

### چالش خوشبختی

**روز سی و پنجم:** امروز یک فیلم با یک مجموعه تلویزیونی را در کنار همسرتان تماشا کنید.

### ؟

من به اختلال وسواسی اجباری مبتلا هستم، آیا توصیه می کنید با خانواده دوستانم در این باره صحبت کنم؟

پاسخ: صحبت درباره این اختلال و تصمیم گیری درباره این که با چه کسانی صحبت کنید مسئله ای شخصی است. خانواده دوستان می توانند منابع مهم حمایت و در ک باشند. آن ها ممکن است متوجه تغییراتی در رفتار شما شده باشند، صحبت با آن ها درباره این اختلال می تواند باعث درک بهتر و حمایت بیشتر آن ها از شما شود.

### ؟

آیا در صورتی که فرد در مان نشود، علایم این اختلال در طول زمان بدتر می شود؟

پاسخ: برخی از افرادی که مبتلا به اختلال وسواسی اجباری خفیف هستند، بدون در مان بهبود می یابند؛ اما به طور معمول، اختلال وسواسی اجباری متوسط و شدید نیازمند در مان است، هر چند اغلب در دوره هایی، علایم بهتر می شود. همچنین گاهی ممکن است علایم بدتر شود، مانند زمانی که فرد تحت استرس یا افسرده باشد.

### ؟

به تازگی فردی از خانواده من اختلال وسواسی اجباری گرفته است. چطور می توانم به او کمک و حمایتش کنم؟

پاسخ: سعی کنید تا جایی که می توانید درباره این اختلال آگاهی کسب کنید، در باره این که این اختلال چیست و چه گزینه هایی برای در مان و مدیریت این اختلال در دسترس است. به خاطر داشته باشید رفتار های اجباری را به عنوان بخشی از شرایط بیماری در نظر بگیرید نه به عنوان ویژگی های شخصیتی یا انتخابی که فرد مختار آنه آن را انجام می دهد. پیشرفت های کوچک را به رسمیت بشناسید- آن چه که به نظر تغییری کوچک می آید، ممکن است تلاش زیادی بطلبد. صبور باشید- به خاطر داشته باشید که پیشرفت کند است و علایم می تواند گاهی افزایش و گاهی کاهش پیدا کند. نسبت به تغییرات آگاه باشید- هر تغییری، حتی مثبت می تواند استرس را بدهد و باعث افزایش علایم اختلال وسواسی جبری شود. با اعضای خانواده تان برای مدیریت علایم، برنامه هایی ایجاد کنید که همگی بر سر آن ها توافق دارید. برای مثال محدودیت هایی برای بحث درباره وسواس ها / اجبار ها وضع کنید. کمک گرفتن از متخصص سلامت روان می تواند مفید باشد.

### ؟

آیا اختلال وسواسی اجباری در خانواده زنتیکی است؟ پاسخ: بله. این اختلال در بین افرادی که یکی از اعضای خانواده آن ها به آن مبتلاست، شایع تر است. افرادی که یکی از اقوام درجه یک آن ها (والدین یا خواهر و برادر ها) به این اختلال مبتلا باشند نسبت به افرادی که هیچ کدام از اعضای نزدیک آن ها به این اختلال مبتلا نیستند به میزان دو تا پنج بر برابر احتمال بیشتری دارد که به این اختلال مبتلا شوند.

منبع: انجمن روان پزشکی آمریکا (APA)

مترجم: مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش موخته دانشگاه علامه طباطبایی

#### بریده کتاب



#### جو گرفتگی روانی

بسیارند پدران و مادرانی که در توصیف فرزند نوجوان و جوان خود می گویند که او در بیرون و در بین مردم شخصیتی بسیار آرام و دوست داشتنی دارد ولی در خانه آرامش را از همه سلب می کند. به بیان دیگر، فرزند وقتی در فضای روانی خانواده قرار می گیرد، به فردی دیگر تبدیل می شود. شکایت مشابیهی را از طرف برخی از خانم ها درباره شوهر ایشان می شنویم. این گونه افراد شوهر خود را دارای شخصیتی دوست داشتنی و قابل احترام و خدمت گزار در خارج از خانه و شخصیتی خشن، بی مسئولیت و بهانه گیر در درون خانه توصیف می کنند. از این دست مثال ها فراوان است.

ما باید به این نکته توجه داشته باشیم که مجموعه تعامل ها، روابط و تجربیاتی که اعضای خانواده با یکدیگر دارند؛ فضای

روانی حاکم بر خانه را رقم می زند و واکنش های متناسب با این فضا را تعیین می کند.

این واکنش ها در اصل حاصل یک «جو گرفتگی روانی» است. در چنین شرایطی این فرد نیست که رفتار می کند بلکه این جو است که به او شکل رفتار را القا می کند... تفاوت رفتار ما در شرایط مختلف از جمله خانه، محل کار، مراسم سخنرانی و امثال این ها نشان از رباکاری ما نیست بلکه ناشی از واکنش طبیعی ما نسبت به شرایط اجتماعی است. شما وقتی وارد یک کتابخانه می شوید، شرایط حاکم بر کتابخانه شما را دعوت به سکوت می کند.

حتی اگر لحظه ای متوجه شوید کشش هایتان موقع راه رفتن صدا می کند، حرکات خود را طوری تنظیم می کنید که آن صدا را به حداقل برسانید؛ ولی وقتی وارد یک بانک شلوغ یا ناهارخوری پر از دحامی می شوید، نه تنها متوجه صدای کفشتان نمی شوید که ناخودآگاه ممکن است دوستی را با صدای بلند صدا بزنید. این دو رفتار یعنی رفتار مودبانه و رفتار شلوغ، واکنشی از جانب یک شخصیت است در مقابل دو موقعیت متفاوت.

نسبت دادن رفتار افراد [صرفاً] به خودشان نه به شرایطی که در آن قرار می گیرند، رفتاری است که بسیاری از انسان ها به آن دچار می شوند. در روان شناسی این خطا را «خطای بنیادی اسناد» می گویند؛ بر اساس این خطا شرایط حاکم بر رفتار فرد نادیده گرفته و فاعل به عنوان علتِ تامه آن رفتار در نظر گرفته می شود.

برگرفته از کتاب «روان شناسی روابط درون خانواده»، نوشته دکتر علی اصغر احمدی

## هر جا کار کردم، کارم به جر و بحث کشیده شد!

زنی ۲۹ ساله ام و دو فرزند دارم. در گذشته زندگی نسبتاً سختی داشتم. شوهرم ۳۵ ساله است. او اجازه نمی دهد در هیچ جایی مشغول به کار شوم. شیرینی پزی را در حد عالی یاد دارم؛ خودم به بلد نیستم چطور با دیگران رفتار و ارتباط برقرار کنم، هر جایی هم تا به حال مشغول کار شده ام یا کارم به جر و بحث با کسی کشیده شده یا حرف و رفتار دیگران به من بر خورده یا کارفرما عذرم را خواسته است. چه کار کنم؟

کنید توانمندی ها و نقاط قوت خود را بشناسید و فهرستی از آن ها تهیه کنید. با این کار انتقادهای دیگران را توهین به کل شخصیت تان تلقی نمی کنید و در عوض، آن را به یک جنبه خاص از خودتان نسبت می دهید. توقعاتتان را کم کنید. / انتظار ها و توقعتان را از دیگران کاهش دهید و سعی کنید با اعتماد نفس روی پای خود بایستید.

روابطتان را گسترش دهید. روابط اجتماعی خود را بیشتر کنید. زیرا هر چه فاصله ها بیشتر شود، نگرش منفی به دیگران نیز تقویت می شود. مهارت های لازم را بیاموزید. سعی کنید مهارت های ارتباط موثر و جراتمندانانه را یاد بگیرید (با شرکت در کلاس ها و کارگاه های آموزشی و مطالعه کتاب های مربوط). مثلاً می توانید در مقابل مخاطبی که صحبت هایش شما را آذیت می کند در حالی که چهره ای آرام و بشاش به خود گرفته اید، با گفتن «بخشید منوچه نشدم چی گفتین» از او بخواهید که صحبتش را دوباره تکرار کند. منوچه می شوید که برای بار دوم گفته هایش را اصلاح و به نحو صحیح تری آن را بیان می کند.

موقعیت را ترک کنید. در برخورد با موقعیت هایی که شما را ناراحت می کند، اول چند نفس عمیق بکشید و سپس موقعیت را ترک کنید تا هم حواستان از عصبانیت تان پرت شود و هم در آن موقعیت، حرفی نزنید که باعث جر و بحث شود. از برخی افراد دوری کنید. سعی کنید از افرادی که اعتماد به نفس شما را پایین می آورند فاصله بگیرید یا ببینید آیا چنین فردی واقعا صلاحیت انتقاد از شما را دارد که باعث شود صحبت هایش خودباوری شما را زیر سوال برد.

با سلام خدمت شما بانوی هنرمند، شما در سوالاتان به دو مشکل اشاره کرده اید، یکی مربوط به شوهرتان که به شما اجازه کار بیرون از منزل را نمی دهند و دیگری مشکل شما در برخورد با همکاران.

#### دلایل همسر تان را بررسیید

در باره گرفتن اجازه کار از همسرتان، می توانید با ایشان صحبت کنید و دلایلشان را برای نداشتن رضایتشان بشنوید. به طور معمول، دلایل رضایت نداشتن همسران، به وجود آمدن مشکل در تربیت فرزندان و همچنین از بین رفتن آرامش خانواده است یا این که فکر می کنند به درآمد همسر نیازی ندارند.

دلایل ایشان را بشنوید و برای آن ها راه حل پیدا کنید؛ مثلاً بگویید کاری پاره وقت پیدا یا به صورت سفارشی در منزل کار می کنید تا وقت بیشتری را در کنار آن ها داشته باشید یا بگویید علاوه بر درآمد، دوست دارید از هنرتان هم استفاده کنید.

می توانید از ایشان بخواهید در بخشی از کار های خانه و تربیت بچه ها به شما کمک کنند تا شما نیز بتوانید به سایر اهدافتان در زندگی برسید. در نهایت با توجه به تمام پیامد های مثبت و منفی، تصمیم بگیرید که می توانید از عهده شرایط جدید بر بیایید یا خیر. خودتان را باور کنید / در باره مشکل دوم، اولین و مهم ترین راهکار افزایش اعتماد به نفس و روحیه خودباوری در خودتان است. چون با اعتماد به نفس پایین در باره خود و زندگی تان حساس می شوید و هر اشاره ای از طرف دیگران، باعث می شود نتوانید تحمل کنید و سریع به شما برخورد. در نهایت هم از خود واکنش نشان دهید و جر و بحث کنید.

نقاط قوت تان را بشناسید. / سعی

## خواستگارم چند میلیون تومان کلاهبرداری کرد

دختر ۲۹ ساله ای هستم که چند وقت پیش فرد کلاهبرداری به خواستگاری ام آمد. او اولین خواستگارم بود و به او علاقه مند شده بودم. بعد از مدتی به بهانه های مختلف چند میلیون تومان پول از من گرفت و رفت و دیگر پیدایش نشد. الان به همه مردهایی اعتماد شده ام.

#### دوست گرامی:

اتفاقی که برای شما افتاده بسیار تأسف برانگیز و ناراحت کننده است؛ چون در این بازه زمانی، نیاز روانی تمامی دختر ها و پسر ها، برقراری رابطه عاطفی با ثبات و پایدار در قالب ازدواج است؛ اما متأسفانه برخی از افراد سودجو از این شرایط سوء استفاده و زمینه را برای انجام برخی اعمال غیر انسانی آماده می کنند.

#### چرا این اتفاق افتاد؟

قابل درک است فردی که کلاهبردار بوده و توانسته مبلغی را از شما بگیرد، توانایی جلب اعتماد شما و خانواده تان را داشته و یکی از ویژگی های بارز این گونه افراد خوش زبانی و انجام رفتار ها و زدن حرفهای توجه برانگیز است به گونه ای که با رفتار توجیه آمیز در مدت زمان کوتاهی قادر به جلب اعتماد دختر و خانواده او می شوند.

#### حال چه باید کرد؟

در ابتدا باید به خود حق بدهید که اتفاق ناخوشایندی برایتان افتاده است و حس های منفی را که تجربه می کنید بدون قضاوت کردن خود بپذیرید؛ چون شما اعتماد کرده بودید و از اعتماد شما به شکل بدی سوء استفاده شده است؛ اما در حین تجربه حس های منفی این را به خود باز گو کنید که این هیجان های منفی برای همیشه با شما نیستند و بعد از سپری شدن مدتی از شدت آن ها کاسته خواهد شد تا

