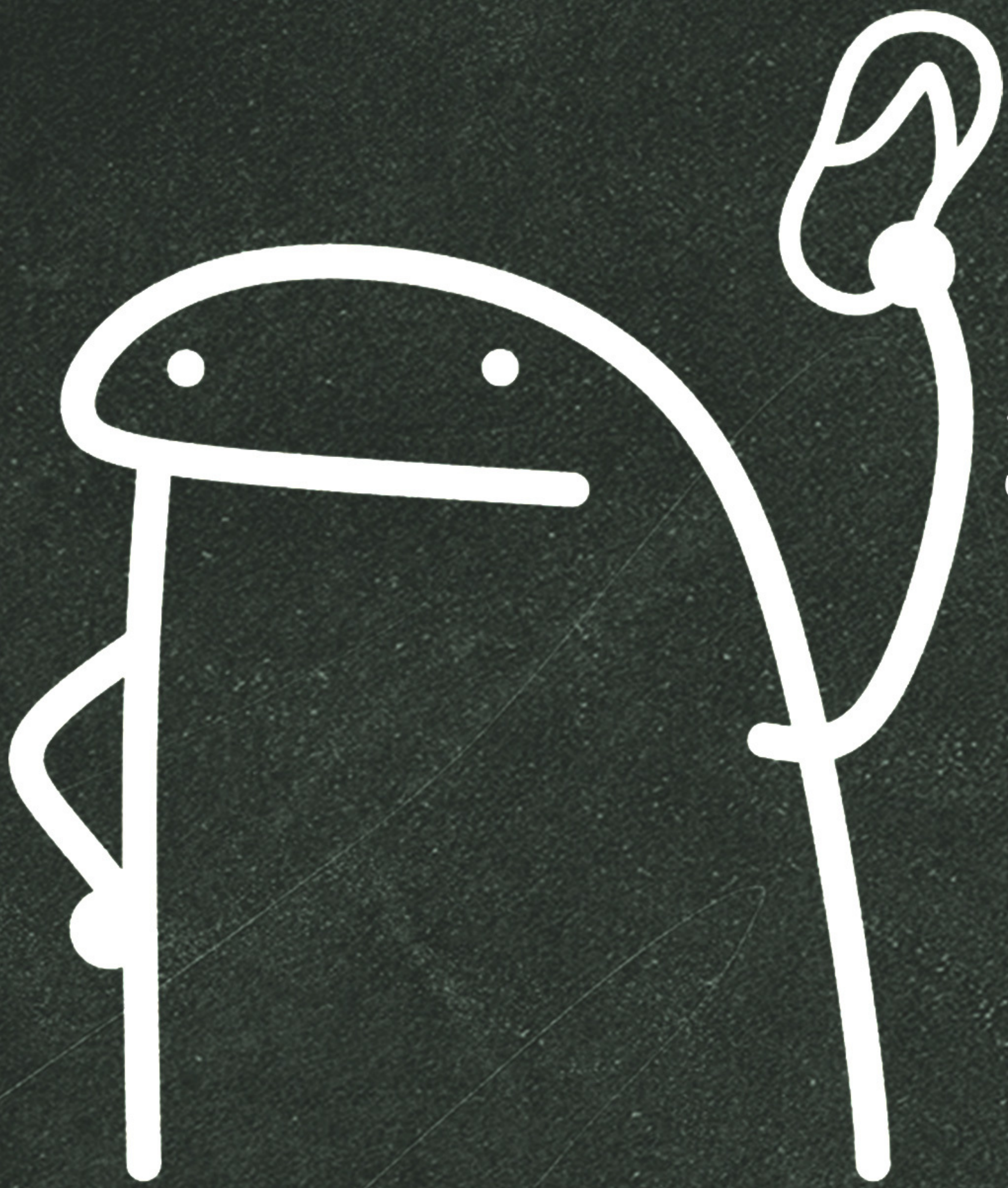
۸.

گروه جزوه‌نویسی: تنها به این فکر نباشید که می‌توان جزوات را از ترم بالایی‌ها دریافت و درس را پاس کرد؛ ترم بالایی‌ها برای خودشان جزوه نوشتند نه شما!؛ البته با توجه به تغییر اساتید و حتی دروس در هر ترم، واقعاً باید این احتمال را کنار بگذارید؛ بنابراین گروه جزوه‌نویسی تشکیل داده و هر یک، گوشه‌ای از کار را بگیرید. البته اگر برای نقض مورد اول ذکر شده در بالای صفحه می‌خواهید از کسی جزوه بگیرید، بنده مشکلی ...



۹.

شب امتحان: از آنجایی‌که نویسنده‌ی این متن خود یک دانشجو می‌باشد و می‌داند که "درس خواندن در طول ترم" فقط یک آرزوی محال است و دستیابی به آن اراده‌ی تهمتن را می‌طلبد، پس نصیحت در این باره حرام است و مانند رطب خورده و منع رطب می‌ماند! اگرچه باز هم پند من این است که در طول ترم بخوانید تا شب امتحان خودتون و مورد لعن و نفرین قرار ندهید.



۱۰. تک‌خور نباشیم: مختصر بگویم...
اگر سؤال‌های امتحان یا قلبی در زمان امتحان
یافتید، تک‌خور نباشید...

۱۱. میان‌ترم حذفی: شیرینی نتیجه این
اتفاق را به عهده‌ی خودتان می‌گذارم تا کشف
کنید...



۱۲. به پیشکسوتان خود احترام
بگذارید: و در پایان... با تمام احترام و
نصیحتی که بنده‌ی حقیر به کار بردم باز
هم شما یک "ترمکی" محسوب می‌شوید
پس به پیشکسوت خود احترام بگذارید؛
حتی با اختلاف یک ترم (نگران نباشید
به زودی ورودی جدید به دانشگاه اضافه
میشود و می‌توانید همین عمل را سر آنها
خالی کنید).

متین مکلانی

۱۴۰۰ نفیسه



مصاحبه! آشنایی با علم روانشناسی

خانم شایگی: سلام خیلی خوش آمدید. لطفاً خودتان را برای مخاطبین معرفی کنید.
خانم ترکمنی: سلام عرض می‌کنم. من مرضیه ترکمنی هستم. دانشجوی سال آخر روان‌شناسی دانشگاه اصفهان و در دو مرکز روان‌شناسی و دانشگاه وارستگان مشغول به کار هستم. همچنین حدود پنج سال سابقه کار دارم.

روان‌شناسی چیست؟

روان‌شناسی علمی است، که امروزه درباره آن صحبت زیاد است. در اولین برداشت، اکثر مردم فکر می‌کنند که یک علم نیست؛ اما در واقع یکی از قدیمی‌ترین علوم است و قدمت آن به دوران ارسطو و سقراط و افلاطون برمی‌گردد، که درباره فلسفه "جان" و "روح" صحبت می‌کردند؛ ولی علمی که به‌عنوان روان‌شناسی ثبت شد به قرن ۱۸ برمی‌گردد. اگر بخواهیم یک تعریف علمی برای روان‌شناسی بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم: علمی است که به مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازد. توجه داشته باشید که در این جمله، ۳ کلمه کلیدی گفته شده است: "علم"، "رفتار" و "فرایندهای ذهنی". وقتی پدیده‌ای علمی باشد، می‌توانیم آن را مشاهده، توصیف، تبیین و پیش‌بینی کنیم. پس یعنی می‌توانیم فرایندهای ذهنی را توصیف و پیش‌بینی کنیم.

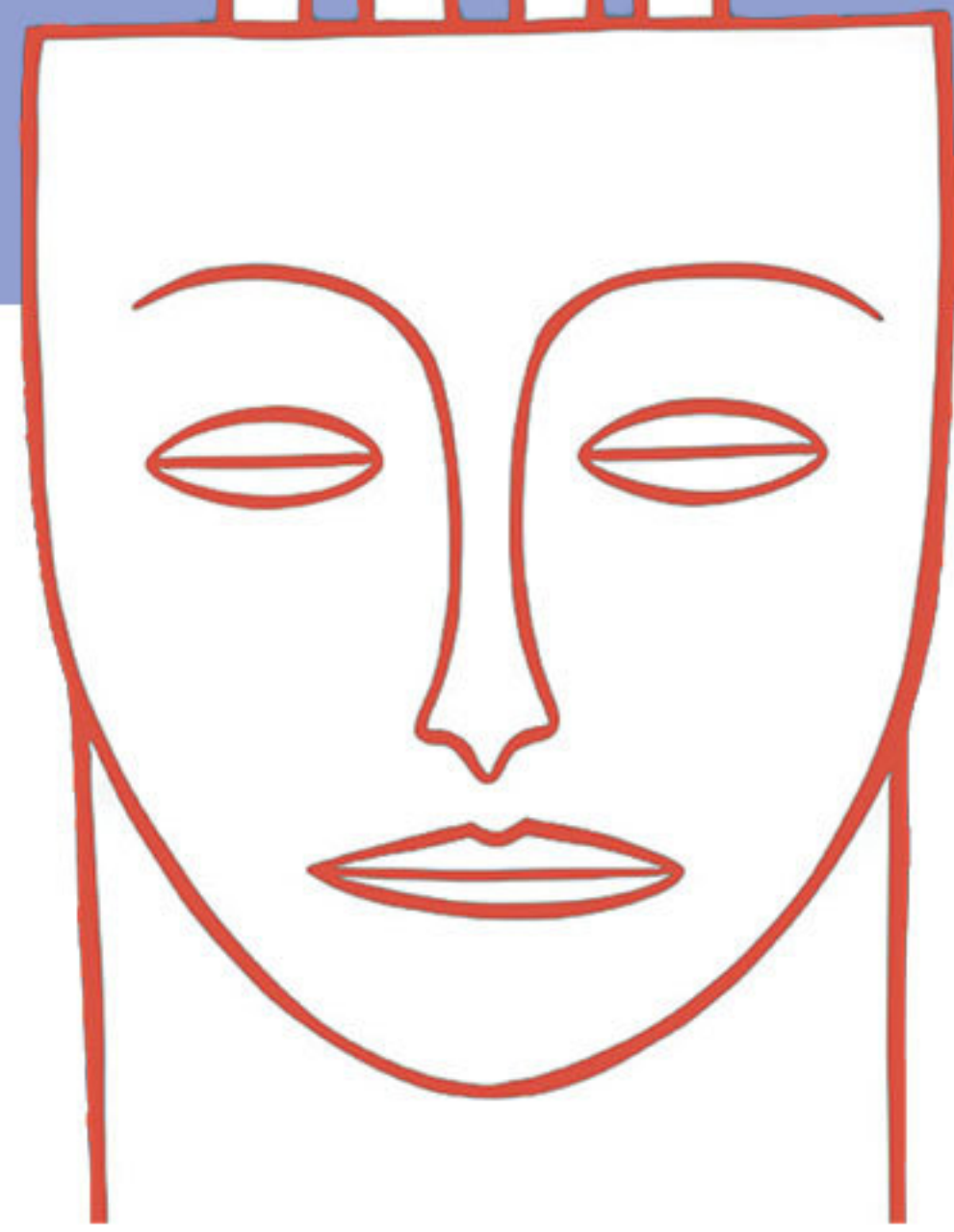
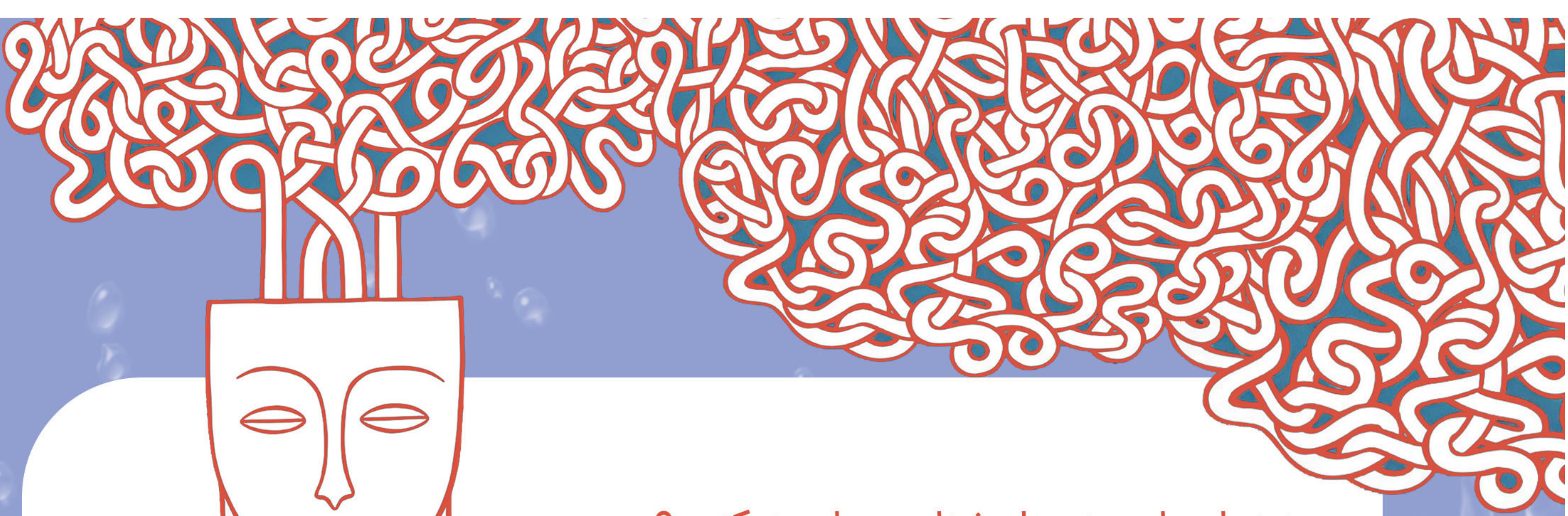
واژه بعدی "رفتار" است که همان اعمالی است که از ما سر می‌زند و قابل مشاهده است. "فرایندهای ذهنی" به هرچه که برعکس رفتار، قابل مشاهده نیست، مانند احساسات و هیجانات گفته می‌شود؛ و روان‌شناسی سعی می‌کند که برای همه این مسائل توضیحی ارائه دهد و زندگی را برای انسان‌ها، راحت‌تر کند.





روانشناس کیست؟

این سؤال را خیلی‌ها می‌پرسند و خیلی‌ها فکر می‌کنند روان‌شناس فقط روان‌شناسی بالینی است و تنها روی اختلالات روانی کار می‌کند؛ ولی این فقط تعریفی است که برای روان‌شناس بالینی وجود دارد. در واقع روان‌شناس کسی است که ۴ سال این رشته را خوانده و سپس دو سال در مقطع کارشناسی ارشد درس بخواند و پس از گذراندن دوره‌هایی، می‌تواند اختلالات را شناسایی کند و پژوهش انجام دهد و بعد وارد کار درمان شود. ولی روان‌شناس‌های دیگری، علاوه بر روان‌شناس بالینی داریم. مثل روان‌شناس صنعتی و سازمانی که از اصول روان‌شناسی در کسب‌وکار استفاده می‌کنند؛ یعنی به شرکت‌ها و کارخانه‌ها در استخدام افراد مناسب و کارآمدتر کمک می‌کنند. شاخه دیگر از روان‌شناسی، روان‌شناسی مشاوره است که خیلی‌ها روان‌شناس رو با مشاور یکی می‌دانند؛ اما تفاوت اساسی آنها این است که مشاور در عمق شخصیت و مشکلات مردم ورود نمی‌کند و به‌عنوان مثال، وقتی فردی مشکل تحصیلی یا نیاز به مهارتی مثل مهارت فرزندپروری دارد، فرد را راهنمایی می‌کند؛ ولی روان‌شناس بالینی به‌صورت عمیق‌تر، یعنی با رجوع به دوران کودکی، مشکلات را بررسی می‌کند. یک شاخه دیگر به‌عنوان روان‌شناسی شناختی است که روی تفکر و مغز و ذهن انسان بیشتر صحبت می‌کند. پس هر روان‌شناس الزاماً کار درمان را انجام نمی‌دهد.



چه زمان باید به روان‌شناس مراجعه کنیم؟

همه ما در زندگی، با مسائل و یا مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم. برای مثال مشکلات مالی و مشکلاتی که در دوران کرونا به وجود آمد، مثل فوت ناگهانی عزیزان. در واقع زمان‌هایی وجود دارد، که خودمان می‌توانیم از پس مشکلاتمان بر بیایم؛ ولی گاهی به‌جایی می‌رسیم، که دیگر به‌تنهایی نمی‌توانیم و آن مشکل روی زندگی اجتماعی و فردی ما تأثیر می‌گذارد. مثلاً فردی ناگهانی افت تحصیلی می‌کند و باید بررسی شود که چرا ناگهان دچار افت تحصیلی شده است. یا مثلاً دچار مشکلات جسمی می‌شویم و وقتی به پزشک مراجعه می‌کنیم، پزشک بیماری جسمی در ما نمی‌بیند؛ یعنی اینکه جسم ما از زبان روح (روان) ما صحبت می‌کند و یا وقتی کسی عزیزانش را از دست می‌دهد و دچار سوگ طولانی‌مدتی می‌شود، از حالت نرمالش خارج می‌شود و روان‌شناس در این مواقع به ما کمک می‌کند به سازگاری که قبلاً در زندگی‌مان بوده است، برگردیم. وقتی ما پوچی و ناامیدی را تجربه می‌کنیم، دقیقاً زمانی است که باید از یک روان‌شناس کمک بگیریم.

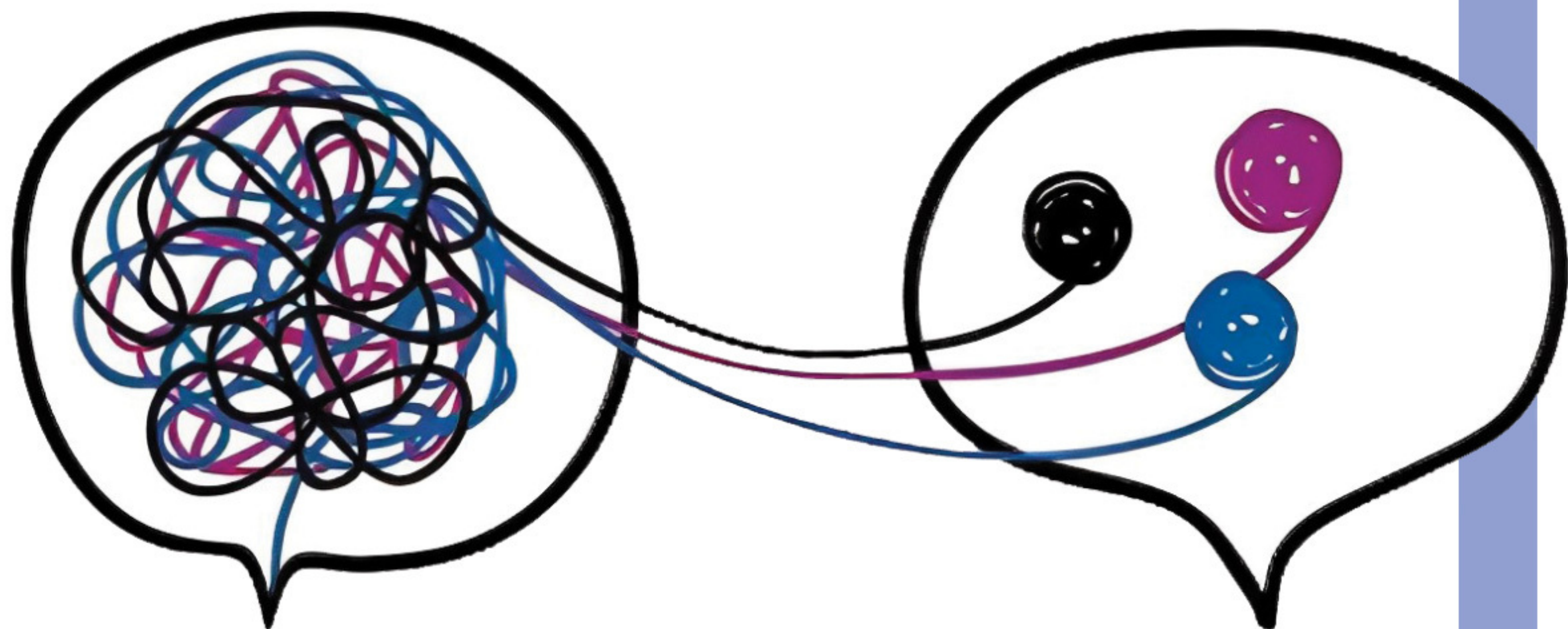


روان‌شناسی زرد (pop psychology) چیست؟

آشنایی با گروه‌های روان‌شناسی باعث شد که تغییرات خوبی به وجود بیاید؛ ولی ما باید بین اصالت یک روان‌شناس دانش‌آموخته با چیزی که الان با به وجود آمدن یک جو تبلیغاتی و بازاری وجود دارد، تفاوت قائل شویم. روان‌شناسی زرد خیلی به سمت تبلیغات و مسائل علمی و شبه‌علمی می‌رود. شبه‌علمی یعنی خودشان باور دارند که درست است؛ ولی هیچ پژوهش علمی در مورد صحت آن نداریم. به طور مثال باورها را به دیگران تلقین می‌کنند و این می‌تواند به‌مرور به آدم‌ها آسیب برساند، برای مثال چگونه آدم کاریزماتیک باشیم؟ چگونه پارتنرمان را به خودمان وابسته کنیم؟ در واقع اینها عنوان‌های خیلی جذابی هستند، که می‌توانند انسان‌ها را به خودشان جذب کنند؛ ولی چیزی که اغلب نمی‌دانند اینکه انسان‌ها باهم تفاوت دارند و نمی‌توانیم یک نسخه واحد برای همه بپیچیم؛ در حقیقت این قسمتش هست که آسیب می‌زند. ما مراجعانی داریم که خواندن کتاب‌هایی مانند "جذب و راز" و مانند آن، باعث افزایش استرس آنها شده است. به‌خاطر اینکه نگران‌اند چرا نمی‌توانند آرزوهایشان را جذب کنند. روان‌شناسی زرد باری را روی دوش روان‌شناسان می‌گذارد که باید آسیب‌هایی که می‌زنند را شناسایی و درمان کنند.

کدام روان‌شناس را انتخاب کنیم؟

اگر بخواهیم روان‌شناسی را انتخاب کنیم باید ببینیم تحصیلاتش کجا بوده؟ چقدر درس خوانده؟ همچنین اینکه آیا خودش درمان گرفته است؟ چراکه این مسئله خیلی مهم است که ما مشکلات خودمان را وارد اتاق درمان نکنیم.



رز شاپکی
۱۴۰۰ تغذیه



سریال THE Sopranos

در زمینه‌ی اهمیت سلامت روان، روانکاوی، روان‌شناسی و روان‌درمانی آثار سینمایی و تلویزیونی بسیاری ساخته شده است که هر یک، از دیدگاه متفاوتی به آن پرداخته‌اند؛ اما اکنون قصد معرفی اثری را داریم، که به زیبایی به بررسی اساسی و عمیق این موارد در غالب شخصیت‌های داستانی پرداخته است.

سریال سوپرانوز در ژانر درام جنایی توسط دیوید چیس ساخته شده است. این سریال که جزو برترین سریال‌های تاریخ تلویزیون آمریکا شناخته می‌شود، در سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۷ در ۸۶ قسمت از شبکه‌ی HBO پخش شد. از ویژگی‌هایی که این سریال را به یک اثر منحصربه‌فرد تبدیل کرده است، می‌توان به شخصیت‌پردازی گسترده و دقیق، داستان جذاب و پرکشش، فیلمنامه‌ی قوی، هنر‌نمایی‌های بی‌نظیر بازیگران و کارگردانی خاص اشاره کرد. اما دلیل معرفی این اثر، دقت گسترده‌ی آن به مسئله‌ی روان‌درمانی و روانکاوی است.

داستان درباره‌ی شخصیت آنتونیو سوپرانو - از اعضای اصلی (کاپیتان) مافیای شهر نیوجرسی است. در ابتدای داستان تونی (آنتونیو) دچار حمله‌های عصبی و غش‌کردن‌های مکرر می‌شود و همین مشکل او را به شرکت در جلسات روان‌درمانی دکتر جنیفر ملفی مشتاق می‌کند.

BADA BING!



Let me tell ya something.
Nowadays, everybody's
gotta go to *shrinks*,
and counselors, and go on "Sally Jessy Raphael"
and talk about their *problems*.

What HAPPENED to GARY COOPER?

THE STRONG, SILENT TYPE.



تونی در ابتدا مقاومت زیادی نسبت به این جلسات نشان می‌داد و باورداشت که هیچ تأثیری بر وضعیت او نمی‌گذارد. اما رفته‌رفته تأثیر آنها بر او و زندگی‌اش بیشتر می‌شود تا جایی که سیر شخصیت و روانکاوی او به بخش مهمی از داستان سریال تبدیل می‌شود.

این سریال علاوه بر سلامت روان و شخصیت و احساسات تونی و جلسات روان‌درمانی او، بر چالش‌ها و بحران‌های روانی و شخصیتی دیگر شخصیت‌های سریال و چالش‌های اجتماعی با خانواده آنها و جامعه‌ای که در آن قرار دارند می‌پردازد.

بررسی دیدگاه‌های متفاوت افراد به موضوعات مختلف، نوع مواجهه هر فرد با مشکلات درونی و خانوادگی خود و همچنین تغییر رفتار و هویت اجتماعی افراد در گذر از این بحران‌ها در این سریال بسیار پررنگ و جالب‌توجه است و بر جذابیت آن می‌افزاید.

That
was
an american.

سریال سوپرانوز اثری است، دارای چندین لایه و باظرافت، که پرداختن آن به موضوعات مختلف به شکل گسترده و شخصیت‌پردازی‌های دقیق و متنوع، تماشای آن را برای هر بیننده‌ای دل‌انگیز می‌کند.

شما را به دیدن سریال The Sopranos دعوت می‌کنیم.

سبحان رحیمیان
۱۴۰۰ نخبه



هنر همه فن حریف شدن در احساسات

مارک براکت که سال‌های عمر خود را صرف مطالعه‌ی احساسات نموده و از طریق تحقیقات دانشگاهی و بسیاری از تجربیات زندگی واقعی، به‌ویژه در حیطه‌ی آموزش، شاهد صدمات هولناکی در زمینه احساسات به مردم بوده است. در کتاب هنر همه‌فن‌حریف شدن، براکت سعی دارد شما را مجاب کند که پنهان‌کردن و به زبان نیاوردن احساسات چه ضربه‌های بدی به شما و زندگی‌تان وارد خواهد کرد. او در کتابش به شما می‌آموزد که چگونه به خود اجازه احساس‌کردن بدهید، چطور اطلاعاتی را که لازم دارید از احساسات خود دریافت کنید و دانشمند احساسات خود شوید.

او در کتابش مهارت‌های ۵ مرحله‌ای را برای شناخت احساسات و مدیریت آنها معرفی کرده و توضیح داده است.

بیشتر اوقات تمام تلاشمان را می‌کنیم که احساساتمان را انکار یا پنهان کنیم. حتی این واکنش ما به احساساتمان، به فرزندمان نیز سرایت می‌کند. فرزندمان ما پیامی که می‌فرستیم را خوب و واضح دریافت می‌کنند؛ و این باعث می‌شود حتی ضروری‌ترین پیام‌هایی که از اعماق وجودشان دریافت می‌کنند را سرکوب کنند. همان‌گونه که زمانی، خودمان هم این کار را آموختیم و این‌گونه ما اجازه‌ی احساس‌کردن را از خودمان و همین‌طور از دیگران سلب می‌کنیم. سختی‌ها را تحمل می‌کنیم، روی احساساتمان سرپوش می‌گذاریم و آن‌ها را خفه می‌کنیم، و گاهی از خودبی‌خود می‌شویم.





از طریق استراتژی‌های عملی برای روبه
روشدن با آنچه خودمان و دیگران
حس می‌کنیم، نه این‌که بگذاریم آن‌ها
تعديل کنیم و تنظیم و تعديل کنند.



زهرا مطيع
۱۴۰۰ نخبه

صبا غفاري
۱۴۰۰ نخبه



کانون روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی وارستگان

Can Do !