

قرص های آرامش بخشی که راه می روند!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از پیرمردی خواهید خواند که حوصله حرف زدن ندارد، دختر شش ساله ای که توان ترک پستانک را ندارد و زنی که در زندان شوهرش است!

اجلت اومد پیرمرد؟!

می ریخت که نمی تواند. باهم پستانک را به سطل اشغال انداختیم و من به او کلی بر که سفید دادم. قرار شد هر بار دلش همدم قدیمی را خواست، حسش را برایم نقاشی کند. ۱۰ روز بعد که آمد، حالش خوب بود از همه چیز حرف زدیم جز پستانک. اما صفحه های کاغذی گفتند، هفته سختی داشته. امروز اتفاقی در مغازه ای دیدمش. کلاس دوم بود باز هم از همه چیز گفتیم جز... من به تمام پستانک هایی فکر کردم که گوشه کیف فکرم جاسازی کرده ام. شاید وقت آن رسیده که در سطل اشغال راباز کنم و بعد هر بار دلم هوایی شد، حالم را نقاشی کنم.

سیم های خاردار بدبینی!

خواستیم تنها صحبت کنیم. مرد با اگر اه، من و همسرش راتنها گذاشت. همین چند دقیقه کافی بود تا صاحب آن چشم های نگران از دنیایی برایم بگوید محصور در سیم های خاردار مرد سالاری و بدبینی. از دنیایی که زنی در آن عاشق خواندن و نوشتن است اما مردش سواد عاشقی ندارد، دنیای زنانه را در زاییدن، شستن و پختن خلاصه می کند و رنگ و بوی زندگی اش در قورمه سبزی و برنج دم کشیده خلاصه می شود. آخر همه این گلیه ها، زن از زیر چادرش دفتری کهنه بیرون کشید و جلوی من گذاشت، گفت این یکی از ده ها دفتر شعر اوست که هر کدام را در بستویی پنهان کرده. از در اتاق که بیرون رفت، من دفتر صبرگر شعر را ورق می زدم و با خودم می گفتم: «زندانبان ها چقدر احق هستند که قفل بر در زندان می زنند، وقتی ذهن زندانی از تمام دیوارها رد می شود.»

امروز مشاوره بخش داخلی داشتم، برای پیرمردی هشتاد ساله. نحیف بود و روی تخت دراز کش. حالش را پرسیدم که به سختی جواب داد. بعد هم با اشاره دست به من فهماند که حال حرف زدن ندارد. در همین احوال، در اتاق باز و پیرمردی هم سن و سال خودش وارد شد. یک جعبه شیرینی هم دستش بود و بلند گفت: «پیرمرد بالاخره اجلت اومد؟» برق را در چشمان بیمار دیدم، در یک لحظه روی تخت نشست و انگار نه انگار تا همین چند ثانیه پیش به من اشاره کرد که حال ندارد و با شوق فراوان گفت: «حاج رضا، من تا تو رو کفن نکنم، نمی میرم!» هر دو با هم خندیدند و به مکالمه تعارف آمیزشان در باره اجل و مردن ادامه دادند. انگار یک جوهرهایی حال خوششان به من هم سرایت کرد... خلاصه این که قرص های آرامش بخش الزاما گرد و کوچک و در جعبه نیستند، گاهی دست و پا دارند، راه می روند، حرف می زنند، تکه می اندازند، غرهم می زنند اما عجیب آرامت می کنند. عجیب تر این که این قرص ها از مرگ هم که دم می زنند، زندگی در جانت می دوانند.

جاسازی پستانک در کیف مدرسه!

اولین باری که رها پیشم آمد، شش ساله بود. شکایت خانواده از این بود که هنوز هم پستانک می خورد، در خانه بیشتر اوقات در دهانش است و حالا که باید پیش دبستانی برود، پستانک را در کفش جاسازی می کند و دور از چشم همه... به هم که تنها حرف زدیم، فهمیدم خودش تمام مضرات پستانک را می داند اما اشک



به بهانه بستری شدن باز یگر «بازی تاج و تخت» در کلیت یک روان درمانی

ابتلای «جان اسنو» به افسردگی پس از فقدان!



چهره ها

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی



«کیت هرینگتون» بازیگر موفق نقش «جان اسنو» در سریال پر بیننده «گیم آف ترونز» به تازگی و بعد از پایان این سریال برای رهایی از افسردگی به یک مرکز روان درمانگری مراجعه کرده و در آن جا بستری شده است. او در مصاحبه اخیرش از «نوسانات شدید عاطفی» بعد از فیلم برداری آخرین صحنه های «بازی تاج و تخت» صحبت کرده، مجموعه ای که در هشت فصل آن بازی کرده بود. این بازیگر ۳۲ ساله به مجله «اسکوائر» گفته: «روز آخر فیلم برداری، من حالم خوب بود... خوب... آخرین صحنه ها را شروع کردیم و من کم کم نفس هایم به شماره افتاد و احساس خفگی می کردم. وقتی آن ها گفتند کات! تمام! من... در هم شکستم. یورش بی امان و همزمان اندوه و آسودگی این که دیگر این نقش را بازی نخواهم کرد.» این اتفاق بهانه خوبی است تا به یکی از دلایل افسرده شدن انسان ها اشاره کنیم که کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همان طور که می دانید، افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های روانی است و روان شناسان از آن به عنوان سرماخوردگی روان یاد می کنند. بدیهی است که در یک یادداشت و بدون داشتن اطلاعات دقیق از این بازیگر، نمی توان ابعاد مختلف ماجرای افسردگی اش را بررسی کرد اما در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

غرض از نوشتن و حتی نشانه های افسردگی، بار این سبک مقابله ای را به دوش می کشند که صرفا در کوتاه مدت کارایی دارند. اما بعد از گذر زمان به پاسخ های پخته تری نیاز داریم که در بلندمدت هم برایمان مؤثر باشند. حالا زمان آن رسیده که در باره مقابله مسئله مدار بنویسم که معطوف به کاری برایم سخت و دشوار باشد تا جایی که باعث نوسان های شدید عاطفی شود؟ وقتی بتوانیم هیجان هایی را که تجربه می کنیم نام گذاری کنیم، یک قدم جلوتر رفته ایم.

حل مسئله، شاه کلید مشکلات

گاهی در مواجهه با مشکلات، اول سراغ مقابله هیجان مدار می رویم. گریه، پر خاشگری،

فقدان، راه انداز هیجان های مختلف

واضح است که فضای سریال های طولانی آن هم سریالی مانند تاج و تخت که هشت فصل ادامه داشته، اقتضای کند که بازیگران نیز زمان، انرژی و تمرکز زیادی را برای ایفای نقش صرف کنند تا جایی که به گفته این بازیگر در یک مصاحبه اش: «روابط و شوخی هایی بین ما بازیگران و دست اندر کاران این سریال» به مدت هشت سال شکل گرفته و باقی مانده است.» در این بین باید توجه داشت که تمام شدن یک پروژه کاری هم مثل خاتمه یک ارتباط، می تواند محرکی برای برانگیختگی افراد باشد. اکنون با یک «فقدان» روبه رو هستیم. از دست دادن، هیجان های مختلفی را راه اندازی می کند.

هر وقت وضع مالی توپ عمومی را می بینم اعصابم تا چند روز به هم می ریزد!

پسری ۲۴ ساله ام، دانشجو و در کنارش یک شغل پاره وقت هم دارم. اوضاع اقتصادی خانواده مان هم به شدت متوسط است. عمومی دارم که وارد کننده گوشی است و وضع مالی شان بی نهایت خوب است و بین فامیل هایمان پولدارترین هستند. هر وقت به خانه یا باغ آن ها می رویم، سر و وضع توپ مالی و زندگی و خود روی هیبریدی شان را می بینم. از زندگی ناامید می شوم و اعصابم تا چند روز به هم می ریزد. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس

مشاوره فردی



از خودتان پیرسید که این احساس ناامیدی چه پیامی برای شما دارد؟ آیا از شرایط فعلی خودتان ناراضی هستید؟ یا دوست دارید همانند عمومیتان پولدار باشید؟ قطعاً چنین احساساتی می تواند پیام های مهمی برای شما داشته باشد. اگر از شرایط فعلی ناراضی هستید باید بدانید که در موقعیت های مشابه باز هم ممکن است این احساس ناامیدی را داشته باشید مثلاً با دیدن یک ماشین هیبریدی در خیابان یا عبور کردن از جلوی یک ساختمان باشکوه. احساس ناامیدی شما اگر تبدیل به یک احساس قدرتمند شود، می تواند باعث شود تا به آن چه که می خواهید برسید. با این حال، چند توصیه برای شما داریم.

سری به زندگی افراد کم بضاعت تر بنید

سعی کنید با افرادی هم تراز خودتان رفت و آمد کنید و گاهی به سراغ خانواده هایی بروید که سطح مالی شان از شما پایین تر است. وقتی این حس در شما از بین نمی رود، بهتر است که از موقعیت هایی که باعث احساس ناامیدی در شما می شود، اجتناب و بیشتر با افرادی معاشرت کنید که با شما در یک سطح هستند. این اتفاق باعث می شود تا مجبور به مقایسه کردن خودتان با دیگران نشوید. شاید هم اکنون چنین شرایطی برایتان فراهم نباشد تا بتوانید پول زیادی به دست آورید و به همین لحاظ اگر مدام در موقعیت هایی قرار بگیرید که احساس حقارت کنید، ممکن است دچار افسردگی شوید.

به جای حسرت خوردن، پیشرفت کنید

شما می توانید از این دردیجانی خود ابرازی برای پیشرفتتان فراهم و انرژی لازم را برای مقابله بر موانع خود کسب کنید. در غیر این صورت مجبور خواهید بود تا پایان عمر حسرت چیزهایی را بخورید که همیشه آرزوی آن را داشته اید.

همه ساعات شبانه روز در خانه مان دعواست!

کمتر ساعتی از شبانه روز هست که پدر و مادرم با هم کل کل نکنند و روی اعصاب یکدیگر راه نروند! البته بیشتر پدرم با مادرم قهر می کند و همیشه در خانه مان دعواست به طوری که من و خواهرم کلا از پدرم قطع امید کرده ایم و با او حرف نمی زنیم. رفتار در ست در این گونه مواقع چیست؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره خانواده



گفت و گو با والدین تان در باره آسیب های دعاو برای حل وضع نامطلوب و نامن خانواده که در نتیجه تقابل والدین شکل می گیرد، به جای حمایت از پدر یا مادر، بهتر است آسیب شناسی کنید و ببینید آیا علت اصلی دعاوا، نداشتن مهارت های زندگی است یا بیگانگی و ناگاهی آنان از ایفای نقش های خودشان؟ آیا والدین تان حداقل آشنایی با روان شناسی زن و مرد دارند؟ عامل اصلی تنش های بین زوج ها، می تواند رشد نیافتگی عقلانی هر کدام از آن ها می انجامد.

۶ توصیه برای بهترین همسر دنیا شدن



سپیده پور حسین
روان شناس

۱ این تصور باطل را از ذهن مان پاک کنیم که همسرمان مانند یک سنگ است و هر چقدر بیشتر با رفتار و گفتار مان، سوهان روح و جسم اش پیشویم، قیمتی تر و جذاب تر خواهد شد!

۲ خجالت را کنار بگذارید به خصوص وقتی که با پوسه ای به پیشانی همسر یا فشردن و لمس دستانش، تمام خستگی اش از تنش بیرون می رود!

۳ فراموش نکنیم که دروغ در زندگی مشترک، هیچ گره ای را باز نمی کند مگر این که یک گره کور تر در قسمتی دیگر از زندگی مان به عنوان سوغاتی به جا بگذارد.

۳ توصیه برای حل مشکل تان

با توجه به نکات پیامک تان، چند توصیه به شما دارم. ۱- طر فرداری و قضاوت شما در اختلافات والدین یا قهر با هر یک از آنان، نمی تواند به آرامش خانواده منجر شود بنابراین از این کار خودداری و رابطه خود را با والدین تان حفظ کنید. ۲- به تنش بین والدین نگاه سیستمی داشته باشید و ایرادات دوطرفه را رد کنید و متناسب با سن و توان تان، به شکلی غیر آمرانه و با رعایت ادب، ریشه اختلاف شان را به آنان گوشزد کنید. ۳- برای خاتمه دایمی دعاوهای مخرب والدین، آنان را تشویق کنید تا در اولین فرصت و با میل به یک مشاور مراجعه کنند مشروط بر این که در جلسات مشاوره به فکر محکوم کردن طرف مقابل نباشند بلکه با این هدف در جلسات حاضر شوند که سعی در شناسایی ایرادات ارتباطی خود و اصلاح آن داشته باشند.

۴

سختی های زندگی آن قدر جدی نیست که ما جدی شان می گیریم؛ اگر جدی هم باشد، ارزش این را ندارد که برای خنداندن عشق مان، بیشتر بامزه بازی در نیاوریم!

۵

سکوت حتی وقتی که آفتاب خورشیدی بر زندگی مان شروع به تابیدن کرده، باز هم خطاست چرا که از پشت دو چشم شیشه ای، خواسته ها مشخص نیست و گاهی باید حرف زد!

۶

مرور خاطرات شیرین برای هر فردی، طعم قدرتی را دارد که در کنار جای سرکشیده می شود. حالا چه بهتر که این خاطرات شیرین و کهنه با دوی عشق همراه باشد و در کنار همسر مرور شود!