

### چالش خوشبختی

**روز بیست و نهم:** امروز روی آینه دستشویی یادداشتی برای همسرتان بگذارید. اجازه دهید همسرتان هر روز با یادداشت های شما غافلگیر و هیجان زده شود.

نیست و تنها کار کرد آن نادیده گرفتن واقعیت است، اما این هم طبیعی است. همه ما به سلاح های دفاعی مجهز هستیم که می خواهند کمک کنند دچار سر خوردگی و اضطراب نشویم! اما برخی مواقع این سلاح ها کار آمد که نیستند هیچ، حتی آسیب رسان نیز هستند. بنابراین به او کمک کرد موانع بیانه با موضوع برخورد کند.

#### وقت مهارت آموزی است

مر حله آخر کار ما شامل مهارت آموزی می شد. متوجه شدم ستاره برخی از مهارت های زندگی را نمی شناسد، مانند: حل مسئله(مدام می خواست از موضوع هایی که نیاز مند راه حل منطقی بودند فرار کند)، ارتباط موثر (نمی دانست جایگاه روابط مختلف چگونه است، مثلاً رابطه با همکلاسی ها، رابطه صمیمی چار چوب دار و...)، جرئت ورزی (نمی توانست نه بگوید، در این چند سال هر گاه علی تقاضایی از او داشت، مانند بیرون رفتن های زیاد، جاهایی که او دوست نداشت و... نمی توانست نه بگوید یا می توانست سبک دهد)، بنابراین روی این مهارت کار کردیم. ستاره مانند موضوع در آخر به شکل عمیق تری با عزت نفس نیز ارتباط برقرار می کند، بنابراین روی این مهارت کار کردیم. ستاره مانند خیلی افراد دیگر، ارزشمندی خود را به رابطه، محدود و مشروط کرده بود. یعنی فکر می کرد برای ارزشمند بودن نباید به علی نه بگوید، باید خواسته هایش را فراهم کند و... کمک کردم ارزشمندی خود را محدود ننمید، با نگاهی واقع بینانه به پدرش کلی خود، آن گونه که هست و تلاش برای تغییر نقاط ضعف قابل تغییر بپر دازد.

چندین ماه که از کار مان گذشت احساس رضایت بیشتری کرد، ابتدا از مانی که از او خواستیم با احساسات ناخوشایندش مواجه شود، حال خوبی نداشت؛ اما روش های مفیدی که در بلندمدت پاسخ می دهند به طور معمول این ویژگی را دارند که در ابتدا کمی حال فر در ناخوشایند می کنند، اما این نباید مانعی برای مراجعه شود، چون در مانگر همیشه آن جاست و فر در اهرامی می کند. چند وقت پیش گفت که احساس خیلی بهتری دارد و می داند که چه می خواهد. پیشنهادهای از دواج بسیاری داشت، ولی می خواست با منطق و اعتماد به نفس به آن پاسخ دهد تا این بار در دام اشتباه ها و بی مهارتی های خودش نیفتد و باعث نشود که شیرینی شکر عشق، تبدیل به شوکران تلخی شود که برای حل آن این همه سختی بکشد! البته سختی هایی که به قول خودش ارزشش را داشت.

نویسنده: مریم بابایی فرد- روان شناس و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

بود در ک کتم و بپذیرم. ابتدا سعی کردم با جمله هایی مثل «می فهمم چقدر دوست داشتن او برایت مهم بوده، حتما خیلی سخت است که جوابی از او دریافت نمی کنی و...» به او اطمینان بدهم که در کش می کتم و قرار نیست مانند افراد دیگر سرزنش کنم.

#### هیجانانمان را تجربه کنیم

فردی که دچار شکست عاطفی می شود، به شدت دچار هیجانان منفی می شود. یکی از کار هایی که تقریباً همه افراد (وبه غلط!) انجام می دهند، این است که مدام می خواهند از احساسات خود فرار کنند، یا آن ها را نادیده بگیرند. ستاره هم مدام می گفت می خواهد فراموشش کند و غمگین نشود، او بیشتر وقتش را بیرون از خانه و با دوستانش می گذراند و همین موضوع باعث شکایت مادرش و همچنین مشکل در در س خواندن (به دلیل کمبود وقت!) شده بود. به همین دلیل تمرکز اولیه ما بر تجربه هیجانان بود نه فرار از آن ها!

در روش های جدید روانشناسی به این تکنیک ها، «ذهن آگاهی» گفته می شود. یعنی به تجارب خود در لحظه توجه کنیم. غم، خشم، استرس و... را فقط و فقط تجربه کنیم و قضاوت نکنیم. یعنی نگوییم: «ا، چرا باز غمگین شدم، نباید غمگین باشم و...»، بلکه سعی کنیم غم را نظاره کنیم. آموزش این مسائل به ستاره کمی سخت بود؛ چون مدام می خواست فراموش کند. انگار فقط دوست داشت با من حرف بزند؛ اما در طول جلسات به او این آگاهی را ادا دم که برای تغییر باید سختی کشید و بهای آن را پرداخت.

بعد از کار کردن روی هیجانان که خیلی هم سخت است و چند جلسه وقت می گیرد، سراغ برخی افکار و باور های ستاره رفتیم. می دانستیم که افراد وقتی دچار شکست عاطفی می شوند، برخی از باور های اشتباه و ناکارآمدشان فعال شده و مدام آن ها را در گیر می کند. با تکنیک های مربوط متوجه شدم که ستاره فکر می کند: «حالا که علی مرا ترک کرده، دیگر ارزش و اهمیتی ندارم و دوست داشتنی نیستم». به او کمک کردم با این فکر مبارزه کند. آیا واقعاً همین طور است؟ صرف این که علی او را ترک کرده به این معناست که دوست داشتنی نیست؟ گفت: «بله در ست است، او لیاقت مر ا نداشته! همه دوستانم به من این را می گویند، چقدر احمق بودم که نفهمیدم!». این باور هم در ست

آب در لیوان، روز نامه روی میز را خیس کرد. خیلی دستپاچه شد و خجالت کشید. نفسش که جا آمد، خودم را معرفی کردم و گفتم امیدوارم بتوانم برای مسئله ای که برای آن مراجعه کرده به او کمک کنم. گفت حدس می زند که بتوانم؛ چون در باره این موضوع کنفرانسی در آمفی تئاتر دانشگاه داشتیم که او نیز در آن شرکت کرده بود. کنفرانسی با عنوان: «مدیریت روابط عاطفی». همان صحبت ها بود که به کمک من امیدوارش کرده بود.

#### همه چیز یک را از خواهد بود

از روی فرمی که تکمیل کرده بود، اسمش را خواندم: ستاره، ۲۰ ساله، دانشجو. حس کردم نگرانی دارد که مانع صحبت کردنش می شود به همین دلیل به او اطمینان دادم که صحبت هایش، رازی بین من و او باقی می ماند. شروع به صحبت کرد، همان طور که حدس می زدم مسئله شکست عاطفی بود. دو سال پیش با پسری به نام علی آشنا شده بود. رابطه تا دو ماه خیلی خوب پیش رفته بود ولی یک روز ستاره از او خواسته بود که تکلیف رابطه را مشخص کند و به خواستگاری اش بیاید. شب علی پیام داده و گفته بود دیگر نمی تواند به این رابطه ادامه دهد. از آن شب تا روزی که نزد من آمده بود نتوانسته بود به درستی بخوابد و خوب غذا بخورد. مدام به علی پیام داده و از او دلیل حرفش را پرسیده بود، اما علی جوابی نمی داد. در باره احساساتش پرسیدم. اطلاع چندانی نداشت و همین حالش را بد تر کرده بود. گفت: «نمی دانم، احساس غم، بدبختی، ناراحتی، عصبانیت...». مدام می پرسید: «چرا این کار را کرد؟ چرا من؟ چرا...». برای گام اول سعی کردم همدلی کنم و اوو تجربه عاطفی اش را همان گونه که

وقتی وارد اتاق شد، خیلی مضطرب بود.

سعی می کرد نگرانی اش را پشت لبخندش پنهان کند. ولی حرکت سریع دست ها، تکان دادن مداوم پاها، عرق کف دستش که مدام آن را با دستمال زیبایی که روی آن گلدوزی شده بود پاک می کرد، همه گواه بر آشفتگی و نگرانی درونش بود. چند ثانیه از نشستنش روی صندلی نگذشته بود که به او تعارف کردم یک لیوان آب بر دارد. لرزش دستش هنگام ریختن

## خطرات مشاور از اتاق درمان مدیریت روابط عاطفی چرا و چگونه؟

عکس: صادق ذیاج

### به دوستانم حسادت می کنم



دختری ۱۶ ساله ام. در مدرسه به دوستانم حسادت می کنم. با این که بعضی ها بیشان را خیلی دوست دارم و با هم صمیمی هستیم اما باز هم به آن ها حسادت می کنم. آن ها همه شان از من زیباتر، باهوش تر و پولدار تر هستند و من خیلی از این وضع ناراحتم.



عکس: ژنئیلی است



نجمه عابدی شرق دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در استنبول روان پزشکی

دوست عزیز، این که به حس حسادت خود اعتراف کرده اید، جای خوشحالی دارد، چون شما یک قدم در جهت درمان

که شناسایی حسادت و پذیرش آن است، برداشته اید. همان طور که می دانید حسادت احساسی است که اول از همه خود فرد را آذین می کند و زمانی به وجود می آید که احساس کنیم، آن چه ما داریم کمتر از چیزی است که باید داشته باشیم یا دیگران دارند. حسادت ذاتی نیست و به مرور در فرد شکل می گیرد و در نتیجه خود شخص تا حدودی در آن مقصر است؛ البته خانواده و جامعه نیز در شکل گیری آن نقش دار ند؛ برای مثال در جامعه ای که همواره بر زیبایی و ثروت تاکید می شود و چشم و هم چشمی و رقابت در آن بالاست و افراد بایکدیگر مقایسه می شوند، حس حسادت بیشتر تقویت می شود. بیشتر افراد در جد حسادت نسبت به دیگران دارند و حس طبیعی است، ولی اگر این احساس بیش از حد باشد، باعث سر خوردگی و ناراحتی شده و روابط با دیگران را از حالت عادی خارج می کند. نکته دیگری که لازم است به آن توجه کنیم این است که شما در دوره نوجوانی قرار دارید که دوره ای چالش برانگیز است و در این دوره احساس حسادت به اوج خود می رسد. اما چگونه با حسادت مقابله کنید؟

**خود را با دیگران مقایسه نکنید.** شاید به نظر شما، دوستان تان همه چیز داشته باشند، اما بیابید واقع بین باشیم، خود فرد را آذین می کند و زمانی به وجود می آید که احساس کنیم، آن چه ما داریم کمتر از چیزی است که باید داشته باشیم یا دیگران دارند. حسادت ذاتی نیست و به مرور در فرد شکل می گیرد و در نتیجه خود شخص تا حدودی در آن مقصر است؛ البته خانواده و جامعه نیز در شکل گیری آن نقش دار ند؛ برای مثال در جامعه ای که همواره بر زیبایی و ثروت تاکید می شود و چشم و هم چشمی و رقابت در آن بالاست و افراد بایکدیگر مقایسه می شوند، حس حسادت بیشتر تقویت می شود. بیشتر افراد در جد حسادت نسبت به دیگران دارند و حس طبیعی است، ولی اگر این احساس بیش از حد باشد، باعث سر خوردگی و ناراحتی شده و روابط با دیگران را از حالت عادی خارج می کند. نکته دیگری که لازم است به آن توجه کنیم این است که شما در دوره نوجوانی قرار دارید که دوره ای چالش برانگیز است و در این دوره احساس حسادت به اوج خود می رسد. اما چگونه با حسادت مقابله کنید؟

**موقعیت هایی را که باعث ایجاد حسادت می شود، شناسایی کنید.** مثل زمانی که دوست شما چیزهایی دارد که شما ندارید؛ پول، وسایل گران قیمت،

### دختر هفت ساله ام خیلی اذیت می کند



خانمی هستم ۲۷ ساله، دختری ۷ ساله دارم که تنها فرزندم است. او خیلی به من و پدرش حسودی می کند، دائم گریه می کند و می خواهد فقط به او توجه کنیم. خیلی اذیت می کند. لطفا راهنمایی ام کنید چطور با او رفتار کنم؟



روان شناس بالینی از استنبول روان پزشکی

مادر گرامی، شاید شما هم مثل بسیاری از مادر های امروزی تصور کنید که جز سکوت و گوش به فرمان بودن، هیچ ابزاری برای رویارویی با رفتار های نامطلوب کودک خود ندارید یا مثل برخی مادر های دیروزی، عصبانیت یا خشونت های رفتاری و کلامی را چاره این واکنش های فرزندتان می دانید اما دست نگه دارید!

**پدر! مادر! من را هم ببینید!** شما تنها به مقایله با بدقلتی های کودکان در همان لحظه نیاز ندارید بلکه می توانید با واکنش صحیح، برای همیشه به این رفتار ها پایان دهید. بیشتر حسادت های کودکان به پدر و مادر ناشی از کمبود توجه و عاطفه به فرزند آن است. آن ها با این کار ها در اصل دارند این پیام را به والدین مخابره می کنند که « پدر \_ مادر من را ببینید! من هم هستم!»

**وقت بگذارید!** برای فرزندان حداقل روزی ۳۰ دقیقه وقت بگذارید و با او به فعالیتی بپردازید که جزو علاقه مندی های خودش است.

در حین بازی به او توجه داشته باشید طوری که محبت را در صورت شما ببیند، او را بغل کنید و ببوسید، بگذارید از این طریق تمام عشق و علاقه تان از آغوش شما به او منتقل شود. **حساسیت زدایی کنید/** کودک شما حساس شده پس باید به تدریج این حساسیت از بچه گرفته شود. مادر چنین موقعی از تکنیک حساسیت زدایی تدریجی استفاده می کنیم. می توان به مرور زمان و با استفاده از شرطی کردن، تشویق کردن و نه تنبیه کردن، حساسیت او را کم کرد تا زمانی که کودک احساس کند دیگر این اتفاق نمی افتد، با او مهربان باشید و کمتر جلوی او خلوت کنید، با توجه نشان دادن به او این رفتار ها به تدریج جایگزین حساسیتی می شود که در ذهن او نسبت به رفتار والدین

شکل گرفته است. **قوانین را واضح بگویید/** باید در باره قوانین خانه نیز با او واضح صحبت کنید. کنارش بکشید، به چشم هایش نگاه کنید و نامش را به زبان بیاورید و بعد درخواست خود را به صورت واضح و روشن بیان کنید؛ مثلاً: «سارا جان وقت خوابه بر مسواک بزن» اگر همچنان نخواست همکاری کند باید از راه حل محرومیت استفاده کنید یعنی اگر بهانه بازی یا تلویزیون یا... را آورد، او را از این کار ها محروم کنید.

نهایت یک روز در برابر لجبازی بی تفاوت باشید و روز دیگر بخواهید که آن را انجام دهد، او باید در صورت شما اقتدار و البته آرامش را ببیند.

**نگویید دوست نداریم/** برای در مان گریه و بدقلتی کودک هم این ها را نگویید: «اگر نری سر جات بخوابی، من و بابا دیگه دوست نداریم»، این جمله هیچ حس مثبتی در کودک ایجاد نمی کند.

باید به او توجه مثبت نامشروط داشته باشید یعنی او بداند در هر شرایطی شما دوستش دارید. در آن جمله حس بی توجهی و دوست نداشته شدن را تجربه می کند که می تواند بعد ها رفتار های ناهنجار دیگری را ایجاد کند.

**به رفتار های نامطلوب توجه نکنید/** به رفتار های نامطلوب او هم مانند گریه کردن، هیچ واکنش و توجهی نشان ندهید تا بداند با گریه کردن نمی تواند به هیچ کدام از خواسته هایش دست پیدا کند. هر وقت آرام شد و دیگر گریه نکرد، او را در آغوش بگیرید و بگویید حالا که آرام شده ای حرف هایت را می شنوم.

**لجبازی نکنید/** در آخر لجبازی نکنید تا کودکان لجبازی کردن را نیاموزد. در زندگی همیشه منطقی و با تدبیر عمل کنید، به این ترتیب فرزندتان یاد می گیرد که در مواجهه با خشم یا شرایط غیر دلخواهش چطور باید رفتار کند.



عکس: ژنئیلی است

#### از دنیای روان شناسی

#### استرس کاری باعث

#### پر خوری می شود

محققان دریافته اند استرس در کار می تواند به انتخاب غذاهای ناسالم منجر شود. به گزارش «ایسنا» و به نقل از «ساینس»، نتایج مطالعات جدید نشان داده است استرس در طول کار، بر خوردن تأثیر منفی می گذارد و افراد را وادار به پر خوری یا مصرف مقدار زیادی مواد غذایی ناسالم در وعده شام می کند. محققان دریافته اند خلق و خوی منفی افراد از یک روز کاری پر استرس، در شام خوردن تأثیر می گذارد و منجر به انتخاب غذاهای ناسالم می شود. در نتیجه این افراد بیش از حد معمول غذا می خورند یا به جای انتخاب غذاهای سالم، غذاهای ناسالم انتخاب می کنند.

این مطالعه شامل دو تحقیق بود که در بین ۲۳۵ نفر در چین انجام شد. مطالعه اول شامل ۱۲۵ شرکت کننده از پنج شرکت فست فود اطلاعات چینی و مطالعه دوم شامل ۱۱۰ نفر از کارمندانی بود که با مشرتریان درگیر بودند. نتایج بررسی ها نشان داد کارکنان در هر دو مطالعه بعد از یک روزه منفی ناشی از روز کاری پر استرس، به خوردن غذاهای ناسالم تمایل داشتند.

محققان دانشگاه «ایلینویز» همچنین اظهار کرده اند: «گاهی اوقات خوردن راهی برای از بین بردن و کنترل خلق و خوی منفی است. افراد به طور غیریزی از احساسات ناخوشایند اجتناب می کنند. علاوه بر این، افرادی که خواب خوب شبانه دارند، به خوردن مواد غذایی بهتر بعد از استرس کاری تمایل خواهند داشت. خواب خوب می تواند افراد را در مقابله با استرس و خوردن کمتر مواد غذایی ناسالم ایمن کند». اما پژوهشگران در توضیح چگونگی ارتباط بین استرس و پر خوری می گویند: «زمانی که استرس به مدت طولانی ادامه دارد، ما شاهد افزایش ترشح هورمون هایی هستیم که به گروه هورمون های «گلو کورتیکوئید» تعلق دارد.

این هورمون ها سبب افزایش اشتها می شود بی آن که بدن به طور واقعی نیاز به غذا داشته باشد. در دوران کنونی زمانی که انسان دچار استرس می شود به مراتب کمتر از گذشته های دور، انرژی از دست می دهد؛ به همین دلیل مبتلایان به استرس مزمن دچار مشکل «اضافه وزن» می شوند.

به علاوه، بدن انسان بر اساس سیستمی کار می کند که آن را می توان با الگوی تشویق و مجازات «مقایسه کرد.

مصرف شکلات و شیرینی ها نه تنها تشویقی برای مقابله با استرس است، بلکه به طور کوتاه مدت سبب برانگیختن «احساس های مثبت و خوب» می شود؛ به همین دلیل است که می گوئیم یکی از پیامدهای فشار و استرس کاری طولانی مدت، پر خوری و به ویژه زیاده روی در مصرف غذاهای ناسالم است.