

خاطر ه یک خوشبختی هر گز خوشبختی نخواهد بود اما خاطره در دور نج همیشه در دور نج است.
لرد با یرون

سخن روز

خیال پردازی تا چه اندازه طبیعی است و شرایط آن چیست؟

از هیپروت بیرون بیا!

پسری ۱۹ ساله ام که همیشه توی خیالات سیر می کنم، وقتی فیلمی می بینم یا کتابی می خوانم، خودم را به جای شخصیت اصلی می گذارم و مدت ها شبیه به او، زندگی می کنم یا در خیالاتم مثل او می شوم. دوستانم به من می گویند قوه تخیل خوبی دارم اما پدر و مادرم می گویند همیشه توی هیپروتم و در آینده دچار مشکل می شوم. در ضمن سال اول دانشگاه هستم و هیچ مشکل خاصی هم ندارم.

امین طهماسبی؛ روان شناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی

خیال پردازی (خیال بافی) خصوصی است که تقریبا همه انسان ها آن را تجربه می کنند، با این حال خیال پردازی یک ویژگی نسبی است یعنی میزان استفاده از آن در افراد گوناگون متفاوت است. بعضی از افراد مانند نویسندگان، شاعران و نقاشان بسیار از آن استفاده می کنند در مقابل افرادی هم از عالم خیال، گریزان هستند و زندگی در دنیای واقعی را تر جیح می دهند.

فواید خیال پردازی

به طور کلی خیال بافی، جدا شدن موقتی ذهن فرد از محیط اطراف و راهکار مفیدی برای جلوگیری از اضطراب و استرس دنیای واقعی است. به این صورت که فرد با خیال بافی از ناکامی ها و شکست های دنیای واقعی فرار می کند در دنیای خیال آن ها را برآورده می سازد؛ بنابراین خیال پردازی می تواند فوایدی داشته باشد مانند ایجاد تفکر خلاق

؛ همان طور که گفتیم هنرمندان با استفاده از آن دست به آفرینش های هنری می زنند. از این رو در صورتی که بتوان با آگاهی خیال پردازی کرد و فرد بداند آن چه خیال بافی می کند «واقعیت بیرونی ندارد»، «زمان زیادی از او نمی گیرد» و «در عملکرد دروزانه فرد دخلی وارد نمی کند»، مشکلی ایجاد نمی شود.

عوامل زمینه ای خیال بافی

عوامل زمینه ای بسیار زیادی وجود دارد که می تواند موجب خیال بافی افراد شود؛ از مهم ترین آن ها می توان به انزوای اجتماعی و تنهایی فرد (افراد تنها بیشتر خیال بافی می کنند) و همچنین اعتماد به نفس پایین اشاره کرد، چون ممکن است فرد خیال باف شرایط و ویژگی های خود را بارز تر نداند و به خیال بافی در باره ویژگی های منحصر به فرد قهرمانان داستان ها و فیلم ها بپردازد.
کاهش افکار خیال پردازانه برای افراد، بسیار مشکل است به دلیل این که زندگی در این دنیای رویایی، از زندگی در دنیای واقعی که به طور طبیعی برای رسیدن به اهداف نیازمند تلاش و استقامت است، بسیار خشنود کننده تر است و با پناه بردن به استرس های فرد عالم خیال، به سرعت باید. این



عوامل باعث می شود جلوگیری از خیال بافی و کاهش آن برای شما مشکل باشد.

راهبردهای اجرایی

با این حال راهبردهای زیر می تواند در کاهش افکار خیال پردازانه به شما کمک کند:

مزایا و معایب خیال پردازی را بنویسید: در اولین گام باید بدانیم این خصوصیت چه تاثیری بر زندگی ما گذاشته است، از این رو مزایا و معایب آن را یادداشت کنید؛ برای مثال از مزایای خیال پردازی می توان کاهش اضطراب را نام برد و از معایب آن می توان به از دست دادن تمرکز در مواقعی که به آن احتیاج داریم اشاره کرد. همین نگرانی خانواده تان در باره شما می تواند یکی دیگر از معایب آن باشد.

زمان های معینی به خیال پردازی هایتان اختصاص دهید: در طول روز زمان ویژه ای را به فکر کردن در باره مسائل و خیالاتی که به صورت خود کار به ذهن شما خطور می کند و تمرکزتان را به هم می زند اختصاص دهید؛ برای مثال، ساعت ۱۰:۳۰ تا ۲ بعد از ظهر و ساعت ۸:۳۰ شب تا ۹ شب را برای این گونه افکار تعیین کنید. پس هدف این راهبرد، کنترل بیشتر بر خیال بافی است که موفقیت بزرگی است.

موقعیت ها و زمان هایی را که به خیال بافی می پردازید، پیش بینی کنید: احتمالا به مرور زمان متوجه شده اید در مکان هایا زمان های به خصوصی، بیشتر خیال بافی می

مربی ورزشی پسرم، او را آزار داده است

پسر هشت ساله ام به کلاس ورزشی می رود. به تازگی احساس می کنم مربی اش از نظر جنسی برایش مزاحمت ایجاد می کند. نمی دانم چطور در این باره با او صحبت کنم تا از موضوع مطمئن شوم.
با این که کلاس ورزشی اش را عوض کنم، مشکلی ندارم اما می خواهم از موضوع مطمئن شوم تا با مربی و مجموعه برخورد کنم و اجازه ندهم چنین رفتاری ادامه پیدا کند.

مادر و پدر گرامی سلام

اگر حدس شما تا حدی به یقین نزدیک است، اولین قدم آن است به هیچ وجه صبر نکنید تا از صحت مسئله مطمئن شوید، به سرعت اقدام کنید و کودک را از فرد مورد نظر و از موقعیتی که احتمال تکرار کوچک ترین مشکلی در آن وجود دارد، دور کنید.

اقدامات سه گانه

در مرحله بعد، اقدامات خود را به سه قسمت تقسیم کنید:

قسمت اول: چگونگی ارتباط با کودک برای این که با شما صحبت و شما را از آن چه پیش آمده با خبر کند.

*فرزندتان باید در موقعیت و شرایط امنی از سوی شما قرار گیرد تا بتواند صحبت کند؛ بنابراین عجله نکنید، او را در محصمه قرار ندهید و انتظار نداشته باشید همه اطلاعات را بلافاصله و کامل در اختیارتان قرار دهد. حتی نیازی نیست که شما همه حرف هایتان را یک جا و ناگهان به او بزنید. صبور باشید و منتظر شرایط مناسب بمانید.

*با کودک خود با عشق و آرامش صحبت کنید. به او بگویید همیشه و در هر شرایطی دوستش دارید و هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند این احساس را در شما تغییر دهد.
*به او بگویید شما مطمئن ترین کسی هستید که می تواند هر چیزی را با او در میان بگذارد. هیچ کس به اندازه شما قابل اعتماد نیست و هیچ موضوعی نیست که نتواند آن را با مادر (یا مادر و پدر) مطرح کند؛ حتی می توانید به او بگویید پدر و مادر چون خودشان تجربه های مختلف و شاید مشابهی در کودکی داشته اند، بچه ها را خوب درک می کنند.

(این گفته حتی قبل از مطرح شدن موضوع، به او این اطمینان را می دهد اتفاقی که قرار است تعریف کند، برایش شامان قدرها هم عجیب نیست)

*می توانید برایش داستان های ساده ای از کودکانی بگویید که با مشکلاتی مواجه شده و با کمک والدینشان بر آن فائق آمده اند.

قسمت دوم: چگونگی ارتباط با کودک بعد از این که موضوع را برای شما توضیح داد
*باز هم با حفظ آرامش، به او اجازه دهید هر چیزی را که می خواهد تعریف کند. آن قدر کنجگاو، هیجان ده، نگران یا وارد جزئیات نشوید که از بیان ادامه مطلب بترسد.
*به او توضیح دهید دلیل این که کلاس ورزش او را تغییر داده اید قطع کرده اید این است که شادی، سلامت و امنیت او برایتان از هر چیز دیگری مهم تر است؛ بنابراین باید از آدم هایی که به این داشته ها لطمه می زنند، فاصله گرفت.

*کودک باید بداند او در مسائلی که پیش آمده مقصر نیست و شما برای حمایت از او قاطع و توانمند هستید.

*فرزندتان باید بداند هیچ کس نمی تواند او را تهدید کند تا از ای ر حفظ کند، هیچ چیز آن قدر نگران کننده نیست که از والدین پوشیده بماند و شما هیچ کس دیگری به علت مسائلی که پیش آمده او را سرزنش نخواهید کرد.

آخرین مرحله

در آخرین مرحله برای اطلاع سانی به مجموعه ورزشی و پافشاری بر برخورد قانونی و پیشگیری از ادامه ارتباط مربی یاد شده با سایر کودکان اقدام کنید و اجازه دهید کودک تان از تلاش شما برای دفاع از حقوق آگاه شود.

نمی خواهم مادرم را در بیمارستان روانی بستری کنم

پسری ۲۱ ساله ام. حدود ۱۰ سال است که با مادرم (به دلیل متا که زندگی می کنم. به تازگی به دلیل پر خاشگری مادرم، حمله ناگهانی به همسایه ها، واکنش شدید به کلمه ها و رنگ ها (مثلا رنگ قرمز) و حتی واکنش به بر نامه های تلویزیون به روان پزشک مراجعه کردیم. تشخیص دکتر اسکیزوفرنی بود و

با سلام، دوست گرامی
در صورتی که پزشک بستری شدن را تجویز کرده، بهتر است این کار انجام شود؛ چون بستری شدن به مادر شما کمک می کند تا در محیطی تخصصی و ایمن در مان های مناسب را دریافت کند.

با مادر تان صحبت کنید و درباره بیماری برایشان توضیح دهید

اسکیزوفرنی بیماری است که انواع مختلفی دارد. این بیماری عمدتاً سیر مزمن دارد (به ویژه اگر در اعضای خانواده چنین اختلالی وجود داشته باشد) اما اگر در اثر شرایط استرس زای ناگهانی (مثل مشکلات و ضربه های بسیار شدید روانی) ایجاد شده باشد، کوتاه مدت است.

این اختلال در اثر برهم خوردن تعادل سیستم های درونی بدن و مدارهای مغزی (موادی که به انتقال اطلاعات بین سلول های عصبی کمک می کنند) ایجاد می شود. به این ترتیب خوردن دارو و مراقبت های پزشکی می تواند با جبران مشکلات ایجاد شده در سیستم های بدنی و مدارهای مغزی به کنترل این اختلال کمک زیادی کند. خوردن دارو تحت نظر روان پزشک، در مان درجه اول برای این بیماری محسوب می شود.

مزایای بستری شدن را به ایشان توضیح دهید

در بیمارستان مداخله های لازم برای مقابله با دوره حاد بیماری انجام می شود. پزشکان و پرستاران می توانند به صورت شبانه روزی از ایشان مراقبت کنند و به این ترتیب مشکلات کمتری در اثر بیماری در محیط اطرافشان به وجود می آید و بیماری شان زودتر کنترل می شود. به ایشان کمک می شود تا مهارت کنترل نشانه های بیماری مانند پر خاشگری، دیدن رنگ های درخشان و... را کسب کنند. در مان های روان شناختی با هدف این که به ایشان کمک شود تا بتوانند با وجود نشانه هایی که تجربه می کنند (هر چند

نشانه ها با دارو تا حد زیادی کنترل می شود، به روال روزمره زندگی شان ادامه دهند، ارائه می شود.

به نگرانی هایی که درباره بستری شدن و محیط بیمارستان دارند، بپردازید

*به ایشان اطمینان دهید در محیط بیمارستان آسیبی نخواهند دید. در صورتی که مایل باشند می توانند با شما تماس بگیرند و شما در زمان های مشخصی به دیدار ایشان می روید.

*به بیمارستان بروید، اتاق ها و امکانات بیمارستان را ببینید و با ایشان در میان بگذارید.

*تا جایی که قوانین بیمارستان اجازه می دهد، لوازم شخصی مورد علاقه ایشان را با خودتان ببرید و بر در مان نظارت کامل داشته باشید.

*در صورتی که منابع مالی کافی در اختیار ندارید به مراکز خدمات درمانی دولتی مراجعه کنید و از مددکاران اجتماعی که در این مراکز حضور دارند کمک بگیرید.

*در صورتی که این رویدادها و استرس زیاد باعث احساس در ماندگی در شما شده است، به روان شناسان حاضر در کلینیک های دولتی و خانه های سلامت مراجعه کنید.

روان شامو
تو نا می مدیریت



چهار شنبه ها: از دنیای روان شناسی

چرا از ترسیدن لذت می بریم؟

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که چرا گاهی به جای اجتناب از موقعیت های ترسناک از آن ها استقبال می کنیم؟ رانندگی های خطرناک، ورزش های هیجان انگیز و تماشای فیلم های ترسناک، بعضی از این موقعیت ها هستند. دکتر «محمود میرزمانی»، روان شناس، در گفت و گویا «ایرنا» توضیح می دهد که چرا گاهی از ترسیدن لذت می بریم؟
استرس و ترس سی که از تماشای فیلم های ترسناک ایجاد می شود چون ناشی از محرک واقعی نیست موجب برانگیختگی فرد و حس لذت بردن او می شود. با پیش بینی انتهای فیلم ترسناک توسط مغز، انگیزه ای در قهر ایجاد می شود تا فیلم را تا آخر دنبال کند و بتواند استرس را کنترل کند. وقتی پدیده ای در ذهن شما ایجاد می شود و ناتمام است ناخواسته به آن فکر می کنید؛ یعنی مغز میل دارد تا پدیده ناتمام را تمام کند و نمی تواند آن پدیده را همان گونه رها کند، برای همین تلاش می کند در وضعیت استرس زای باقی بماند. این یک اصل در علم روان شناسی است و مصداق آن هم لذت بردن از ورزش های خطرناک یا فیلم های ترسناک است مثلاً تماشای فیلم های ترسناک می ترسیم اما فیلم را تا آخر دنبال می کنیم چون لذت مار هیامان نمی کند. این موضوع در مان هایی که با صحنه تصادف روبه رو می شویم و ناخواسته توقف می کنیم هم صدق می کند؛ ما در واقع می ایستیم تا از شرح حادثه و پایان ماجرا خبردار شویم و این همان میل و وقتی فیلم ترسناک به پایان می رسد، وضعیت انگیزشی در فرد ایجاد می شود و پس از مدتی، فرد با این میزان از ترس و تنش انطباق پیدا می کند، در نتیجه مغز متوجه می شود ترس واقعی نبوده است، با آن سازگاری پیدا می کند و شادی و لذت جایگزین ترس می شود. جوانان و نوجوانان به دلیل ویژگی های شخصیتی شان قدرت روبروایی بیشتری باترس دارند. آن ها احساس آسیب ناپذیری بیشتری می کنند و با این تفکر که بر خود تسلط کامل دارند میل و رغبت بیشتری برای انجام کار های ترسناک یا ورزش های خطرناک به خرج می دهند. علاوه بر این، بعضی از جوانان به دلیل برخورداری از خصلت هیجان جویی و هیجان طلبی زیاد، قدرت ریسک بالایی دارند و به همین دلیل دنبال کسب تجربه بیشتر و هیجان هستند.

