

روز باز دهم: اگر فرزند دارید امروز از او بخواهید یک نقاشی با محوریت پدر بکشد. روی بر که نقاشی تاریخ بزنید و یک جمله عاشقانه از طرف خودتان و فرزندتان خطاب به همسرتان بنویسید و با فرزندتان نقاشی را به او هدیه کنید.

چالش خوشبختی

درنگی باروان شناسان

کارل راجرز، روان شناس انسانگر

سوسن قهرمانی؛ دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی/ کارل رانسوم راجرز در سال ۱۹۰۲ در ایالت ایلینویز آمریکا در خانواده ای مذهبی به دنیا آمد. او علاقه بسیاری به طبیعت داشت و در نوجوانی دوست داشت در رشته کشاورزی تحصیل کند. پس از یک سال تحصیل در رشته کشاورزی به دید گاه های مذهبی علاقه مند شدو چندی بعد با هدف کیش شدن به تحصیل پرداخت؛ اما در نهایت به این نتیجه رسید که علایق خود به مسائل انسانی را در رشته روان شناسی بالینی دنبال کند. فراز و نشیب مسیر تحصیل وی متأثر از مطالعات او، تجارب حاصل از همنشینی با اندیشمندان و مسافرت هایش بود. او ابتدا تحت تأثیر نظریه روانکاوی فروید قرار گرفت؛ اما چندی بعد به نظریه های روان شناسانی همچون «آلرد آدر» و «آثورنک» علاقه مند شد. راجرز دکترای خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت و طی سال های کاری و پژوهشی خود رویکردی را برای شناخت و درمان انسان معرفی کرد که جزو نظریه های انسان گر اقرار می گیرد. در همان او به «درمان فرد مدار» معروف است. راجرز در فوریه سال ۱۹۸۷ در گذشت. راجرز از گرایش تمامی موجودات و انسان ها به سمت رشد و کمال آگاه و معتقد بود انسان ها می توانند خود شکوفا شوند. اگر چه بخشی از شخصیت انسان متأثر از وراثت و محیط اوست؛ اما در نهایت هم زمان قادر است انتخاب هایی را برای شکل دادن هر چه بهتر شخصیت خود انجام دهد. او به «توجه مثبت نامشروط در محیط پرورش انسان» «، «تجربه های صادقانه و اصیل» و «همدلی در رفتار انسان» به عنوان سه مؤلفه مهم در تربیت و پرورش شخصیت معتقد بود و باور داشت در شرایط در مانی، وظیفه در مانگر فراهم کردن این شرایط برای رشد افراد است. راجرز در بخشی از نظریه اش به ویژگی های انسان سالم می پردازد و انسان سالم را «فرد آینده» می نامد. به عقیده او افراد سالم ساز گرد پذیر تر و نسبت به تجربیات انسانی رویکردی باز و پذیرا دارند. این افراد به خودشان اعتماد دارند. حقوق خود را می شناسند و به حقوق دیگران احترام می گذارند. افراد سالم در زمان حال زندگی می کنند و هر لحظه زندگی برای آنها تازهو منحصربه فرد است. آن ها به توانایی خود برای برقراری روابط دوستانه سالم با دیگران اطمینان دارند و به آرامش خود و دیگران اهمیت می دهند. آن ها برای انسان ها اهمیت قائل هستند و به دلیل نفع شخصی خود به دیگران آسیب نمی رسانند و در کل، زندگی پر بار تر و عمیق تری نسبت به دیگران دارند.



عذر خواهی کردن نهر اسید.

* محرک های خشم تان را بشناسید

برای این که یاد بگیرید چگونه بر عصبانیت خود فائق آید، ابتدا لازم است تجارب گذشته را مرور کنید و ببینید در چه موقعیت های کاری خشمگین شده و واکنشی نشان داده اید. این کار سبب می شود موقعیت های نامطلوبی را که ممکن است در آینده به تکرار عصبانیت شما منجر شود، بیشتر بشناسید و تمرین کنید که با آن ها چگونه کنار بیایید.

* شناخت مناسبی از همکاران خود پیدا کنید

در یک مجموعه کاری با طیفی از همکاران مواجه هستید که خصوصیات و منش متفاوتی دارند. شناخت شخصیت همکاران در طول زمان سبب می شود آگاه شویم هر کدام از رفتار های همکاران چه پیامی دارد و هر کدام از رفتار های ما به چه واکنشی از سوی همکاران منجر خواهد شد؛ برای مثال یک حرف ممکن است از سوی همکاری مزاح تلقی شود و برای همکار دیگر جنبه انتقادی داشته باشد.

* در پایان روز کاری تنش های خود را دور بریزید

هر روز کاری می تواند همراه با فشار های شغلی، هیجان های منفی و تنش های متفاوتی باشد. تلاش کنید در انتهای یک روز کاری باروش های مناسب و منحصربه خودتان از تنیدگی های آن روز فاصله بگیرید. ورزش کردن روزانه پس از ساعات کاری، تفریح های دوستانه و هر کاری که برای شما لذت بخش است، قدری از فشار های شما خواهد کاست.

* فرزانة شهریار دوست؛ روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی/

احتمالا برای شما هم اتفاق افتاده است که روز هایی در محل کار به هر دلیلی بدقلق شده اید، بداخلاقی یا با همکاران خود بگو مگو کرده اید، با ارباب رجوع یا مشتری برخوردی نامناسب داشته یا جر و بحث کرده اید، خشم و نارضایتی خود را با صراحت بروز داده اید و در نهایت این که نتوانسته اید احساسات خود را کنترل کنید. مشکلات و مسائل بسیاری در محل کار وجود دارد که می تواند ما را خشمگین کند یا احساسات منفی برای مان به همراه داشته باشد. تجارب کاری هر فرد شاغلی احتمالا موید این نکته است که بروز دادن احساسات منفی به خصوص عصبانیت در محل کار، همیشه باعث بهبود شرایط موجود نمی شود. در ادامه به راهکار هایی برای کنترل احساسات منفی در محیط کار اشاره می کنیم:

* موقعیت منفی را ترک کنید

ماندن در موقعیت ناخوشایندی که همراه با هیجانات منفی برای شماست، ناراحتی شما را دوچندان خواهد کرد. بهتر است در شرایطی که موضوعی شمار آزرده کرده و احتمال می دهید که واکنش شدیدتری نشان دهید، از میز یا پیشخوان خود فاصله گرفته و محل را ترک کنید. فاصله گرفتن فیزیکی از موقعیت، فاصله روانی از آن را به همراه خواهد داشت.

* قانون ۱۰ ثانیه را به یادیاورید

در موقعیت هایی که ارباب رجوع، مشتری، همکار، مافوق یا هر مسئله دیگری سخت شما را خشمگین کرده است، تلاش کنید در ذهن خود از یک تاده بشمرید. این سکوت چند ثانیه ای قدری خشم و عصبانیت شمارا کاهش می دهد و کمک می کند پاسخ مناسب تر و منطقی تری به موقعیت پیش آمده بدهید. از سویی، این وقفه کوتاه به شما کمک خواهد کرد از واکنش نامطلوبی که پشیمانی برایتان به همراه آورد، بپرهیزید و در نهایت مهم ترین سودمندی تاخیر در پاسخ دهی در موقعیت عصبانیت، این است که طرف مقابل در شرایط آرام تری به شما گوش داده و دلایل شما را خواهد شنید؛ این امر شانس شما را برای اثبات درستی حرف یا کارتان افزایش خواهد داد.

* شنونده مناسبی برای چنین موقعیت هایی داشته باشید

هر فرد شاغلی بهتر است در داخل مجموعه کاری یا خارج از آن، افراد معتمدی را داشته باشد که در موقعیت های سخت شغلی و هنگام تجربه احساسات منفی بتواند با آن ها صحبت کند بدون این که ترس از افشای حرف هایش یا انتقاد شدید داشته باشد. این امر به تخلیه هیجانی و آرام شدن فرد کمک شایانی خواهد کرد. همکاران قابل اطمینان یا دوستان صمیمی می توانند افراد معتمد و مطمئنی برای شنیدن احساسات ناخوشایندی باشند که درون خود نگه داشته اید. بهتر است باز گویی چنین مسائلی در خارج از مجموعه کاری باشد.

* مسئولیت عصبانیت را بپذیرید

اگر به هر دلیلی در محیط کار خود خشمگین شده اید، به فردی بی احترامی کرده اید، طغیان کرده و جلسه کاری را ترک یا توهین کرده اید، مسئولیت عصبی شدن خود را بپذیرید و از

هم مشتاقم از دواج کنم هم می ترسم

من از ازدواج می ترسم و دلایلش این است که حس پرنده ای را به من می دهد که در قفس است، البته یک بار ازدواج کردم و جدا شدم، فقط یک سال در عقد بودم و چون متوجه خیانت شوهرم شدم، طلاق گرفتم. الان ۶ سال است که جدا شده ام و هنوز ازدواج نکردهام. در واقع هم می ترسم و هم مشتاقم. نمی دانم چه کار کنم و باهر کسی که آشنا می شوم، نسبت به او شکاک می شوم و فکر می کنم که دیگر نمی توانم با یک نفر بمانم و این خیلی بد است.



سلام. برای من توضیح نداده اید که از همان ابتدا نسبت به از دواج دودل بودید یا بعد از ازدواج اول و تجربه بد ناشی از آن، این حس را پیدا کردید؟ به هر حال جریان از دواج قبلی تان ممکن است شمارا نسبت به رابطه متاهلی بی اعتماد کرده باشد ولی از طرفی حس پر نده در قفس بودن کمی متفاوت با حس بدبینی است. یعنی به صورت خلاصه شما دو تا مشکل را مطرح کرده اید. اول اینکه نسبت به طرف مقابل بی اعتماد دم. دوم اینکه خودم مطمئن نیستم که خواهان رابطه ای که در آن تعهد باشد، هستم یا نه.

با خودتان روراست باشید

به نظر می رسد مورد دوم، مهم تر است. اول سعی کنید دلایل حس پر نده در قفس بودن را پیدا و آن را با خودتان حل کنید. با خودتان روراست باشید. آیا مسئولیت های دور ان متاهلی را نمی توانید بپذیرید یا فکر می کنید آدم تنوع خواهی هستید که رابطه با یک نفر در طولانی مدت برایتان خسته کننده می شود یا ... دلایل متعدد می تواند داشته باشد و تا وقتی دلیل این قضیه را متوجه نشده اید، تن به از دواج ندهید. ممکن است تجربه قبلی تاثیر منفی بر شخصیت و روحیه تان گذاشته باشد، پیشنهاد



سپیده سلطان محمدلو
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی

با دختر ۱۱ ساله همیشه عصبانی ام چه کنم؟!

دختر ۱۱ ساله ام مدام عصبانی است! انگار با همه دعوا دارد. باید چه کار کنم؟ صحبت هم فایده ای ندارد.



یکی از دلایلی که باعث پر خاشگری بیشتر نوجوانان می شود آشنایی نداشتن والدین با ویژگی های دوران نوجوانی است. وقتی فرزند شما بی احترامی، بداخلاقی و لجبازی می کند و شما خود را در این امر شکست خورده می بینید، تحملتان در برابر بد اخلاقی های او از بین می رود و از روش های تنبیهی یا از روش های طرد و قهر کردن استفاده می کنید که نتیجه آن بسیار بد است. فرزند شما به توجه و محبت تان نیاز دارد، در این زمان نه او را طرد کنید و نه برای او دلیل و استدلال بیاورید. نوجوانی دوره ای مظلوم در جوامع در حال پیشرفت است. از دید نوجوانان، جامعه از طرفی مسئولیت دوران بزرگسالی را بر عهده آن ها گذاشته و از طرف دیگر آن ها اختیارات و استقلال بزرگسالان را ندارند.

برخی از مشکلات دوره نوجوانی

مشکلات دوران نوجوانی بسیار زیاد است. نوجوان مدام در خانه جروبث می کند و به حرف های والدین گوش نمی دهد و یا به آن بی توجه است و دعوا می کند یا گوشه گیر می شود و همراه شما به مهمانی نمی آید. همه این ها نشانه این است که کودک شما به دوران نوجوانی رسیده است. گاهی اشتباه والدین این است که فکر می کنند با خرید وسایل گران قیمت مثل گوشی، تبلت یا لباس یا ثبت نام آن ها در کلاس های مختلف، توانسته اند وظیفه خود را در قبال آن ها انجام دهند. این قبیل کار ها در حد معمول خوب است و ولی نیاز آن ها را



نجمه عابدی شرق
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی

توصیه هایی به شما

* برای فرزندتان زمان بگذارید، برای شروع بهتر است سعی کنید روزانه حداقل یک ربع وقت بگذارید و با او صحبت کنید. * برای بهتر شدن رابطه می توانید درباره چیزهایی صحبت کنید که مورد علاقه او است، مثل لباس، ورزش، فیلم، آهنگ و ... * به جای این که مدام به رفتار های ناشایست او توجه کنید، کمی رفتار های مثبت او را تقویت و به آن توجه کنید. * بعد از برگشتن فرزندتان از مدرسه یا بیرون، از او درباره اتفاقات روزانه سوال و سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید. * بر محبت تاکید و از خشونت دوری کنید. همچنین او را نصیحت و با دیگران مقایسه نکنید. گاهی هم نیاز است که از خطا هایش چشم پوشی کنید. * و در آخر سعی کنید بیشتر تغییرات این دوران را طبیعی جلوه دهید. نوجوان نیز خود دگران این تغییرات است و علت آن را نمی داند. همچنین می توانید با استفاده از دوره ها و کتاب های آموزش مهارت های زندگی، با نوجوان تان درباره دوره های بلوغ، نحوه دوست یابی، مهارت های حل مسئله، نحوه برنامه ریزی و گذراندن اوقات فراغت صحبت کنید.

۵۰ در صد موارد مربوط به بیماری های روانی از سن ۱۴ سالگی و سه چهارم آن از سن ۲۴ سالگی آغاز می شود. بیماری های روانی اساسی از قبیل اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی، به ندرت «به صورت ناگهانی» بروز می یابند. بیشتر اوقات قبل از این که یک بیماری به شکل پیشرفته خود بروز پیدا کند، خانواده، دوستان، معلمان و خود افراد متوجه تغییراتی کوچک یا حسی مبنی بر ایجاد «مشکلی» می شوند که در افکار، احساسات یا رفتار به وجود می آید. آگاهی در باره علایم پیشرفته یا نشانه های هشدار اولیه دست به کار شدن می تواند مفید باشد. مداخله زودهنگام می تواند به کاهش شدت بیماری کمک کند. مداخله به موقع حتی ممکن است بیماری روانی اساسی را به تاخیر بیندازد یا مانع بروز آن شود.

علایم و نشانه ها

اگر چند مورد از موارد زیر اتفاق بیفتد، پیگیری آن ها از طریق متخصص سلامت روان می تواند کمک کننده باشد.
***گوشه گیری:** گوشه گیری اجتماعی ناگهانی و علاقه نداشتن به بقیه.
***افت کارکرد:** افت کارکرد غیر طبیعی در مدرسه، کاری یا فعالیت های اجتماعی از قبیل: رها کردن ورزش، رد شدن در مدرسه و ناتوانی در انجام تکالیف اشنا.
***مشکل در تفکر:** مشکلاتی در باره تمرکز، حافظه یا تفکر منطقی و کلام که صحبت کردن درباره آن برای فرد دشوار است.
***افزایش حساسیت:** زیاد شدن حساسیت نسبت به نور، صدا، بو یا تماس؛ اجتناب از موقعیت هایی که در آن محرک های (نور، صدا و ...) زیادی وجود دارند.
***بی علاقتی:** از دست دادن اشتیاق و تمایل برای شرکت در هر فعالیتی.

***احساس قطع ارتباط با اطراف:** احساس میهمان در دست دادن ارتباط با خود یا محیط؛ حس واقعی نبودن.
***تفکر غیر منطقی:** باور های غیر عادی و اغراق آمیز درباره نیرو های فرد که باعث می شوند معنای اتفاقات را درک کند و روی آن ها تاثیر بگذارد؛ تفکر غیر منطقی یا «جادویی»؛ رایج دوران کودکی که در فرد بزرگسال دیده می شود.
***عصبی بودن:** ترس یا تردید درباره دیگران یا احساس عصبی بودن شدید.

***رفتار متعارف:** رفتار عجیب غریب و نامشخص.
***تغییرات خلق:** خواب یا اشتها یا توجه نکردن به مر اقیات های شخصی.
***تغییرات خلقی:** تغییرات سریع یا چشمگیر در احساسات.
یک یا دو مورد از این نشانه ها به تنهایی نمی تواند نشانه بیماری روانی باشد؛ اما اگر فردی در برهه ای از زمان یک یا چندین مورد را تجربه کند این نشانه ها باعث ایجاد مشکلات جدی در توانایی تحصیل، کار کردن یا ارتباط با دیگران شوند، این فرد باید توسط متخصص سلامت روان معاینه شود. افرادی که افکار یا قصد خودکشی دارند یا افکاری در باره آسیب زدن به دیگران دارند، نیاز مند توجه فوری هستند.

مترجم: مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش آموخته دانشگاه خوارزمی
منبع: انجمن روانشناسی آمریکا APA»

