

کم آسیب‌ترین شیوه‌گفتن خبرهای ناخوشایند



خبرهای تلخ مانند

مرگ، تصادف یا ... را

چطور به عزیزان یک نفر

اطلاع بدهیم که دچار

شوک عصبی نشوند و در

آینده با هر تماس ما، منتظر

شنیدن یک خبر بد نباشند؟

فاطمه محمدی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

ناراحتی در پی شنیدن خبر ناخوشایند، امری کاملاً اجتناب‌ناپذیر است اما سوالی که همیشه در ذهن ما وجود دارد این است که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر؟ جواب کوتاه این سوال این است: بله و خیر! احتمالاً ما می‌پرسید یعنی چه؟ در این مطلب می‌خواهیم بگوئیم چطور یک خبر بد مثل فوت یک عزیز، تصادف یا ... را به‌اطرفیانش بدهیم که کمترین آسیب روانی را برای آن‌ها داشته باشد و دچار شوک عصبی نشوند. همچنین اگر کسی دچار این استرس شد، باید چه کند؟ یعنی چون در قدیم یک خبر بد را مثلاً برادرش به او داده، هر وقت این برادر به او زنگ می‌زند، احساس می‌کند دوباره می‌خواهد یک خبر بد به او بدهد، این فرد باید چه کند؟

❖ **کاهش کامل بار منفی خبرهای بد شدنی است؟**

در پاسخ به این سوال که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر، گفتیم: بله و خیر! راه‌هایی برای کاهش بار هیجانی در زمان گفتن چنین خبرهایی وجود دارد؛ خیر، چون این راه‌حل‌ها کاملاً مقطعی و کوتاه‌مدت است. به‌طور مثال در باره کسی که عزیزی را از دست داده‌وی می‌خواهیم این خبر ناگوار را به او بدهیم، می‌توان از روش‌های مقطعی که در ادامه ذکر می‌شود، استفاده کرد ولی باید آگاه باشیم که این روش‌ها را نمی‌توان روش‌های گذر از غم از دست دادن افراد دانست و باید به افراد زمان داد تا بتوانند با این اتفاقات به مرور زمان کنار بیایند.

رفتارهای سمی که باید جایگزین شوند

محدثه ایرانی | روان‌شناس

❌ **رفتار اشتباه:** سرزنش کردن خود وقتی اشتباه می‌کنی.

✔ **رفتار جایگزین:** به جای سرزنش، نقطه ضعف روشناسایی کن و رشد کن.

❌ **رفتار اشتباه:** وانمود کردن به این که حالت خوبه در حالی که حالت بده.

✔ **رفتار جایگزین:** در باره حال بدت با یک انسان امن در خانواده یا مشاور صحبت کن.

❌ **رفتار اشتباه:** باور به این که برای ارزشمند بودن حتماً باید موفق باشی.

✔ **رفتار جایگزین:** برای ارزش‌ها تلاش کن و بجنگ و بدون موفقیت یعنی رشد نه رسیدن به مقصد.

❌ **رفتار اشتباه:** بددوستن و سرکوب کردن احساسات بدی که داری.

✔ **رفتار جایگزین:** منشأ احساساتت رو به کمک مشاور کشف کن و راه کنترلش رو یاد بگیر و سرکوبش نکن.

❌ **رفتار اشتباه:** این که فکر می‌کنی به کمک نیاز نداری و از

کسی کمک نمی‌گیری.

✔ **رفتار جایگزین:** کمک گرفتن از افراد قابل

اتکا.

❌ **رفتار اشتباه:** باور به این که همیشه همین

جایی که هستی می‌مونی.

✔ **رفتار جایگزین:** بارشدمهارت‌ها و با گسترش روابط

صحیح می‌تونی شرایطت رو تغییر بدی و اوضاع رو بهتر کنی.



باشد باید فرد را به صورت کامل از وضعیتش آگاه کنی و از هر گونه مخفی کاری بپرهیزید.

❖ **برای گفتن خبر بد تعلل نکنید**

خبر را به موقع به فرد ب‌رسانید. به‌طور مثال اگر کسی از خبر فوت خانواده به شدت عصبی می‌شود و قصد دارد بعد از چندین ساعت یا حتی تمام شدن مراسم (شاید چون در شهر دیگری زندگی می‌کند) و ... این خبر ناگوار را به او بدهید، این تصمیم کاملاً اشتباهی است و شما باید در اولین فرصت خبر را به ایشان بدهید تا فرصت وداع یا عزیز از دست رفته را داشته باشد.

❖ **گر به نکر دن رفتار مثبتی در این مواقع نیست**

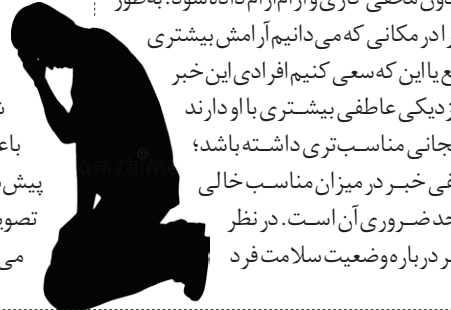
حال سوالی که پیش می‌آید این است که اگر فردی قبلاً در این شرایط دچار بحران و شوک عصبی شده است، برای گفتن اخبار منفی به او چه اقداماتی انجام دهیم؟ نکته مهم در این زمینه این است که گریه و سوگواری نکردن در واقع رفتار مثبتی در گذار از فقدان به حساب نمی‌آید. اگر شما خبر بدی را به فرد دادید و او بی‌قراری کرد، اتفاقاً می‌تواند نشانه مثبتی باشد مبنی بر این که فرد در فرایند سوگواری قرار گرفته است. در نتیجه در خصوص این افراد خبر را به‌طور کامل ام‌آرام و با ملاحظاتی که قبلاً گفته شد، به آن‌ها ب‌رسانید تا بتوانند با واقعیت روبه‌رو شوند و از این طریق با آن دست‌وپنجه نرم کنند.

❖ **رفتارهای سوگواری در کودکان متفاوت است**

اگر یک خبر بد و ناخوشایند را باید به کودکان بدهید، توجه داشته باشید که رفتارهای سوگواری کودکان می‌تواند بسیار متفاوت از بزرگ سالان باشد. در این مواقع، احساسات خودتان را برای کودک توصیف کنید و برای پاسخ به سؤالات احتمالی‌اش آماده باشید. انزوای غیر طبیعی یا حتی رفتارهای خشونت‌آمیز خارج از عرف هم می‌تواند از نشانه‌های سوگواری در کودکان باشد. توجه داشته باشید از بین رفتن یا کم‌رنگ شدن این واکنش‌ها نیازمند زمان است.

❖ **در باره موضوع تماس‌ها، پیش‌دوری نکنید**

یک توصیه هم به افرادی داریم که به خاطر تجربه شنیدن یک خبر ناخوشایند از یک نفر، احساس بدی به تماس‌های تلفنی او دارند. چنین افرادی به محض این که با آن‌ها تماس گرفته می‌شود، نوعی وا همه و اضطراب تمام وجودشان را فرامی‌گیرد. برخی از علایم این مشکل شامل به تأخیر انداختن یا پرهیز از پاسخ دادن به علت احساس عصبانیت و اضطراب شدید یا نگرانی در باره خبرهایی است که پشت تلفن خواهند شنید. علایم جسمی شامل تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تنش عضلانی است. مشمرترین رفتارها برای شما این است که در باره موضوع تماس‌ها، پیش‌دوری نکنید. ذهن‌تان را از تمام اتفاق‌ها و خبرهای ناگواری که تا حالا از پشت تلفن به شما داده شده، تخلیه کنید. پاک کردن این خاطره‌ها باعث ایجاد آرامش درون ذهن شما می‌شود. در ضمن، پیش‌دوری هم نکنید. قبل از این که به تلفن پاسخ دهید، تصویرسازی نکنید که دوباره چه خبر بد و ناخوشایندی می‌خواهند به شما بدهند.



خانمم می‌گوید خوبی‌هایت به من بی‌فایده است!

مردی ۳۷ ساله‌ام. همه تلاشم این است که زندگی خوبی را برای همسر و بچه‌هایم فراهم کنم.

یکی از انتقادهای خانمم به من این است که تو هر خوبی می‌کنی چون به رویم می‌آوری، بی‌فایده می‌شود! اما برای من مهم است که مثلاً به او بگویم برای خرید فلان وسیله به خاطر او، قرض گرفتم تا بداند که چقدر تلاش می‌کنم. مشکل از من است یا خانمم؟



زهرا حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد توجه و رسیدگی به خواسته‌های همسرتان برای شما مهم و ارزشمند است. این ویژگی خوبی در زندگی مشترک محسوب می‌شود که زن و شوهر باید برای موفقیت و استحکام روابطشان داشته باشند اما چیزی که مورد اختلاف شما و همسرتان است، نحوه برخورد شما پس از رفع خواسته همسرتان است. در ادامه، نکاتی را در همین باره مطرح خواهم کرد.
❖ **احساس مورد قدر دانی قرار نگرفتن دارید**
برای رسیدگی در ست به موضوع شما، چند سوال دارم: چه چیزی باعث می‌شود برای برآوردن خواسته‌های همسرتان یا فرزندتان خودتان را تحت فشار قرار دهید؟ مثلاً قرض کردن روی شما فشار می‌آورد و شما احتمالاً برای این که به همسرتان می‌خواهید بگویید من تا چه حد برای شما اهمیت قائل هستم (تا انداز‌های که حتی قرض کردم) این موضوع را به ایشان یادآوری می‌کنید و بعد از شنیدن آن هم باز همسرتان فشاری را تجربه می‌کند. این که من باید خودم را به زحمت بیندام تا همسر خوشحال شود، انتخاب درستی است؟ آیا رسیدگی به



نیازهای شخصی خودتان برای تان مهم و ارزشمند است؟ مثلاً خرید لباس مورد علاقه، تفریح شخصی و ... و بیشتر افرادی که برای خوشحالی دیگران به قیمت به زحمت انداختن خودشان تصمیم‌ها یا انتخاب‌هایی انجام می‌دهند، ممکن است احساس مورد قدر دانی قرار نگرفتن یا قربانی شدن داشته باشند که این باعث بیان بد موقع یا نامناسب مطالبی بعد از برآوردن خواسته‌های دیگران می‌شود.
❖ **مراقب روان خودتان و همسرتان باشید**
بنابر این توصیه می‌شود قبل از رسیدگی به خواسته همسرتان، توجه کنید شرایط سخت یا فشاری که روی من می‌آید، ممکن است باعث ایجاد حس گناه در ایشان شود یا نه؟ پس بهتر است با ایشان گفت‌وگو کنید و درباره ناتوانی خودتان یا به تعویق انداختن درخواست ایشان همفکری کنید. نیازهای شما و همسرتان هر دو مهم است بنابر این همان قدر که خوشحالی ایشان ارزشمند است مراقبت جسمی و روانی شما از خودتان (برای جلوگیری از ایجاد فشار و اضطراب) و مراقبت از روان همسرتان هم مهم و ضروری است.

❖ **این جمله‌تان را باید اصلاح کنید**

اگر همیشه اولویت را به خواسته‌های دیگران می‌دهید و خودتان را فراموش می‌کنید، بهتر است به این موضوع رسیدگی کنید و ببینید چگونه می‌توانید به نیازهای خودتان هم برسید که پس از مدتی احساس قربانی شدن نکنید. نوشته‌اید: «همه تلاشم این است زندگی خوبی را برای همسر و فرزندام فراهم کنم»، جمله در ست این است: «همه تلاشم را می‌کنم تا زندگی خوبی برای خودم و خانواده‌ام فراهم کنم.» در صورت امکان برای حل بهتر موضوع از مشاوره حضوری کمک بگیرید.

پرسش و پاسخ‌های ۱۰ ثانیه‌ای

بچه‌ام دروغگو شده

بنی توجبی به دروغ‌هایش

باعث اصلاح رفتارش می‌شود؟



این‌که بی‌توجهی کنید، به تنهایی کافی نیست. ابتدا علت دروغ‌گفتن را پیدا کنید. کودک را مطمئن سازید که دروغ‌گفتن در هر شرایطی کار درستی نیست، ر استگویی‌اش را تحسین و تقویت و سعی کنید الگوی مناسبی باشید.



فهمیده میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

ماجرای قرض دادن نمره در چین

دانش‌آموزان یک مدرسه چینی در صورت کسب نمره پایین در امتحان، نمره قرض می‌گیرند اما این همه ماجرا نیست و آن‌ها باید بعد جبران کنند

فرنگیس یاقونی | مترجم

منبع: theguardian.com

در طول دوران تحصیل برای همه ما اتفاق افتاده که برای یک امتحان به دلایل مختلف به‌خصوص مسائل پیش‌بینی نشده، آماده نبودیم و آرزوی کردیم ای کاش، در آینده امکان جبران داشته باشیم یا راهی بود تا نمره بهتری در آن امتحان می‌گرفتیم. اکنون برای دانش‌آموزان یک مدرسه در چین، چنین شرایطی فراهم شده است اما بهای متفاوتی دارد. در شبکه‌های اجتماعی کشورمان هم به تازگی، پستی با این محتوا پربازدید شده است: «در مدارس چین برای کاهش استرس دانش‌آموزان در مدارس، سسامانه بانک نمره‌ای ساخته‌اند و دانش‌آموزان در صورت بد دادن امتحان از آن قرض می‌گیرند» اما این همه ماجرا نیست و آن‌ها باید بعد جبران کنند.



❖ **چگونگی جبران نمرات قرض گرفته شده**

یک دبیرستان در شرق چین برای کاهش استرس دانش‌آموزان یک «بانک نمره» راه‌اندازی کرده است که در آن دانش‌آموزانی که معمولاً در یک درس مردود می‌شوند یا نمره کمی می‌آورند، می‌توانند از بانک نمره قرض بگیرند تا به نمره قبولی برسند اما هیچ چیز در زندگی رایگان نیست! در نتیجه آن‌ها باید بعد جبران کنند. دانش‌آموزان باید نمرات قرض گرفته شده خود را با نمرات بالاتر در امتحانات آینده بازپرداخت کنند یا با فعالیت اضافه یا کارهای آزمایشگاهی و فوق برنامه امتیاز کسب کنند.

❖ **راهکاری برای از بین نرفتن شور و شوق دانش‌آموزان**

سیستم آموزشی چین به شدت به چند امتحان اصلی وابسته است و ورود به دانشگاه به‌طور کامل توسط یک آزمون در سال آخر مدرسه تعیین می‌شود (شبیه کنکور کشور خودمان). بنابر این دانش‌آموزان تحت فشار زیادی برای آزمون‌های آخر سال هستند و بسیاری از آن‌ها به دنبال روش‌های پیشرفته تقلب مثل دوربین‌های جاسوسی و جاساز دستگاه‌های مخفی در عینک، کیف پول و خود کار می‌روند. «هوانگ کان»، یکی از مدیران مدرسه در چین می‌گوید: «هدف از امتحانات این است که دانش‌آموزان ارزش‌بایی، اصلاح و بهبود مطالعات خود را انجام دهند، نه این که کارها و شرایط سخت شود و شور و شوق دانش‌آموزان از بین برود. این سیستم نمره قرض دادن مانند یک بانک واقعی دارای سود است و دانش‌آموزان می‌توانند بدهی خود را به صورت اقساطی بازپرداخت کنند! اما هر دانش‌آموزی که در پایان ترم همچنان بدهکار باشد، در کارنامه خود «علامت قرمز» دریافت خواهد کرد.»

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

❖ در مطالب زیادی سبک زندگی از زبان سعیدی در روزنامه بسیار عالی و کاربردی بود. دست‌مریزاد. متشکرم.
❖ بگونگوی این هفته که در صفحه نوجوان چاپ شده و یک ستون طنز و خنده‌دار به حساب میاد، بیشتر گریه‌آور بود تا خنده‌دار.
❖ آیا ضرورتی داشت که در این شرایط اقتصادی کشور، یکی از بهترین هتل‌های قطر برای تیم ملی فوتبال ایران رزرو شود؟! البته بگویم که من خودم فوتبالی هستم ولی به نظر می‌شد در هتل معمولی‌تری هم آن یک هفته را گذرانند. ماوشما: هزینه‌های تیم‌ها به عهده فیفاست.
❖ از یک طرف خودتون مطلب می‌نید اینستاگرام سبک زندگی رو خراب می‌کنه، از اون رو رکورد‌ها رو چاپ می‌کنید. چه خبرتونه؟
❖ من شرایط رزندگی ام‌جوری است

❖ در وقت مطالعه کتاب ندارم. هر روز فقط چند دقیقه‌ای روزنامه می‌خوانم.
❖ مطلب سبک زندگی به سبک سعیدی برایم خیلی جالب بود. به نظر م هر روز می‌توان در یک ستون، یکی از این مطالب را چاپ کرد. جذاب خواهد شد.
❖ مربوط به مطلب «هتل شگفت‌انگیز تیم ملی برای جام جهانی»؛ قدراسیون فوتبال برای همه چیز تیم ملی هزینه کرده از هتل گرفته تا لباس و فقط برای امری هزینه نکرد که از همان جا هم بزرگ‌ترین ضربه را خواهیم خورد.
❖ زندگی سلام چرا این روزا از نظر محتوایی این قدر بی‌کیفیت شده؟
❖ سلام. خیلی لذت بردم از تماشای عکس‌های صفحه اول زندگی سلام (خورشیدنکاری جادویی). لطفاً بیشتر از این سری کارها چاپ کنید. ممنون از زحماتون.



زندگی سلام
شنبه
۸ مرداد ۱۴۰۱
شماره ۲۲۱۷

خانواده و مشاوره