



فصل نامه ی علمی فرهنگی
سلام مشاور
شماره ۳۸ - پاییز ۱۳۹۹
با محوریت سلامت روان

مروری بر این فصلنامه :

- کرونا، مشاوره، فرسودگی تحصیلی
- سهراب در مکتب معنا
- جهان با من برقص
- بهبود بهزیستی روانشناختی



قیمت: ۲۰۰۰ تومان

۶۶

شناسنامه

فصل نامه ی علمی فرهنگی

سلام مشاور_ شماره ۳۸

پاییز ۱۳۹۹



فصل نامه ی علمی فرهنگی سلام مشاور_ شماره ۳۸_ دی ماه ۱۳۹۹_ با محوریت سلامت روان

صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی مشاوره دانشگاه الزهرا

سردبیر: زهرا دارابی

مدیر مسئول: فاطمه ملایی فر

استادان مشاور: رقیه نوری پور لیاولی ، آزاده طاهری

ویراستاری: مستوره هنرکار قادر

صفحه ارا: گروه طراحی نقش هنر (۰۹۱۳۹۸۰۲۷۸۰)

کارشناس نشریه: زهرا وزیری

هیئت تحریریه:

نگار ثابت، سحر صوفی، مستوره هنرکار قادر، فاطمه ملایی فر، محدثه نیکبخت، شقایق پاکی

پودنک، زهرا دارابی، نسیم محمدی، زینب توحیدی منفرد، روزین اسماعیلی

فاطمه احمدی، نفیسه یوسفی، علی یزدی نژاد، مریم اردوخوانی، مریم رزبان

جهت همکاری و چاپ مقالات:



<mailto:Ft.mollaiefar@gmail.com>



[@salam_moshaver_alzahra](https://t.me/salam_moshaver_alzahra)



<mailto:Darabiparya@gmail.com>

فهرست مطالب

سر مقاله	۴
سلامت روان در روزهای کرونایی	۵
کرونا، مشاوره، فرسودگی تحصیلی	۸
عیبی ندارد که حالت خوش نیست	۱۰
Gas light	۱۵
سهراب در مکتب معنا	۱۸
جهان با من برقص	۲۳
زندگی منعطف	۲۵
شادکامی	۲۸
آسیب شناسی روانی زندگی روزمره	۳۰
قلاده خشم	۳۲
معرفی پادکست	۳۴
روابط اجتماعی به ارزش ۵۰ هزار پیوند	۳۶
مصاحبه‌ای در زمینه خطای آسیب‌ناپذیری	۳۹
بهبود بهزیستی روانشناختی	۴۲
جلد پایانی	۴۵





سر مقاله

مریم رزبان

کارشناسی دانشگاه الزهرا



زهرا دارابی

سردبیر



در جهان امروز و با توجه به وجود چالش هایی مثل بیماری کرونا و اوضاع نا بسامان اقتصادی، مسئله ای که باید مورد توجه ویژه قرار گیرد سلامت روان آدمی است.

اتفاقاتی مثل اخبار مرگ و میر و فجایع اقتصادی و سیاسی و... موجب اختلال در آرامش و آسودگی روان شده است اما باید توجه داشته باشیم که به این مسائل که در دوره ای خاص ممکن است برای هر شخص یا جامعه ای اتفاق بیفتد، می تواند آستانه ی تحمل و تاب آوری فرد را پایین آورده و بهزیستی وی را مورد تهدید قرار دهند. در کنار این باید توجه داشته باشیم که تعدادی از این وقایع مانند مرگ و فشار های روانی که حاصل قرنطینه در ماه های اخیر هستند، از کنترل ما خارج اند اما با این حال نباید به آنها میدانی برای رسوخ قوی تر در سلامتی ما داده شود.

اگر شما هم در زمره افرادی هستید که در دوره اخیر با مشکلاتی نظیر آنچه گفته شد روبرو شدید، احتمالاً باید دژ مستحکم روان خود را در برابر آسیب ها تقویت کنید و این کار میسر نمی شود مگر با مشورت و آگاهی گرفتن از یک متخصص سلامت روان!

ابتدا به ساکن باید بدانیم که سلامت روان چطور تعریف میشود؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت را وجود حالتی بهینه از خوب بودن جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف میکند و این موضوع فقط نبودن بیماری را شامل نمی شود؛ بلکه در دیدی گسترده تر سلامت روان را در گرو بهداشت روانی، سلامت جسمی و ارتباط آنها با روابط اجتماعی، توصیف میکند.

در این بین روان درمانگرانی مانند گلسر معتقد هستند که باید به جای تاکید بر درمان اختلال، بر بهبود و ارتقا سطح سلامت روانی، تمرکز کنیم.

البته با نظر بر شرایط حاکم بر جهان انسانی ما و وجود مشغله های متعدد و علی الخصوص بیماری، امکان ارتباطات اجتماعی ما بیش از پیش محدود شده که این موضوع می تواند تاثیر به سزایی بر عملکرد سلامت روان ما داشته باشد. گلسر معتقد است در دراز مدت، مشکل جدی ای که انسان در زندگی خود دارد و می تواند تا مدتها باقی بماند، مشکل «رابطه» است و این شامل هر نوع رابطه با دوستان، آشنایان و حتی محیط و شغل فرد می شود؛ پس باید برای زندگی سالمتر، سعی در مدیریت بهتر روابط خود داشته باشیم.

با وجود این توضیحات، باید بر این مسئله تاکید کرد که لطمه دیدن سلامت روان ما می تواند تاثیرات بس فراتر از زمان حال و شخصیت خود ما داشته باشد که تاوان های جسمی، روانی و اقتصادی تنها بخشی کوچک از آن هستند و اگر گذر زمان به اپیدمی شدن آن منتج شود، رنج های جبران ناپذیری به پیکره ی تمدن انسانی وارد خواهد آورد؛ بدانیم که پیشگیری از اینگونه اتفاقات ناگوار تنها در گرو آگاهی یافتن یعنی در ید تصمیم امروز شماست!

تیم جدید نشریه سلام مشاور با هدف آگاهی بخشی از سلامت روان و تشویق دانشجویان به استفاده ی درست از محدودیت های ایجاد شده، بستری فراهم آورده تا قدمی کوچک اما مهم در دوران سخت روانی کرونا و پسا کرونا برداشته باشد.

در این شماره از نشریه به ابعاد مختلف سلامت روان پرداخته ایم و امیدواریم با برنامه ریزی گام به گام از آسیب های احتمالی این ویروس مخرب جلوگیری کنیم.





سلامت روان در روزهای کرونایی

نگار ثابت

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه علامه طباطبائی



اما این نگاه که ما هیچ نقشی در اتفاقات پیرامون خود نداریم و قربانی اتفاقات و رنج‌ها هستیم می‌تواند به شرایط نامطلوب روانی ما دامن بزند. این امر انکار ناشدنی است که بسیاری از موارد در حیطه کنترل ما نیست؛ مثلاً ما مشخصاً باعث به وجود آمدن ویروس کرونا نیستیم، نمی‌توانیم دیگران را ملزم به رعایت پروتکل کنیم، کرونا تاثیر خودش را بر چرخه اقتصادی گذاشته و بسیاری موارد دیگر... اما این خطر وجود دارد که خیلی زود روی آوردن به مسائلی که در حیطه کنترل ما نیست ما را از تمرکز روی موضوعاتی که اتفاقاً در دایره کنترل ماست و قادر به تغییر آن هستیم دور کند و فرصت انتخاب و انجام رفتارهای موثر و مفیدی که می‌تواند به بهبود سلامت روان منجر شود را از ما بگیرد. توجه به این مسائل از این جهت حائز اهمیت است که ما می‌توانیم روی آن تاثیر بگذاریم یا آن‌ها را تغییر دهیم. مثلاً اگرچه به وجود آمدن این ویروس مهلک در حیطه اختیار ما نبوده است؛ اما

طولانی شدن دوران کرونا و پیامدهای ناشی از آن به طور بالقوه ما را در معرض بسیاری از آسیب‌ها قرار داده است. حتی اگر خود یا خانواده هم به ویروس مبتلا نشده باشیم؛ عوامل متعددی می‌تواند بیش از پیش ما را در معرض آسیب شرایط قرنطینه قرار دهد. انزوای اجتماعی، ترس از ابتلا شدن به کرونا، از دست دادن عزیزان و نگرانی بابت موقعیت شغلی و تحصیلی از جمله هیجان‌هایی است که این روزها به طور جدی با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. همه این موارد و عوامل دیگر از آن جهت که می‌تواند سازگاری مثبت، کنار آمدن با اضطراب و هیجانات نامطلوب را برای ما دشوار کند، بهزیستی هیجانی را تحت تاثیر قرار دهد و نشانه‌های ناتوان‌ساز در ما ایجاد کند، شرایط سلامت روان ما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. با توجه به طولانی‌تر شدن دوران کرونا مواجهه با بعضی مسائل به شکل یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد



شیوه مواجهه با این شرایط در کنترل ماست. اگر چه به طور مستقیم ما نقشی در تصمیم دولت‌ها در مورد اینکه چطور با شیوع این بیماری مبارزه کنند نداریم، اما این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه با رعایت پروتکل‌ها تا حدودی از خودمان در برابر ابتلا محافظت کنیم و یا به عنوان مثال چگونه با شرایط قرنطینه و ساعت‌های طولانی در منزل ماندن کنار بیاییم یا تعارضات در روابط را کنترل کنیم، چطور در مورد شرایط اقتصادی خود تصمیم بگیریم تا در حد امکان از پیامدهای مخرب مسائل اقتصادی دورتر باشیم. پس به نظر می‌رسد واقع بینی در مورد مسائلی که می‌توانیم آن را کنترل کنیم ما را در وضعیت بهتری از نظر سلامت روان قرار می‌دهد. ما به عنوان تنها کسی که می‌توانیم روی رفتارهای خود کنترل داشته باشیم می‌توانیم رفتارهای مختلفی انجام دهیم. یکی از موثرترین قدم‌ها در مواجهه با شرایط ایجاد شده این است که به طور عینی و ملموس در قدم اول مشخص کنیم چه چیزهایی را می‌توانیم کنترل کنیم و چه چیزهایی را نه. این کار باعث می‌شود رفتارهای موثرتری را در مواجهه با شرایط کرونا انجام دهیم. برای مثال هر فرد می‌تواند بر روی کاغذ یک دایره رسم کند و داخل دایره کارهایی را یادداشت کند که می‌تواند به بهبود شرایط روانی او در دوران کرونا کمک کند و بیرون از دایره رویدادها و شرایط و چیزهایی را یادداشت کند که در حوزه کنترل او نیست و نمی‌تواند آن‌ها را تغییر دهد. در هنگام پر کردن دایره کنترل باید چند نکته را نظر داشت:

۱. ما تنها می‌توانیم روی رفتار خود کنترل داشته باشیم. در نتیجه اینکه دیگران تا چه اندازه پروتکل‌ها را رعایت کنند در اختیار ما نیست و ما تنها می‌توانیم در فضایی اعتماد آمیز به آن‌ها اطلاعات بدهیم.
۲. هیجان‌ها و فیزیولوژی ما به طور مستقیم قابل کنترل نیستند؛ اگر چه که ما بیش از همه در مواجهه با رویدادهای دردناک روی آن‌ها تاکید می‌کنیم. مثلاً اینکه احساس نگرانی، اضطراب و ترس را تجربه می‌کنیم یا دچار سردرد، معده درد یا تپش قلب هستیم و سعی داریم به سرعت احساسات نامطلوب را از خودمان دور کنیم.
۳. ما تنها می‌توانیم روی افکار و کارهایی که انجام می‌دهیم به طور مستقیم تاثیر بگذاریم و از این طریق به طور غیر مستقیم به دنبال بهبود نسبی وضعیت هیجانی و فیزیولوژیک خود باشیم.

ما می‌توانیم هنگام برخورد با واقعیت‌های پیش رو، احساس فشار روانی و تجربه هیجانات نامطلوب به عنوان یک اقدام موثر "دایره کنترل" را به خود یادآوری کنیم تا از این طریق با تمرکز دوباره بر عوامل



قابل کنترل، افسار زندگی را به دست بگیریم و به شرایط مطلوب خود نزدیکتر شویم. به طور کلی می‌توان گفت مادامی که برای عواملی که قادر به تغییر آن هستیم، انرژی می‌گذاریم و رفتار موثری انجام می‌دهیم، با داشتن احساس کنترل موثر در مواجهه با واقعیت‌ها، خشنودی بیشتری را تجربه خواهیم کرد. تاکید بر عوامل قابل کنترل می‌تواند ما را در مواجهه با واقعیت‌های زندگی توانمندتر و به تاب‌آوری در شرایط سخت کمک کند. همچنین با کاهش نسبی اضطراب و افزایش کیفیت زندگی، بهزیستی و سلامت روانی ما را موجب شود.

کرونا، مشاوره، فرسودگی تحصیلی



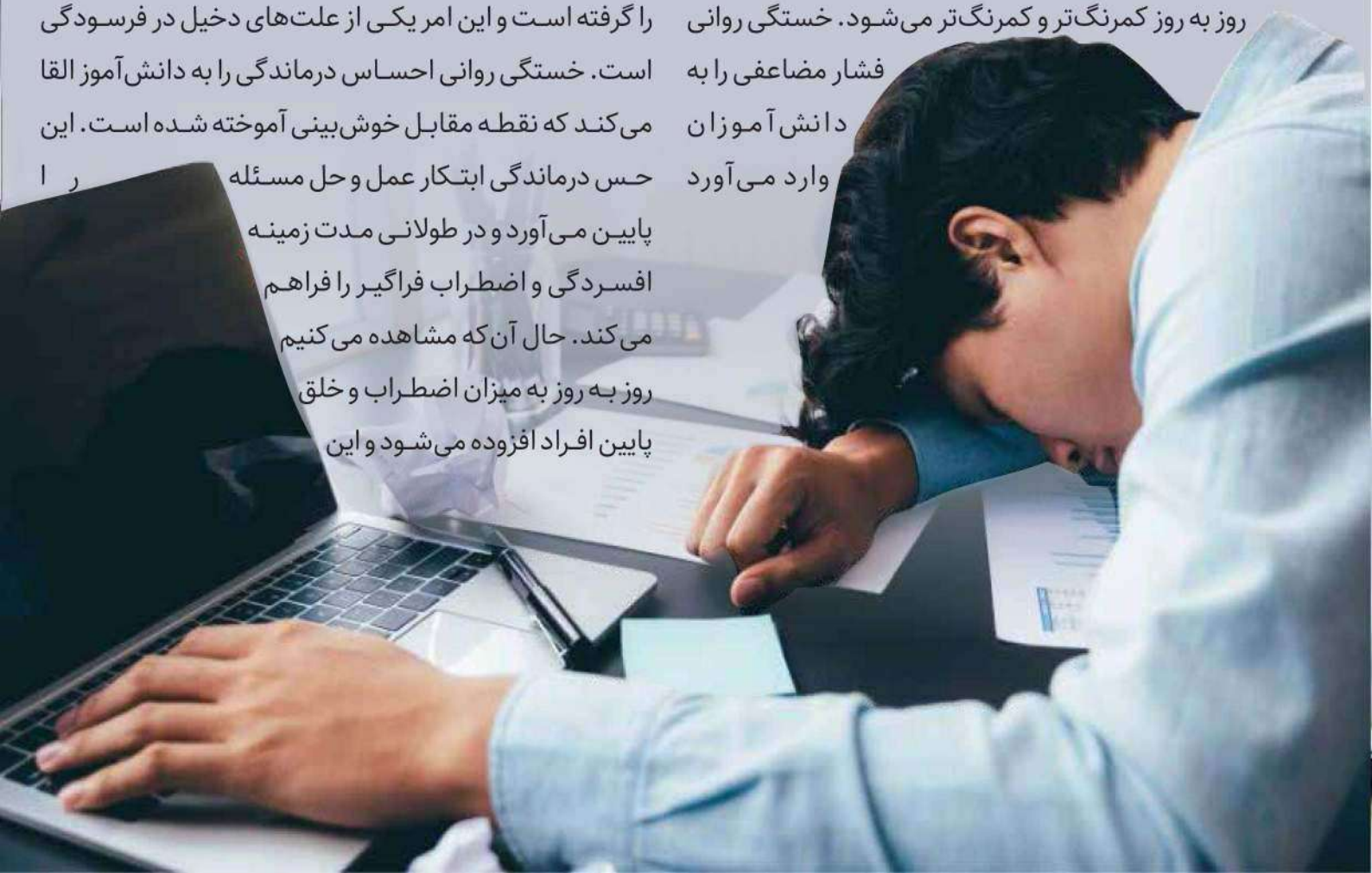
سحر صوفی

پژوهشگر و مشاور مدرسه

و پیامدهایی نظیر خودناتوان‌سازی، اهمال‌کاری و کاهش تاب‌آوری و احساس بیش از پیش درماندگی را به همراه دارد. خستگی روانی ناشی از دست دادن عزیزان و اطرافیان یک طرف، خستگی جسمی ناشی از زل زدن به یک لپ‌تاپ یا گوشی بی‌روح بر عدم مشارکت، عدم حضور مستمر در کلاس و بی‌انگیزگی نسبت به یادگیری مطلب جدید درسی دامن می‌زند. مدرسه با تمام خستگی‌هایش روابط و مناسباتی داشت که سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی را میسر می‌ساختند؛ اما فضای مجازی نوع روابط را تغییر داده است. هیاهو و شادابی کلاس را گرفته است و این امر یکی از علت‌های دخیل در فرسودگی است. خستگی روانی احساس درماندگی را به دانش‌آموز القا می‌کند که نقطه مقابل خوش‌بینی آموخته شده است. این

حس درماندگی ابتکار عمل و حل مسئله را پایین می‌آورد و در طولانی مدت زمینه افسردگی و اضطراب فراگیر را فراهم می‌کند. حال آن‌که مشاهده می‌کنیم روز به روز به میزان اضطراب و خلق پایین افراد افزوده می‌شود و این

از زمانی که این مهمان ناخوانده وارد زندگی‌مان شد همه چیز بهم ریخت، از جلسات مشاوره‌مان تا کلاس‌های مدرسه و دانشگاه و... سبک زندگی و درس خواندن مان را تغییر داد و خانه نشینمان کرد. این‌ها فقط بخشی از صحبت‌هایی است که من به عنوان یک مشاور از اسفند ۹۸ که کرونا آمد و یک شهر را بهم ریخت می‌شنوم تا همین حالا که این مطلب را می‌نویسم. در تمامی تماس‌ها و جلسات مشاوره‌ام با دانش‌آموزان و معلمان فصل مشترکی را پیدا کرده‌ام که حکایت از فرسودگی تحصیلی دارد و همان نیمچه اشتیاقی که دانش‌آموزان به درس و تحصیل داشتند روز به روز کمرنگ‌تر و کمرنگ‌تر می‌شود. خستگی روانی فشار مضاعفی را به دانش‌آموزان وارد می‌آورد





انجام شود نتیجه بخش تر خواهد بود. استفاده از حس طنز و شوخ طبعی، همدلی و مشاوره گروهی مجازی با دانش آموزان برای در میان گذاشتن احساسات و کنار آمدن با سوگ از اموری است که مشاور همدل و آشنا با مفهوم شفقت‌ورزی به کار خواهد بست. همراهی با معلمان و همتوایی با مدرسه و کادر آموزشی و اجرایی نیز جز کارهایی است که مشاوران مدرسه نباید از یاد ببرند. همچنین در راستای بهبود مشاوره و زدودن فقر اطلاعاتی پیرامون پدیده‌های نوظهور مشاوره مدرسه، مطلوب است توجه مشاوران و فعالان تربیتی به سمت پژوهش و تحلیل مضامین در جریان آموزش مجازی باشد تا گام‌های استوارتر و شواهد تجربی با پشتوانه علمی بیشتری در قلمرو مشاوره مدرسه برداشته شود. مشاوره مدرسه بسنده کردن به یک برنامه ریزی درسی و آزمون هدایت تحصیلی نبوده، نیست و نخواهد بود. مشاوره مدرسه خدمتی یاورانه در جهت کمک به نظام آموزشی و مشارکت فعال در عرصه تعلیم و تربیت است. جمله‌ای امید بخش، محتوایی خلاقانه، لبخندی همدلانه، سکوتی به جا و درست در پاسخ به هیجانی سردرگم کننده همه و همه هنر مشاوره است که شاید مدرسه را با همین ظاهر ساده و بی تکلف به کلینک‌های پررونق و درآمد بسیار زیاد ترجیح داده است.

مشاور همدل مدرسه است که باید دست به کار شود تا با دانش خود راهی برای برون‌رفت از این شرایط پیدا کند. مشاور مدرسه اگر شرایط بحرانی را خوب رصد کرده باشد و با شرایط آموزشی به روز آشنا باشد می‌تواند با تولید محتوای مناسب، یاورانه و مسئولانه بر نشاط کلاس مجازی بیفزاید. استفاده از اصل یادگیری چندحسی فرنانلد یعنی تأکید همزمان بر چهار حس دیداری، شنیداری، حرکتی و بساواایی و به کار بستن آن در فضای آموزش مجازی مثلاً درخواست از دانش آموز برای تحلیل یک فیلم و استفاده از دوربین و به کارگیری زبان بدن، استفاده از شعرخوانی و چیستان و محتوای جذاب بصری برای دانش آموزان مقاطع ابتدایی، در نظر گرفتن تکالیف چندحسی پروژه محور مانند ساخت ویدیو کلیپ و درخواست تدریس درس توسط دانش آموز، بکارگیری خلاقیت تک تک دانش آموزان و تشویق آن‌ها برای مشارکت در تولید محتوا، پژوهش محور کردن آموزش هوشمند و ارائه تکالیفی که حس کنجکاوی دانش آموز را بر می‌انگیزد، تشویق دبیران به ارزشیابی پروژه محور و از همه مهم تر در نظر گرفتن شرایط بافتاری و فرهنگی باید مورد توجه مشاور مدرسه باشد. در چنین شرایطی اگر آموزش به شکل سرگرمی و در مدت زمان کوتاه‌تری





نقد کتاب؛ نوشته مگان دیواین:

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

ترجمه سیده سارا ضرغامی و آرزو مومیوند

مستوره هنرکار قادر

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه پیام نور



نیاز داشتیم تایید
حتی
بهمان می گفتند که حتما به آن مرگ‌ها
بگیریم چه چیز در زندگی ما مهم است.
کسانی که سعی می کردند کمکمان کنند
نهایتاً به ماضی می زدند. توصیه و نصیحت،
حتی زمانی که با نیت خوب گفته می شود،
تحقیرآمیز به نظر می آید؛ انگار چنین درد بزرگی را
به جمله پشت کارت پستال‌ها تبدیل می کند.»

مگان دیواین ناراحتی خود و دوستانش

را از این جملات

بارها و بارها

در کتاب اعلام

می کند و حتی در

بخش سوم کتاب،

به همراهان افراد سوگووار

آموزش می دهد چطور رفتار کنند

که بیشتر حامی باشند تا یک فرد سرکوبگر.

دیواین در ابتدای بخش اول، مخاطب کتاب

خود را اعلام می کند. در صفحه ۲۳ می نویسد: «شاید

دلیل حضور شما در اینجا فوت کسی باشد. شاید دلیل

این جا بودنتان تغییر برگشت ناپذیر زندگی به واسطه

تصادف، بیماری، جرائم خشونت‌آمیز یا جبر طبیعت

بوده باشد.» این یعنی مخاطب او فردی آسیب دیده

است. همان طور که در بخش سوم به او آموزش

می دهد چطور از دیگران کمک بگیرد و در فصل

۱۴ از مخاطب می خواهد تا کتاب را به دوست

ناخوشی، رنج، فقدان و سوگ مسائلی اند که انسان از ابتدای خلقت،
همواره با آنها درگیر است. هرکس بنا بر نحوه زندگی اش، به نوعی
رنج و درد را تجربه می کند. اما مهم آن است که نه به خوشی‌ها دل
ببندد و نه در غم‌ها فرو برود. چرا که هر دو فانی اند و لحظه‌ای تمام
می شوند. به قول سهراب سپهری: «به حباب نگران لب یک رود
قسم و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت، غصه هم می گذرد.»
* «کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» توسط مگان

دیواین، روان‌درمانگر آمریکایی، نوشته شده است و حدود دو سال

است که در ایران ترجمه و توسط نشر میلکان چاپ می شود.

مگان دیواین رویکرد درمانی خودش را به دو برهه زمانی تقسیم

می کند، او زمانی به مراجعانی که اعتیاد به مواد مخدر داشته‌اند یا

افسرده بوده‌اند و یا مورد خشونت جنسی قرار گرفته بوده‌اند، کمک

می کرده تا بتوانند درمان شوند و به زندگی عادی قبل آسیب برگردند.

اما نقطه عطف زندگی او، غرق شدن همسر جوانش، مت، در آب

است؛ حادثه‌ای که به نقل از خود دیواین، جهانش را از هم می پاشد.

او می گوید: «می خواستم پس از مرگ مت هر یک بیمارانم را صدا

بزنم و به خاطر آنکه سوگشان را درک نمی کردم عذرخواهی کنم.»

دیواین در سال‌های اول مرگ مت، با انجمن‌هایی که در مورد سوگ کار

می کردند، گروه‌درمانی‌ها، مددکاران و روانشناسان و دغدغه‌مندی

آشنا می شود که آن‌ها هم به نوعی سوگ را تجربه کرده و همگی در آن

روزها احساس کرده بودند که مردم دیگر آن‌ها را قضاوت، شرمگین

و نصیحت کرده‌اند. او می نویسد: «ما برای هم داستان‌هایی تعریف

می کردیم که چطور تشویقمان می کردند که «دیگر به آن فکر نکنیم»،

گذشته را پشت سر بگذاریم و در مورد عزیزان از دست رفته خود

صحبت نکنیم. ما را نصیحت می کردند که به زندگی‌مان بازگردیم و





مدل جملات تسلیت برداشت بدنکنند، بسیاری از افراد هم هستند که پس از سوگ حالشان خوب شده است. او در این بخش سعی دارد تا اوضاع فرهنگی جامعه‌اش (آمریکا) را در این زمینه شرح دهد و از ناراحتی‌ها، احساسات بد و احساس حقارت خود و دوستانش بگوید. همه این‌ها برای مخاطب آسیب دیده، آن هم در بخش اول کتاب، بدون هیچ زمینه و خط فکری خواننده، القای حس منفی می‌کند. خواننده یک دفعه با حجم زیادی از مسائل فردی و اجتماعی مواجه می‌شود و این خطرناک است! خطرناک است چون نمی‌دانیم هیچان غالب مخاطب بعد از مطالعه چیست و در نهایت دست به چه اقدامی می‌زند؟! البته خودش در صفحه ۱۷۰ اقرار می‌کند: «من در استفاده از زبان بسیار دقیق هستم.» اما چیزی که نشان می‌دهد خلاف این است. در صفحه ۷۵ می‌نویسد: «بحث درباره فرهنگ سوگ مهم است، کمک می‌کند تا جایگاه خودتان را درون میدان بزرگتری از بی‌سوادی احساسی فرهنگی پیدا کنید، کمک می‌کند بدانید دیوانه نیستید، اشتباه نمی‌کنید و معیوب نیستید. فرهنگ معیوب است، اما شما نه، شما خوبید و این که شما در معرض درد قرار دارید این حقیقت را تغییر نمی‌دهد.» به نظرم همین چند جمله می‌تواند مجوزی برای انجام هر کاری باشد! انگار که اگر ما هر کاری بکنیم خوب است و اگر جامعه نمی‌پذیرد، مشکل از فرهنگ معیوب خودش است! کما آنکه در صفحه ۱۰۴ می‌گوید: «اگر مکان خاص یا کار خاصی هست که بتواند حتی برای لحظه‌ای حواستان را پرت کند انجام دهید تا حالتان بهتر شود.» هر لحظه امکان دارد مخاطب آسیب دیده این طور برداشت کند که این «هرکار» می‌تواند رجوع به مواد مخدر یا الکل یا در مواقعی حتی آسیب به خود یا خودکشی هم باشد. دیواین در صفحه ۱۱۳، راجع به خودکشی می‌گوید: «فرد سوگواری گاهی اصلاً ذره‌ای اهمیت نمی‌دهد که زنده بماند یا بمیرد، نه به آن دلیل که بخواهد خودکشی کند بلکه صرفاً چون اهمیت نمی‌دهد.» دیواین می‌گوید دوام آوردن در مراحل اولیه سوگ، ربطی به نگاه به آینده ندارد. ربطی به چیزی که به شما انرژی یا دلیلی برای زندگی بدهد ندارد. به خود آسیب نزنید چرا که نمی‌خواهیم درد بیشتری به یکدیگر وارد کنیم! (صفحه ۱۱۳) باید بگوییم این نوع نگاه

و اعضای خانواده‌اش بدهد تا آن‌ها هم مهارت لازم برای حمایت را کسب کنند. همان طور که می‌دانیم مخاطب آسیب دیده هیچان غیرعادی دارد، سوگواری است و دچار تروما شده است، این یعنی هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ روانی تحت فشار است، خواب و خوراکش تغییر کرده و عملکردهای شناختی‌اش (نظیر حافظه، ادراک، یادگیری و...) دچار اختلال شده است. دیواین هم این‌ها را قبول دارد. همانطور که در فصل ۹ و ۱۰ مسائل فیزیولوژیکی سوگ را توضیح می‌دهد. او می‌گوید در اوایل مرگ همسرش حتی نمی‌توانسته یک صفحه کتاب بخواند، کلمات را نمی‌فهمیده و آن‌ها را فراموش می‌کرده است. حال مخاطب کتاب سوگواری هستند که شاید حتی نتوانند یک صفحه از کتاب را درست بخوانند یا نتوانند کاملاً آن را درک کنند. ممکن است با زحمت و فشار فراوان بتوانند تنها بخش اول کتاب را بخوانند. بخشی که حدود ۷۰ صفحه است و از نظر من نقد زیادی به آن وارد است. در این بخش از قیود انحصاری زیادی استفاده می‌کند. «در نگاه فرهنگی، دیدگاه مادر مورد سود کاملاً منفی است (صفحه ۴۲)؛ حال شما خوب نیست و شاید هیچ وقت هم خوب نشود (صفحه ۲۴)؛ هیچ راهی برای بهتر کردن سوگ وجود ندارد؛ حرف‌هایی که برای آرام شدن زده می‌شوند فقط آزار می‌دهند، کمک دیگران مزاحمت تلقی می‌شود و تلاش‌ها برای برقراری ارتباط و درک کردن، نادانی یا بی‌ادبانه به نظر می‌رسد؛ شعارهایی مثل این که "آخرش حتی از حالا هم قوی‌تر خواهید بود" یا توصیه به اینکه "آن اوقات خوش را به خاطر آورید" مثل سیلی خوردن است!» سوال این است: آیا او از این همه تاکید مطمئن است؟ به نظر من مغالطه کرده و ادعای بدون دلیل آورده است. بی‌شک افرادی هم هستند که از این



خشمگین می‌کند و این اهانتی به فرد سوگوار است. «معمولاً انسان هنگامی که حادثه ناخوشایندی رخ می‌دهد آن را تصادفی و خارج از قاعده می‌داند (این بازی ذهن است و مکانیسم دفاعی روان محسوب می‌شود) و معتقد است نباید این اتفاق می‌افتاد، اما در سوره توبه آیه ۵۱ می‌خوانیم: «بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنکه خداوند برای ما نوشته است، او مولای ماست و مومنان باید بر خدا توکل کنند» خداوند حکیم است و همه چیز را بر اساس یک هدف مشخص و معین خلق نموده است، پس هر چیز دلیلی دارد و این حقیقتی غیر قابل کتمان است، آدمی چه سوگوار باشد چه نباشد، باور به این حقیقت نقش مهمی در کاهش تنیدگی‌ها و انواع استرس‌های زندگی‌اش دارد. می‌شود به تاریخ نگاه کرد. اگر بحث ما، بحث سوگ و از دست دادن فرد عزیز زندگیمان (مادر، پدر، شوهر، فرزند، دوست و...) است، چه مصیبتی و چه فاجعه‌ای بزرگتر و غمبارتر از مصیبت کربلا؟! وقتی کاروان اسرای کربلا به شام و دربار یزید رسید، یزید به امام سجاد علیه‌السلام رو کرد و با خواندن آیه‌ای (شورا آیه ۳۰) خواست و قیحانه تقصیر را از روی دوش خود بردارد! اما امام زین‌العابدین علیه‌السلام، با اعتماد و اطمینانی که از ایمان به خدا نشأت می‌گرفت، در پاسخ به وی فرمودند: «هیچ مصیبتی در زمین و در نفس‌های شما به شما نمی‌رسد مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم در کتابی است، که این کار بر خدا آسان است؛ تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به سبب آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند

فخر فروشی را دوست ندارد.» سپس حضرت با استناد به این آیه فرمودند: «پس ما آنانی هستیم که بر آنچه از دنیا از دست دادیم افسوس نمی‌خوریم و به خاطر آنچه به دست می‌آوریم سرمست نمی‌شویم.» در این کلام تاثیر شگفت‌انگیز باور به تقدیر الهی را می‌بینیم. این باور در کلام بانو فاطمه دختر امام حسین علیه‌السلام هم نمایان است. وقتی که در مجلس عیدالله بن زیاد مثل شیر می‌خروشید

به زندگی کاملاً ماتریالیستیک و دنیوی است. در این دیدگاه انسان موجودی است که فقط در این دنیا زندگی می‌کند و با مرگش همه چیز تمام می‌شود و چون معتقد است دنیایی پس از مرگ وجود ندارد، امیدی برای ادامه دادن و تلاش کردن ندارد و اگر امیدی هم بعد از مدت‌ها ایجاد شود، محدود به زمان دنیاست. نگاه مادی‌گرای کتاب در صفحه ۵۸ تا ۶۸ اوج می‌گیرد، به طوری که می‌توانم بگویم این ۱۰ صفحه قدرت و توانایی ادیان الهی را هم انکار می‌کند. به طور خلاصه می‌گویم سوگ دردآور است، برای این درد درمانی نیست و هر کسی یا هر مکتبی که بگوید باید بر این درد چیره شد، اساساً به احساسات و قلب ما توهین کرده است! «وقتی می‌شکنید واکنش صحیح این است که شکسته بمانید.» (صفحه ۶۴) و دیواین در حدود دو صفحه از بار بار ارنریک (محقق و نویسنده فمینیسم سوسیالیست) نقل قول می‌آورد و سخنانش مهر تاییدی است بر رد آموزه‌های دینی. ادیان آسمانی و در راس آنها اسلام و علی‌الخصوص مذهب تشیع، عالی‌ترین پشتوانه‌های امید هستند زیرا در جهان بینی یک انسان دین‌دار، حیات حقیقی در آخرت است و دنیا ناپایدار است. یک انسان متدین یا به قول دیواین «معنوی» می‌داند که اولاً طبق فرامین خداوند، حق ندارد این نعمت فرصت زندگی در دنیا را ضایع و تباه کند و ثانیاً شرایط زندگی این دنیا هرچقدر هم بد باشد، ایمان به معاد و عدالت الهی موجب آرامش و امید انسان به آینده خواهد بود. باور این مهم، به اینکه ذره ذره اعمال ما محاسبه می‌شود (فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ) و طبق آن بهشت و جهنمی وجود دارد، باعث می‌شود

انسان احساس غم نکند، ناامید نشود، در برابر فقدان‌ها صبور باشد و اطمینان تمام وجودش را پر کند (الا بذكر الله تطمئن

القلوب) مواردی که در صفحات ۶۱ و ۵۹ و ۶۲ و ۶۳ کتاب رد می‌شوند. در صفحه ۳۷ می‌نویسد: «این جمله که «هر چیزی حکمتی دارد» افراد سوگوار را

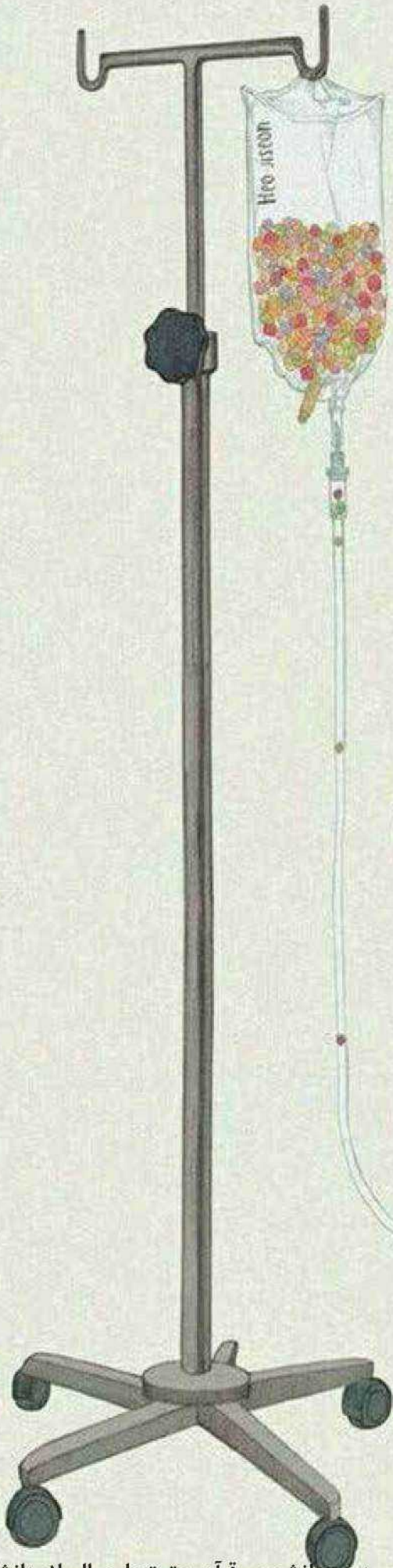


غیر مؤثر را قبول دارند؛ اما هدف روانشناسی مثبت‌گرا این است که روی دیگر سکه را مطالعه کند. کشف نقاط مثبت زندگی، یادآوری تجربه‌های مثبت قبلی، فکر کردن به خوشایندهای آینده، توجه به نعمت‌های کنونی و... از مثبت‌نگری بر می‌آید و بی‌شک نجات‌دهنده زندگی است. این نوع نگاه، در بعضی کلمات دیواین هم به چشم می‌آید اما غلبه نکات منفی‌ای که گفتم آنقدر زیاد است که این نکات مثبت پشت آن‌ها پنهان می‌شود. مسئله دیگری که در کتاب به خوبی احساس می‌شود، گاه دوگانگی و تناقض در متن است. یا این ایراد به جهت همکاری دو مترجم با هم و تفاوت لحن آنها بوده، یا واقعاً متن اصلی هم همین قدر متناقض بوده است. از لحن کوبنده و اعتراضی بخش یک در بخش‌های دو سه خبری نیست و نویسنده شروع به ارائه راهکار می‌کند، اما این تناقض در بعضی مطالب به طور چشمگیری نشان می‌دهد. او در صفحه ۱۹۳ می‌گوید که خیلی از افراد اطراف ما توانایی درک حال ما و سوگ ما را ندارند و در سوگ است که دفترچه تلفن بازنگری می‌شود. «اگر شکل حمایتشان باعث می‌شود احساس کنید تحقیرتان می‌کنند، مورد

قضاوت نظر نیستید
قرار گرفته‌اید یا صرفاً اشتباهه
می‌رسد، مجبور
با آن‌ها دوست
بمانید.» و
در صفحه
۲۰۵ در



و علیه کوفیان و حاکمان کوفه سخنرانی می‌کند. پس راز این ایستادگی، مقاومت و امیدواری با آن حجم سوگ چیست؟! علت صبر بانو حضرت زینب سلام‌الله‌علیها بر آن حجم از مصیبت چه بوده است؟! دیواین در نقل قول از باربارا ارنریک در صفحه ۵۹ تا ۶۱ در مورد مکتب مثبت‌نگر روانشناسی می‌نویسد که این نگاه یک بهانه سیاسی دولت برای انجام ندادن وظایفش و سرکوب کردن تصویر دقیق از وضعیت موجود و خفه کردن درد فقرا و آن‌هایی است که در بحران مالی دهه ۲۰۰۰؛ شغل، خانه و دارایی خود را از دست دادند، و همین‌طور در صفحه ۶۵ می‌نویسد: «مکتب تفکر مثبت، به همه ضرری وارد می‌کند. ما را به این باور هدایت می‌کند که بیشتر از آنچه هستیم عهده‌دار و مسئول جهانیم. ما را مسئول هر درد و دل شکستگی نشان می‌دهد که متحمل می‌شویم. جهانی می‌سازد که اگر پایمان را کج بگذاریم عواقب بدی در انتظارمان می‌ماند... [این] باعث می‌شود شعارهای بی‌فایده بدهیم و وعده پاداشی باشکوه در آینده خیالی را جار بزنیم، در حالی که درد واقعی و فعلی آن‌ها را نادیده می‌گیریم.» باید بگویم مثبت‌نگری بر این منطق استوار است که توجه فرد مصیبت‌دیده را از مشکلات و سختی‌ها به سمت خوبی‌ها و زیبایی‌ها معطوف سازد. در حقیقت مثبت‌نگری روشی است برای بازگرداندن توجه از ناخوشایندها به سمت خوشایندها. در این روش اموری که می‌توانند فرح‌بخش و نشاط‌آور باشند وارد فضای روانی شخص مصیبت‌دیده می‌شود و بدین سان از شدت درد ورنج‌وی می‌کاهد. مراد از مثبت‌نگری تخیل مثبت نیست. تخیل مثبت چون پشتوانه‌ای واقعی ندارد همانند یک فریب، شکننده و کم‌تاثیر است. روشی که دین در این باب توصیه می‌کند مبتنی بر خیال‌پردازی نیست! مثبت‌نگری دین مبتنی بر کشف واقعیت‌های خوشایند است. دین نمی‌خواهد شما را به قصه‌ها، زندگی‌ها و شادی‌های خیالی سوق دهد و شما را با وعده‌های توخالی بفریبد. دین بر آن است تا به شما کمک کند زیبایی‌های موجود در زندگیتان را کشف کنید و در کنار همه مشکلات، آن‌ها را نیز به حساب آورید. این آن چیزی است که می‌توان آن را مثبت‌نگری واقع‌گرا نامید. در مکتب روانشناسی مثبت‌گرا هم تقریباً همین‌طور است. روانشناسی مثبت‌گرا نمی‌خواهد رنج، ناخشنودی یا جنبه‌های منفی زندگی را انکار کند. متخصصان روانشناسی مثبت‌گرا وجود رنج انسانی، خودخواهی، سیستم خانوادگی کژکار، و نهادهای



مورد تنهایی دوگانه می‌گوید: «در دوران سوگواری، فرد علاوه بر فقدان کسی که دوستش داشته است، ارتباط و دوستی‌اش را با آدم‌های اطرافش هم از دست می‌دهد. مردم دقیقا همان موقع که بیشتر از همیشه به آن‌ها نیاز داریم غیبتشان می‌زند.» کتاب «عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» به لحاظ بصری زیباست و کیفیت مقبولی دارد. انتخاب رنگ سرخابی برای جلد، با توجه به نوع مخاطب، هوشمندانه است، اما کتاب پانویس ندارد و ارجاعات در «پی‌نوشت» در آخرین برگه کتاب آورده شده است که مقداری رجوع راست می‌کند. نتیجه‌گیری آن که به نظر من، متن مگان دیواین یک متن علمی نیست و صرفاً مجموعه‌ای از تجربیات شخصی او و دوستانش است. در کتاب، متن علمی (نظیر پیشینه بر روی جامعه‌های متنوع، یافته‌های افراد برجسته نظر گرفته نشده است آن انتظار متن علمی نباید داشت و باز به آن، نیازمند دقت توضیح در مترجمان یا لااقل مقدمه‌ای برای این مسائل را است بانگاهی کنیم و ر و حمان

از تجربیات شخصی او یک سری از خصوصیات پژوهش، مطالعه ارجاع به منابع و در این حوزه و... در به همین دلیل از قابل ارائه به عموم را همین جهت چاپ و توجه و همچنین ضمیمه کتاب است. ناشر می‌توانستند کتاب بنویسند و تذکر بدهند. بهتر عمیق‌تر مطالعه مراقب غذای هم باشیم...

منابع

Gas light

دستکاری روانی

فاطمه ملایی فر

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا



زاییده ذهن

و تخیلش است و واکنش هایش نسبت به اطراف و اتفاقات، غیر منطقی است. در این رابطه قربانیان خود را فردی ناکارآمد می‌داند، خود را شایسته احترام طرف مقابل نمی‌داند و انتظارات خود را محدود می‌کند. رهبران، دیکتاتورها، سوسیوپات‌ها و افراد خودشیفته برای تحت کنترل درآوردن زیردستان خود از این فن استفاده می‌کنند. این پدیده امروزه در اخبار و رسانه‌ها نیز به وفور اتفاق می‌افتد. این افراد دروغگوهای خوبی هستند و با روش‌هایی هوشمندانه‌ای واقعیت را به نفع خود تغییر می‌دهند: مضایقه: وانمود می‌کنند که منظور قربانی را نمی‌فهمند. (باز دوباره شروع کردی؟ مخت تاب برداشته و...) مقابله: درستی حافظه قربانی را زیر سوال می‌برند. (جدیدا داری پرت و پلا میگی، اثرات داروهات و...) منحرف سازی: موضوع را تغییر می‌دهند و سلامت روان را زیر سوال می‌برند. اهمیت ندادن: موضوعات و دغدغه‌های قربانی را بی اهمیت جلوه می‌دهند. (به خاطر فلان چیز داری اعصاب منو خورد میکنی؟ اونقدر مهمه که من براش وقت بذارم؟ و...)

انکار: از قصد قول و قرار خود را انکار می‌کنند. (بهت گفته بودم فلان کار رو نمی‌تونم بکنم، فلان ساعت نمی‌تونم پیام و...) به این نکته توجه داشته باشید که این حرف‌ها به تنهایی نشان

شاید شما یا اطرافیان‌تان تجربه سو استفاده جنسی یا مالی و... را داشته باشید. در این مواقع بیشتر از جسم و مال شما، روان شماست که مورد آزار و آسیب قرار می‌گیرد و بی‌آنکه خودتان بفهمید، قربانی این نوع خشونت پنهان می‌شوید. این حرفا چیه! باز قاطی کردی؟ توزیادی حساسی! خواهشا بخاطر این مسائل پیش پا افتاده اعصاب منو خورد نکن و... و از این قبیل جملات که به صورت مداوم از اطرافیان ما شنیده می‌شود. اگر شما در اطرافیان‌تان شخصی را دارید که مدام این جملات را تکرار می‌کند، احتمالا دچار یک پدیده روانی به نام گس لایت شده‌اید.

گس لایت چیست؟

این اصطلاح برگرفته از نمایش نامه «گس لایت»^۱ نوشته پاتریک همپلتون^۲ است که داستان مردی را روایت می‌کند که سعی دارد با روش‌هایی به همسر خود تلقین کند که جنون دارد. اولین بار رابین استرن روانکاوی که در مرکز هوش هیجانی کار می‌کرد این پدیده را به عنوان اثر چراغ گاز یا GAS LIGHT^۳ وارد دنیای روانشناسی کرد. سو استفاده روانی یا مشکوک ساختن سلامت روان و دستکاری روانی که به پدیده چراغ گاز یا تحمیق معروف است معضلی است که احتمالا همه ما یک بار دچار آن شده‌ایم. چراغ گاز پدیده‌ای است که فرد به نیت خاصی روی ذهن و فکر طرف مقابل کار می‌کند تا طرف مقابل به حافظه، ادراک، تجربیات، قضاوت، هویت و توانایی‌ها و ارزش‌های خود شک کند و تصور کند حق با فرد آزارگر است. در همین احوال او نسبت به خود بی‌اعتماد می‌شود و فکر می‌کند کارها، خاطرات، تجربیات خود سالم و درست نیستند و همه چیز

دهنده کنترل گری شخص مقابل نیست و ما باید

مجموع اعمال را در نظر بگیریم. چگونه

می توانیم پی ببریم که تحت تاثیر این

نوع از خشونت قرار داریم یا نه؟

اگر نسبت به گذشته بیشتر

مشکوک و حساس و سردرگم

هستید، حس خوشحالی و

شادی ندارید، غم و اندوه

بی دلیل دارید، قدرت

تصمیم گیریتان افت کرده

و حس ناکارآمدی دارید

بهتر است سه سوال

اساسی از خود بپرسید:

پرسش اول: آیا شما اعتبار

حافظه و تجربیات خود را به طور

مداوم به پرسش می کشید؟ تصور

کنید وقتی از منزل خارج شدید مادر شما

از شما می پرسد اتورا از برق کشیدی؟ در را

بستی؟ برق را خاموش کردی؟ و خب شما خیلی راحت

جواب مثبت می دهید و مجدداً از شما می پرسند مطمئنی؟ فکر کن

دوباره! شما که تا آن لحظه مطمئن بودید که در را بسته اید، حالا

به حافظه و اعتبار خودتان شک می کنید. اگر شما به شکل مداوم

با به پرسش کشیده شدن حافظه تان توسط دیگران، خودتان

هم فعالانه خود را به پرسش بکشید، تحت تاثیر این پدیده قرار

دارید. مثالی که در بالا گفته شد، یک نمونه ساده است که برای

همه اتفاق می افتد. اما فرض کنید که این نوع تجربه ها به شکل

مداوم برای شما اتفاق بیفتند؛ به خصوص زمانی که بحث از یک

تجربه ناراحت کننده یا یک درگیری یا دعوا باشد. برای نمونه، زنی

را تصور کنید که شریک زندگی اش به او به شکل فیزیکی و کلامی

بی محلی و بی اعتنایی می کند. زن تلاش می کند که با مرد در این

باره حرف بزند و مرد به جای بحث کردن در مورد این اتفاق، به کلی

ادراک زن را به پرسش می کشد و می گوید که هرگز به او بی محلی

نکرده است و برداشت زن ناشی از

عدم درک موقعیت ها، عدم

توجه به مسائل او و ناتوانی

در تحلیل وضعیت

موجود است. اگر زن

در چنین شرایطی

به احساسات و

برداشت خود

شک کند،

پدیده چراغ

گاز به شکل

موفق اتفاق

افتاده است.

پرسش دوم: آیا

افرادی در زندگی

شما هستند

که به شکل

فعالانه، حافظه

و تجربیات شما را بدون

اعتبار تلقی کنند؟ این

عبارات به گوش شما

آشناست؟ «تو بیش از حد

حساسی»، «تو که هیچ وقت

چیزی یادت نمی آید»، «تو از

کجا فهمیدی؟ تو که حواست به

این چیزها نیست!»، «تا حالا یک

بار نشده درست یادت بیاید»،

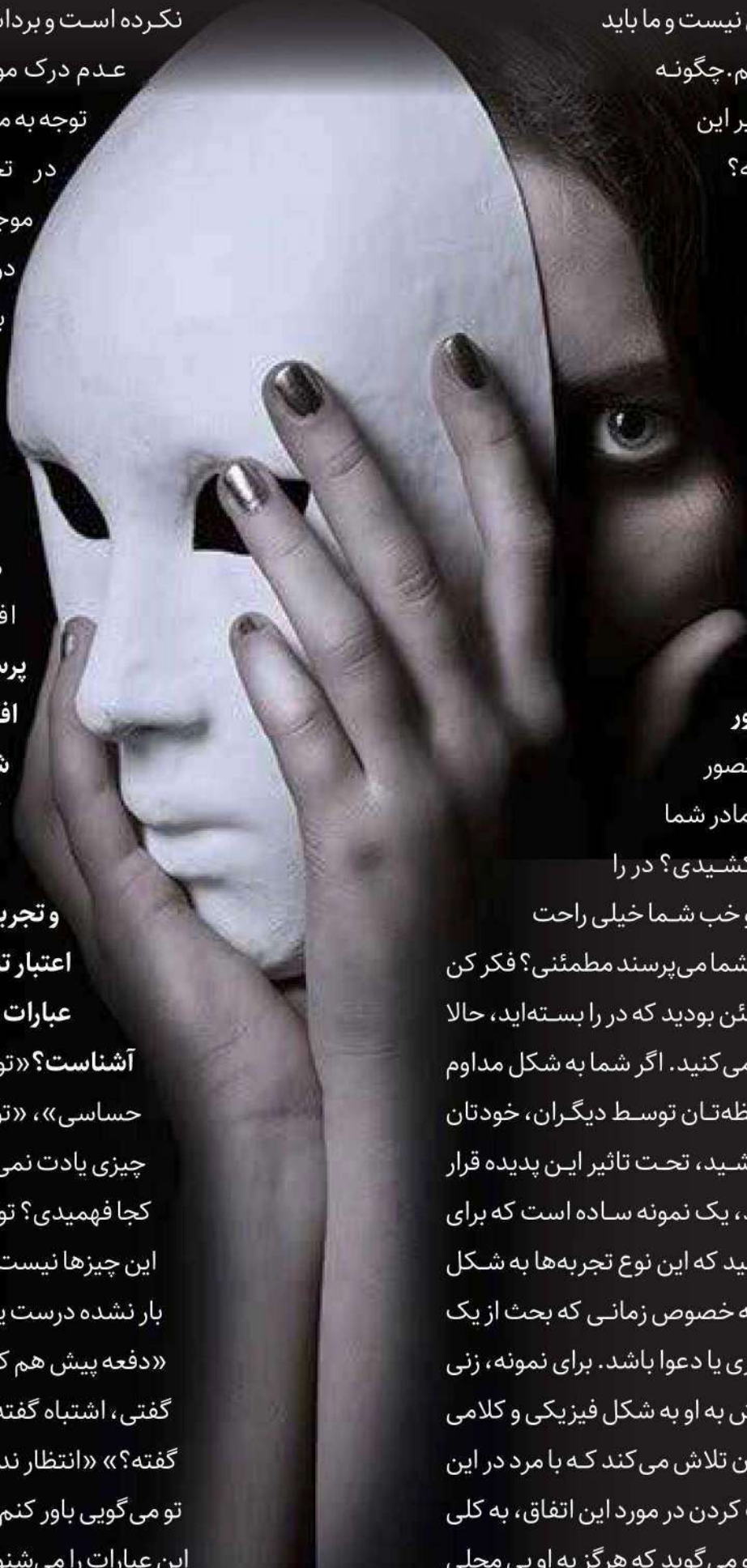
«دفعه پیش هم که همین را

گفتی، اشتباه گفته بودی»، «کی

گفته؟» «انتظار نداری که چون

تو می گویی باور کنم؟» اگر زیاد

این عبارات را می شنوید بابدانید به



احتمال زیاد شما قربانی چراغ گاز شده‌اید.

پرسش سوم: آیا افرادی که تجربیات شما را به پرسش می‌کشند، ادراک شما را معکوس کرده و خود را قربانی تلقی می‌کنند؟

«اول خودت کاری می‌کنی که من عصبانی و ناراحت شوم و بعد که من واکنش نشان دادم، آدم بدی می‌شوم» یا «تو خودت همیشه شروع می‌کنی و بعد تقصیرش را می‌اندازی گردن من»، «این منم که مورد توهین قرار گرفته‌ام نه تو» و... اگر با این جملات مواجه شدید که آزارگر سعی دارد شرایط را برعکس آنچه ادراک کرده‌اید جلوه دهد و خود را عنوان قربانی نشان دهد

تا احساسات شما را جریحه‌دار کند و عذاب وجدان شما را بیشتر کند، احتمال گس لایت شدن شما زیاد است. دقت داشته باشید که برخی از این عبارات به تنهایی نشان دهنده اثر چراغ خاموش نیست به عنوان مثال فروشندگانی که با سخنوری و تحت تاثیر قرار دادن قدرت انتخاب شما، سعی در فروش بیشتر دارند قطعا نیت شوم و تحت کنترل درآوردن شما را ندارند. (چیزی که به عنوان مهندسی فکر معروف است.) طبیعیتا اینجا اثر چراغ گاز اتفاق نیوفتاده است. در واقع اثر چراغ گاز زمانی رخ می‌دهد که فرد آزارگر با تاکتیک‌های خاصی در ما نفوذ کند و واقعیت‌های ذهنی ما را تحریف کند. هدف آزارگر صرفا منافع مادی و دشمنی نیست؛ گاهی به صورت ناخودآگاه رخ می‌دهد، برای اینکه شخص توان تغییر خود و اهداف خود را ندارد دست به تغییر اطرافیان می‌زند تا نگاه و دنیای درونی خودش را تغییر ندهد. «برخی از افراد سعی می‌کنند با قطع کردن سر دیگران قdblند شوند.» در واقع این فرد لزوما فردی نیست که قصد آزار یا اعمال خشونت دارد شاید راه سالم‌تری برای تخلیه هیجانت خود پیدا نکرده است. بنابراین اعمال شدن آن دلیل بر این نیست که فرد اعمال‌کننده قربانی را دوست ندارد و یا می‌خواهد او را تحقیر کند و یا عمدا مورد خشونت قرار دهد. این پدیده می‌تواند از جانب نزدیک‌ترین افراد به شما اعمال شود و این علاقه و اعتماد باعث تسریع فرآیند کنترل می‌شود و به همین دلیل است که این پدیده نوعی خشونت پنهان است. آن چه اهمیت دارد این است که فرآیند به پرسش کشیده شدن تجربیات، ادراک و حافظه در فردی که قربانی است، پایان یابد و اعتماد به خود جایگزین اتکا کردن بر ادراکات و برداشت‌های دیگران شود.

منابع

رهبری، لادن. پدیده چراغ گاز خشونت

روانی پنهان، سایت انسان‌شناسی و

فرهنگ

شیرولیلو، میلاد. (۱۳۹۸)، پدیده چراغ گاز

چیست؟. virtualdr.ir

Longley, R. Understanding

Gaslighting and Its Effects (۲۰۱۸).

Thoughtco.com

سهراب در مکتب معنا

تحلیل شعر در گلستانه سهراب سپهری بر اساس مکتب معنا درمانی فرانکل



شقایق پاکی پودنگ
کارشناسی زبان و ادبیات فارسی



محدثه نیکبخت
کارشناسی ارشد روانشناسی

می کند. وی بر این باور است که تحقق معنای زندگی از سه راه ممکن است: انجام کاری ارزشمند (یافتن معنا با انجام کاری شایسته)؛ مانند کار کردن در یک شغل، ساختن یک خانه، نوشتن یک کتاب و نقاشی کردن. کسب تجربه های والایی چون برخورد با شگفتیهای طبیعت و فرهنگ و... و یا درک فردی دیگر، یعنی عشق ورزیدن به او (یافتن معنا با درک ارزش روحی)؛ همچون تماشای شگفتیهای طبیعت، برخورد با یک فرهنگ و یا درک فردی دیگر؛ یعنی عشق ورزیدن به او. تحمل درد و رنج (یافتن معنا با پذیرش رنج یا طرز برخوردی که نسبت به رنج برمی گزینیم). نکته مهم این است که نوع سوم معنایی بیش از دو مورد دیگر مورد توجه فرانکل است. این مورد نزد او نوعی نگرش معنادار انسان به رنج را در بر میگیرد. از نظر او حتی در دشوارترین لحظات که عنوان رنج بر آنها می نهیم، میتوان پرسش از معناداری زندگی را مطرح کرد. وقتی انسان با سرنوشتی روبرو می شود که نمی تواند آن را تغییر دهد، فرصتی یافته تا بهترین ارزش

شعر برون ریز عواطف و اندیشه های ژرف شاعر و تراوشات ذهنی و درونی اوست؛ از این رو با علم روانشناسی که ابعاد روحی و معنوی انسان را مورد اهتمام قرار می دهد، ارتباطی تام دارد. تعمق و تأمل در آثار ادبی به ویژه شعر، از دریچه علم روانشناسی می تواند افقی جدیدی را پیرامون این آثار به روی مخاطبان بگشاید. این پژوهش نیز در همین راستا، به بررسی و تحلیل شعر در گلستانه سهراب سپهری بر اساس دیدگاه های ویکتور فرانکل - پیروان مکتب روانشناسی هستی گرایی- خواهد پرداخت. روانشناسی هستی گرایی که سومین مکتب روان درمانی است، با اصالت بخشیدن به "جنبه وجودی آدمی"، راه سومی در شناخت شخصیت انسان و ساختار روانی او ارائه کرده و نشان داده که ریشه رفتارهای انسان را باید در خود او جستجو کرد. فرانکل کوشیده است به فرد پیاموزد که معنای زندگی خویش را دریابد و از رخوت و خلأ وجودی بیرون آمده و زندگی را پوچ و باطل نداند. او با نگرشی انسانگرایانه در مکتب «لوگوتراپی» داشتن معنا را اصلی ترین وجه شخصیت انسان سالم قلمداد

است تا آنجا که معنی و ارزشها در میدان دید و حیطة آگاهی بیمار قرار گیرد» (فرانکل، ۱۳۸۹: ۱۶۶)؛ بنابراین، «لوگو تراپی در تلاش است که آدمی را از حالت رنج، سختی، انزوا و تلخی به در آورد و در او خوشبختی و خوشبینی و نیک اندیشی را تقویت کند» (نیکدار، ۱۸۱: ۱۳۹۳)

در اصل فرانکل بر این باور است که آنچه در گذر زمان از کف می‌رود، توانایی هاست و رنج و پریشانی و مرگ در بستر زمان معنی زندگی را نمی‌ربایند. لحظه ای که امکانات و توانایی های انسان شکوفا می‌شود، به واقعیت پیوسته و جزء گنجینه های پر بهای بشری به گذشته تعلق می‌یابد. لوگو تراپی با در نظر گرفتن گذرایی هستی و گذرایی وجود انسان، بجای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرامی‌خواند. سپهری در شعر در گلستانه ی خویش دعوت به خوش بینی می‌کند و لازمه ی داشتن چنین رویکردی را رضایتمندی و پذیرش وضع موجود می‌داند. سپهری با تکیه بر این امر زندگی را مسیر و طریقی می‌داند و بر آن پایه به معنا می‌رساند: بنابراین شعرش را با توجه به زیبایی های بی بدیل و نعمت های بی همتای خداوند که در اختیارمان قرار داده و ما اندک توجه ای به آن‌ها نداریم و از لذت بردن از آن‌ها غافل مانده

ایم و درگیر دست و پنجه گرم کردن با رنج‌ها و مشکلات دنیا هستیم آغاز می‌کند از ابتدا و بارها تاکید می‌کند که وی از این حالت رضایت کامل دارد و قصد دارد به این نعمت های از یاد رفته بیشتر دقت و توجه کند و معنای زندگی

خویش را از میان همین خوشی‌ها و نعمت های تکرار

خود را نشان دهد و عمیق ترین معنای زندگی؛ یعنی معنای رنج را آشکار سازد؛ زیرا مهم، نگرشی است که ما در برابر رنج بر می‌گزینیم و طرز تلقی فکری که با آن رنج را می‌پذیریم. او سختی های زندگی را جزئی از زندگی می‌داند و معتقد است که رنج، مرگ و سرنوشت، بخش ناگسستنی زندگی می‌باشد «شعر در گلستانه و مکتب معنا درمانی»

چنانکه پیشتر ذکر آن رفت، نوع سوم معنایی؛ یعنی "یافتن معنا با پذیرش رنج" بیش از دو مورد دیگر مورد اهتمام و توجه فرانکل است. کسانی از این راه به زندگی خود معنا می‌دهند که با درد و رنج های اجتناب ناپذیر زندگی چالش می‌کنند و یا به گفته متعارف گلاویز می‌شوند و کل زندگی آنها درگیری با درد و رنج های اجتناب ناپذیر است (ر.ک: ملکیان، ۱۳۸۹: ۲۲۶). با نظر به شعر در گلستانه نوع یا لایه ی دوم و سوم معنایی فرانکل را به وضوح می‌توان در آن مشاهده کرد. کسب تجربه های والا همچون تماشای شگفتی های طبیعت و یا درک فردی دیگر، یعنی عشق ورزیدن به او و یافتن معنا با درک ارزش روحی و پذیرش رنج و گلاویز شدن با رنج های اجتناب ناپذیر و امیدواری در هنگام مواجهه با مشکلات بارز ترین مشخصه ای است که سهراب در این شعر از خود به نمایش گذاشته است. با بررسی شعر در گلستانه می‌توان آن را از.. بعد و زاویه ی مختلف معنادرمانی مرتبط ساخت. یافتن معنا با درک ارزش روحی و دارا بودن امید و یافتن معنا با پذیرش رنج به شعر سهراب سپهری بارقه ای از تامل درونی و جاذبه ی روحانی بخشیده و ایمان و اعتقاد راستینش را منعکس کرده است. بطور کلی تطبیق و مقایسه ی این شعر با مکتب فرانکل ابعاد معنادرمانی ذیل را پررنگ می‌کند:

مثبت اندیشی و وسعت نظر

از اصول مهم مکتب معنادرمانی، وسعت بخشیدن به افکار و تغییر زاویه دید است. «آنچه در زندگی، انسان را به زانو در می‌آورد، درد و سختی نیست؛ بلکه ناتوانی او در معنا بخشیدن به این رنج هاست و این، بستگی دارد به اینکه آدمی چطور به رنج های خویش بنگرد.

نقش لوگو تراپیست، وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار



نشدنی فراموش شده بیابد.

دشت‌هایی چه فراخ!

کوه‌هایی چه بلند

در گلستانه چه بوی علفی می‌آمد!

من در این آبادی، پی چیزی می‌گشتم:

پی خوابی شاید،

پی نوری، ریگی، لبخندی.

سپهری در ابتدای شعر چندین مرتبه زیبایی‌های این جهان را نام

می‌برد و به شیوه‌ای دیگر به آن‌ها می‌نگرد و بر این عقیده است

که تحمل رنج و امیدواری در برابر رنجها و مصائب با داشتن معنا و

جستجوی هدف در زندگی سهل‌تر می‌شود.

پای‌نی‌زاری ماندم، باد می‌آمد، گوش دادم:

چه کسی با من، حرف می‌زد؟

سوسماری لغزید.

راه افتادم.

یونجه‌زاری سر راه.

بعد جالیز خیار، بوته‌های گل‌رنگ

و فراموشی خاک.

لب‌آبی

گیوه‌ها را گندم، و نشستم، پاهای در آب:

من چه سبزم امروز

و چه اندازه تنم هوشیار است!

در سرتاسر این شعر مخاطب با این حقیقت روبه‌رو است

که اگر انسان بتواند معنی و دلیل بودنش را کشف کند و

دریابد که شادی نبود غم نیست بلکه شادی کم بودن

حجم غم است و در نتیجه به رنج‌ها و مصائب به شکل و

صورت دیگری بیانده‌شد و به‌ورای آن راه یابد: به جای نالیدن

و اعتراض به مشکلات به‌گونه‌ای منطقی به آن‌ها فکر

می‌کند و علاوه بر این رنج‌ها را با آغوش باز می‌پذیرد:

در دل من چیزی است، مثل یک بیشه‌نور، مثل خواب دم صبح

و چنان بی‌تابم، که دلم می‌خواهد

بدوم تا ته دشت، بروم تا سر کوه.

دورها آوایی است، که مرا می‌خواند.

انسان‌سازی رنج

در نظام فکری فرانکل تنها یک انگیزش بنیادی وجود دارد:

«ارادة معطوف به معنا» و آنچنان نیرومند است که میتواند

همه انگیزش‌های دیگر را تحت الشعاع قرار دهد. ارادة معطوف

به معنا برای سلامت روان، حیاتی و برای کمترین اندازه بقا

ضروری است؛ زیرا در زندگی بیمعنا، دلیلی برای زیستن نیست.

در نظر فرانکل، «درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی

انسان است» (فرانکل، ۱۳۸۹: ۱۷۵). به عبارت دیگر، درد و رنج،

شخصیت انسان را رقم می‌زند و او را به ارزش راستین میرساند.

وقتی انسان با وضعیتی اجتنابناپذیر و یا با سرنوشتی تغییر

ناپذیر روبرو میشود، این فرصت را یافته است که به عالیترین

ارزشها و ژرفترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد.

«اگر آدمی بداند چرا و برای چه رنج میکشد و پاسخی واقعی به

شرایط موجود بدهد، به سمت ژرفترین معنای زندگی و برترین

ارزشها رهنمون میشود. در این حالت نه تنها رنج، آزار دهنده

نیست؛ بلکه وسیله‌ای است برای هدایت به سمت کمال معنوی

و در واقع همین لحظات سخت است که ارزش درونی هر فرد را





محک میزند؛ وقتی رنج بردن، فرصتهای پنهانی و نادر برای دستیابی به کمال دارد، نه تنها مذموم نیست؛ بلکه آثار مثبت بسیاری نیز دارد» (ذاکر، ۱۳۷۷: ۸). در حقیقت پاسخی که به رنج داده میشود، بستگی به تلقی فرد از زندگی و محیط پیرامون او دارد. این دو "همبسته" یکدیگرند؛ یعنی چگونگی برخورد آدمی هنگام رنج بردن، هم به آن معنا می دهد و هم این معنای رنج، معنای زندگی وی را عوض می کند. انسان ساز بودن رنج نیز در همین نهفته است؛ اگر آدمی خود را در زندگی هدفمند ببیند، صاحب کرامت و حرمت در زندگی می گردد؛ لذا در رویارویی با تأثیرات محیط، همواره آزادی معنوی خود را حفظ می کند و حق گزینش عمل را از دست نمیدهد (ر.ک: قربانی، ۱۳۸۸: ۵۰). به دیگر سخن میتوان گفت بر مبنای نظر فرانکل هر شری در آن نظام کل عالم، خیری در خود نهفته دارد؛ چنانکه میفرماید: عسی ان تکرهوا شیئا و هو خیر لکم (بقره: ۲۱۶) و این خیر، کمال شخصیتی و ارتقاء سطح آگاهی انسان است. سپهری نیز به این نکته توجه دارد که رنج بستر زندگی و شادی است: به همین سبب نمیتوان نقش سازنده آن را در ساختن شخصیت انسان انکار کرد. رنج ظاهرا شر و ناخوشایند است؛ ولی عین خیر بوده و شایان سپاسگزاری است؛ پس خاصیت انسانساز بودن رنج، به این دلیل است که اثر تربیتی داشته و بیدار کننده فرد است؛ سختی مانند کیمیا خاصیت انقلاب ماهیت را دارد و جان و روان آدمی را تغییر می دهد.

نکته مهم این است که با توجه به نقش سازنده رنج در تکامل شخصیت انسان و تقویت بعد معنوی و روحانی او و بنابر همین اصل که فلسفه درد و رنج، تکامل و پرورش روح است، سهم مقربان و انبیاء و اولیاء الهی از آن بالاتر است و به تبع آن، این افراد، دارای بالاترین درجات کمال روحی میباشند که حدیث پیامبر (ص) نیز مبین همین اصل است: ما احب الله قوما الا ابتلاهم (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۲۵۳). پس وقتی خدا آخ بندهای را دوست بدارد او را در دریای شدائد غوطه

ور می سازد. او اولیاء خود را در بلا قرار داده است؛ زیرا بر اثر برخورد با بلاهاست که انسان رشد نموده و به تکامل اخلاقی خود دست می یابد.

او با توجه به لحظه های خوش و یادآوری آسایش و شادی و غفلت از رنج ها و مصائب خود، به مخاطب، شیوة روانی بسیار جالبی ارائه داده است. این عمل ذهنی، آستانه تحمل سختی را در انسان می افزاید و سبب امیدآفرینی می شود؛ از نظر او زندگی با تمام اضدادش قابل احترام و زیستن؛ بلکه خوش زیستن است.

پشت تبری‌ها

غفلت پاکی بود که صدایم می زد

پای نی‌زاری ماندم، باد می آمد، گوش دادم:

چه کسی با من، حرف می زد؟

سپهری با ارائه این دیدگاه، نشان میدهد که خود را اسیر عوامل و شرایط محیطی نمیکند. او از خود شخصیتی منعطف ارائه میدهد که پیوسته و در همه حال، حفظ تعادل میکند؛ در سختیها مقاومت کرده و به یأس نمیگراید و در تنعم و آسایش، خرسندی خود را به حد تعادل میرساند؛ زیرا میداند که این فراز و نشیب برای آن است که به هیچ کدام از این دو حالت دلباخته نشویم؛ چراکه هر دو، حالتی گذرا هستند.

لب آبی

گیوه‌ها را گندم، و نشستم، پاها در آب:

من چه سبزم امروز

و چه اندازه تنم هوشیار است!

نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه.

چه کسی پشت درختان است؟



- فرانکل، ویکتور، معنی درمانی چیست؟ انسان در جستجوی معنی، ترجمه دکتر نهضت صالحیان، محسن میالنی، انتشارات شرکت نشر و پخش ویس. چاپ چهارم، ۱۳۶۸.
- فرانکل، ویکتور، خدا در ناخودآگاه، ترجمه و توضیحات دکتر ابراهیم یزدی. انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، چاپ اول، ۱۳۷۵، بخش اول.
- فرانکل، ویکتور، فریاد ناشنیده برای معنی، ترجمه علی علوینیا، مصطفی تبریزی، نشر یادآوران، ۱۳۷۱
- قرآن کریم
- باتر بودن، تام (۱۳۸۹ش)، خالصه پنجاه کتاب برتر در زمینه روانشناسی، مترجم: صادق خسرونژاد، تهران: انتشارات راشین، چاپ اول
- ذاکر، صدیقه (۱۳۷۷ش)، نگاهی به نظریه فرانکل در روانشناسی دین، فصلنامه علمی پژوهشی قبسات، ۷۶-۹۵ صص، ۹ و ۸ شماره
- سارتر، ژان پل (۱۳۸۰ش)، آگزیستانسیالیسم و اصالت بشر، ترجمه مصطفی رحیمی، تهران: انتشارات نیلوفر، چاپ دهم.
- شولتنس، دوآن (۱۳۶۹ش)، روانشناسی کمال؛ الگوی شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: نشر نو
- فرانکل، ویکتور (۱۳۸۹ش)، انسان در جستجوی معنا، ترجمه دکتر نهضت صالحیان و مهین میالنی، تهران: انتشارات درسا.
- قربانی، هاشم (۱۳۸۸ش)، معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل، فصلنامه علمی پژوهشی تعاملات فلسفی، سال اول، شماره سوم، صص ۳۷-۶۲.
- محمدپور، احمدرضا (۱۳۸۵ش)، ویکتور فرانکل؛ بنیانگذار معنادرمانی (فراپدی بر روانشناسی و رواندرمانی وجودی)، تهران: نشر دانژه.
- نیکدار اصل، محمد حسین (۱۳۹۳ش)، اراده معطوف به معنا در غزلهای حافظ و معنادرمانی ویکتور فرانکل، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، سال ششم، شماره بیست و دوم، صص ۱۷۱-۲۰۸.



جهان با من برقص

نگاه اگزستانسیال بر جهان با من برقص



نسیم محمدی

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا (س)

است. جهان با من برقص جهان بینی تازه‌ای را خلق می‌کند. زندگی و مرگ به یکدیگر وابسته‌اند، همزمان وجود دارند نه این که یکی پس از دیگری بیاید. مرگ مدام زیر پوسته زندگی در جنبش است و بر تجربه و رفتار آدمی تاثیر دارد. مرگ جهان، سبک زندگی خودش و دوستانش، روابط متفاوتی که در میان شخصیت‌ها وجود دارد و حتی روابط شخصیت‌ها با دنیای پیرامون کاملاً در هم آمیختگی مرگ و زندگی را به تصویر می‌کشد. از آشکارترین حقایق زندگی این است که همه چیز رو به نابودی است، که ما از محو شدن و نابودی در هراسیم و به رغم رویارویی با نابودی و ترس باید با آن زندگی کنیم.

از جمله جهان بینی‌های فیلم این است که وقتی بیاموزیم خوب زندگی کنیم، می‌آموزیم خوب

بمیریم و اگر خوب مردن را

بیا موزیم ،

جهان با من برقص جهان بینی تازه‌ای را خلق می‌کند. اولین ساخته سینمایی سروش صحت مصداق "آنچه از دل براید لاجرم بر دل نشیند" است. "جهان با من برقص" با وجود سادگی در تمام ارکان و جوانب، از آن دسته فیلم‌هایی است که نمی‌توان دیدنش را به همه پیشنهاد کرد. به این علت که در آن شاهد نگاهی متفاوت به زندگی و مرگ هستیم، نگاهی که شاید درک آن برای همه راحت نباشد. من این نگاه را به اگزستانسیال تعبیر می‌کنم. سوژه اصلی فیلم که در حقیقت، مرگ است و روابط بین آدم‌ها که حول مرگ شکل می‌گیرد، قابل تامل است. مرگ برای ما مفهوم آشنایی دارد اما برخورد با مرگ و نگاه به آن چیزی است که تفاوت را شکل می‌دهد و نگاه سروش صحت در این فیلم مختص خودش است.

"جهان با من برقص" علاوه بر یک اثر هنری، یک اثر

فلسفی، معناگرا و بسیار قابل

تامل



هایدگر معتقد بود در دنیا دو وجه اساسی برای هستی وجود دارد، یکی مرتبه فراموشی هستی و دیگری مرتبه اندیشیدن به هستی. وقتی فرد در مرتبه فراموشی هستی است در دنیای اشیاء زندگی می‌کند و خود را در سرگرمی‌های روزمره زندگی غرق می‌کند، سرگرم افت و خیز و آرامش پس از آن است. مصداق کامل این وجه از هستی‌شناسی در سبک زندگی حمید و ناهید و دعوای فرخ و احسان دیده می‌شود. در مرتبه دیگر شگفتی فرد تنها در شیوه وجود چیزها خلاصه نمی‌شود، بلکه وجود چیزها کافی است تا او را به تحسین و توجه وا دارد. فرد در اندیشه

هستی باقی می‌ماند. نه تنها در اندیشه آسیب‌پذیری و شکنندگی هستی، بلکه در اندیشه مسئولیتش در قبال خویش. چه چیزی باعث تفاوت بین این

خوب زندگی کردن را هم خواهیم آموخت. جهان در مواجهه با مرگ خویش به دنبال یافتن معناست، در سکانسی دنیای بعد از مرگش را این چنین تصویر می‌کند: «خیلی برام عجیبه. دوسه ماه دیگه همه چیز مثل الانه فقط من نیستم. این خر هست، اردکا هستن، گامون حالش خوب میشه، ولی من نیستم...» در واقع او با وجود رفتار عارف مسلکی‌ای که در مواجهه با دوستانش دارد ولی خود در تعارض بین مرگ و وجود است. به قول سیسرو (سخنور رومی): فلسفه‌پردازی آماده شدن برای مرگ است.

در سکانس تولد جهان شاهد دیالوگ‌هایی از او هستیم که بی‌شبهت به نظریات اگزیستانسیال و مفاهیم خودشناسی نیست. مثلاً در جایی جهان می‌گوید: «این روزها بیشتر به زندگی

خود و کارهایی که کرده‌ام فکر می‌کنم.» به قول آگوستین

قدیس
تنها در
رویارویی با
مرگ است
انسان متولد

دودسته می‌شود؟
چه چیزی فرد را تکان
می‌دهد تا از سطح روزمرگی

به اندیشیدن و اصالت برسد؟ پاسخ یک کلمه است: مرگ موقعیتی بی‌همتا و منحصر به فرد که امکان زندگی اصیل را فراهم می‌کند. سروش صحت مرگ را نه به شکل مصیبتی تمام عیار، بلکه به عنوان شور ادامه زندگی نشان می‌دهد. وقتی مرگ کوچک شود زندگی نقصان می‌یابد. فروید معتقد بود ناپایداری زندگی به شور و شوق ما برای زیستن می‌افزاید و این طرد کردن تفکر مرگ است که مایه فقر زندگی می‌شود نه تفکر مرگ. پیوستگی با اندیشه مرگ نجات‌دهنده است. به جای این که به وحشت یا بدبینی محکوم کند، همچون میانجی باعث غوطه‌ور شدن در شیوه‌های اصیل‌تر زندگی می‌شود. برای تاکید این مهم، فیلم "جهان بامن برقص" را به شهادت می‌گیریم.

که خود می‌شود. در روابط شخصیت‌های فیلم افرادی را می‌بینیم با دغدغه‌ها و سبک‌های زندگی متفاوت. کدام یک از این شخصیت‌ها به اغنای زندگی رسیده‌اند؟ کسی که ترجیحش بر کینه‌توزی‌های گذشته است، کسی که لذت‌های آنی زندگی و عشرت برایش الویت دارد، کسی که از جوانی و تکامل دست می‌کشد صرفاً به خاطر ترد شدن از سمت فره‌مورد علاقه‌اش یا جهانی که در آستانه ملاقات با مرگ است و طعم آن را هر آن می‌چشد؟ پاسخ در این جمله خلاصه می‌شود: در نظر داشتن مرگ بیش از آن که زندگی را فقرزده کند به آن اغنا می‌بخشد. ولی چگونه؟ رویارویی با مرگ چگونه باعث ایجاد این بصیرت در جهان می‌شود؟ آگاهی از مرگ خود همچون ممیزی است که توجه ما را از یک وجه هستی به وجه بالاتری جلب می‌کند.

جهان بامن برقص

زندگی منعطف



زهرا دارابی

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا

یکی از راه‌های افزایش خود شفقتی، پذیرفتن خودتان است، درست همانگونه که هستید. سعی کنید خودتان را با تمام نقص‌هایتان بپذیرید و سعی کنید نقص‌هایتان را برطرف کنید، پس پذیرش به معنای تسلیم شدن در برابر نقص‌ها نیست. خودآگاهی: در لحظه بودن و آگاهی کامل نسبت به تمام اتفاقاتی که در لحظه برای شما می‌افتد. برای افزایش خودآگاهی می‌توان از روش‌های خیلی ساده مانند دستورالعمل‌های مدیتیشن بهره جست، مانند توجه کردن به تنفس‌تان در هنگام انجام وظیفه و یا وقت استراحت. حتی می‌توانید هنگامی که متوجه شدید که حواستان از آن پرت شده به سادگی دوباره روی بالا بردن آگاهی‌تان تمرکز کنید. سه راه دیگر که برای بالا بردن خودآگاهی‌تان می‌توانید انجام دهید:

۱. سعی کنید تمام اتفاقات دور و برتان را احساس کنید و سعی نکنید احساسات‌تان را تغییر دهید.
۲. سعی کنید نسبت به اتفاقاتی که اطرافتان می‌افتد قضاوت منفی و یا خودانتقادی نداشته باشید.
۳. سعی کنید اتفاقات مثبت درون یا بیرونی‌تان را افزایش دهید.

یادگیری: با شناخت فرایند یادگیری می‌توانیم تجارب مثبت درونی‌مان (خودشفقتی، خودآگاهی و...) را افزایش دهیم. فرایند یادگیری تجارب مثبت را نشأت گرفته از چهار رکن اصلی زیر می‌توان دانست:

۱. سعی کنید آن تجربه مثبت را (مثلاً خودشفقتی) تجربه کنید.

با توجه به شرایط موجود جامعه و شیوع ویروس کرونا در تمام دنیا، همه ما در حال گذراندن وضعیت دشواری هستیم. قطعاً اگر بدانیم چگونه می‌توانیم در این شرایط انعطاف پذیری خودمان را نسبت به شرایط بالا ببریم، بهتر می‌توانیم با هر وضعیت سخت و دشواری که با آن روبرو می‌شویم، کنار بیاییم.

انعطاف پذیری چیست؟

انعطاف پذیری افزایش توان مقابله با چالش‌های زندگی برای رسیدن به فرصت‌های آن است. پس هرچقدر میزان انعطاف پذیری بالاتر باشد، بهتر می‌توانیم از پس چالش‌های زندگی بر بیاییم و در نتیجه احساس خوشبختی بیشتری داریم. شناخت مولفه‌های انعطاف پذیری و راه‌های افزایش انعطاف پذیری به ما این قابلیت را می‌دهد که در مقابله با چالش‌های پیش روی زندگی خود را واکنش کنیم. در اینجا چند مهارتی را که با تقویت آن‌ها می‌توانید به انعطاف پذیری دست یابید را به اختصار بیان می‌کنیم:

خودشفقتی: شناخت و بهبود خودشفقتی مهم است؛ خصوصاً در این ایام که رعایت پروتکل‌های بهداشتی و محدودیت‌ها در روابط معمول خانوادگی، کاری و حتی دوستانه، باعث کاهش و یا قطع ارتباط‌های حضوری شده، و این موضوع باعث شده که نتوانیم از محیط بیرون شفقت لازم را دریافت کنیم. پس بهتر است در این شرایط نسبت به خودمان مهربان‌تر بوده و درست همان‌طور که با دیگران با مهربانی و احترام رفتار می‌کنیم با خودمان نیز همان‌گونه رفتار کرده و با تمرین کردن این نوع مهربانی آن را تبدیل به یک عادت درونی کنیم.



۲. آن را احساس کنید و سعی کنید تا با آن همراه شوید.
۳. آن را در درونتان جذب کنید.

۴. آن را جایگزین احساسات منفی درونی‌تان که تجربه کرده‌اید بکنید.

سرسختی: توان رویارویی با مشکلات و گرفتن تصمیم صحیح نمایانگر سرسختی می‌باشد. یکی از مولفه‌های سرسختی پویایی است. وقتی پویایی دارید دیگر صرفاً ناظر منفعل زندگی‌تان نیستید و می‌توانید با ابتکار عملتان راه حل مخصوص خودتان را برای مشکلاتتان بسازید. هنگامی که سرسختی دارید تمام تلاش خودتان را برای به نتیجه دلخواه رسیدن می‌کنید، اما اگر به آن نتیجه دلخواه خودتان نرسیدید دلسرد نمی‌شوید، زیرا از این موضوع اطلاع دارید که نتیجه نهایی در دست شما نیست و شما تمام تلاش خودتان را کرده‌اید؛ پس آرامش بیشتری دارید. از دیگر مولفه‌های سرسختی داشتن اراده برای حرکت کردن به

سمت اهداف و تصمیمات زندگی است. یکی دیگر از مولفه‌های سرسختی، داشتن صبر است زیرا افراد می‌توانند برای رسیدن به نتایج دلخواهشان صبر کنند و همچنین میزان تحملشان در برابر درد بیشتر می‌شود. قدردانی: انسان هرچقدر بیشتر قدردان و سپاسگزار باشد، بهتر می‌تواند با وجود شرایط سخت زندگی‌اش خوش‌بین باشد و در نتیجه میزان خودشفقتی و خودارزشمندی‌اش هم بیشتر می‌شود. سعی کنید سپاسگزاری کردن را به یک عادت روزانه برای خودتان تبدیل کنید، شما می‌توانید با فکر کردن به سه نعمت زندگی‌تان قبل از خواب یا در طول روز این عادت خوب را درونی کنید. افراد قدردان از زندگی‌شان بیشتر لذت می‌برند زیرا به نکات مثبتی که شاید به چشم بقیه نیاید هم دقت می‌کنند تا

توانند بابت آن سپاسگزار باشند. مغز انسان گرایش دارد که و چیزهای منفی زندگی را ممکن است در طول روز به موفقیت کوچک دست پیدا فقط آن یک شکستی که

داشته‌اید را می‌بیند پس با تقویت صفت قدردانی در خودتان چشمتان را بر روی موفقیت‌های کوچک روزانه‌تان باز نگه می‌دارید. افراد قدردان بابت خوشحالی دیگران هم خوشحال می‌شوند، پس حتی اگر چیزی در زندگی‌شان وجود نداشته باشد تا خوشحالشان کند می‌توانند به سادگی با دیدن خوشحالی دیگران خوشحال شوند، پس تقریباً همیشه می‌توانند چیزی را پیدا کنند تا خوشحال باشند. اعتماد به نفس: اعتماد به نفس افراد از دوران کودکی شکل می‌گیرد اما می‌توانید آن را در بزرگسالی هم تقویت کنید و افزایش دهید. حال چگونه می‌توانید اعتماد به نفستان را بهبود بخشید؟
۱. ویژگی‌های خوب و مثبت خودتان را به رسمیت بشناسید و روی آن برجسب بگذارید مانند «مهربان بودن»
۲. نسبت به صدای خودانتقادی که در درونتان جریان دارد آگاه باشید.

۳. یک پناهگاه درونی بسازید که هرگاه صدای منتقد درونی‌تان را شنیدید به آنجا بروید و آرامش بگیرید.

۴. هر کسی نسبت به احساسات منفی دو واکنش دارد. واکنش اولیه، احساس درد یا ناراحتی اولیه است که به خاطر اتفاقات بیرونی به وجود آمده و واکنش ثانویه، احساس ناراحتی است که ما نسبت به واکنش اولیه داریم.

سعی کنید از ایجاد واکنش ثانویه جلوگیری کنید، چگونه؟ بعد از احساس کردن واکنش ثانویه‌تان و احساس افزایش ناراحتی‌تان، آن را بپذیرید و سعی کنید آن را با خودشفقتی جایگزین کنید. انگیزه: برای درک بهتر مفهوم انگیزه بهتر است که تفاوت بین دو کلمه «خواستن» و «دوست داشتن» را بیان کنیم. «خواستن» احساسی از پشتکار و اشتیاق است برای برطرف کردن یک کمبود در زندگی. اما «دوست داشتن» احساس لذت بخش است از چیزهایی که به آن‌ها علاقه داریم. اگر انسان سعی کند کارهایش را بر مبنای دوست داشتن انجام بدهد می‌تواند از کاری که دارد انجام می‌دهد لذت ببرد، در مقابل از انجام کارهایی که بر مبنای خواستن انجام می‌شود، لذت نمی‌برد، زیرا شما هنگامی که چیزی را در عین



راه‌های مقابله با پاندومی کرونا باشد. اگر می‌خواهید راه‌های دیگر افزایش مهارت انعطاف‌پذیری را بدانید پیشنهاد من به شما این است که در این برهه از زمان با توجه به داشتن اوقات فراغت فراوان و فرصت مطالعه، حتماً کتاب انعطاف‌پذیری از دکتر ریک هانسون و فارست هانسون از نشر نوین را تهیه و مطالعه کنید. همه ما در یک سال اخیر با شیوع ویروس کرونا، فشارهای مختلفی را تحمل کردیم، امیدوارم که با دانستن این مطالب و مطالعه کتاب انعطاف‌پذیری و بالا بردن خودشفقتی و خودآگاهی‌تان بتوانید کمی هم که شده از شدت فشارهای درونی‌تان بکاهید و به آرامش درونی برسید.



اینکه دوست دارید، بخواهید، در آن صورت ترس از دست دادن آن چیز و یا ترس از تمام شدن آن چیز را هم دارید. اما اگر صرفاً کاری که دارید انجام می‌دهید را دوست داشته باشید می‌توانید کاملاً از آن کار لذت ببرید بدون هیچ ترس از دست دادن. سعی کنید احساس خواستن چیزها را در درونتان کشف کنید و روی آن برجسب‌گذاری کنید و وقتی با آن روبه‌رو شدید یک قدم به عقب بردارید و در نظر بگیرید که اگر این خواستن با احساس دوست داشتن عوض شود چه اتفاقی می‌افتد و سپس خودتان را در دوست داشتن آن چیز غرق کنید. برای اینکه انگیزه‌تان در مسیر قدم برداشتن به سمت اهدافتان از دست ندهید، سعی کنید نسبت به پاداش‌های کوچک در طول مسیر حساس باشید و همچنین اگر می‌توانید آن پاداش‌ها را افزایش دهید مثلاً می‌توانید زمانی را برای استراحت کردن در نظر بگیرید و یا از شنیدن بازخوردهای مثبت در مورد کارتان دوری نکنید. حتماً به خودتان پاداش دهید و بعد به سراغ انجام کار بعدی بروید. سعی کنید در مورد کاری که انجام می‌دهید روش‌های تازه برای انجام دادنش پیدا کنید تا انگیزه‌تان را برای انجام دادن آن از دست ندهید و سعی کنید هنگامی که صدای منتقد درونی‌تان را می‌شنوید به پناهگاه درونی که ساختید پناه ببرید تا خودتان را تشویق کنید که در وسط راه جا نزنید و انگیزه‌تان را از دست ندهید. طبیعی است که داشتن انعطاف‌پذیری مسیر روشنی را در طول زندگی برای همه ما باز خواهد کرد، منعطف بودن هر فرد تأثیر مثبتی بر روی تمامی فعالیت‌های روزانه وی دارد و حتی رشد شخصیتی فرد را در پی خواهد داشت. انعطاف‌پذیر بودن نه تنها بر روابط انسان‌ها تأثیرگذار است بلکه توانایی مقابله با اتفاقات ناگوار زندگی را افزایش خواهد داد، به عنوان مثال می‌توان به از دست دادن شغل، دوست، مدرسه و یا یکی از نزدیکان اشاره کرد. در وضعیت کنونی بهترین مثال می‌تواند رویکرد تک‌تک افراد در پذیرش وضعیت جدید و به کارگیری

شادکامی



زینب توحیدی منفرد

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا

در این متن به دلیل اهمیت و جایگاه والای شادکامی در کیفیت زندگی افراد، بهداشت روان، سلامت جسمانی، کارآمدی، بهره‌وری و مشکلات اجتماعی به معرفی این سازه و عوامل مرتبط با آن می‌پردازیم.

خوشحالی یا سلامت روان یک تجربه مثبت ذهنی است که شامل تعادل مثبت لذت‌گرایی میان عواطف خوب و استرس زا و رضایت از زندگی است. برای شناخت بهتر این سازه به معرفی انواع آن می‌پردازیم. شادکامی دو نوع دارد: الف) لذت‌گرا (ب) فضیلت‌گرا که طبق بررسی‌های انجام شده توسط محققان شادکامی فضیلت‌گرا موجب می‌شود افراد زندگی پر بارتر و متعهدانه‌تری را تجربه کنند، موجب افزایش توان و سطح فعالیت افراد می‌شود و تنیدگی را در آن‌ها کاهش می‌دهد و در نهایت موجب دستیابی افراد به سلامت روان می‌شود. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی سلامت روان تنها به معنی عدم بیماری نیست بلکه شامل بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی ادراک شده، خودمختاری، توانمندی، وابستگی بین نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های فکری و عاطفی فرد و همچنین موارد دیگر می‌باشد. به همین ترتیب سلامت روان طیف گسترده‌ای دارد که باید به آن پرداخته شود. سلامت روان امری قابل توجه در عصر حاضر است و به دنبال بهبود سلامت و ایجاد زمینه‌ای برای شکوفایی استعدادها و نهفته است. همچنین سازمان ملل از سال ۲۰۰۰ به بعد با در نظر گرفتن متغیرهایی چون نشاط، امید به آینده، خشنودی و رضایت‌مندی افراد جامعه برای محاسبه سطح توسعه یافتگی کشورها بیش از پیش بر اهمیت شادی و نشاط تاکید می‌کند. لذا شناخت عوامل همبسته با آن اهمیت زیادی دارد.

دو جنبه سازه شادکامی:

الف) عوامل عاطفی همچون تجارب هیجانی شادی،

سرخوشی، خشنودی و سایر هیجانات مثبت
ب) ارزیابی شناختی: رضایت از زندگی
با توجه موارد ذکر شده در بالا، افراد شاد مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود می‌بخشند و با نگرش مثبت خود به رویدادهای مثبت توجه می‌کنند و از موارد منفی دوری می‌کنند. بدین ترتیب تصمیم‌گیران بهتری در مورد آینده و در مقابل چالش‌های ناگهانی زندگی هستند. این مثبت‌نگری باعث بهره‌مندی افراد از حمایت اجتماعی و حل مشکلاتشان به صورت خلاقانه می‌شود. از جمله عوامل همبسته با شادکامی می‌توان به خودکارآمدی، خودآگاهی، حمایت خانوادگی، همدلی، خودکنترلی، خوشبینی، تنظیم هیجانی، ذهن آگاهی، تاب‌آوری و امید اشاره کرد.

الف) خودکارآمدی به قضاوت‌های فرد درباره توانایی خود برای اجرا و سازماندهی عمل مورد نیاز برای انجام انواع کارهای معین برمی‌گردد. احساس خودکارآمدی بالا موفقیت انسان و رفاه شخصی را افزایش می‌دهد. این افراد به موقعیت‌های سخت زندگی به عنوان چالش برخورد می‌کنند و بر آن‌ها تسلط می‌یابند. همچنین خودکارآمدی بر نحوه تصمیم‌گیری و میزان تلاش و پافشاری افراد بر انجام کارها و بهبود پذیری پس از شکست اثر می‌گذارد.

ب) خودآگاهی به معنای آگاهی یافتن از اجزای وجود و شناخت نقاط مثبت و منفی خویش است. این آگاهی اگر به درستی شکل گیرد موجب کنترل و تنظیم بهتر عواطف و اهداف، هویت‌یابی سالم و احساس رضایت از زندگی و در نهایت آرامش فرد می‌شود.

ج) حمایت خانوادگی به مثابه وجود پشتیبانی برای افراد

را ارتقا دهند.

ز) امید نیز مولفه‌ای نام آشناست که افزایش ذهن آگاهی و شفقت در لحظه رادری دارد.

تمامی این عوامل دست به دست هم می دهند تا این گروه از افراد شاد کام از دخالت عوامل نامطلوب و مزاحم درونی و بیرونی شامل فشارهای روانی و فشارهای اطرافیان و... جلوگیری کنند و سلامت روان را در سطح بالاتری تجربه کنند. از جمله راهکارهایی که برای بهبود شادکامی و سلامت روانی افراد می توان پیشنهاد داد ورزش، مدیتیشن و تمریناتی برای بالابردن سطح ذهن آگاهی و همدلی افراد و تمام مولفه‌هایی که در بهبود شادکامی نقش دارند، اشاره کرد. تمرینات ورزشی نیز (بارها کردن آندورفین‌ها و کاهش سطح کورتیزول) موجب افزایش اعتماد به نفس و سازگاری اجتماعی، کاهش اضطراب و استرس و افسردگی می شود. لذا با در نظر گرفتن اهمیت و تاثیرگذاری ورزش در سازه‌هایی همچون هوش هیجانی و سلامت روانی انتظار می رود توجه بیشتری به این مولفه شود.

منابع

- یعقوبی، حمید. برادران، مجید. (۲۰۱۱). همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۳(۶)، ۲۰۱-۲۲۱، جزایری، سید حسین. دلاور، علی. درتاج، فریبرز. (۲۰۱۸). تدوین مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۲۷-۵۶.
- Lara, R., Vázquez, M. L., Ogallar, A., & Godoy-Izquierdo, D. Optimism and social support moderate the indirect relationship between self-efficacy and happiness through mental health in the elderly. *Health Psychology Open*, ۷(۲), ۲۰۲۰.
- Taheri, A., Pourshahriari, M., Abdollahi, A., Hosseinian, S., & Allen, K. A Psychometric assessment of the Persian translation of the Social and Emotional Health Survey-Secondary (SEHS-S) with female adolescents. *International Journal of Mental Health*, ۱۷-۱.

محسوب می شود که هنگام مشکلات می توانند منبعی برای یاری و امیدبخشی به افراد باشند. افرادی که از این منبع حمایت برخوردارند توان و امید بیشتری در برابر چالش‌های زندگی دارند. (دهمدلی یعنی توانایی درک تجربه دیگران از نظر هیجانی. یعنی بتوانیم خودمان را به جای شخص دیگر بگذاریم و همان احساساتی را پیدا کنیم که او دارد. این حس عاطفی به ما کمک می کند تا خشونت آمیز رفتار نکنیم و در برخورد با دیگران اصل مهربانی را در نظر بگیریم و رفتارمان را به طور مناسبی کنترل کنیم. افراد همدل گرایش به بخشندگی بیشتری دارند در نتیجه روابط شادتری را تجربه می کنند و از احساس بهزیستی فردی بهتری برخوردارند.

ه) خودکنترلی به صورت کلی یعنی توانمندی جلوگیری از رفتارها، تمایلات، هیجان‌ها و عادت‌هایی که بروز آن‌ها موجب مشکلاتی برای ما می شود. برخورداری افراد از حد مناسب خودکنترلی موجب می شود تا با کنترل بر رفتارهای مخرب، خلق‌های نامناسب و پاسخ‌های هیجانی خود بتوانیم از افکار منفی دوری کنیم و به استقلال عاطفی و آرامش دست یابیم. این پدیده عزت نفس، اعتماد به نفس و نیرومندی روانی ما را تقویت می کند و در نهایت از ما فردی مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد می سازد. ی) تنظیم هیجانی عنصری است که به وسیله آن فرد هیجان‌های خود و چگونگی تجربه و ابراز این هیجان‌ها را تحت نفوذ خود قرار می دهد. راهبردهای تنظیم هیجان موجب تعدیل هیجان‌ها و نحوه پاسخ فرد به محیط می شود و در نهایت بهزیستی روان‌شناختی را به دنبال دارد.

چ) ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجان‌ها و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که دارای دو عنصر حائز اهمیت است: حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن. به همین ترتیب افراد با ذهن آگاهی بالاتر توجه بیشتری دارند، کمتر نشخوار فکری می کنند و قضاوت کمتری دارند.

ر) تاب آوری نشان دهنده ظرفیت افراد برای مقاومت در مقابل استرس و فاجعه است نه به این معنی که فرد استرس و درد را تجربه نکند بلکه میزان انعطاف‌پذیری فرد را نشان می دهد. افراد تاب آور آرام هستند و توانایی مقابله با شرایط استرس‌زار دارند. این ویژگی به افراد این توانایی را می دهد تا با وجود تنش‌های شدید، شایستگی تحصیلی، شغلی و اجتماعی خود

معرفی کتاب؛ نوشته زیگموند فروید

مترجم بنیامین مرادی

آسیب شناسی روانی زندگی روزمره

روژین اسماعیلی

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا



به موقعیت‌های زیر توجه کنید:

۱- با همسران به یک مهمانی می‌روید و در آنجا شخص آشنایی را می‌بینید که به سمت شما می‌آید و سلام می‌کند، همسران از شما می‌خواهند که آن شخص را به او معرفی کنید اما متوجه می‌شوید که اسم آن شخص را فراموش کرده‌اید، تلاش شما برای به خاطر آوردن اسم شخص مورد نظر بی‌حاصل است. شما از این بابت احساس شرمندگی می‌کنید که چرا اسمی را که فکر می‌کردید حفظ هستید را فراموش کرده‌اید!

۲- با دوستانتان، دور هم جمع می‌شوید و خاطرات روزهای خوش سفرهای دسته جمعیتان را مرور می‌کنید اما در حین گفتگو متوجه می‌شوید نام یکی از مکان‌هایی که از آن بازدید کرده‌اید را فراموش کرده‌اید در حالی که تک تک جزئیات آن را به خاطر دارید، در همان لحظه نام‌های مختلفی به ذهنتان خطور می‌کند و به آن‌ها اشاره می‌کنید اما دوستانتان می‌گویند که هیچکدام از آن نام‌ها درست نیست ولی به نحو عجیبی، آن‌ها نیز نام آن مکان را به خاطر نمی‌آورند!

۳- به خاطرات دوران کودکی‌تان فکر می‌کنید؛ بعضی از خاطرات را با اینکه مهم بوده‌اند فراموش کرده‌اید و به یاد نمی‌آورید اما در کمال تعجب بعضی از خاطراتی را به خاطر می‌آورید که بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، مثلاً صحنه‌ای از کودکی‌تان را در حافظه نگه داشتید که به ظاهر پیش پا افتاده است و از اینکه آن خاطره همواره در ذهنتان است تعجب می‌کنید!

۴- در جلسه‌ای در حال سخنرانی هستید اما در سخنانتان مرتکب لغزش زبانی می‌شوید و این سبب خنده حضار می‌شود، البته به عقیده آن‌ها، شما صرفاً دچار تپق‌های زبانی ساده‌ای شده‌اید!

۵- در هنگام نوشتن متنی، مرتکب لغزش قلمی می‌شوید؛ کلمه‌ای را اشتباه می‌نویسید، کلمه‌ای را مدام تکرار می‌کنید یا کلمه‌ای را از قلم می‌اندازید!

۶- در حین خواندن کتابی، دچار خطای خواندن می‌شوید؛ کلمه‌ای را اشتباه می‌خوانید، در واقع به گونه‌ای، آن کلمه‌ای که جایگزین کلمه درست کرده‌اید از لحاظ آوایی با کلمه درست شباهت دارد!

۷- بایک دوست برای روز مشخصی، قرار ملاقاتی را ترتیب داده‌اید اما آن روز، قرار ملاقات را فراموش می‌کنید!

۸- قرار است به مناسبت تولد یکی از دوستانتان در تاریخی معین، پیام تبریکی را برای او ارسال کنید اما در همان تاریخ، فراموش می‌کنید که ارسال کنید!

۹- بارها در خانه پیش آمده‌است که اشیای با ارزش یا ظریفی را شکسته‌اید و فکر کرده‌اید از سر بی‌دقتی بوده‌است!

۱۰- شیئی را در جایی قرار داده‌اید اما در هنگام نیاز، جای آن را فراموش می‌کنید و هرچه به دنبال آن می‌گردید پیدایش نمی‌کنید ولی پس از مدتی ناگهان به چشم‌تان می‌آید!

۱۱- به طور ناخواسته، وسایلی که متعلق به دیگران بوده‌است را برداشته‌اید!

۱۲- آدرس مکانی که بارها از کنار آن رد شده‌اید را

فراموش کرده‌اید!

۱۳- قصد دارید به دوستی تلفن بزنید اما

اشتباهی شماره دوست دیگرتان را می‌گیرید!

۱۴- بارها اعداد یا کلماتی، بی‌وقفه در ذهنتان تکرار می‌شود یا یک قطعه شعر در مکانی واحد، مدام به ذهنتان خطور می‌کند! آیا این موقعیت‌ها برای شما آشنا نیستند؟ شاید فکر کنید که در این مواقع، صرفاً دچار بدشانسی شده‌اید. اما در حقیقت، ما با این اعمال، رازهای عمیق و درونی‌مان را فاش می‌کنیم! احتمالی گویید: «اما که چنین قصدی نداریم، پس چنین چیزی چطور ممکن است؟» و در ضمن چه رازی را می‌خواهیم فاش کنیم که خودمان از آن بی‌خبریم؟! می‌توان گفت اغلب ما، این اعمال را به دلایلی چون حواس پرتی، انحراف توجه و یا ضعف حافظه نسبت می‌دهیم و آن‌ها را شانس و تصادف قلمداد می‌کنیم؛ به عبارتی این موقعیت‌ها آنقدر برای ما رایج و متداول هستند که ذهن ما را درگیر خود نمی‌کنند و ما ساده از کنار آن‌ها عبور می‌کنیم اما این موضوع برای شخصی همچون زیگموند فروید، پدر علم روانکاوی، به این سادگی‌ها که فکر می‌کنید نیست. از دیدگاه فروید، این اشتباهات روزمره، نه تنها تصادفی و اتفاقی نبوده است بلکه دارای مفهوم بوده و ارزش و اهمیت روان‌شناختی دارند. او این اعمال را "کنش پریشی" می‌نامد؛ کنش پریشی همان اشتباهاتی است که خواه بیماران روان‌رنجور و خواه افراد بهنجار که دارای سلامت روان هستند، در زندگی روزمره خود مرتکب می‌شوند؛ به عبارتی کنش پریشی‌ها، تکانه‌ها و امیالی را ابراز می‌کنند که فرد توان رویارویی با آن‌ها را ندارد یا نمی‌خواهد به وجود آن‌ها اعتراف کند و منبع تمامی این اعمال، امیال و عقده‌هایی هستند که سرکوب شده‌اند و به ناخودآگاه رانده شده‌اند. اکنون متوجه شدید که در پس این اعمال به ظاهر ناچیز، انگیزه‌های روانی وجود دارند و رازهایی که به واسطه این اعمال فاش می‌شود، همان رازهایی است که در ناخودآگاه قرار داشته و شما هرگز از وجود آن‌ها اطلاعی ندارید، پس بی‌انصافی است که بگوییم تمامی این اشتباهات، اتفاقی و شانسی بوده‌اند! فروید، در این کتاب با آوردن مثال‌های متنوع و متعدد، قصد دارد به ما نشان دهد که تحلیل این کنش پریشی‌ها، حتی ساده‌ترین و طبیعی‌ترین نشانه‌ها تا چه اندازه می‌تواند ما را از اعماق روان انسان و عرصه ناخودآگاه، آگاه سازد. پس بی‌جهت نیست که او می‌گوید: «حقیقت انسان به آنچه اظهار می‌دارد نیست، بلکه حقیقت او نهفته در آن چیزی است که از اظهار آن عاجز است، بنابراین اگر خواستی او را به ناگفته‌هایش می‌خواهند با نظریات این کتاب ارزشمند می‌تواند بهترین گزینه محسوب شود؛ لذا توصیه می‌کنم برای فهم علل این اشتباهات که همان کشف معمای شگفت‌انگیز روان آدمی است، خواندن این کتاب را از دست ندهید.

قلاده‌ی خشم

مدیریت خشم

نفیسه یوسفی

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا



می‌توانند باعث پذیرش سلطه‌ی دیگران هم شود زیرا افراد به اشتباه فکر می‌کنند هرچه برایشان اتفاق افتاد را باید تحمل کنند. سرکوب خشم می‌تواند پیامدهای دیگری مانند زخم معده، بالا رفتن فشار خون، سردردهای میگرنی یا بیماری‌های قلبی و همچنین مشکلات هیجانی مانند افسردگی و عزت نفس پایین، خودکشی و... را داشته باشد. در برخی موارد دیده‌ایم یا شنیده‌ایم افرادی برای آموزش مدیریت خشم صرفاً به تخلیه هیجانی خشم از طریق ضربه زدن به بالش، فریاد زدن و... تاکید می‌کنند در صورتیکه تخلیه هیجانی به جای اینکه فرد را آرام کند می‌تواند باعث افزایش خشم شود و افراد مستعدتر می‌شوند که خشم را به صورت‌هایی خطرناک‌تر ابراز کنند. در این مقاله به نحوه‌ی ابراز خشم می‌پردازیم به گونه‌ای که کمترین آسیب به فرد و دیگران وارد شود و به تبع آن احوالاتی بهتر تجربه شود.

گام اول: شناختن

فکر پشت

خشم

محرك خشم

علت خشم

نیست بلکه

علت خشم

برداشت ما

از رویدادها و

یکی از عواملی که امروزه به مقدار زیادی بر روی سلامت روان تاثیر منفی می‌گذارد و باعث می‌شود که افراد احوال بد را زیاد تجربه کنند، خشم است. خشمی که از عناوین متفاوت و متعددی دریافت می‌شود.

خشم یک هیجان منحصر به فرد طبیعی است که فکر، احساس، رفتار و جسم را درگیر می‌کند و در نتیجه‌ی ناکامی ایجاد می‌شود. اگرچه خشم یک هیجان طبیعی است اما در اکثر اوقات به صورت یک احساس منفی برداشت می‌شود. خشم در بسیاری از موقعیت‌ها مانند زمانی که حقوق شما نادیده گرفته شده یا ناعادلانه با شما برخورد می‌شود بسیار ضروری است و اگر فرد بتواند خشم خود را قاطعانه ابراز کند، حل مشکل و تعارض امکان‌پذیر می‌باشد. پس آنچه از منظر بهداشت روان اهمیت دارد مدیریت خشم است. پژوهش‌های زیادی نشان داده است که نحوه‌ی ابراز خشم در بهداشت روان بسیار تاثیرگذار است. وقتی خشم را به صورت پر خشمگری بروز دهیم منجر به درد و آزار می‌شود و در بسیاری از موارد، میزان پر خشمگری تناسبی با انتقافی که افتاده ندارد و ما آسیبی بسیار جدی‌تر از آنچه به ما وارد شده را به طرف مقابل می‌زنیم. بسیاری از روابطمان به خاطر از دست دادن کنترل بر هیجانات دچار آسیبی جدی و ترمیم‌ناپذیر شده است. اگر خشم را نوعی ایراد و نقض بدانیم به این نتیجه منجر می‌شود که ترجیح می‌دهیم خشم را سرکوب کنیم و باید به این نکته توجه کرد که سرکوب خشم کار خطرناکی است زیرا این سرکوب باعث می‌شود روزی این خشم را به صورتی بروز بدهیم که برای خودمان و دیگران ممکن است بسیار خطرناک‌تر باشد. به عنوان مثال وقتی به بررسی زندگی قاتلان می‌پردازیم با این نکته مواجه می‌شویم که بسیاری از اطرافیان و آشنایان آنان می‌گویند: «همیشه آدم نازنینی بود یا ما اصلاً صدای بلند او را نشنیده بودیم یا تا الان کسی عصبانیت او را ندیده بود.» سرکوب خشم



از لحاظ علمی برای جلوگیری از این امر و ایجاد حال مطلوب بعد از ترک محیط این ۵ عمل را باید انجام داد. ۱- نفس عمیق (زیرا بخش منطقی مغز که نئوکورتکس است با افزایش اکسیژن فعال تر می شود) ۲- انجام فعالیت حرکتی مثل دویدن (این کار هم باعث فعال تر شدن نئوکورتکس می شود) ۳- یک خوراکی خوشمزه بخورید. همیشه همراه خود یک خوراکی داشته باشید تا زمانی که در اثر عصبانیت محیط را ترک کردید آن را میل کنید زیرا باعث ایجاد حال خوب می شود. ۴- شنیدن یک موسیقی لذت بخش به خصوص موزیک هایی که با آنها خاطرات خوشی دارید. ۵- مشخص کردن مقدار مقصر بودن شما در آن ماجرا. وقتی خشم شما فروکش کرد از خود بپرسید من چه میزانی در این ماجرا مقصر بودم. در هر ماجرای هیچ کدام از طرفین کاملاً و صد درصد مقصر نیستند. وقتی طرف مقابل را صد درصد مقصر بدانیم به خود اجازه می دهیم که هر کاری را انجام دهیم و هر رفتاری را بروز دهیم اما وقتی درصد تقصیر خود را پیدا می کنیم برخورد مناسب تری خواهیم داشت.

گام پنجم: از ناکامی حرف بزنیم

در این مرحله زمانی که هیجان فروکش کرد، چهار دسته از اطلاعات را به فرد مقابل می دهیم یعنی اصل ماجرا که باعث خشم شما شده است، احساسی که در شما به وجود آمده، فکر پشت خشم و تقاضای خودتان از فرد. مثلاً خانمی به خاطر حرفی که همسرش در مهمانی به او در مقابل جمع زده عصبانی شده است. این گونه به شوهر خود ناراحتی و خشم خود را انتقال می دهد: من از حرفی که جلوی همه به من زدی ناراحت شدم و احساس خشم دارم، چون فکر می کنم توبه من بی احترامی کردی و منو خرد کردی، البته این فکر و احساس منه و از تو می خوام که دیگه جلوی دیگران با من اینطوری برخورد نکنی. ممنون که به حرف هام گوش دادی.

منابع

نوید، جفری. راتوس، اسپنسر. (۱۳۹۸) بهداشت روان. ترجمه یحیی

سیدمحمدی. انتشارات ارسباران

روزنبرگ، مارشال. (۱۳۹۴) موهبت شگفت انگیز خشم به شیوهی ارتباط

بدون خشنونت. ترجمه نادر حیمیان. انتشارات اختران

محرک هاست. علت خشم تفسیری است که ما از رفتار دیگران داریم. به عنوان مثال اگر کسی جواب سلام ما را ندهد و باعث خشم شود این رویداد (که جواب سلام را نداده است) خشم را بر نمی انگیزد بلکه اینکه فکر می کنیم به ما بی احترامی شده باعث این هیجان می شود. آگاه شدن از این افکار موجب می شود که بتوانید بین خودتان و هر کسی که عمل او باعث خشم شما شده صلح برقرار کنید. برای آگاه شدن و از بین بردن این افکار، ۵ مورد از خشم های گذشته ی خود را بنویسید و فکر پشت آن خشم را شناسایی کنید و بعد از طریق پرسش و پاسخ سقراطی آن افکار را به چالش بکشید.

گام دوم: درک آسیب ها

لطمه هایی که قبلاً در اثر ابراز نامناسب خشم (پرخاشگری، سرکوب و...) به خود وارد کرده بودیم را بررسی کنیم. به عنوان مثال در اثر پرخاش هایی که داشتیم دچار بسیاری از مشکلات روان تنی شدیم یا در اثر عصبانیت شدیدمان، اطرافیان از ما ترسیده بودند و برای ما نقش بازی می کردند و در کنار ما اضطراب شدیدی را تحمل می کردند و از معاشرت با ما اجتناب می کردند، قدرت حل مسئله در ما کاهش پیدا کرده بود و... این کار در ما انگیزه ی زیادی برای مدیریت خشم ایجاد می کند.

گام سه: تشخیص نشانه

قبل از خشم در ما نشانه هایی به وجود می آید. این نشانه ها جسمی و رفتاری هستند. نشانه های جسمانی مانند افزایش ضربان قلب، تنفس سریع، داغ شدن، تغییر رنگ صورت و... نشانه های رفتاری مانند بالا رفتن تن صدا و سرعت صحبت کردن، مشت کردن دست و یا زست های تهدید کننده و...

برای پی بردن به این نشانه های رفتاری می توانیم از دیگران هم کمک بگیریم، مثلاً از دوست خود بپرسیم من وقتی عصبانی می شوم چه تغییری می کنم. تشخیص این نشانه ها بسیار مهم است و باعث می شود تا از بروز خشم شدید جلوگیری کنیم. هر زمانی که شاهد این نشانه ها در موقعیت های خشم برانگیز بودیم فوراً محل را ترک می کنیم و بعد در فرصت مناسب آنچه باعث خشم شده بود را به طرف مقابل می گوئیم.

گام چهارم: جلوگیری از نشخوار فکری بعد از ترک محیط

بسیاری از اوقات زمانی که محیط را ترک کردیم دچار نشخوار فکری می شویم که چرا فلان کار را نکردم و یا دفعه ی بعد حتماً آن کار را می کنم.

معرفی پادکست



فاطمه ملایی فر

کارشناسی مشاوره دانشگاه الزهرا

در دنیای امروز در چهره‌های زیادی وجود دارد تا دید ما را نسبت به جهان هستی باز کند. پادکست در روزگار کنونی یکی از رسانه‌های پرطرفداری است که در برنامه‌های مختلف می‌توان به راحتی به آن‌ها دسترسی داشت. پادکست‌های تخصصی متعددی در زمینه روان‌شناسی وجود دارد مانند هلی تاک، مبل قرمز، یونگ نگارو... که مختصراً به سه مورد از آن‌ها می‌پردازیم:

رادیو مثلث

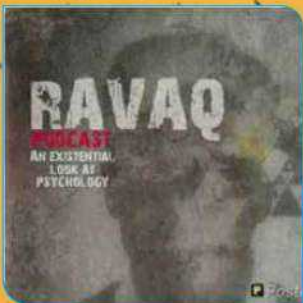
آرامش، لمس، آزار، وحشت، خشونت، ناامنی، بی‌پناهی، بغض و... این کلمات تداعی‌گر چه هستند؟ تجاوز جنسی چیزی ورای تصور ما و تصویرگری سریال‌ها و کتاب‌هاست.



پس لازمه هر مرد وزنی است که زاویه دید خود را تغییر دهد و با نگرش جدیدی به این پدیده نگاه کند. رادیو مثلث روایت‌گر شجاعت‌ها و جنگیدن‌های زنان و مردان سرزمینمان است که در اوج ناامیدی‌ها، غصه‌ها و رنج‌های قصه خود، نقطه نوری پیدا کردند و بدون ترس از قضاوت‌ها، سکوت خودشان را شکستند. رادیو مثلث عمیقاً بیانگر احوالات و احساسات افراد آسیب دیده ای است که سال‌هاست علاوه بر درد روح و جسم شکسته خود، سنگینی این راز مگورا تحمل می‌کنند. پریسا با هدف آگاهی بخشی و شکستن تابوهای نسل ما، تجربه آزار جنسی آدم‌ها را با زبان و نگاه خودشان روایت می‌کند. این پادکست به ترس‌ها، قضاوت‌ها، محدودیت‌ها، تعصبات، اثرات مخرب آزارهای خیابانی و قوانین مرتبط می‌پردازد و در هر اپیزود به طور مفصل به گفتگو با افراد آسیب دیده می‌پردازد. به امید روزی که حرف زدن در مورد این تابو، بدون ترس از خشونت و قضاوت و با حمایت همراه باشد.

رواق

می‌ترسیدی آنکه بدانند می‌ترسد. غمگین بودی آنکه بدانند از چه می‌خواست برود، بی‌آنکه بدانند به کجا. دل‌تنگ بود، بی‌آنکه بدانند برای





podcast

که. پادکست رواق نگرشی روانشناختی به اگزستانسیالیسم دارد، روحیه پرسشگری و مسئولیت پذیری لازمه‌ی شنیدن این پادکست است. فرزین رنجبر در این پادکست باتکیه بر آثار اروین د. یالوم، ریشه بسیاری از احساسات عمیق آدمی را واکاوی می‌کند؛ سائق‌های اصلی آدمی، غم‌ها، ترس‌ها، آرزوها، هدف‌ها را می‌شکافد و به درون بینی و بینشی عمیق دست می‌یابد.

جافکری



ما مهره‌های قسمت عجیبی از تاریخ هستیم. بازی‌ای که کاملاً غیر قابل پیش بینی است و هر مهره باید به خودش فرصت اندوهگین شدن و تماشا کردن بدهد. پادکست جافکری، مصاحبه امیر علی ق. با دکتر محمود تارا است؛ با نگرشی ژرف و جهان بینی جالبی که بدون شک، تاثیری شگرف بر مسیر زندگی هر شخصی خواهد گذاشت.

امیر علی در این پادکست زندگی را به یک escape room با قواعدی تشبیه کرده است؛ در هر اپیزود مفصلاً درباره یک قواعد بحث می‌کند. این پادکست رموز موفقیت انسان‌های بزرگ را یادآور می‌شود و در هر اپیزود به گمگشتگی، عشق، امید، ندای درونی و... می‌پردازد. دکتر تارا در این پادکست به جای تزریق امید و انگیزه و تصور آینده روشن، به شفاف‌سازی مسیر رسیدن به آینده می‌پردازد.

این پادکست یکی از پرطرفدارترین پادکست‌ها در زمینه روانشناسی و توسعه فردی است.



روابط اجتماعی به ارزش 50 هزار پوند

فاطمه احمدی

دانشجوی روانشناسی دانشگاه اراک



جلوگیری کرد. در این صورت با اجرای تدابیری، سعی می‌شد تا این اعداد را افزایش داد و به قول فروید بر اثرگذارترین سال‌های زندگی یک فرد که همان سنین کودکی است، تاثیرات شگرفی گذاشت. تصور بر این است که دوستی و شادی می‌تواند تا حدی در برابر آسیب‌ها از ما محافظت نماید (اس فرانکلین، ۲۰۱۰). پروفیسور اندرو اسوالد ۲ اقتصاددانی در دانشگاه وارویک فرمولی دارد تا محاسبه کند فرد به چه مقدار پول اضافی نیاز دارد تا نداشتن دوست را جبران کند. پاسخ ۵۰ هزار پوند است (۲۰۱۲). اما به نظر می‌رسد پرفیسور اسوالد باید در نتایج تحقیق خود بازنگری کند. مبلغ باید چیزی بیش از این‌ها باشد. فرآیند اجتماعی شدن جز با حشر و نشر و ارتباط با دوستان و آشنایان رخ نمی‌دهد و وقوع خلل در این فرآیند به معنی ایجاد مشکل برای سلامت روان و حتی جسم است (نوایی و نگارنده، ۱۳۹۵). حال باید دید خلاء سلامت را می‌توان در ازای دریافت مبالغی پول جبران کرد؟! فکر می‌کنم

پاسخگویی به این سوال پرفیسور اسوالد را نیز برای بازنگری قانع می‌کند! تحقیقات در حیطة روان‌شناسی وجود



شادی کلمه‌ای است که شاید همین الان که در حال خواندن این متن هستید فکر کنید معنای آن را به خوبی می‌دانید. اما باید بدانید محققان هنوز هم به تعریف واحدی از این مفهوم دست نیافته‌اند. لرد لایارد استاد اقتصاد در مدرسه علوم اقتصادی لندن و مولف کتاب «شادی، درس‌هایی از علم جدید» می‌گوید که شادی همیشه مفهومی بیش از حد مبهم بوده است. اکنون دانشمندان می‌گویند واقعا می‌توانند شادی را اندازه بگیرند. این امکان به اندازه کافی مهیج محسوب می‌شود. مثلا اگر قرار باشد شادی‌های ما تبدیل به اعداد شوند به شخصه علاقه‌مندم آدم‌ها بعد از عددی که نمایانگر سن آن‌هاست، عدد شادی خود را در بیوگرافی‌شان ذکر کنند. به نظر می‌رسد اگر امکان آگاهی از عدد شادی بزرگان و مشاهیری که در طول تاریخ زیسته‌اند فراهم بود، اطلاعات و تحلیل‌های جذاب و بدیعی در دسترس قرار می‌گرفت. در صورتی که ممکن بود طی یک طرح تحقیقاتی روانشناسان خبره هر کشور در حوزه کودک، در یک مطالعه وسیع اعداد مربوط به شادی کودکان سرزمین خود را برآورد کنند، آن وقت شاید این اعداد به بزرگ‌ترین سرمایه کشورها تبدیل می‌شد چرا که با دانستن آنها ممکن است بتوان در

برخی جنبه‌ها به پیش بینی آینده یک سرزمین پرداخت و از وقوع برخی آسیب‌های روانی



جذاب است و برای آن‌ها توانایی‌ها و استعداد هایمان را به کار میگیریم، به رضایت خاطر دست یابیم. در واقع حرکت در مسیر به کارگیری استعدادها و خلاقیت‌ها، به طور قطع ما را از رخوت و سستی دور خواهد کرد و انرژی حاصل از آن موجب جاری شدن رضایت و شادی در زندگی می‌شود. شاید با تبدیل کردن

آدم‌ها به افراد خلاق، به آن‌ها در شاد زیستن کمک کنیم. بحث‌های زیادی وجود دارد درباره اینکه آیا خلاقیت ذاتی است یا آموختنی؟! به نظر می‌رسد این موضوع که خلاقیت را با اعمال برخی تمرین‌ها می‌توان بهبود بخشید، به اثبات رسیده است.

از جمله فعالیت‌هایی که می‌توان از آن به عنوان ارتقادهنده شادی و خلاقیت به

شکل همزمان یاد کرد، شوخی‌سازی است. شوخی دارای دو جنبه می‌باشد: توانایی ادراک شوخی و دیگری توانایی تولید آن. البته جنبه پذیرش باید در نظر گرفت. تولید شوخی

اجتماعی آن را نیز نیازمند شناخت موقعیت است بنابراین برخلاف چیزی که فکر می‌کنیم این کار نیاز به فعالیت مغز و سلول‌های عصبی دارد (شعاری نژاد، ۱۳۹۲). شاید بد نباشد در انتهای مبحث مجدداً به سراغ همان گروه متشکل از روان‌شناسان خبره برویم! هر کشوری به کارگروه‌های این چنینی نیازمند است. کارگروه‌هایی که در کنار پژوهش‌های منظم به تدوین برنامه‌های

رابطه بین شاد بودن و طول عمر را ثابت کرده‌اند (وینهون، ۱۹۹۳). یکی از راهکارهایی که می‌توان به وسیله آن عدد شادی خود را بزرگتر کرد، داشتن معنایی برای زندگی است. معنایی که ممکن است از مذهب، روحانیت یا فلسفه‌ای برای زندگی ناشی شود. به نظر می‌رسد افرادی که معنای زندگی خود را

یافته‌اند و یا دست کم برای یافتن آن سخت

تلاش می‌کنند، موانع را با سرعت و قدرت بیشتری پشت سر می‌گذارند (عباسی، عزیزی،

شمسی و همکاران، ۱۳۹۱).

مورد نیز گام‌های موثر را

باید در کودکی طی

کرد چرا که تقریباً همه

ما از کودکی شروع به

پرسیدن سوال‌هایی

می‌کنیم که رگه‌هایی

از معنایابی در آن

دیده می‌شود نحوه

برخورد و مواجهه والدین با این پرسش‌هاست که تعیین می‌کند ما در آینده تا چه اندازه به همین مسیر ادامه خواهیم داد. از جمله راهکارهای دیگر، داشتن اهدافی در قالب ارزش‌های درازمدت است (عباسی، عزیزی، شمسی و همکاران، ۱۳۹۱). ارزش‌هایی که نه تنها شما برای تحقق آنها تلاش می‌کنید بلکه از آنها لذت می‌برید. روان‌شناسان استدلال می‌کنند که ما نیاز داریم از طریق داشتن مجموعه‌ای از اهداف که کار کردن در جهت آنها برای ما



آموزشی مناسب برای کودکان و نوجوانان بپردازند. همه مواردی که تا به اینجا ذکر شد محقق نخواهد شد مگر آنکه برنامه ریزی مشخصی برای آموزش و ارتقای آن‌ها در کودکی وجود داشته باشد. به امید آنکه در کشور خودمان نیز برای این امر تدابیر جدی‌تر و دقیق‌تری اندیشیده شود تا بتوانیم بیش از گذشته شاهد پیشگیری از آسیب‌ها و ارتقا وضعیت سلامت روان باشیم.

منابع

ساموئل اس فرانکلین. (۲۰۱۰). روانشناسی شادی. ترجمه علیرضا سهرابی، فرامرز سهرابی. تهران: پندار تابان

وینهوون، آر. (۱۹۸۸). شواهد اجتماعی مبنی بر سودمندی شادی، شماره ۲۰، ص ۳۳۳-۲۵۴

شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۲). روانشناسی رشد، تهران: اطلاعات

نوابی، جعفر. نگارنده، رضا. (۱۳۹۵). تبیین فرآیند اجتماعی شدن فرزندان در تجارب والدین، تحقیق کیفی در علوم سلامت، دوره ۵، شماره ۴، ص ۳۸۶-۳۷۶



مصاحبه‌ای در زمینه خطای آسیب‌ناپذیری



علی یزدی نژاد

کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی

سوال‌ها بیشتر مطرح می‌شوند. در تبیین این موضوع باید به چند نکته علت‌شناسی اشاره کرد؛ باور به آسیب‌ناپذیری از اضطراب فرد می‌گاهد و نوعی مکانیزم دفاعی روانی برای کاهش اضطراب تلقی می‌شود و در واقع نوعی نیاز بشر برای احساس کنترل یا حس مبالغه‌آمیز کنترل است که افراد تصور می‌کنند می‌توانند از حوادث منفی اجتناب کنند و قادر به کنترل هر رویدادی هستند. دکتر بساک نژاد با بیان این که گروهی معتقدند که در جهانی زندگی می‌کنند که هر کس آن چه سزاوار آن است را به دست می‌آورد، بیان کرد: برخی افراد به یک اعتقاد شخصی می‌رسند که وقایع بد برای آن‌ها اتفاق نمی‌افتد و افراد مبتلا را سرزنش و آن‌ها را مسبب قربانی شدنشان می‌دانند. همچنین برخی افراد از نظر شخصیتی همیشه این احساس را به دیگران القاء می‌کنند که از پس هر مشکلی بر می‌آیند و هر حادثه‌ای برای آن‌ها کوچک و ضعیف تلقی می‌شود. **علت اینکه افراد دچار این خطا می‌شوند و ترسی از حادثه ندارند چه چیزی می‌تواند باشد؟** طبیعتاً از آن جایی که آسیب‌ناپذیری نوعی "سازگاری" با شرایط ناگوار تلقی می‌شود، بنابراین به این دسته از افراد اجازه

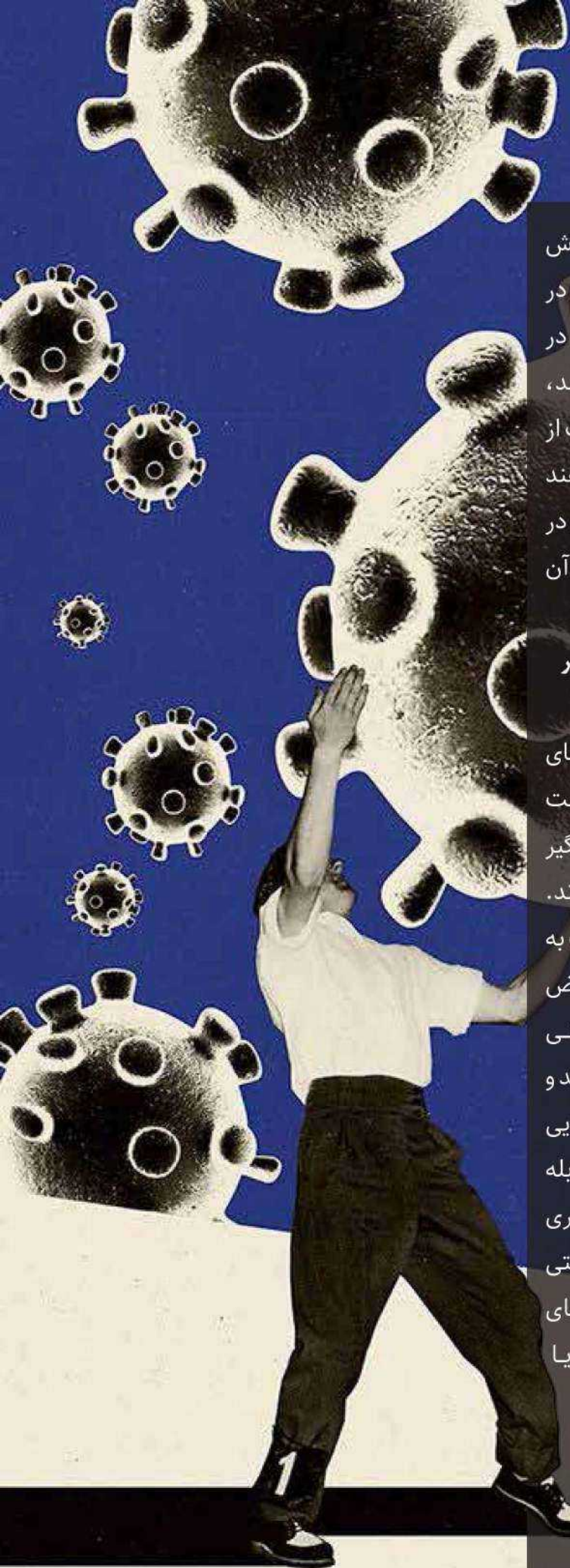
به نظر شما چرا بعضی‌ها باور دارند که در برابر خطرات آسیب‌ناپذیرند؟ مثلاً در بحران ویروس کرونا دستورالعمل‌ها را رعایت نکرده و خود را آسیب‌ناپذیر می‌دانند؟

پاسخ این سوال‌ها را طی مصاحبه‌ای از خانم دکتر بساک نژاد، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران پرسیده‌ایم:

امکان دارد توضیح دهید به چه علت این خطا

می‌تواند ما را مدت محدودی از آسیب حفظ کند؟!

بله حتماً؛ البته در ابتدا لازم است مواردی را یادآوری کنم. در قرون متمادی انسان‌ها با رویدادها و فجایع مختلف روبه‌رو شدند و در هر دوره زمانی به دنبال راه‌هایی بودند تا بتوانند بر نگرانی‌ها و احساسات ناگوار ناشی از بروز فاجعه یا پاندمی بیماری مقابله کنند، البته مسلم است که انسان آسیب‌پذیر و در قبال رویدادهای طبیعی یا بیماری‌ها به دنبال راه‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری است. بشر به این مساله فکر می‌کرد که خیلی زود ممکن است با یک زلزله یا سیل یا ویروس ناشناخته از بین برود و جهان فانی را رها کند، به همین خاطر نگرانی‌ها در طی قرن‌ها همچنان ادامه می‌یافت. بر همین اساس روان‌شناسان به دنبال پاسخ به این سوال بودند که چرا افراد با وجود آگاهی از ضعف زیستی در قبال این گونه حوادث، مقررات و قوانین ایمنی‌بخش و دستورالعمل‌های بهداشتی را اجرا نمی‌کنند؟ چگونه می‌توان در جهانی پرخطر که هیچ کس لحظه‌ای از وضعیت خود آگاه نیست این باور یا خطای آسیب‌ناپذیری را تبیین کرد؟ در این روزهای کرونایی هم این



می دهد بدون دلهره و حالت آماده باش خود پردازند و هیچ تغییری در زندگی خود ندهند. برای مثال در شیوع ویروس کرونا از ماسک زدن خودداری می کنند، به مسافرت می روند و نکات احتیاطی را برای حفاظت و مراقبت از خویش به کار نمی برند. بنابراین یافته های پژوهشی نشان می دهند که خطای آسیب ناپذیری فقط می تواند برای مدت محدودی فرد را در قبال اضطراب از فاجعه و بحران حفاظت کند اما پیامدهای منفی آن بسیار است.

خانم دکتر پیامدهای منفی باور به آسیب ناپذیر بودن در برابر حوادث و بیماری ها چه مواردی هستند؟

دقت کنید این افراد آماده مقابله با رویدادها یا فاجعه های احتمالی نیستند و پس از تجربه آن به سرعت احساس شکست و ضعف می کنند. افراد با خطای آسیب ناپذیری بیشتر از دیگران درگیر رویداد و فاجعه می شوند و از پیامدهای روانی بیشتری رنج می برند. این افراد به دلیل عدم استفاده از وسایل ایمنی و حفاظتی به شدت به اطرافیان خود آسیب می زنند و ممکن است خود و دیگران را در معرض خطرات بیشتری قرار دهند. همانطور که در شرایط بحران جهانی و پاندمی کووید-۱۹ شاهد آن بودیم که افرادی ناآگاه بیمار شدند و تعداد بسیاری از اعضای خانواده خود را به کام مرگ بردند. از آنجایی که فرصت آموزش حفاظت فردی را از دست می دهند و آماده مقابله با بیماری نمی شوند و حتی اخبار مرتبط با فاجعه و بحران را پیگیری نمی کنند، بنابراین سریع تر از دیگران پریشان و افسرده شده و حتی در حین بیمار شدن و قرار گرفتن در معرض حادثه به بیماری های حاد روانپزشکی از جمله اضطراب پس از حادثه مبتلا می شوند یا خودکشی می کنند.

آیا راه حلی برای تغییر این خطای شناختی وجود دارد؟

آموزش بهترین راهکار محسوب می شود. آموزش های گسترده و طولانی مدت و نشان دادن قربانیانی که به شدت صدمه دیده اند، می تواند موثر باشد. حتی گزارش تحقیقی نشان داده که از گروه هایی که خطای آسیب ناپذیری بالایی دارند، دعوت به



و ادار به بازبینی افکارشان کند. به طور یقین با آموزش‌های مستمر و به چالش کشیدن افراد و گروه‌هایی که این خطای آسیب‌ناپذیری را دارند، می‌توان در وهله اول به دیگران و بعد به خود آن‌ها برای حفاظت از جان خود و فرزندانشان کمک کرد.

ممنون از توضیحاتتون. از وقتی که در اختیار ما گذاشتید بسیار متشکرم.

منبع

خبرگزاری ایسنا

عمل آید تا به صورت داوطلبانه به نجات قربانیان بروند و با شرایط یک قربانی روبه‌رو شوند. آموزش به خانواده‌ها باید به صورتی انجام پذیرد که حس تغییر را در خود احساس کنند. برای مثال در یک رقابت قرار بگیرند، مانند همه در حال کار در منزل هستند یا برای خرید دستکش می‌پوشند. آموزش به مادران برای مقابله با رخدادهایی مانند بیماری کووید-۱۹ می‌تواند منجر به آموزش کودکان نیز شود. بهتر است به محله‌هایی که گزارش شده بیماری در آن شایع‌تر بوده و قاعدتا با خطای آسیب‌ناپذیری همچنان سرگرم هستند به نیروهای امدادی سری بزنند و نیروی داوطلب به آن‌ها آموزش دهند، لباس مناسب به تن کنند و آن‌ها را در موقعیت مستقیم قرار دهند تا این خطای ذهنی را در آن‌ها به چالش بکشند. از سوی دیگر از ورود افراد بی‌تفاوت به دستورالعمل‌های حفاظتی به مکان‌های عمومی خودداری شود تا این احساس انزوا آن‌ها را



بهبود بهزیستی روان شناختی (با رویکرد حل مسئله)

مریم اردو خانی

دانشجوی روانشناسی دانشگاه اراک



و شرایط ناگواری برخورد می کند که منجر به احساس تنیدگی و اضطراب می شود، با طی کردن گام های منظم و منطقی، راه حل های مناسب را می یابد و با انتخاب بهترین گزینه و اجرای آن، در جهت رفع مشکل حرکت می کند. قبل از یادگیری فرآیند حل مسئله لازم است یک خودآگاهی نسبت به نگرشمان به مسائل داشته باشیم زیرا دانستن این موضوع، که به طور کلی هنگام برخورد با مشکلات چه نگرش و رویکردی داریم به صحیح تر پیمودن مسیر حل مسئله کمک خواهد کرد. به عنوان مثال افرادی که نگرش منفی به مشکلاتشان دارند، از ابتدای امر با فاجعه سازی و خارج از توان خود دانستن، شروع به خود مغلوب سازی می کنند.

چنین رویکردی، نخستین مانع بر سر راه حل مسئله است. زیرا زمانیکه فرد مسئله ای را غیر قابل حل ببیند، انگیزه ای لازم برای مقابله ای موثر با آن را از دست می دهد. درحالیکه اگر مسئله را فرصتی برای رشد و بلوغ اجتماعی ببینیم به جای اجتناب و استفاده از

مقابله های هیجان مدار ناسازگار، آن را حل می کنیم. گام بعدی در این فرایند درک و تعریف دقیق مشکل می باشد. نکته ای حائز اهمیت در این مرحله این است که افراد گاهی نمی دانند چگونه مسئله ای خود را تعریف کنند و به حاشیه سازی و استفاده از عبارات مبهم روی می آورند؛ در نتیجه این فرآیند را به درستی آغاز نمی کنند.

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل متعددی مواجه می شویم که باعث تجربه هیجانات منفی، کاهش خلق و انگیزه، از دست دادن روحیه امیدواری و خوشبینی می شود که در نهایت ممکن است با کاهش بهزیستی روانشناختی و به دنبال آن، کاهش رضایت از زندگی همراه شود.

سوال مهمی که قابل تامل است این هست که چرا در چنین شرایطی برخی افراد با دست به دامن شدن به "ای کاش ها و سرزنش خود و دیگران، در مشکلات خود غوطه ورتر شده و برخی دیگر عملکردی بهتر از قبل، از خود نشان می دهند. برای پاسخ به این سوال، با لزوم فراگیری "مهارت حل مسئله" مواجه هستیم. زیرا برخی افراد در برخورد با مسائل زندگی مهارت های لازم را کسب نکردند و در مواجهه با مشکلات آسیب پذیر می باشند.

افراد بطور معمول در هنگام رویارویی با مشکلات یکی از دو راهبرد زیر را اجرا می کنند.

اول) روش مقابله ای مسئله مدار

دوم) روش مقابله ای هیجان مدار

که هر کدام متناسب با موقعیت می توانند موثر واقع شوند. اما در زمانی که بر اوضاع و موقعیت کنترل داریم، با استفاده از سبک مسئله مدار و مهارت حل مسئله می توانیم مقابله ای صحیحی با مسائل داشته باشیم.

مهارت حل مسئله:

به زبان ساده می توانیم این مهارت را این گونه تعریف کنیم: زمانی که فرد با رویداد



تعریفی

از مسئله

صحیح می‌باشد که

علاوه بر آنکه همه‌ی افراد از

برداشت واحدی داشته باشند، مشخص

جزئی باشد. (کلی‌گویی‌ها در تعریف،

باعث ابهام بیشتر در مشکل می‌شود.)

عنوان مثال طرح این مسئله که "می‌خواهم در تحصیلاتم پیشرفت کنم!" کلی و

فاقد جزئیات است و شکل صحیح آن می‌تواند این گونه بیان شود: "چگونه امسال در

کنکور کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده در یکی از دانشگاه‌های سراسری قبول شوم؟" حال

که مسئله در قالب صحیحی تعریف شد وارد گام بعدی یعنی بارش فکری می‌شویم. در این مرحله

بایستی تا جایی که امکان دارد و بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها شروع به تولید راهکارهای احتمالی

برای مسئله کنیم. مسلماً هر چه تعداد راهکارها بیشتر باشد، اعتماد به نفس فرد تقویت شده و روحیه شادتری خواهد

داشت. (داشتن نگرش کارآمد و مثبت نسبت به مسائل در تولید ایده‌های خلاقانه در این مرحله تاثیر بسزایی دارد.)

نکته مهم در این مرحله این است که معمولاً زمانی که با مشکلی مواجه می‌شویم، به دلیل خلق پایین و تاثیرپذیری

از شرایط پیرامونمان، قدرت بارش فکری و ایده‌های متنوع کاهش می‌یابد. در این موقعیت بهتر است از دو راهکار

استفاده کنیم. اول، توسل به یک منبع اجتماعی. از یک حامی نزدیک و قابل اعتماد درخواست کنیم که در بارش فکری

به ما کمک کند. دلیل کمک خواستن از چنین فردی، فاصله هیجانی او از مشکل و به طبع، منطقی‌تر بودن راهکارها

می‌باشد. دوم، دوست خود شدن. در صورتی که شخصی را برای کمک پیدا نکردیم یا تمایل به این کار را نداشتیم، می‌توانیم

فرض کنیم که دو نفر شدیم و یکی از ما دوستان می‌باشد که می‌خواهد به دوستش راه‌هایی پیشنهاد دهد. به این

ترتیب با فرورفتن در نقش دوست خود، فکر کنیم اگر این مسئله برای دوستان پیش می‌آمد چه راهکارهایی

را به او توصیه می‌کردیم؟ با جابجایی نقش از شدت بار هیجانی مسئله فاصله

می‌گیریم و با تنظیم هیجانمان، به راه حل‌های احتمالی بیشتری دست می‌یابیم.

گام بعدی تصمیم‌گیری، انتخاب مناسب‌ترین گزینه می‌باشد. در این مرحله

با تعداد زیادی راهکار سر و کار داریم که با مشخص نمودن مزایا و معایب

هر کدام می‌توانیم راه حل مناسب را انتخاب کنیم (ممکن است در این

مرحله از ترکیب چند راه حل، راهکار نهایی برای اجرا انتخاب شود.)

پس از تصمیم‌گیری راجع به راه حل، نوبت به گام بعدی یعنی اجرای

راهکار انتخابی می‌رسد. (باید سعی کنیم طبق همان راه حلی که

انتخاب شده دست به اقدام بزنیم).

آخرین گام، ارزیابی فرآیند حل مسئله است، مرحله‌ای که معمولاً فراموش می‌شود. این مرحله مستلزم نظارت و تحلیل فرآیند از ابتدا تا رسیدن به نتایج می‌باشد. لازم است مشخص شود که تا چه میزان مسئله حل شد و به هدف خود رسیدیم. در صورت حل نشدن مسئله مجدداً مراحل را با پرسیدن سوالات زیر ارزیابی می‌کنیم.

آیا مسئله به درستی و دقیق تعریف شد؟
آیا تمامی راه‌های مناسب برای این

مسئله در نظر گرفته شد؟

آیا گزینه‌ای که به

عنوان راه حل نهایی

انتخاب شد،

بهترین گزینه بود؟

آیا اجرای آن به

درستی انجام شد؟

فراموش نکنیم

مهارت حل مسئله

یکی از مهارت‌های

اساسی زندگی است که

به ما این امکان را می‌دهد

تا با برنامه ریزی مشخص

مشکلاتمان را حل کنیم و با تمرین

و تکرار می‌توانیم در آن بهتر عمل کنیم. مهم

است که به خودمان سخت نگیریم و با پیشروی در هر گام به

خود انگیزه دهیم و خودمان را تشویق کنیم و همواره دوست خود

بمانیم. حتی اگر در فرآیند حل مسئله با شکست مواجه شدیم در

نهایت به این باور می‌رسیم که برای رهایی از مشکلات، خودمان

باید دست به کار شویم و این باور با بالابردن احساس کنترل

درونی و خودکارآمدی بر عزت نفس و بهزیستی روانشناختی اثر

می‌گذارد. همچنین نتایج تحقیقات حاکی از تاثیر مثبت مهارت حل مساله بر کاهش افسردگی در دانشجویان و ارتقاء سطح سلامت روانی دانشجویان می‌باشد. (شمسی‌خانی و همکاران، ۱۳۹۳)

حواس جمع: پیش‌تر بیان کردیم در موقعیت‌هایی که در آن‌ها کنترل داریم از روش مقابله‌ای حل مسئله استفاده کنیم؛ اما در شرایطی که تحت کنترل ما نیستند بهتر است با

پذیرش آنها و فراهم شدن موقعیت مناسب

دست به اقدامات لازم بزنیم. در

چنین شرایطی توصیه می‌شود

از تکنیک‌های تن‌آرامی

و تنفس‌های عمیق

شکمی که جزء

روش‌های مقابله‌ای

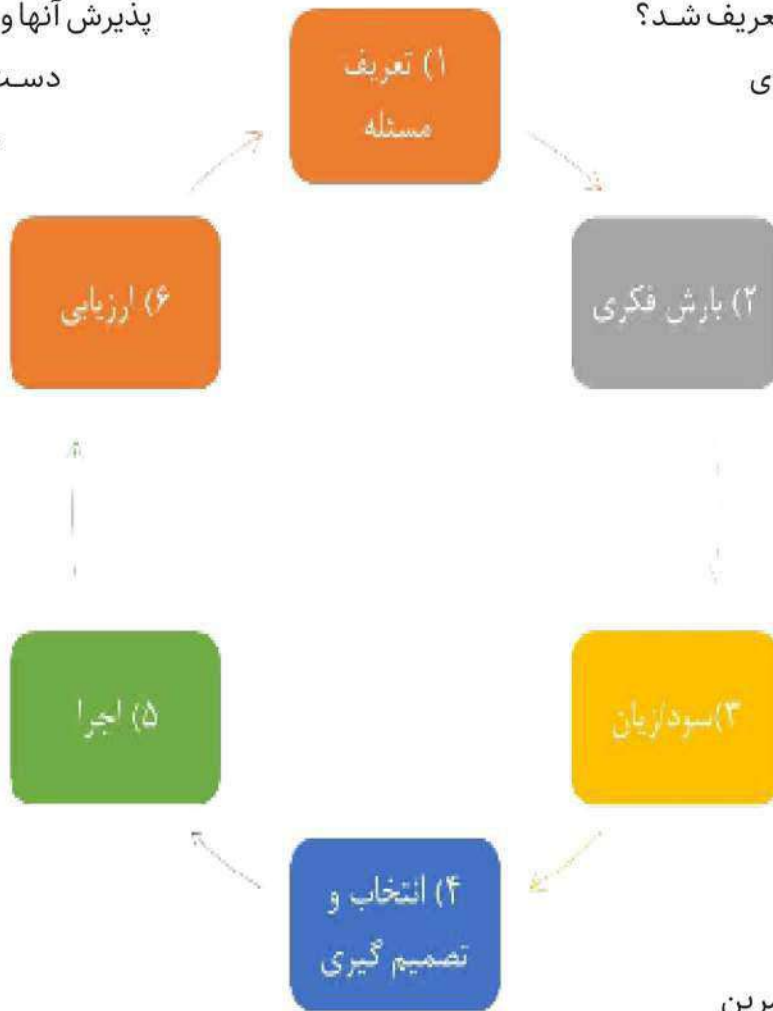
هیجان مدار

سازگارانه است،

استفاده کنیم.

موفق و پیروز

باشید.

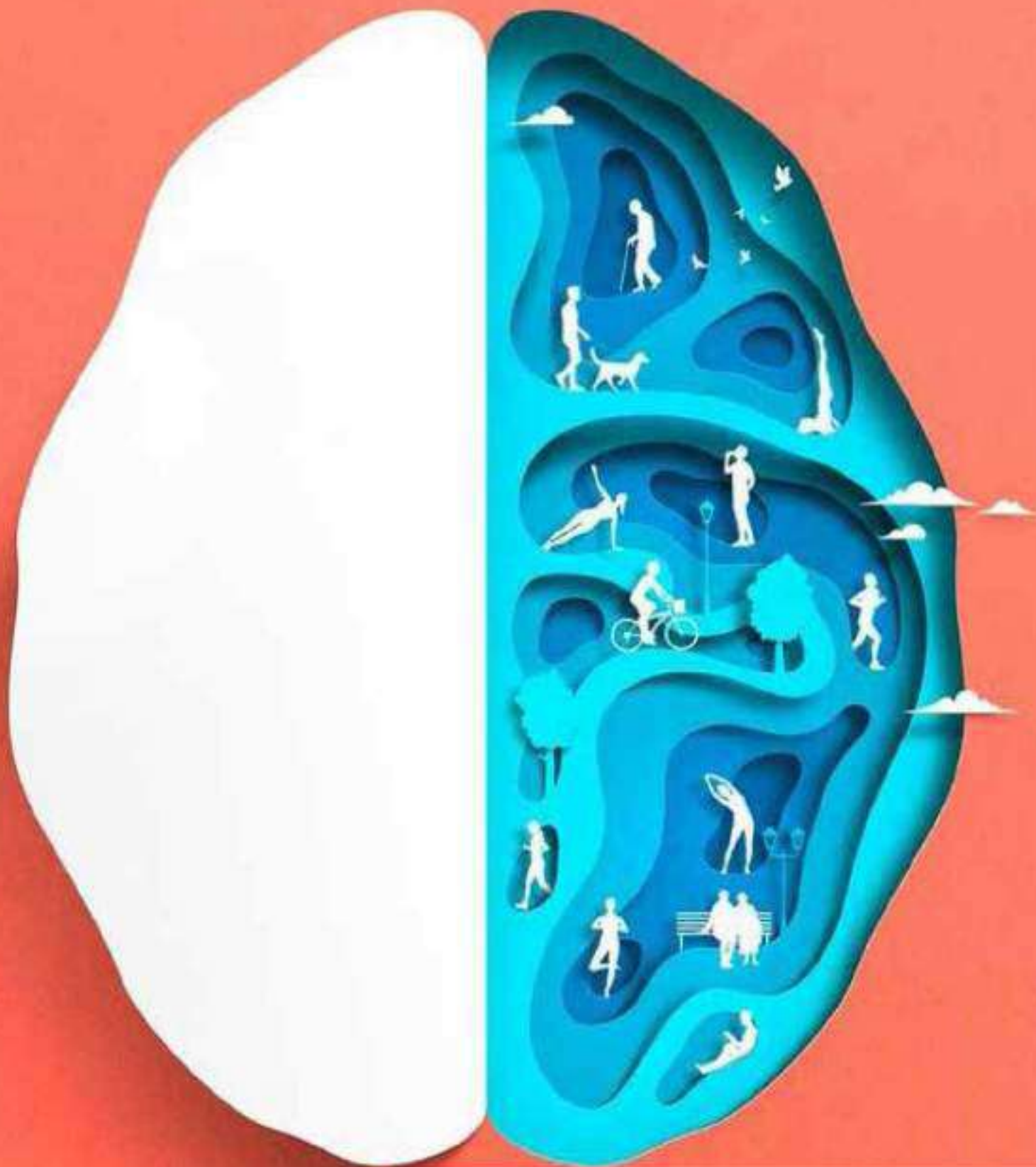


منابع

تحلیل کتاب‌های مهارت‌های زندگی نوشته کریس ال. کلینکه.

ترجمه شهرام محمدخانی

مهارت‌های زندگی نوشته مهدی منوچهری و همکاران.



نشانی :

تهران، میدان ونک، ده ونک، دانشگاه الزهراء(س)
ساختمان معاونت فرهنگی-اجتماعی، اتاق نشریات

تلفن: ۸۸۰۵۶۹۰۸



@salam_moshaver_alzahra

با ما همراه باشید در