



**نگاهی روان شناسانه به ##عادی شدن نعمت ها**

## مهارت دیدن داشته هایتان را یاد بگیرید

**تینا امیری** | روان شناس بالینی و دانشی آموخته انستیتو روان پزشکی



روان شناسانه آن را به شما توصیه می کنیم.

شرایط اقتصادی کشور خیلی مناسب نیست و بعضی از ما، بیشتر روز حسرت نداشته های مان را می خوریم و غم می زنیم. گاهی یک پست در شبکه های اجتماعی، تلنگری به ذهن همه می زند و باز نشر آن در کانال های مختلف نشان دهنده این است که باید بیشتر درباره اش فکر کرد. این روزها پست هایی با # عادی شدن نعمت ها در فضای مجازی منتشر می شود تا به ما یادآوری کند قدر داشته های مان را نمی دانیم. خواندن چنین پست هایی که به تازگی پر بازدید شده اند، به همراه تحلیل روان شناسانه آن را به شما توصیه می کنیم.

#### نشانه های مرض عادی شدن نعمت ها

یکی از بیماری های خطرناک، مرضی بی صداست که هیچ گونه علامتی ندارد اما می تواند آسیب شدیدی به شما بزند. این بیماری، مرض «عادی شدن نعمت» است که چند نشانه دارد:

- نعمت های فراوانی داشته باشی اما آن ها را نعمت ندانی و درقبالش شکرگزاری نکنی.
- وارد خانه شوی و همه اعضای خانواده در سلامتی به سر برند اما «شکر خدا» را به جا نیآوری.
- به بازار بروی، خرید کنی و به خانه بر گردی، بی آن که قدر دان و شکر گزار صاحب نعمت باشی و آن را عادی و حق خودت در زندگی بپنداری.
- هر روز در کمال صحت و سلامتی از خواب برخیزی و از چیزی نگران و ناراحت نباشی، اما خدا را سپاس نگویی.

#### آسیب های شکر گزار نبودن در برابر نعمت ها

در هم آمیختگی ویژگی های شخصیتی انسان ها، باور ها و

**نکاتی در باره نزاع دانش آموزان شیرازی که منجر به قتل یک نفر شان با چاقو شد**

### چاقو کشی در نوجوانان از منظری دیگر

*نرگس عزیزی* | کارشناس ارشد مشاوره خانواده و علوم اعصاب شناختی



خبر کوتاه و دردناک است؛ هفته گذشته چند دانش آموز دبیرستانی در شیراز سر موضوعی با هم درگیر شدند و در این درگیری، یکی از آن ها با چاقو به قتل رسید. سن دانش آموزان حاضر در این نزاع ۱۶ و ۱۷ سال اعلام شده است. متأسفانه حوادث مربوط به چاقو کشی هر چند وقت یکبار به صدر اخبار می آیند. اخباری ناراحت کننده که همواره با یک سوال همراهند؛ چگونه می شود مانع چنین حوادثی شد؟ در بررسی حوادثی از این قبیل، یکی از اولین مسائلی که مطرح می شود آشنا نبودن افراد با مهارت مدیریت خشم و هیجانات و به تبع آن، فوران خشم و از دست دادن کنترل رفتار در زمان نزاع است. باید توجه داشته باشیم که درست است در دوره نوجوانی مجهز بودن به مهارت های کنترل خشم اهمیت زیادی دارد و ضروری است اما کافی نیست و در کنار آن باید نکات دیگری را نیز در نظر داشته باشیم.



#### ماشینی بدون ترمز و فرمان

تا چند دهه قبل تصور می شد تکامل مغزو تغییرات آن، طی سال های ابتدایی زندگی روی می دهد و پس از آن مغز از ثبات قابل توجهی برخوردار است اما بررسی های جدیدتر پژوهشگران علوم اعصاب دانشگاه «کرنل» نشان داده است؛ تغییرات مغز در دوره نوجوانی را می توان چندین برابر تغییرات دوره کودکی در نظر گرفت. این وضعیت شرایطی را ایجاد می کند که به قول دوتن از پژوهشگران این حوزه، «بل و مک براید»، مغز نوجوان مانند ماشینی است که نه فرمان دارد و نه ترمز! این ماشین بدون فرمان و ترمز، گاهی عملکرد فوق العاده بدی در زمان نزاع از خود نشان می دهد.

#### مدیریت هیجانات، دشوار تر از همیشه

برای مدیریت هیجانات لازم است بخش های مختلف مغز با هم همکاری کنند. در واقع زمانی می توانیم انتخاب های درست داشته باشیم که لوب پیشانی – بخش مربوط به استدلال و تفکر – بتواند با هیجانات – مدیریت و فعالیت آن را تنظیم کند. این اتفاق در دوره نوجوانی به آسانی نمی افتد. چرا که بخش های مرتبط با بروز هیجانات در مقایسه با لوب پیشانی زودتر تکامل پیدا کرده است و در نتیجه سرعت واکنش بالاتری پیدا می کنند. لوب پیشانی دیرتر از بخش های دیگر و در اواخر دوره نوجوانی تکامل پیدا

احساس رضایت کنند. در چنین حالتی دید روان شناختی فرد کدر می شود و او ارزشی برای داشته های خود قائل نیست. گاه ممکن است حتی این مسئله به دلیل مشکلاتی باشد که جامعه فرد را با آن درگیر کرده است؛ برای مثال ناتوانی در کسب در آمد کافی یا داشتن تفریحات سالم از این قبیل مسائل هستند. حتی در چنین حالتی یک انسان بر خود دار از سلامت روانی، می تواند تا حدی بر موقعیت پیش آمده فائق شود. او می تواند با افزایش قابلیت های درونی اش مانند سرسختی و واقع بینی به جای ناامیدی و استفاده از شبکه های حمایتی همچون خانواده و دوستان، شدت آسیب های وارد شده از شرایط اجتماعی بیرونی را کاهش دهد.

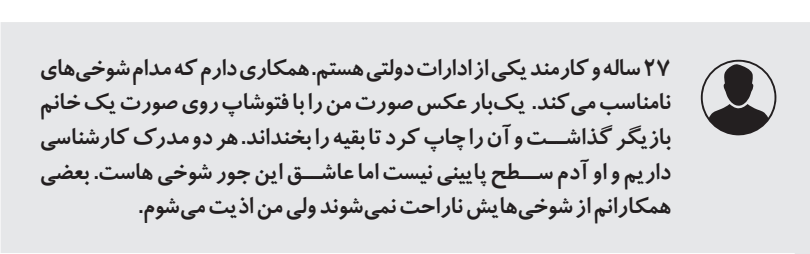
#### توانایی دیدن داشته های ارزشمند را یاد بگیرید

شاید بتوان گفت در چنین موقعیتی پرورش توانایی دیدن داشته های ارزشمند شخصی، بیش از پیش حائز اهمیت است. در دیگر موارد ممکن است فرد درگیر یک نیاز درونی شود که بیش از هر نیازی در زندگی درون روانی او نقش بازی می کند؛ برای مثال در صورتی که فرد به شدت از تنهایی یا نبود رابطه عاشقانه رنج ببرد و این نیاز در او پررنگ باشد قادر نیست به دیگر داشته های خود در زندگی ببیند و بابت آن ها احساس خوشحالی کند. فردی که از موقعیت مالی و اجتماعی خوبی برخوردار است و دوستان حمایتگری دارد اما تمام نیاز های درونی اش مربوط به خواست یک رابطه عاشقانه است، لذتی از مصاحبت با دوستان یا اعضای خانواده اش نمی برد. چنین فردی نیاز به کمک تخصصی دارد تا بتواند دلیل چنین محروبتی را در روان خود دریابد، اجتناب کند و در نهایت خواسته و نیاز خود را به طرز مناسبی پاسخ دهد. به طور کلی ناتوانی از دیدن داشته های شخصی می تواند ناشی از دلایل و عوامل مختلفی باشد. بسیاری از رفتار ها و تظاهرات بیرونی رفتاری ممکن است در ظاهر یکسان جلوه کنند در حالی که از ایجاد کننده های متفاوتی به لحاظ درون روانی شکل گرفته اند.

#### افراط در دیدن داشته ها ممنوع

افراط و تفریط در هر زمینه ای مشکل ساز خواهد بود. گاه افراد تمایل به انکار نا کامی های خود دارند، بنابر این به شکل کاملاً اغراق شده ای به داشته های شان توجه می کنند. در این حالت پرداختن به نکات مثبت زندگی شخصی نه یک توانایی سالم که یک دفاع روان شناختی در مقابله با اضطراب و ناخرسندی درونی است. یک انسان سلامت در عین حال که برای داشته های خود شکر گزار و خرسند است، از نداشته های خود نیز آگاه است. چنین فردی قادر است تمام احساساتش را بپذیرد و به نیاز های درونی اش بدون این که رفتار انکار بازگز نمایی شود پاسخ گو باشد.

### همکارم مدام شوخی های نامناسب می کند، چه کنم؟



*فرزانه شهریار دوست* | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



احترام به حریم شخصی افراد در همه محیط ها ضروری است و محیط کار نیز از این قاعده مستثنا نیست. شوخی های نامناسب همکاران در محیط کار نمونه ای از ورود نابه جا به حریم شخصی افراد است. امیدوارم توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود به شما کمک کند.

#### چند توصیه به شما

درباره شوخ طبعی در محیط کار ذکر این نکته لازم به نظر می رسد که اگر چه ممکن است در بازدهی افراد تاثیر داشته باشد و گذشت زمان را تسریع کند اما تعریف خاطرات با جو کهای نامناسب و بی توجهی به این که در چه موقعیتی و با چه فردی شوخی می شود، تصور ناخوشایندی از فرد شوخی کننده نزد همکاران ایجاد خواهد کرد. عقاید و سلايق همکاران در محیط کار با توجه به سبک زندگی و پیشینه آن ها متفاوت است. بنابر این شما در محیط کار با طیف وسیعی از فرهنگ ها روبه روهستید که تحمل برخی از رفتار ها ممکن است برای شما دشوار باشد اما برای همکار دیگری سختی خاصی نداشته باشد.

#### برهیز از برخورد های نسنجیده

بر خود را نامناسب با رفتار هایی که از نظر فرهنگی با شخصیت ما سنخیت ندارند مانند شوخی های نامناسب در محیط کار، می تواند فضای کار را ملتهب و متشنج کند بنابر این اولین مسئله ای که باید به خاطر داشته باشید این است که هر بر خود نسنجیده و افراطی با رفتار های همکاران مانند بدگویی، پشت سر وی حرف زدن، ابر از ناراحتی به همه همکاران یا بازگو کردن مسئله به رئیس



### دلیل دروغ گویی در زندگی مشترک چیست؟

در زندگی مشترک ممکن است دو طرف بنا بر دلایل مختلف از یکدیگر، موضوعی را پنهان کنند یا دروغ بگویند که این دروغ گویی باعث سردی و از بین رفتن روابط می شود. «سمیرا زارع»، روان شناس و مشاور خانواده در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران در خصوص دروغ گویی همسران به یکدیگر در زندگی مشترک گفت: «شاید برای هر انسانی اولین تجربه دروغ گفتن به دوران کودکی او بازگردد و هنگامی که دروغ گفتن در خانواده پذیرفته شود یا حتی آموزش داده شود، فرد با خود فکر می کند که دروغ خیلی هم بد نیست و حتی می تواند راه نجات او باشد اما به مرور زمان دروغ گویی به ویژگی های رفتاری فرد اضافه می شود.»

❖ **ضعف در مهارت های ارتباطی**
وی بیان کرد: «یکی از دلایل دروغ گویی در زندگی مشترک ضعف در مهارت های ارتباطی است. در واقع زمانی که همسران نتوانند با یکدیگر ارتباط درست کلامی و غیر کلامی برقرار و احساسات شان را به درستی بیان کنند، همین باعث می شود که خواسته های شان را پشت دروغ های شان مخفی کنند.»

#### موانع گفتن حقیقت

این مشاور با اشاره به این که ضعف در برقراری ارتباط باعث دروغ گویی می شود، ادامه داد: «هنگامی که فرد اعتماد به نفس پایین و خود را زشمندی ضعیفی داشته باشد یا وقتی به طرف مقابل خود اعتماد نداشته باشد و ترس از دست دادنش را داشته باشد مانع گفتن حقیقت می شود. همچنین عوامل محیطی، اقتصادی و اجتماعی از دیگر دلایل دروغ گویی شریک زندگی است و این دروغ گویی به مرور زمان ممکن است منجر به سرد شدن روابط شود پس بهتر است هر چه سریع تر به دنبال حل کردن آن باشید.»

#### ❖ اهمیت داشتن اعتماد در زندگی مشترک

زارع با اشاره به راه های بر خورد با همسر دروغ گو گفت: «اعتماد مهم ترین اصل در زندگی مشترک است بنابر این زوج ها باید اعتماد یکدیگر را جلب کنند؛ همچنین هنگامی که می فهمید همسر تان دروغ گفته است با تندی و عصبانیت با او برخورد نکنید بلکه بهتر است با آرامش با او برخورد کنید.»

#### ❖ خاموش سازی رفتار با بی توجهی

گاه حساسیت نشان دادن شدید به یک مسئله سبب تقویت و تشدید آن می شود. طبق اصول شرطی سازی برای خاموش سازی رفتار های نامناسب باید در زمان انجام آن اعمال به رفتار فرد کاملاً بی توجهی شود حتی اگر این رفتار به دفعات زیاد تکرار شود. سعی کنید با بی توجهی کامل به فرد مقابل در زمان شوخی نامناسب، رفتار وی را به مرور خاموش کنید. البته زیاد و صبر شماست. اگر چه

بی توجهی کامل به رفتار همکاری که شوخی های نابه جا می کند در آن موقعیت سخت است اما در این کار مداومت داشته باشید و تا حصول نتیجه

صبر باشید.

#### ❖ آگاه سازی فرد شوخی کننده از ناراحتی تان

در گام های بعدی اگر دیگر اقدامات شما بی نتیجه بود، لازم است آن همکار ادر باره ناراحتی تان از شوخی هایش آگاه سازید؛ بسته به شرایط محیط کار و شخصیت همکار تان و جایگاه کاری شما دو نفر. برای این کار می توانید به طور مستقیم با خود وی یا از طریق کمک نفر سومی که مورد وثوق هر دو نفر تان باشد، اقدام کنید. البته شیوه آگاه سازی شما باید به دور از خشم، افراط، دامن زدن به مسئله، بدگویی، بردن آبروی آن همکار نزد دیگر همکاران و با توجه به سلسله مراتب جایگاه های کاری تان باشد.



- زندگی سالم
- شنبه
- ۲۲ دی ۱۳۹۷
- شماره ۱۳۳۳

### خانواده مشاوره