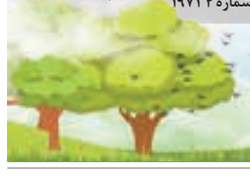
امام صادق (ع) می‌فرمایند: محبوب‌ترین برادرانم نزد من کسی است که عیب‌های مرا به من هدیه بدهد

برگرفته از مفاتیح‌الحیاة، فصل همکیشان



واکاوی روان‌شناسانه بدبخت شدن ستاره سابق آرسنال که بعد از طلاق، خیابان خواب شد

# قربانی باج‌گیری عاطفی!

راهله فارسی، کارشناس ارشد مشاوره

**ستاره سابق آرسنال و تیم ملی ساحل عاج که تا همین چند سال پیش در ویلایی باشکوه زندگی می‌کرد و سوار لوکس‌ترین خودروها می‌شد، بعد از طلاق به این دلیل که وکالت تمام اموالش را به همسرش داده بود به خاک سیاه نشست و هم اکنون در خانه دوستانش می‌خوابد و برای حمل و نقل، خودروی لوکس ندارد و به جایش سوار اتوبوس می‌شود. «ابوئه» که اکنون ۳۴ سال دارد، لباس‌هایش را هم با دست می‌شوید و بعضی روزها مجبور می‌شود کنار خیابان بخوابد! به گزارش دیلی میرور، او خودش درباره شرایط فعلی‌اش گفته: «الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌گویم امانوئل تو چقدر ساده بودی... چرا به آینده فکر نکردی؟ عاشق همسرم بودم و هر چه پول داشتم به او بخشیدم. الان هم کارتن خوابم ولی غرورم اجازه نمی‌دهد از او درخواست پول کنم. از بقیه مردها می‌خواهم که از من عبرت بگیرند تا به سرنوشت من دچار نشوند!»**

● **خودش را نادیده گرفت**

با توجه به داستان زندگی «ابوئه»، باید پرسید چه چیزی باعث می‌شود برای بعضی افراد چنین اتفاقی بیفتد؟ یک سری عوامل باعث می‌شود برخی افراد مانند این فوتبالیست، موجودیت خود را فراموش کنند و غرق در دیگری شوند. بیایید کمی بیشتر درباره شخصیت‌هایی که همه زندگی‌شان در شریک عاطفی‌شان خلاصه می‌شود و خودشان را نادیده می‌گیرند، صحبت کنیم.

● **«ابوئه» یک مهر طلب محض بود**

از لحاظ روان‌شناسی، مهرطلب فردی است که نیازمند و محتاج مهر دیگران و تایید آن‌هاست چون نیاز نوازشی او در دوران کودکی به درستی پاسخ داده نشده است. نیاز به محبت، عشق بی‌قید و شرط، تایید و توجه والدین و دیگران، از نیازهای اصلی کودکان است و زمانی که این نیازها نادیده گرفته می‌شود و والدین نمی‌توانند پاسخ سالم، سازنده، درست و به جایی به این نیازها بدهند، الگوهای رفتاری تاییدطلبانه و مهرطلبانه را در درون فرد به شدت تقویت می‌شود. در این شرایط فرد برای دریافت مهر دیگران، حاضر است دست به انجام هر کاری بزند. واضح است که فردی مانند این فوتبالیست که در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده، احتمالا به این نیازش پاسخ داده نشده و عشقش به همسرش باعث شده تا کاملا در اختیار او و تصمیم‌هایش باشد و همه دارایی‌اش را به او تقدیم کند.

● **مهر طلب‌ها را با مهربان‌ها اشتباه نگیرید**

افراد مهرطلب معمولا با افراد مهربان اشتباه گرفته می‌شوند چون از آن تیپ آدم‌هایی هستند که می‌خواهند مدام به دیگران کمک کنند و برای این کار حاضرند حتی از خودشان هم بگذرند و هر سختی را به جان بخرند. آن‌ها معمولا نمی‌توانند به کسی «نه» بگویند و هر کاری می‌کنند تا آن چه افراد مختلف از آن‌ها خواسته‌اند، انجام دهند. این افراد به توجه و محبت دیگران نیاز شدیدی دارند و به شدت از تنها ماندن از سوی دیگران واهمه دارند. هر کاری که از او بخواهند چه معقول و چه غیرمعقول، چه در حد توان او باشد چه نباشد، می‌خواهد انجام دهد. با توجه به داده‌های بالا باید بدانیم شخصیت‌های مهر طلب برای مستقل شدن نیاز به درمان دارند. درمانی که هیچ وقت روی «ابوئه» انجام نشده و سرانجامی تلخ را برای او رقم زده است.

● **قربانی باج‌گیری عاطفی نشوید**

به نظر می‌رسد زن این فوتبالیست، از ضعف شخصیتی شوهرش آگاه بوده و برای گرفتن همه اموالش تلاش کرده و «ابوئه» کمترین مقاومتی در برابر این ماجرا از خودنشان نداده است. اگر تا به حال برایتان اتفاق افتاده است که فردی افرادی که دوست‌شان دارید با استفاده از حربه تهدید ترک شما، مجبورتان کرده‌اند که کاری را بر خلاف میل‌تان انجام دهید، باید بدانید که شما یکی از قربانیان «باج‌گیری عاطفی» هستید. افراد قربانی باج‌گیری عاطفی چند ویژگی بارز دارند: همواره در جست‌وجوی تأیید دیگران هستند و برای اجتناب از عصبانیت و حفظ صلح و آرامش تلاش می‌کنند، همواره خود را به دلیل اتفاقاتی که برای دیگران می‌افتد سرزنش می‌کنند، به احساس تعهد و ترحم گرایش دارند، احساس می‌کنند باید تسلیم شوند چون این کار درستی است و درباره ارزش‌ها، هوش و توانایی‌های خود تردید دارند. بنابراین هرگاه شما احساس کردید که به دلیل ترس از دست دادن دیگری، کار یا رفتاری را انجام می‌دهید که از نظرتان اشتباه است، نشانه این است که در حال باج دادن عاطفی هستید. همین باج دادن شما را در مسیر خطرناکی قرار خواهد داد که شاید پایانش، «ابوئه» باشد. به قول خودش، بیایید از او عبرت بگیرید.

**بارزترین مشکل شخصیتی «ابوئه»، مهرطلب بودن او است که باعث شده به شدت از تنها بودن واهمه داشته باشد و برای جلب رضایت دیگران، دست به هر کاری برای شان بزند**

از دنیای روان شناسی

## رابطه «نام» با اضطراب در کلاس درس

از آن جاکه نام هر شخص، علامتی برای اوست و باعث تمیز او از دیگران می‌شود، می‌تواند تاثیر روانی و تربیتی چشمگیری بر وی داشته باشد. در این زمینه، پژوهش جالبی توسط محققان دانشگاه گیلان و دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت انجام شده که در آن تأثیر رضایت شخصی از نام بر مواردی چون اضطراب کلاس درس، حرمت خود، کمرویی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بررسی شده است. به گزارش ایسنا، در پژوهش ذکر شده، تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره اول متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شدند و به پرسش‌نامه استانداردی درباره اضطراب کلاس درس و کمرویی پاسخ دادند. یافته‌های عمده این مطالعه نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که رضایت کمتری از نام خود دارند، دارای اضطراب کلاسی و کمرویی بیشتر و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری هستند. طبق این نتایج، پسران در مقایسه با دختران دچار عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری می‌شوند اما در دیگر موارد نظیر اضطراب کلاس درس و کمرویی، تفاوتی در این دو گروه جنسیتی دیده نمی‌شود. «موسوی»، دانشیار گروه روان‌شناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان و همکارانش در این باره اشاره کرده‌اند: «می‌توان گفت دانش‌آموزانی که از نام خود رضایت ندارند، احتمالا در مدرسه و محیط‌های آموزشی بیشتر مورد استهزا قرار می‌گیرند. تمسخر همکلاسی‌ها، متأسفانه پدیده‌ای رایج است که با سستی قوانین تربیتی در خانواده و مدرسه ارتباط دارد. پیامد اولیه استهزا برای دانش‌آموزان، می‌تواند ایجاد اضطراب و کم رویی باشد. کم رویی سبب می‌شود فرد در رویارویی با عوامل تنش‌زا نتواند به شیوه‌ای موثر عمل کند که این موضوع باعث کاهش اعتماد به خود، بیان نکردن منطقی افکار و احساس‌ها، افزایش اضطراب، بهبود نیافتن ارتباط اجتماعی و در نهایت کاهش توان مقابله با تنش‌ها می‌شود.»

## کنکوری‌ام و همه چیز را نصف کاره رها می‌کنم

فرزانه عطاران
مشاور

**۱۸ ساله و دانش‌آموز پشت کنکوری‌ام. پارسال کنکور ناموفقی داشتم. امسال رشته‌ام را عوض کردم و خیلی دوست دارم موفق بشوم اما متاسفانه اصلا خوب درس نمی‌خوانم. مشکلم هم این است که همه چیز را نیمه کاره رها می‌کنم مثل ورزش، درس و... و در کل هیچ کاری را تا آخر انجام نمی‌دهم. این عادت خیلی من را آزار می‌دهد. چه کنم؟**

مخاطب گرامی، ای کاش درباره رشته تحصیلی خود در گذشته و رشته جدیدی که انتخاب کرده‌اید، اطلاعات بیش‌تری در اختیار ما می‌گذاشتید تا راهنمایی‌مان در حوزه تحصیلی، با دانستن جزئیات بیشتری باشد.

● **چرا برنامه‌ریزی نمی‌کنید؟**

با این حال و در پاسخ به سوال‌تان باید گفت مهم‌ترین شرط موفقیت در هر کاری داشتن ثبات قدم، انگیزه کافی و تلاش و پشتکار است. باید بدانید بدون داشتن برنامه و هدف مشخص نمی‌توان موفق شد و برای موفقیت انگیزه پیدا کرد. شما باید در اولین قدم، اهداف کوچکی را برای خود طراحی و خود را ملزم به اجرای آن اهداف کنید. پیشنهاد می‌شود برای شروع در پایان هر روز، نحوه عملکرد خود را ارزیابی و با شناسایی نقاط ضعف و قدرت خود، سعی کنید نقاط ضعف را برطرف و نقاط قوت را تقویت کنید.

● **رشته جدید، کارتان را سخت‌تر می‌کند**

همچنین با توجه به تصمیمی که برای تغییر رشته گرفته‌اید، لازم است بدانید هر تغییری در ابتدا با سختی‌هایی همراه است و برای این که به رشته جدید تسلط کافی پیدا کنید، احتیاج به زمان دارید. در این باره می‌توانید حجم کمتری از مطالب را مطالعه کنید تا به تسلط بیشتری برسید و با بررسی تست‌های سال‌های گذشته، با نوع آن آشنا شوید.

● **کارهای نیمه تمام را تمام کنید**

برای از بین بردن این خصوصیت اخلاقی که کارها را نیمه تمام رها می‌کنید، پیشنهاد می‌شود در زمان مشخصی یک کار را به اتمام برسانید سپس به سراغ بقیه کارها بروید. به طور مثال اگر کلاس ورزش (شنا) می‌روید، یک دوره آن را تا انتها ادامه دهید و پس از آن به فعالیت جدیدی بپردازید و در کلاس دیگری ثبت نام کنید.

● **افکار منفی را کنار بگذارید**

در خاتمه باید گفت برای رسیدن به موفقیت، باید افکار منفی گذشته را کنار بگذارید و با تعیین هدفی مشخص، مسیری هموار را برای آینده در نظر بگیرید و بدانید افراد بسیاری با شرایط مشابه شما در اثر تلاش و پشتکار به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. داشتن افکار منفی درباره خودتان و تکرار مدام جملاتی همچون «نمی‌توانم خوب درس بخوانم» و «نمی‌توانم هیچ کاری را تا پایان انجام دهم»، نتیجه‌ای جز شکست برای‌تان نخواهد داشت.

## دوست ندارم فردی از من بالاتر باشد



رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

**دانشجویم. یک نفر از دوستانم را که فامیل ماست، به دلیل این که هم رشته‌ای هستیم، رقیب آینده شغلی خودم می‌دانم و مدام از روبه رو شدن با او اجتناب می‌کنم. کلا دوست ندارم کسی از من بالاتر باشد. جالب این که رشته‌ام روان شناسی است.**

اجتناب از رویارویی با شخصی که هم رشته‌ای و رقیب آینده شغلی شماست، ریشه در احساس ناامنی شما دارد. به نظر می‌رسد به طور ناخودآگاه از روبه رو شدن با این فرد اجتناب می‌کنید تا اضطراب‌تان کاهش یابد البته شما رقبای زیادی دارید از جمله تمام دانشجویانی که رشته شما را می‌خوانند. شاید چون این فرد به شما نزدیک‌تر است، به او حسادت می‌کنید. یک دلیل دیگر هم می‌تواند این باشد که این فرد به شما بی‌محلی و بی‌توجهی می‌کند! ممکن است به دلیل پیشرفت‌های او دچار خودکم‌بینی یا احساس خشم شده‌اید! پس لازم است روی این بخش از شخصیت خودتان بیشتر کار کنید.

● **دانشجوی روان شناسی هستید اما...**

رشته شما روان‌شناسی است اما دلیلی بر این نیست که مانع از بروز این احساسات شود. همان طور که خودتان هم اشاره کردید، نگران آینده شغلیتان هستید و هنوز با اهداف‌تان به عنوان یک روان‌شناس فاصله دارید. طبیعتا هر قدر مهارت‌های شما افزایش پیدا کند، توان شما برای حل چنین مسائلی در زندگی افزایش خواهد یافت. با این وجود، استفاده از راه‌حل‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، به شما در حل این مشکل کمک خواهد کرد.

● **چرا حسادت می‌کنید؟**

به جای این که به دلیل احساس‌تان نسبت به دیگران، خودتان را سرزنش کنید، ریشه‌ها و دلایل حسادت‌تان را شناسایی کنید. روان‌شناسان می‌گویند، حسادت در نتیجه اعمال و رفتار دیگران ایجاد نمی‌شود بلکه نداشتن اطمینان و اعتماد به نفس درونی افراد، باعث به وجود آمدن چنین احساسی در آن‌ها می‌شود. سعی نکنید رفتار خودتان را توجیه کنید. شاید گاهی وقت‌ها بتوانید برای حسادت‌تان دلیل قانع‌کننده‌ای پیدا کنید اما در اغلب موارد این گونه نیست. انرژی مثبت باعث نتیجه مثبت هم می‌شود، پس سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید. همه چیز را درباره کار، رشته تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی‌تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند، یاد بگیرید. قبل از این که کاری را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید اما خیلی بلندپرواز نباشید. هدف‌ها و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

● **با حسادت، پیشرفت کنید**

از احساس حسادت برای توانمندی بیشتر خود استفاده کنید. آن را فرصتی در نظر بگیرید که باعث می‌شود با ایجاد حس رقابت مهارت‌ها و دانش شما افزایش یابد. احساسات و هیجانات منفی همیشه بد نیستند! گاهی می‌توان از یک هیجان منفی مثل حسادت یا خشم به عنوان محرکی برای رشد و پیشرفت شخصی استفاده کرد. این هیجانات منفی به شما کمک می‌کنند برای رفع نقاط ضعف و کمبودهای خود تلاش بیشتری کنید.

● **خودتان را دست کم نگیرید**

به خودتان پاداش بدهید. جالب است بدانید گاهی بی‌توجهی به خودتان باعث می‌شود رفتار دیگران برایتان خیلی مهم شود. اگر به قدر کافی به خودتان توجه کنید، زندگی دیگران چندان روی شما تاثیر نمی‌گذارد. اگر هیچ فردی توجه کافی به شما نداشته باشد، می‌توانید این توجه را از جانب خودتان به دست آورید. اگر برای خودتان به قدر کافی ارزش و احترام قائل باشید، کمتر از پیشرفت دیگران احساس سرخوردگی خواهید کرد. خود را لایق بهترین هدایا بدانید. گاهی خود را به یک نوشیدنی یا غذای خوشمزه دعوت کنید، لباس مورد علاقه‌تان را بخرید و در تنهایی جملات امیدوار کننده را تکرار کنید و حتی روی کاغذ بیاورید.

● **از یک روان شناس کمک بگیرید**

درباره این احساس‌تان با یک روان‌شناس صحبت کنید. به نظر می‌رسد مسئله شما صرفا با ارائه راه‌حل، برطرف نمی‌شود بلکه بخش مهمی از این مسئله مربوط به هیجانات زیربنایی آن و حتی نیازی است که می‌تواند پشت احساس شما مخفی شده باشد. بیان احساس می‌تواند بخشی از مشکل شما را حل کند اما این کار در حضور یک فرد باتجربه می‌تواند به شما کمک کند.

بریده کتاب

## همدیگر را قضاوت نکنیم!

برگرفته از کتاب «قلب روح»
اثر گری زوکاو و لیندا فرانسیس، ترجمه آرش مرادی

وقتی قضاوت می‌کنید، توجه‌تان را از خود دور کرده و به دیگران معطوف می‌کنید. با تمرکز به آن چه بیرونی است، توجه خود را از رویدادهای درونی‌تان باز می‌دارید. قضاوت کردن دیگران، راهی است برای تلاش در جهت تغییر جهان یا چیدن آن به گونه‌ای که مورد تایید شما باشد و باعث تلف کردن انرژی یا به عبارت دیگر از دست دادن قدرت است. قدرت خود را با صرف کردن آن درباره مردم و پیشامدهایی که مورد قضاوت قرار می‌دهید، از دست می‌دهید. آن‌ها افکار و توجه شما را به تصرف خود در می‌آورند. شما توسط آن‌ها هیپنوتیزم می‌شوید، درست مانند هنگامی که یک فیلم تمام توجه شما را به خود جلب می‌کند. وقتی دیگران را قضاوت می‌کنید، فراموش می‌کنید که هستید، تمایلات و اهداف‌تان چیست و از همه مهم‌تر این که چه احساس می‌کنید. انگیزه قضاوت کردن مانند بلیت فیلمی است که قبلا آن را دیده‌اید و دیدن آن هنوز برای‌تان جذاب است. وقتی براساس این انگیزه عمل می‌کنید، وارد سالن سینما می‌شوید. در فیلمی که در این سینما در حال نمایش است، شما مافوق دیگران هستید و این حق را دارید که اراده خود را بر آن‌ها تحمیل کنید. توجه شما حقیقتا متوجه دیگران نیست، برای این که به آن چه فکر و احساس می‌کنند، اهمیتی نمی‌دهید و به کشمکش‌ها و موفقیت‌های آن‌ها علاقه‌ای ندارید. پیشینه آن‌ها برای شما اهمیتی ندارد و به آن‌ها به چشم همراه یا هم کلاسی‌هایی در مدرسه یا حتی به چشم افرادی دارای شخصیت مستقل نگاه نمی‌کنید. تنها چیزی را که مورد اعتراض شماست می‌بینید، یعنی چیزی که باعث می‌شود احساس ناراحتی بکنید.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.