



یک سری اصول در کار مشاوران و روان‌شناسان وجود دارد که اگر رعایت نشود، می‌تواند نشانه‌ای از تخصص نداشتن یا بی‌مبالاتی فرد باشد. اگر شما با این موارد مواجه شدید، حق دارید به کیفیت خدمات مشاور شک و در تصمیم خود تجدید نظر کنید.

۱- رازداری یکی از اصول مشاوره است. اگر مشاورى در جمع دوستانه به خود اجازه می‌دهد درباره مراجعی که شما می‌شناسید، حرفی بزند یا حتی اعلام کند که فلان شخص جزو مراجعان او بوده است، این زیر پا گذاشتن رازداری توسط او را جدی بگیرید.

۲- اگر هنگام وقت گرفتن از مشاور، منشی زمان مشخصی را به شما اختصاص نمی‌دهد و می‌گوید بیا بید اما معطلی دارید، این نشانه خوبی نیست چرا که مشاور باید بتواند بدون عجله زمانی را به شما اختصاص دهد. در عین حال نداشتن تابلو، کار کردن در ساعات غیر عادی به عنوان مثال بعد از ۹ شب، ارائه خدمات در محل‌هایی غیر معمول مانند زیرزمین مجموعه‌ای مسکونی از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود.

۳- اگر در زمان حضور در مرکز مشاوره، متوجه شدید در اتاق انتظار، صدای مراجعان از اتاق‌ها شنیده می‌شود و شما می‌توانید متوجه صحبت خصوصی آن‌ها شوید، این موضوع را جدی بگیرید. بی‌توجهی به حریم خصوصی مراجعان و اصل رازداری، مسئله‌ای است که باید جدی گرفته شود.

۴- اگر مشاورى به شما معرفی شده است که در زمینه انتخاب همسر، کار با زوج‌ها، نوجوانان، کودکان، افسردگی، مسائل جنسی و خلاصه همه چیز تخصص دارد، به انتخاب خود شک کنید. حوزه مشاوره و روان‌مانی گسترده‌تری از یاد دارد و کسی نمی‌تواند در تمام زمینه‌ها مسلط باشد. بر این مبنا اگر ادعای کار در همه

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



«بعد از مدت‌ها بالاخره تصمیم گرفت از مشاورى وقت بگیرد. یکی از دوستانش گفت مشاورى را می‌شناسد که کارش خوب است. می‌تواند حتی پیش از این که از او وقت بگیرد، در یک دورهمی دوستانه او را ببیند. پیشنهاد دوستش را قبول کرد. دورهمی در خانه دوستش برگزار می‌شد. همه افراد حاضر را نمی‌شناخت، وقتی دوستش او را به مشاور معرفی کرد، حسابی او را تحویل گرفت. اواسط مهمانی بود که مشاور در یک گفت‌وگوی دوستانه به

زمینه‌ها هست، احتمال ارائه خدمات با کیفیت پایین نیز بیشتر است.

۵- اگر در زمانی که در اتاق انتظار هستید، منشی پرونده مراجعان قبلی را مطالعه می‌کند یا درباره آن‌ها با کسی حرف می‌زند، به

۸ علامت خطر در زمان انتخاب مشاور

انتخاب مشاور یا روان‌شناس کار آسانی نیست اما چند نکته کلیدی می‌تواند

میزان خطا در این انتخاب را کاهش دهد



او گفت که حدود نیمی از افراد جمع حاضر از مراجعان او بوده‌اند. با دست کسی را نشان داد و گفت «سمانه را می‌بینی، حدود سه سال قبل مراجع من بود. مراجع خیلی توانمند و شجاعی هم بود.» از این تعریف حس بدی به او دست داد. اصلاً کمی ترسید؛ از این که چند سال بعد مشاور او را به کسی نشان بدهد و بگوید این فرد مراجع قبلی من بوده، ته دلش خالی شد. آیا واقعا این کسی که کنارش ایستاده بود، مشاور خوبی بود؟ آیا می‌توانست به او اعتماد کند؟»

انتخاب خود شک کنید. منشی را مسئول پذیرش در مراکز مشاوره باید آموزش دیده باشد تا وارد حریم خصوصی مراجعان نشود و اگر خلاف این اصل رفتار می‌کند، نشانه ضعف مشاور در آموزش و کنترل رفتار افراد زیرمجموعه اوست. بر

تصمیم‌گیری درباره

انتخاب مشاور را جدی بگیرید

انتخاب مرکز مشاوره یا روان‌شناس کار آسانی نیست. در واقعیت و در بیشتر مواقع افراد بر مبنای توصیه‌های نزدیکان فردی را برای مراجعه انتخاب می‌کنند؛ روشی که گاهی اوقات جواب می‌دهد اما برخی از مواقع باز هم درست از آب در نمی‌آید. در عین حال که برخی افراد ترجیح می‌دهند بدون اطلاع نزد یکان به مشاور مراجعه کنند و در نتیجه امکان استفاده از تجربیات دیگران نیز برای آن‌ها با محدودیت دوچندانی روبه‌روست و ممکن است در سرفه‌هایی برای آن‌ها ایجاد شود. اما آیاراهی وجود دارد که پیش از مراجعه و صرف هزینه به مآخذی اطمینان دهده که درست انتخاب کرده‌ایم؟

همین مبنای منشی حق پرسیدن مسائل اضافه از شما را ندارد؛ مواردی چون چرا مراجعه کرده‌اید؟ چرا همسرتان همراه شما نیامده؟

۶- مشاوره‌های تلفنی محدودیت‌های خود را دارند. برای مشاوره در موضوعاتی محدود یا آموزش برخی موارد، چنین روشی می‌تواند استفاده شود اما اگر مشاور ادعای ارائه خدمات روان‌درمانی از طریق تلفن را دارد، به کیفیت خدمات او شک کنید. روان‌درمانی فرایندی است که به حضور فیزیکی و تفر نیاز دارد و نمی‌تواند از طریق تلفن انجام شود.

۷- اگر مشاور پیش از دیدن شما در جلسه اول، بدون توجه به این که شکایت شما از چیست، شما را برای انجام مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها به بخش روان‌سنجی ارجاع می‌دهد، نشانه خوبی نیست. پرسش‌نامه‌ها و دیگر روش‌های ارزیابی در روان‌شناسی باید هدفمند و بنا به ضرورت استفاده شوند، استفاده بیش از حد از آن‌ها گاهی اوقات برای پوشاندن کمبود مهارت مشاور است. پس روی این موضوع حساس باشید.

۸- به عنوان نکته آخر این که سایت نظام روان‌شناسی و مشاوره، از ابتدای امسال فهرست مشاوران و روان‌شناسان دارای پروانه این مرکز را منتشر کرده است. اگر فردی که می‌خواهید به او مراجعه کنید در این فهرست است، می‌توانید تا حد زیادی به تخصص او اعتماد کنید. البته یادتان باشد هنوز افرادی هستند که پروانه‌شان را نگرفته‌اند ولی امکان کار در مراکز دارای مجوز را دارند. بر این مبنا ممکن است مشاور مد نظر هنوز پروانه نداشته باشد که به معنای قابل اعتماد نبودن وی نیست بلکه به این معناست که او نمی‌تواند در دفتر کار شخصی خود خدمتی ارائه کند. پس اگر فردی بدون پروانه به صورت تنها کار می‌کند، به کیفیت خدمات او شک کنید.

پدرم بعد از اخراج، فقط دنبال انتقام از همکارانش است!

پدرم سه ماه پیش از کارخانه رب... اخراج شد و شغلش را از دست داد. بعد از آن اتفاق خیلی ناراحت است و می‌گوید باید از افرادی که زیرآبم را زدن، انتقام بگیرم. بنابراین دنبال کار نمی‌رود و تقریباً هیچ پولی هم برایشان نمانده است. از خانه به همکارانش زنگ می‌زند و آن‌ها را تهدید می‌کند که اگر من نرگرم، فلان و بهمان می‌کنم. پدرم ۴۳ ساله و مردی کینه‌ای است. می‌ترسم کاری دست خود و همکارانش بدهد. کمک کنید.



تینا امیری | روان‌شناس بالینی

می‌توان تصور کرد که شما و خانواده‌تان در چه شرایط ناخوشایندی قرار گرفته‌اید. باید چنین گفت که پدرتان باز دست دادن شغل، یکی از مهم‌ترین ارکان هویتی خود را از دست داده که او را با مشکلاتی همچون از دست دادن منبع درآمد حتی مهم‌تر از آن، منبع عزت نفس خویش و تجربه احساس ناامیدی دست به گریبان کرده است. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

● سخت است اما پدرتان را درک کنید

هر چند ممکن است به دلیل ترس و نگرانی بابت عواقب این اتفاق ناخوشایند و تصمیم‌های نه چندان صحیح پدرتان، همدلی با او و درک کردن شرایطش کار آسانی برای شما نباشد اما به خاطر داشته باشید، نخستین کاری که لازم است شما و سایر اعضای خانواده سعی در انجام آن داشته باشید، حفظ انسجام خانواده و حداکثر میزان ممکن از صمیمیت و همدلی در شرایط کنونی است. شاید انجام تمام کمال این مهم در چنین وضعیتی کاملاً امکان‌پذیر نباشد اما هر میزان از آن می‌تواند به بهبود اوضاع کمک کند.

● بدگمانی یکی از ویژگی‌های شخصیتی پدرتان است؟

مهم‌ترین نکته‌ای که لازم است بعد از این روشن شود، این است که پدرتان تا چه اندازه‌ای درگیر تجربه احساسات ناخوشایند خود شده است؟ آیا چنین اتفاقاتی واقعا در محل کار او رخ داده

قرار و مدار

روز خرید چتر

تقریباً هوای تموم کشورمون بارونی شده و میفیه که این روزها، چتر نداشته باشیم. امروز یک چتر فوشگل برای فوتتون بفرین تا فرصت تماشا ی بارون‌های پاییزی رو در کوچه و فیابون‌ها از دست ندین...



بانوان

ساخت ماسک «خرگوش» و «راکن» برای فرزندان

یکی از هیجان‌انگیزترین بازی‌های کودکان، بازی‌های تقلیدی و تخیلی است و ماسک‌ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. همه کودکان، چه آن‌ها که از نظر شخصیتی درون‌گرا هستند و چه برون‌گرا، از این بازی لذت می‌برند. کودکان ابتدا ماسکی را انتخاب و سپس نقش شخصیت آن ماسک را بازی می‌کنند. در ضمن با استفاده از ماسک‌ها و انجام دادن بازی‌های تخیلی، نیروی تخیل تحریک و تقویت می‌شود. در این مطلب نحوه ساخت دو ماسک خلاقانه را به شما آموزش می‌دهیم.

● مراحل ساخت ماسک راکن

کارتون را مکال، راکن معروف تلویزیون را به خاطر دارید؟ یکی از طرح‌های مد نظر ما، تصویر یک راکن ساده و خاطره‌انگیز است. در قدم اول، این ماسک را روی نم‌ می‌کشیم. از نوار هم‌رنگ صورت جای کش چشم‌هایش می‌توانید به شکل استفاده کنید. ماسک مقوای راکن نیز به شکل بالاست.

● مراحل ساخت ماسک خرگوش

به طور کلی برای تهیه ماسک حیوانات، مرحله به مرحله طرح مد نظر خود را نقاشی و آماده کنید. در ادامه و طبق تصویر، آموزش مرحله به مرحله طراحی یک خرگوش را با هم انجام می‌دهیم. برای ساخت ماسک خرگوش، طرح مد نظر را روی مقوا بکشید و بعد از خارج کردن چشم‌ها به دو طرف صورت، کش اضافه کنید؛ کار رنگ آمیزی این طرح را به کودکان خود بسپارید چرا که این کار باعث می‌شود از دست کردن یک ماسک خرگوش رنگ‌آمیزی آن لذتی دوچندان ببرند.

منبع: سرسره، پیمپرن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● بعد از خواندن مطلب غمگین شدن بابت تولد، نتوانستم حس چنین افرادی را درک کنم. کاش یک نظر سنجی بگذارید و ببینیم چند درصد مردم این جور هستند؟ ● من باز هم روز موفقیّت خانواده‌های ثروتمند را که موضوع پرونده روز یکشنبه زندگی سلام بود، نفهمیدم. میشه یک پرونده فقط درباره خانواده‌ای که کارکنین و کامل توضیح بدین چطور ی پولدار شدن؟

● به جای آموزش زبان انگلیسی در صفحه کودک، یک مطلب دیگه چاپ کنید. ضرورتی برای آموزش این زبان به کودکان احساس نمی‌شود.

● پدربزرگ ما و شما: مخاطب عزیز، در طول هفته مطالب متنوع دیگری در صفحه کودک چاپ می‌شود. حتی شعر همان آموزش زبان هم فارسی است.

● مخاطبی که در ستون ما و شما گفته بود صفحه سلامت روی مخمه، داداش اضافه وزن داری، طبیعیه که بره روی محت! صفحات دیگه رو بخون، گیر الکی هم نده. ● شهاب: در مطلب نیاز بدن به زنگ که در صفحه سلامت گفتید این ماده خودش در بدن تولید نمی‌شود، مخالفم. اگر برای بدن لازم بود، حتما تولید می‌شد.

● زندگی سلام هیچ پرونده‌ای را به زنان خانه‌دار اختصاص نمی‌دهد و دیروز هم که روز جهانی زنان خانه‌دار بود، کوچک‌ترین اشاره‌ای به آن نداشت. زیبا نیست؟

● ملیحه جعفری ما و شما: در عوض هر روز دو بخش ثابت برای بانوان داریم. ● حقیقتش چند روز به اصابم خیلی خراب و مشغوله، دلسردی جای دلگرمی رو گرفته. امیدوارم اثاث کشی کنم و از این حالت خیلی بد در بیام. اگر میشه در زندگی سلام درباره تأثیرات اثاث کشی بر روان هم مطلبی کار کنید. سخت و اعصاب خرد کنه واقعا.



زندگی سلام ● سه شنبه ● ۱۴ آبان ۱۳۹۸ ● شماره ۱۴۵۶

مشاوره