



مدیر یکی از مراکز سلامت روان محله الهیه گسترش «باورهای غلط» را معضل این روزهای روان‌شناسان می‌داند

در هر خانواده‌ای یک روان‌شناس پیدا می‌شود!

هم محلی

ارتباط داشته باشند، به عنوان مثال برای ازدواج موفق توصیه می‌شود که به یک مشاور مراجعه کنند در حالی که این زوج از نظر سلامت روان کاملاً سالم بوده و فقط برای بهبود و موفقیت بیشتر در رابطه زناشویی به دنبال مشاوره و کسب تجربه تخصصی هستند.

فعالیت‌های شاخص در منطقه

زهرا میرشاهی که علاوه بر مدیریت مراکز خدمات مشاوره‌ای، عضو شورای اجتماعی محله الهیه، نیز هست در باره فعالیت‌هایش در هشت سال گذشته می‌گوید: آموزش زندگی خانواده در فرهنگ‌سرای الهیه، آموزش مشاوره قبل از ازدواج در سالن ورزشی شهید آراسته، آموزش فرهنگ آبارتمان‌نشینی در مجتمع امام رضا(ع) که از موارد ضروری در منطقه الهیه محسوب می‌شود، آموزش پیشگیری از معلولیت‌ها در مسجد پنج تن آل عبا، مسجد امام رضا(ع) و م مجتمع نیکان، آموزش ارتقای کیفیت روابط زناشویی در مرکز مشاوره خدمات اجتماعی، غربالگری طرح اضطراب در مهدکودک‌های محله، غربالگری تبیلی چشم در مسجد حضرت زینب(س) و مسجد امام رضا(ع)، توزیع و پخش اقلام بهداشتی در دوران کرونا، آموزش‌های مجازی در گروه‌های آموزش محلی با موضوع پیشگیری از کرونا، بهسود روابط خانواده‌ها در قرنطینه و اجرای طرح سایبان امید با موضوع مهارت‌های زندگی برای کودکان و مهارت‌های شغلی برای بزرگسالان در مرکز خاتم الانبیا و مرکز ترک اعتیاد کوثر در بولوار شاهنامه از جمله برنامه‌هایی است که اجرا شده است.

در یافت لیسانس و فوق لیسانس یا دو بیجه و همسر

زهرا میرشاهی از نوجوانی به رشته روان‌شناسی علاقه داشته، اما دست تقدیر برای مدت طولانی او را از این علاقه‌اش دور می‌کند. زهرا ازدواج می‌کند و صاحب دو فرزند می‌شود مدتی هم در حوزه سلامت پوست و مو کار می‌کند اما سرانجام به علاقه دوره نوجوانی‌اش برمی‌گردد و تصمیم می‌گیرد در رشته روان‌شناسی تحصیل کند. مدیر و مؤسس یکی از مراکز خدمات مشاوره اجتماعی به سال‌های تحصیل خود در دانشگاه اشاره کرده و می‌گوید: از نوجوانی به رشته روان‌شناسی علاقه وافری داشتم، سرانجام تصمیم گرفتم به علاقه‌ام رجوع کنم. سال ۱۳۸۸ در حالی که ۳۵ ساله بودم در کنکور دانشگاه سراسری شرکت کردم و در مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام نور مشهد پذیرفته شدم. اما یک سری مشکلات بر سر راه تحصیلات من وجود داشت، یکی از مهم‌ترین این مشکلات این بود که من در آن سال‌ها دو فرزند قد و نیم‌قد داشتم. سرانجام با همراهی همسرم تصمیم گرفتم وارد دانشگاه شوم. از همین‌جا از همسرم بابت زحماتش در روزهایی که من درگیر درس و دانشگاه بودم تشکر می‌کنم چرا که او برای بیجه‌های من هم پدر بود و هم مادر. بعد از پایان دوره کارشناسی با تشویق همسرم، از آنجایی که می‌دانست به ادامه تحصیل علاقه دارم، سال ۱۳۹۵ در کنکور شرکت کردم و بارتبه‌عالی در مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور قوچان پذیرفته شدم. ■

کمتر پیش می‌آید در یک خانواده ایرانی سؤالی در حوزه روان‌شناسی پرسیده و کسی راهنمایی‌ات نکند، یا دست‌کم یک نفر پیدا نشود بگوید برای حل این مشکل برو پیش یک روان‌شناس! حتی اگر یکی هم از سر خیرخواهی چنین حرفی را بزند ممکن است با این واکنش رو به‌رو شود که «مگر دیوانه‌ام که پیش روان‌شناس بروم؟» زهرا میرشاهی، مدیر یکی از مراکز سلامت روان محله الهیه، پاسخ خوبی برای این سؤال دارد. او می‌گوید «کسی که دیوانه است نیازی به روان‌شناس ندارد، آدم سالم را باید راهنمایی کرد تا تصمیم درست بگیرد.» میرشاهی که هشت‌سالگی می‌شود در زمینه سلامت روان و خدمات مشاوره‌ای فعالیت دارد برپیمان از فواید مشاوره گرفتن در زندگی و معضلات و مشکلاتی که این روزها روان‌شناسان با آن دست به‌گریبانند می‌گوید.

معضلات روان‌شناسان در جامعه

میرشاهی از سال ۱۳۹۱ پایگاهی زیر نظر سازمان بهزیستی برای سلامت روان و مراکز خدمات مشاوره اجتماعی در محله الهیه دایر می‌کند. او درباره ویژگی‌های یک روان‌شناس خوب می‌گوید: روان‌شناس باید رفتار حرفه‌ای داشته باشد، منشور اخلاقی را رعایت کند، رازدار، صبور و شکیبای باشد، درباره افراد قضاوت و داوری عجولانه نداشته باشد، انعطاف‌پذیر باشد و همیشه با بیماران احساس همدلی داشته و یک شنونده خوب باشد، به عبارتی روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهن موجود زنده است.

او با بیان اینکه یک روان‌شناس در جامعه با مشکلاتی همراه است و علم روان‌شناسی به‌درستی فرهنگ‌سازی و جان‌نقشه است خاطر نشان می‌کند: وجود دیدگاه نامناسب در جامعه درباره روان‌شناسان، نبود آگاهی در مراجعان، نبود پوشش بیمه‌ای و گرانی هزینه جلسات مشاوره از جمله معضلاتی است که روان‌شناسان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. همچنین در هر خانواده ایرانی یک یا چند روان‌شناس وجود دارد که از نظر خود علامه دهر هستند اما کوچک‌ترین اطلاعاتی در حوزه علم روان‌شناسی ندارند و با تفاسیر و رهنمودهای غلط مراجعان را با چالش و آسیب‌های جدی‌تری رو به‌رو می‌کنند.

مگر دیوانه‌ام که پیش روان‌شناس بروم!

مدیر مؤسس یکی از مراکز سلامت روان تکرپو یا به برخی باورهای غلط در میان شهروندان، به ویژه آن‌هایی که در محلات حاشیه شهر سکونت دارند، اشاره کرده و می‌گوید: باور غلطی که در بین برخی مردم جاافتاده این است که افراد روانی، معلولان جسمی و حرکتی، انسان‌های روان‌پریش یا به عبارت عامیانه اشخاص دیوانه نیاز به روان‌شناس دارند، در حالی که چنین برداشتی کاملاً اشتباه و نشت گرفته از یک فکر بیمار است. او تأکید می‌کند: همه آدم‌ها حتی خود من در هر مرحله‌ای از فراز و نشیب‌های زندگی شخصی، برای حل معضلات و مشکلات باید با یک فرد متخصص در حوزه سلامت روان



باور غلطی که در بین برخی مردم جاافتاده این است که افراد روانی، انسان‌های روان‌پریش یا به عبارت عامیانه اشخاص دیوانه نیاز به روان‌شناس دارند

