

روز بیست و یکم: به همسر تان پیشنهاد دهید بخشی از یک شعر یا کتاب ابرایشان بخواند. مهم نیست چه چیزی می‌خواند یا صدایش خوب است یا خیر. مهم این است که اومی‌خواندو شما غرق لذت می‌شوید.

چالش خوشبختی

درنگی باروانشناسی

فرانکل بادیدگاه معنادرمانی

تینا امیری، روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

«ویکتور امل فرانکل «عصب شناس وروان پزشک ارتبشی به‌عنوان پدیدآورنده معنادرمانی شناخته می‌شود.فرانکل در سال‌های ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵ توسط نازی‌ها ابتدا در «آشویتس» و سپس در اردوگاه کار اجباری داخاوندانی شد. تجارب وی در سال‌های اسارتش، الهام‌بخش او برای بنیان گذاشتن مکتب جدیدی در روان شناسی شد که «معنادرمانی» یا «لوگوتراپی» نامیده می‌شود. او بارها در خاطرات خود نوشته که بازنویسی آنچه در نهایت نظریه‌اش را تشکیل داد، انگیزه زنده ماندن وی در شرایط سخت اردوگاه بود، به عبارت دیگر فرانکل نظریه پردازی است که نظریه‌اش را رسته‌وآن را در سخت‌ترین شرایط آزمایش کرده است. او مشاهده می‌کرد افرادی که امید داشتند به عزیزانشان پیوندند یا نقشه و طرحی برای کامل شدن داشته‌اند،نسبت به کسانی که ناامیدنداز شانس بیشتری برای زنده ماندن، به خرددار بودند. از نظر «فرانکل» اراده معطوف به معناسر چشمه همه انگیزه‌های انسان فرض می‌شود. درواقع از این منظر زندگی تحت هر شرایطی واجد معناست، حتی در مصیبت‌بارترین نوع آن. رفتار انسان برخلاف سایر موجودات زنده به‌طور کامل توسط غریزه هدایت نمی‌شود، انسان ناگزیر می‌اندیشدو انتخاب می‌کند واز سوی دیگر آداب وسنن و ارزش‌های قالبی رفتار انسان را به‌طور کامل هدایت نمی‌کند. آنچه انسان مدرن را تهدید می‌کند، شکست در یافتن معناست. «فرانکل» اختلال عاطفی را ناشی از ناتوانی فرد در یافتن معنا برای زندگی می‌دانست؛ بنابراین هدف معنادرمانی، توانا ساختن افراد برای کشف معنای منحصر به فرد خودشان است. منظور معنایی است که شخص، خود توانسته پس از جست‌وجویی شخصی به‌دست آورد. به گفته «فرانکل» جست‌وجوی معنایی برای زندگی ویرشش در این باره که آیا چنین معنایی وجود دارد، حق ویزه انسان وناشی از درستی و سلامت عقل است. حتی سوال در این باره که اصولا معنایی در کار است یا خیر، یک موفقیت انسانی است. معنادرمانی یا تحلیل وجودی بر آزادی اراده و مسئولیتی که در پی آن می‌آید نیز تاکید دارد. درواقع آزادی انتخاب،یکی از ابعاد هستی انسانی است. از نظر «فرانکل» انسان برای دست‌یابی به آزادی باید بکوشد از غرایز، خوی‌ها، عادت‌ها و محیط‌ها شود و مسئولیت وجودی خویش را بپذیرد. «فرانکل» در باره سره ا هیافت اصلی برای دستیابی به معنا بحث می‌کند: «ارزش‌های تجربی یعنی تجربه چیزی که به شخص معنا می‌دهد از قبیل مشاهده طبیعت یا ناوختن موسیقی و... ارزش‌های خلاق که در آن شخص یاد بگیرشدن در برنامه‌ها و طرح‌های زندگی‌اش سازندگی، به معنا دست می‌یابد. ارزش‌های نگرشی که عده‌قلیلی از آن بهره‌مندند و فضایی همچون شفقت، شجاعت، حقیقت جویی و یافتن معنا از طریق رنجی که فرد می‌کشدرا شامل می‌شود. از مجموعه آثار این نظر پرداز می‌توان «انسان در جست‌وجوی معنا» و «فریاد ناشنیده برای معنا» اشاره کرد.

ترجمه

پرسش و پاسخ با کارشناسان:

این قسمت اضطراب

سایت انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) پاسخ کارشناسان به پرسش‌هایی درباره اضطراب، منتشر کرده‌است که در ادامه می‌خوانیم:

تفاوت بین اضطراب معمولی با اختلال اضطرابی چیست؟

همه افراد هر از گاهی اضطراب را تجربه می‌کنند؛ برای مثال، وقتی فردی فیلمی ترسناک یا صحنه‌های آشفته‌ای در تلویزیون می‌بیند، دچار اضطراب می‌شود یا حتی بدتر از آن، ممکن است فرد شاهد جنایتی بوده باشد. هر کسی ممکن است در این شرایط مضطرب شود، اما فردی که به یک نوع اختلال اضطرابی مبتلا باشد، اضطراب مداوم و عودکننده‌ای دارد که مانع از آن می‌شود فرد بتواند در لحظه زندگی کند. اضطراب ممکن است شامل دامنه‌ای از اضطراب نسبتاً خفیف (هر از گاهی دلشوره داشتن و عصبی شدن که با حس ناراحتی همراه است) تا شدید (حمله‌های وحشت‌زدگی مداوم و ناتوان‌کننده) شود. اختلالات اضطرابی شدید ممکن است منجر به این شود که فرد برای تسکین اضطراب سبک زندگی خود را تغییر دهد، مثلاً از خانه بیرون نرود.

آیا تکنیک‌های آرام‌سازی به کاهش اضطراب من کمک می‌کنند؟

بله. این تکنیک‌ها بهترین گزینه برای اضطراب‌های خفیفی هستند که بیشتر ما گهگاه تجربه می‌کنیم. کتاب‌های راهنمای بسیاری در زمینه تمرینات آرام‌سازی (که بیشتر با تنفس عمیق همراه می‌شود)، و مر اقبه که نوعی از آرام‌سازی است، وجود دارند. این تکنیک‌ها را می‌توان به سادگی فرا گرفت. این رویکردها می‌توانند باعث آرامش و رهایی شوند و اگر فرد این روش‌ها را بیاموزد، می‌تواند در هر مکانی از آن‌ها استفاده کند. متخصصان سلامت روان، می‌توانند به افرادی که برای یادگیری آرام‌سازی یا مر اقبه به شیوه فردی نیاز دارند کمک کنند.

آیا دارو هایی وجود دارند که بتوانند به حملات وحشت‌زدگی کمک کنند؟

بله. داروهای بسیاری برای در مان اضطراب وجود دارند. روزه انواع بسیاری از دارو ها برای رهایی از اضطراب استفاده می‌شوند. این دارو ها، دارو های آرامبخش خفیف ایمن و موثر هستند، اما باید برای آرامش کوتاه مدت استفاده شوند. این دارو ها عوارض جانبی بسیاری دارند، از جمله خواب‌آلودگی و در دوز های بالا می‌توانند اعتیادآور شوند. افرادی که از این دارو ها استفاده می‌کنند تا زمانی که متوجه چگونگی تاثیرشان بر بدن خود نشده‌اند، نباید با ماینین آل‌ت سنگین کار یا رانندگی کنند. از دارو های ضد افسردگی نیز برای در مان اضطراب استفاده می‌شود، این دارو ها به طور کلی عوارض جانبی کمتری دارند، اما باعث آرامش فوری نیز نمی‌شوند.

کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی چگونه درمان می‌شوند؟

می‌توان کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی را با همان روش‌هایی که بزرگسالان در مان می‌شوند، در مان کرد. در مانگر می‌تواند از طریق تبدیل در مان به بازی‌هایی که برای کودک جذاب باشد، به شیوه‌ای موثر عمل کند. در او ها در کودکان همان کار کرد را دارند که بزرگسالان می‌توانند داشته باشند، اما ر اونپزشک باید در مورد مصرف دوز های پایین‌تر در کودکان آگاه باشد.

مترجم: مریم بابایی فرد؛ روانشناس دانش آموخته دانشگاه



عکس: پارسا

نه یک «رقیب کاری»؛ خودتان نیز باید همین دیدگاه را داشته باشید و در عمل نشان دهید، حس دشمنی و رقابت مخرب در شما وجود ندارد.

همکار حسود را تحسین کنید!

همان‌طور که اشاره کردیم گاهی فرد حسود از مشکلات شخصیتی رنج می‌برد، به‌طور مثال از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برد یا احساس حقارت می‌کند. شما می‌توانید برای بهبود وضعیت، زمانی که کار خوبی از او مشاهده‌می‌کنید به تعریف و تمجید از وی بپردازید. با این کار انگیزه او بالا خواهد رفت، اعتماد به نفسش بهبود می‌یابد و به تدریج فکر می‌کند او نیز راه پیشرفت دارد و دلیلی برای حسادت به دیگری وجود دارد.

نشان دهید دشمن‌شان نیستید!

گاهی همکاران به این دلیل به شما حسد می‌ورزند که شما را تهدیدیدی برای خود شده‌و واکنش اطرافیان نسبت به این بازی در کود که هیجان مثبتی منفی ایجاد می‌کند. آن‌ها بتوانید اعتبار تان را حفظ و توطئه همکاران حسود را خنثی کنید.

همکاران تغییر دهید، اما می‌توانید تصویری را که همکاران تان از شما در ذهن‌شان ساخته‌اند، تغییر دهید تا حس حسادتشان را کاهش دهید. اگر همکاران شما به‌خصوص همکاران حسود، حس کنند که شما فرد موفق‌تری هستید که در عین حال خواستار موفقیت دیگران هستید، موفقیت‌های شما با حسادت کمتری رو به‌رو خواهد شد.

خود را زیر ذره بین ببرید

قبل از این که دنبال تغییری در همکار حسود باشید، ابتدا به رفتارهای خودتان فکر کنید. به این مسئله توجه کنید که آیا رفتار خاصی کرده‌اید که حسادت دیگران را برانگیخته است؟ به عنوان نمونه آیا پس از کسب موفقیت‌هایتان به همکاران خود فخر ورخته‌اید؟ یا تلاش کرده‌اید پیروزی تان را برپررنگ جلوه دهید؟ ممکن است گاهی شما بدون این که متوجه باشید، دست به انجام کارهایی بزنید که حسادت دیگران را تحریک می‌کند. بهتر است

حسود را داشته‌اید، توصیه می‌کنیم راهکارهای زیر را بخوانید:

همکار حسود را در کت کنید!

اولین گام در مواجهه با چنین مسئله‌ای این است که قضاوت کردن فرد حسود را کنار بگذارید و به جای این کار، به تجربیات گذشته و کنونی شخص توجه کنید. زمانی که به دنبال علت رفتار شخص می‌گردید، گاهی متوجه می‌شوید فرد حسود، خود، قربانی تفکر غلطی است که بر شخصیتش سایه افکنده است، به‌طور مثال شاید در محیط خانواده به اندازه کافی مورد احترام نبوده یا شکست‌های زیادی در زندگی شخصی و کاری خود تجربه کرده است. با درک این موضوع راحت‌تر می‌توانید با وی کنار بیایید و رفتارهایش را درک کنید.

تصویری را که نزد دیگران دارید، تغییر دهید

اگر چه شما نباید خود را برای برخی



از ۱۴ سالگی مادر م‌به‌من می‌گفت پیر دختر!

وقتی ۱۴ سالم بود، همیشه مادرم توهین می‌کرد و به من می‌گفت پیر دختر، الان که پیر دختر شدم. مادرم می‌گوید پیرزن! همیشه از خودم بدم می‌آمد و بدم می‌آید. ۴ خواهر دیگر هم داشتم. مادرم به آن‌ها چیزی نمی‌گفت.

خودشان را در تجارب بعدی زندگی‌تان به صورتی نظام‌مند اما ناکارآمد تحمیل می‌کنند. شما آینه‌ای دارید که شما را بد شکل نشان می‌دهد، چه کار می‌کنید؟ (احتمالاً در جواب می‌گویید آن را دور می‌اندازم، می‌شکنم، به آن نگاه نمی‌کنم، آینه جدید می‌خرم ...) شما از آینه فرد دیگری به خود نگاه کنید که آن آینه مادر تان است. آیا این آینه تصویر درستی از شما نشان می‌دهد یا خیر؟

اکنون اگر بخواهی تصویر درست و واقع‌بینانه‌ای از خودت داشته‌باشی آن چگونه تصویری است؟

شما باید تلاش کنید توانمندی‌های خود را پررنگ جلوه دهید و به نقص‌هایتان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که خودتان را به عنوان فردی ذاتا ناقص بنگرید، به نقص‌های خودتان در قالب رفتارهای یاد گرفته شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. همچنین خودتان را به طور کلی ناقص در نظر نگیرید، بلکه خود را ثمره زندگی با مادری انتقادگر بدانید.

دوست عزیز! این که به دنبال پاسخی برای مشکل خود هستید و نسبت به آن آگاهی پیدا کرده‌اید، جای خوشحالی دارد؛ اما برای پاسخ گویی به پرسش شما به اطلاعات کامل‌تری در عین حال موارد ذکر شده این زمینه نیاز داریم. در زیر احتمالاً در باره شما صدق می‌کند.

شاید پای طر حواره نقص /شرم در میان است!

اگر در دوران کودکی احساس کنید که به شما احترام گذاشته نمی‌شود و به شما توهین می‌شود یا کسی شمارا دوست ندارد و یا دیگران مقایسه می‌شوید، طر حواره نقص / شرم در ذهن‌تان نقش می‌بندد. ممکن است بارها و بارها یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها شمارا طرد کنند یا به شما ایراد بگیرند. طر حواره‌ها به عنوان صدای والدین مفهوم‌سازی می‌شوند. در واقع طر حواره‌ها نتیجه صحبت‌های والدین است که به تدریج در ذهن شما جای می‌گیرند



پسری سه ساله داریم که به بازی با پاها علاقه دارد. وقتی با بزرگ‌ترها بازی می‌کند مدام باهایشان را بغل می‌کند و به صورت تش می‌چسباند و گاهی می‌بوسد. بعضی اوقات از این کار خجالت می‌کشد و می‌رود زیر پتو بازی می‌کند. آیا این کارش طبیعی ست؟



مهتاب منوچهری روان‌شناس تربیتی از دانشگاه علامه طباطبائی

مادر عزیز سلام می‌دانید که کودکان همواره در حال یادگیری هستند و رفتارهای مختلفی که از آن‌ها سر می‌زند، پاسخی است به آنچه که از محیط اطراف دریافت کرده‌اند؛ بنابراین، این بازی کودک سه‌ساله شما هم رفتاری است که به نوعی آموخته شده و واکنش اطرافیان نسبت به این بازی در کود که هیجان مثبتی منفی ایجاد می‌کند.

این رفتار چگونه آموخته شده؟

• ممکن است در بازی‌هایی که با کودک‌تان کرده‌اید، از پای او یا خودتان به عنوان یک وسیله بازی استفاده کرده باشید.
• گاهی مادری که کودک خود را از شیر می‌گیرد، برای کاهش فشار روی فرزندش به او اجازه می‌دهد را تباط با دست، پا یا بخشی از بدنش ادامه داشته باشد.

• ممکن است کودک چنین بازی یا رفتاری را در همنس و سال‌های خود مشاهده کرده‌و آموخته باشد.
• دلایل مختلف دیگر.
چرا کودک از این کار خود خجالت می‌کشد؟ علت این امر، واکنش‌هایی است که او از جانب شما و دیگر افراد دریافت می‌کند: «این کار خوبی نیست، نکن!» (یعنی چه؟ م‌پای من اسباب بازی‌ه؟) «دست به پای من نزن» و.....

آیا باید مانع این بازی او شوید؟

شاید بازی کودک شما پایای بزرگ‌ترها به خودی خود اشکالی نداشته باشد؛ اما در درازمدت و در ارتباط با افراد مختلف می‌تواند برای خود او، برای شما و برای اطرافیان،ی که در ارتباط با او قرار می‌گیرند، آزاردهنده باشد.

رفتارهایی که مانع حل مشکل می‌شوند:

گاهی مادر بر خورد با یک موضوع، کارهایی می‌کنیم که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جدیدی شود. خندیدن به این کار کودک، همراهی و شرکت در این بازی، حرف زدن در باره موضوع در حضور او... می‌تواند باعث تشویق و جلب توجه بیشتر او شود.

دعوا، تنبیه، بحث و جدل یا مخالفت مستقیم هم نتیجه منفی خواهد داشت: یا باعث شرمندگی او می‌شود یا لجبازی او را (به خصوص با توجه به سن کودک) تشدید کرده‌و حل مسئله را به تعویق می‌اندازد.

بهترین راه برخورد چیست؟

• اولین قدم آن است که جایگزین مناسبی برای پای پیدا کنید! یک وسیله یا اسباب بازی که مورد توجه و علاقه کودک باشد و وقت بیشتری را با آن بگذرانند، تهیه کنید.

• از هر گونه توضیح، تشویق یا تنبیه، استدلال، بحث و هر کاری که این موضوع را محور ارتباط شما با کودک قرار می‌دهد پرهیز کنید.

• وقتی کودک بازی با پای شما یا اطرافیان را شروع می‌کند، از جا بلند شوید و کار او را قطع کنید؛ هم‌زمان، وسیله مورد علاقه‌اش را در اختیارش قرار دهید.

• به کودک کمک کنید از بازی با خودش هم لذت ببرد. این کار با ایجاد فرصت‌های تنه‌بازی کردن و تشویق او امکان‌پذیر خواهد بود.