

امروز شعری از یکی از شاعران برجسته کشورمان را با صدای بلند بخوانیم، به مفاهیم آن توجه و به دریافت هایی که از آن خواهیم داشت، فکر کنیم.

پیشنهاد
امروز



۴ اصل روبه رویی با واقعیت دردناک

حتی در میان این توفان بلا، حتی در غم از دست دادن محبوبمان، هنوز می توانیم دلیلی برای روی پایستادن و ادامه دادن پیدا کنیم. می توانیم دست از زندگی بکشیم یا دلیلی پیدا کنیم که به زندگی مان معنا ببخشد. این اصل به ارزش های زندگی و اقدام متعهدانه می پردازد.

اصل چهارم: گنجستان را بیابید
حتی در زمان رنج و درد چیزهایی وجود دارد که آن ها را اگر امی داریم و قدر دانشان باشیم؛ مثلاً وقتی سالگرد مرگ محبوب خود را می گیریم، درد بسیاری می کشیم؛ اما در همان حال افرادی وجود دارند که با ما به مهربانی و با عشق رفتار می کنند. آیا نمی توانیم قدران این لحظات باشیم؟
اصل چهارم تنها وقتی قابل اجراست که به سه اصل قبلی عمل کرده باشیم.

اصل دوم: لنگر ببند از بد
همه این هیجانات و احساسات دردناک، توفان هیجانی به راه می اندازد. من اگر در میان توفان به دریانوردی خود ادامه بدهم کاری از دستم بر نخواهد آمد، پس چطور می توانم لنگر ببندازم؟ من باید با آگاهی از احساساتم در لحظه اکنون جای بگیرم و به افکار و احساسات دردناکم اجازه بدهم بدون آن که مرا بدزدند، در ذهنم آمدو شد کنند.

اصل سوم: ارزش های زندگی تان را بشناسید
من برای چه می خواهم به زندگی ادامه بدهم؟ مادر مواجهه با این چالش، فقدان و بحران می خواهیم نماد و نشانه چه چیزی باشیم؟ نماد ضعف، شکست و ناامیدی یا نماد وقار، خردمندی و تابآوری؟ ما مجبور به ناامیدی نیستیم.

خوب حالا برای مقابله با حفره های دردناک و واقعیت چه باید کرد که آسیب کمتری ببینیم و رشد کنیم و به رضایت مندی درونی برسیم؟ برای مقابله موفق چهار اصل اساسی را باید رعایت کرد:

اصل اول: با خودتان مهربان باشید
حفره بسیار بزرگی بین آن چه می خواهیم و آن چه دارم وجود دارد و درد بسیار زیادی می کشم. با این اوصاف آیا می توانم با خودم مهربان باشم؟ بسیاری از ما نمی دانیم چطور این کار را بکنیم؛ به خودمان آسیب می زنیم یا از زندگی کنار می کشیم. واضح است که این راه مهربانی با خود نیست؛ پس باید شیوه های ساده ای وجود داشته باشد که از طریق آن ها سیری برای خودمان بسازیم تا از زخم و تپغ درد و غم در امان بمانیم.

روان شناسی افرادی که نمی توانند با واقعیت روبه رو شوند

نیا جلو، واقعیت!

روبه رو شدن با حفره واقعیت

حسد، ترس، یأس، شوک، اندوه فقدان، غم، خشم، وحشت، احساس گناه، رنجش و حتی تنفر و انزجار. با این که خود سیلی به طور معمول به سرعت اتفاق می افتد و تمام می شود، حفره ای که ایجاد می کند برای روز ها، هفته ها، ماه ها، سال ها و حتی دهه ها باقی می ماند.

سیلی واقعیت هر شکلی که داشته باشد، یک موضوع قطعی است: به ما آسیب می زند. انتظارش را نداریم، دوستش نداریم و به یقین آن را نمی خواهیم و متأسفانه سیلی فقط آغاز رنج است. آن چه بعد به سرمان می آید خیلی بدتر است. بعد از آن که سیلی یک مرتبه بیدارمان می کند،

چرانی می توانیم با واقعیت مواجه شویم؟

رضایت درونی تفاوت زیادی با رضایت بیرونی دارد. وقتی واقعیت را با آرزوهای خودمان وفق می دهیم، وقتی حفره را می بندیم، به اهدافمان و به آن چه در زندگی از صمیم قلب می خواهیم، می رسیم و حال خوبی داریم که همان رضایت بیرونی است. همه ما دوست داریم به اهدافمان برسیم و نیازهای خودمان را ارضا کنیم؛ اما رضایت بیرونی همیشه ممکن نیست. خوشبختانه منابع رضایت درونی همیشه در دسترس اند، شبیه چشمه همیشه جاری که هر وقت تشنه شدیم، می توانیم از آن بنوشیم. با این حال تمرکز روی رضایت درونی به معنای دست کشیدن از لذت ها، تمایلات، خواسته ها، نیازها و اهداف دنیوی نیست. با این تمرکز دیگر برای رسیدن به حس بهزیستی و سرزندگی به چیزهای بیرون از خود وابسته نخواهیم بود و حتی در میانه درد، ترس، فقدان یا محرومیتی بزرگ، می توانیم به حس آرامش و آسایش درونی برسیم.

بسیاری از ما برای مقابله با حفره های بزرگ واقعیت تجهیز نشده ایم. جامعه به ما یاد نمی دهد چطور آن ها را مدیریت کنیم. در حالی که باید یاد بگیریم طوری این سانه ها را مدیریت کنیم که بتوانیم پس از آن رشد کنیم و رضایت مندی پایداری را به دست بیاوریم. وقتی با حفره واقعیت روبه رو می شویم بنا به غریزه، اولین واکنش ما تلاش برای بستن آن است؛ سعی می کنیم واقعیت را تغییر بدهیم تا با آرزوهای ما مطابقت پیدا کند و اگر موفق بشویم حالمان خوب می شود. با احساس موفقیت یا آزادی، شاد، راضی یا آرام می شویم. بالاخره اگر بتوانیم کاری برای رسیدن به اهداف خود در زندگی انجام بدهیم که غیرقانونی و در تضاد با ارزش های اساسی زندگی مان نباشد و مشکل بزرگ تری ایجاد نکند، آن وقت احساس می کنیم باید به پیش برویم و آن را انجام بدهیم؛ اما اگر نتوانیم به آن چه می خواهیم

بزرگ واقعیت تجهیز نشده ایم. جامعه به ما یاد نمی دهد چطور آن ها را مدیریت کنیم. در حالی که باید یاد بگیریم طوری این سانه ها را مدیریت کنیم که بتوانیم پس از آن رشد کنیم و رضایت مندی پایداری را به دست بیاوریم. وقتی با حفره واقعیت روبه رو می شویم بنا به غریزه، اولین واکنش ما تلاش برای بستن آن است؛ سعی می کنیم واقعیت را تغییر بدهیم تا با آرزوهای ما مطابقت پیدا کند و اگر موفق بشویم حالمان خوب می شود. با احساس موفقیت یا آزادی، شاد، راضی یا آرام می شویم. بالاخره اگر بتوانیم کاری برای رسیدن به اهداف خود در زندگی انجام بدهیم که غیرقانونی و در تضاد با ارزش های اساسی زندگی مان نباشد و مشکل بزرگ تری ایجاد نکند، آن وقت احساس می کنیم باید به پیش برویم و آن را انجام بدهیم؛ اما اگر نتوانیم به آن چه می خواهیم

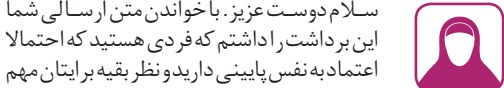
مبادا کسی از دستم ناراحت باشد!

من همیشه احساس می کنم دیگران از کاری که کرده ام (حتی اگر حقم باشد) از من ناراحتند. این احساس مدام با من است که مبادا کسی از دستم ناراحت باشد. این مشکل، زندگی ام را تحت تاثیر قرار داده است.



سلام دوست عزیز. با خواندن متن ارسال شده این برداشت را داشتم که فردی هستید که احتمالاً اعتماد به نفس پایینی دارید و نظر بقیه برایتان مهم است. در واقع مسئله ای که مطرح کردید به دو شاخه تقسیم می شود، اول با موردی که خودتان مطرح کرده اید، یعنی «یک احساس دائمی در مورد این که دیگران از دست شما ناراحتند» و دومین مطلبی که از لابه لای پیامتان متوجه شدم این است که «دوست ندارم بقیه از دست من ناراحت باشند و حتی فکر این که کسی از دست من ناراحت است، من را ناراحت می کند».

در باره قسمت اول، باید خدمتان عرض کنم، احساس هایی که در زندگی حال حاضر افراد به دفعات تکرار می شوند، معمولاً ریشه در گذشته دارند. احتمالاً در گذشته شما شخص یا شخصی وجود داشته اند که انتقادگر بوده یا از شما انتظارات بالایی داشتند؛ بنابراین مبارزه با این احساسات به زمان و انرژی زیاد و گاهی دوره های روان درمانی نیاز دارد. سعی کنید زمانی که این فکر به ذهنتان می رسد که کسی از من ناراحت است، «آزمایش رفتاری» بکنید. به این صورت که اگر طرف مقابل، کسی است که با او راحت هستید، از او بپرسید: «آیا الان از دست من ناراحت شدید یا نه؟» به طور معمول در بیشتر موارد می بینید که این احساس صرفاً بر داشت ذهنی شما بوده است. سعی کنید در این زمان های یک بر که داشته باشید و شواهد مدارکی را که نشان می دهد ممکن است فرد مقابل از دست شما ناراحت شده باشد و همچنین شواهدی که نشان می دهد از دست شما ناراحت نیست، بنویسید. به طور معمول با چند بار نوشتن



سپیده سلطان مجدولودانشجوی دکترایروانشناسی بالینیدانشگاه علوم پزشکی

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

* با دختری که ۱۳ سال کوچک تر از خودم است به اجبار از دواج کردم، الان نسبت به هم هیچ حسی نداریم. چه کار کنم؟ تمام مهریه اش را هم می دهم؛ اما خانواده اش می گویند آبرو داریم. آخر من چه گناهی کرده ام! کاش با یک همسن و سال خودم فردی تحصیل کرده از دواج می کردم. کمک کنید، هنوز در عقیدم، جدا بشویم خیلی بهتر است.

* مردی ۲۹ ساله ام که از ۱۸ سالگی با تشخیص روانپزشک، داروی ضد افسردگی مصرف می کنم الان متاهل و یکبارم و استرس مانع رفتن من به سر کار می می شود و از اینکه متاهل شده ام، پشیمانم. خواهش می کنم کمک کنید.

* من ۳۶ ساله ام. به دلیل اختلال اضطرابی و افسردگی شدید نه سر بازی رفتم، نه از دواج کردم و نه شغل درست و حسابی دارم. حالا هم به دلیل غیبت سر بازی حدود بیست میلیون جریمه شدم. یعنی هیچ کسی نیست در این دنیا به داد من برسد؟!

می فهمیم چه شرایط دشوار و پراسترسی را سیری می کنید که روند عادی زندگی را مختل می کند؛ اما واقعاً چه کسی می تواند بزرگ ترین کمک را به شما بکند، جز خودتان؟ وقتی عامل مشکلات کاملاً مشخص است چرا اجازه دهید تبعات و آثار آن تا این اندازه گسترش پیدا کند؟ آیا برای در مان اختلال اضطراب و افسردگی تان اقدام درمانی انجام داده اید؟ فرض کنیم دستنی از غیب رسیده و جریمه غیبت سر بازی شما را هم پرداخت کرد، شغلی هم برایتان فراهم شود دختری فهمید با درکش شرایط شما حاضر شد همسر تان بشود، آیا مشکل حل می شود یا بیشتر می شود؟ دوست عزیز! این که منتظر راه حلی از بیرون باشیم، فقط و فقط هدر دادن فرصت بی نظیر و تکرار ناشدنی عمر است. شرایطتان را بپذیرید و با درک درست و دریافت راهنمایی های لازم هر چه زودتر برای حل مشکلاتان اقدام کنید و بیش از این اجازه ندهید این مسئله بر همه ابعاد زندگی تان سایه بیندازد. مطمئن باشید شما ظرفیت ها و توانایی هایی دارید که به آن ها توجه نکرده اید و ایمان داشته باشید شما از مشکل تان بزرگ تر هستید، همه چیز به ارادمو خواست شما برای غلبه بر مسئله بستگی دارد.



خانمم مدام روی حرفم حرف می آورد

جوانی ۲۶ ساله، متأهل و دارای یک فرزند هستم. وضع مالی ام در سطح پایین، یعنی کار گری و بخور و نمیر است. عاشق زن و بچه ام هستم. در خانواده ای با تقوا بزرگ شده ام. همسر گاهی برای یک حرف، بی دلیل با من دهن به دهن می شود و مدام روی حرفم، حرف می آورد تا جایی که کارمان به دعوا کشیده می شود. به او می گویم من بزرگ تر از تو هستم و باید کمی احترام من را نگه داری که می گوید من همین طوری هستم و حرف زور سرم نمی شود. هر ۲ یا ۳ روز سر این موضوع دعوا می کنیم. دیگر طاقت ندارم.

همسر تان دارید، ابتدا درباره آن مسئله، در فضایی آرام و با رعایت احترام متقابل، با یکدیگر گفت و گو کنید تا به «توافق» برسید. در صورتی که به چنین توافقی نرسیدید با مشاور ای که تخصص کافی داشته و مورد اعتماد هر دوی شماست، مشکلاتتان مطرح کنید و اجازه دهید مشکل حل شود.

۴- مهارت حل مسئله را هنگام مواجه شدن با مشکلات تان به کار ببرید یعنی وقتی درباره موضوعی اتفاق نظر ندارید، به آن مشکل به دید یک مسئله نگاه کنید و ببینید چطور می توانید آن را حل کنید. بیشتر اوقات به دلیل این که می خواهیم بر سر مواضع خود بمانیم یا می خواهیم حتماً حرف، حرف خودمان باشد، مشکلاتمان حل نشده باقی می ماند و بی دلیل به آن دامن زده می شود. گاهی روش نادرست در حل مشکلات باعث می شود تا از کاه، کوه ساخته شود.



زندگی مشترک رابطه ای دو طرفه است که بر پایه عشق، محبت، وفاداری، عدالت و احترام متقابل، بنا شده است. یک عامل مهم در حفظ این رابطه، شناخت طرف مقابل و اهمیت دادن به نیاز های یکدیگر است. عدالت در رابطه ناشویی به معنای تعیین موقعیت کوچک تر و بزرگ تر نیست بلکه همان طور که از کلمه «هم سر» فهمیده می شود، طرفین باید در یک سطح باشند و به یکدیگر احترام بگذارند. موارد زیر می تواند برای حل این مشکل به شما کمک کند.

۱- اگر به تازگی رفتار همسر تان تغییر کرده، ببینید چه اتفاقی افتاده که این گونه با شما برخورد می کند. آیا موضوعی باعث ناراحتی اش شده یا از ابتدای ازدواج به همین سبک با شما برخورد کرده است؟ در این صورت باید بدانید رفتار شما در نحوه برخورد دیگران با شما مؤثر است. در واقع شما به دیگران، از جمله همسر تان یاد می دهید چگونه دوست دارید با شما رفتار شود.

می کنم در این رابطه تعیین چهار چوب های رابطه از جمله احترام متقابل با همسر تان گفت و گو کنید. **۲- خطوط قرمز رابطه را حفظ کنید.** برای مثال هنگامی که بی احترامی صورت می گیرد، به جای رفتار متقابل سعی کنید یادآوری کنید که نباید این کار را انجام دهد و اگر مشکلی هست می توان درباره آن با گفت و گو به نتیجه رسید. حتی می توانید برای فردی که قانون خانواده را زیر پا می گذارد، تنبیهی در نظر بگیرید. منظور از تنبیه، تنک زدن نیست بلکه می تواند نوعی محرومیت یا انجام کاری باشد که به آن علاقه ندارد؛ برای مثال، برای مردی که ظرف شستن را دوست ندارد یک تنبیه مناسب برای فحاشی کردن می تواند این باشد که تمام ظرف ها را به تنهایی بشوید و برای یک زن واکس زدن کفش های همسرش!

۳- برای رفع سوء تفاهم ها، به دنبال توافق باشید. طبیعی است که در هر رابطه زن و شوهری به دلیل تفاوت هایی که وجود دارد از جمله تفاوت در فرهنگ، سطح تحصیلات، سنجسیت، تجربه های گذشته و... افراد ممکن است درباره برخی مسائل، سلیقه های متفاوتی داشته باشند و این امر لزوماً نبود تفاهم نیست. حتی در صورتی که درباره موضوعی تفاهم ندارید یعنی نظر و عقیده متفاوتی با



روانشناس بالینی



روانشناس بالینی