

نکته

بیماری‌ای که در آن فرد خودش را همیشه زشت می‌پند

■ شاید شما هم افراد زیادی را بشناسید که مدام جلو آینه می‌ایستند، به چین و چروک‌های دور چشم خود خیره می‌شوند و فکر می‌کنند ثانیه به ثانیه میزان این چین‌ها بیشتر می‌شود. یا مثلا دایما بینی خود را نگاه می‌کنند و افکار منفی به سرشان هجوم می‌آورد که مثلا از قبل هم بزرگ‌تر شده و افتادگی نوک دماغشان بیشتر، یا حالت بدن و شکل آن هم بدتر شده و لباس‌ها برایشان مناسب نیستند و اگر قرار است به مراسم یا میهمانی بروند نامناسب‌ترین و زشت‌ترین میهمان جمع هستند، اما تمامی این مشکلات چیزی است که تنها در ذهن این افراد ساخته شده است. این افراد چهره معمولی خود را به شکل خارق‌العاده‌ای زشت می‌بینند و این افراد بیشتر مبتلایان «اختلال بدشکلی بدن» هستند؛ اختلالی که در ذهن، آنها را خودشان یک هیولای بدشکل می‌سازند و باعث می‌شود به شکلی افراطی، به لوازم آرایشی و عمل‌های جراحی رو بیاورند.

اما کسانی که مدام سراغ انواع عمل‌های زیبایی می‌روند و هیچ‌وقت هم راضی نمی‌شوند، به نوعی اختلال روانی مبتلا شده‌اند. آنها با دیدن یک جوش روی صورت خود مضطرب می‌شوند و ساعات‌های طولانی از روزشان را تنها به تغییراتی فکر می‌کنند که می‌تواند آنها را زیباتر کند. عمل جراحی، راهی برای آرام کردن این اشتیاق نیست، بلکه می‌تواند چنین اختلالی را به مراتب تشدید کند زیرا این افراد بعد از انجام عمل، باز هم از چهره یا بدنشان راضی نمی‌شوند و می‌خواهند با تکرار این کار، باز هم ظاهرشان را تغییر دهند. اختلال بدشکلی بدن، یک مشکل شایع روانی است، مشکلی که در آغاز مبتلایان به آن، تنها زمان زیادی را برای فکر کردن به ظاهرشان سپری می‌کنند اما در مراحل پیش‌رفته‌تر، با جراحی‌های مکرر یا تلاش برای زیبا شدن به قیمت آسیب دیدن، سعی می‌کنند خود را آرام کنند.

ایسن اختلال تنها یک ناراحتی گزرا نیست، بلکه چنین بیماری اگر با هیچ کس‌دام از این تلاش‌ها از ظاهرش راضی نشد، ممکن است خود را در خانه حبس کند یا دست به خودکشی بزند. مشکل اینجاست که این افراد هر گز از تغییراتی که در ظاهرشان ایجاد می‌کنند، راضی نمی‌شوند. در مراحل بالای این اختلال، آنها حتی به دلیل ناراضیاتی از ظاهرشان، در موقعیت‌های اجتماعی ظاهر نمی‌شوند و تحصیل، کار یا هر پیشرفت دیگری را قربانی این تصور می‌کنند. این افراد با قرار گرفتن در جمع دچار اضطراب شدید می‌شوند. چنین افرادی ممکن است چندین بار با تیغ جراحی برای تغییر چهره‌شان تلاش کنند یا در یک



ماه، بارها مدل و رنگ موهای‌شان را تغییر دهند و باز هم راضی نشوند.

گرچه مبتلایان اختلال بدشکلی بدن، از وضعیت عمومی ظاهرشان ناراضی هستند اما در بیشتر موارد شکایت اصلی آنها از بینی، موها، پوست، چشم‌ها، گونه و لب‌های‌شان است. البته آنها برای چاق یا لاغر شدن هم انسری زیادی می‌گذارند و هیچ وقت از اندامی که دارند، راضی نمی‌شوند. آنها همیشه گمان می‌کنند که بخشی از بدنشان زیاد از حد کوچک یا بزرگ است و برای تغییر دادن آن، وقت و هزینه زیادی صرف می‌کنند. چنین افرادی ممکن است برای فراهم کردن هزینه عمل، زندگی‌شان را با مشکلات زیادی روبه‌رو کنند، اما ولوایت آنها رفاقتان نیست؛ بلکه تنها رسیدن به ظاهری است که آرزویش را دارند. برای این بیماران، وضعیت ظاهرشان از هر اندوهی در زندگی‌شان‌غیرتر است. شاید نتوانید به آنها خرده‌ای بگیرید چون تازمانی که توسط یک متخصص درمان نشوند، کنار آمدن با وضعیت که دارند برایشان سخت‌ترین کار ممکن است. بعضی متحقان می‌گویند این بیماری، منشأ ژنتیک دارد اما بسیاری دیگر، استرس‌های جبران‌ناپذیر و اتفاقاتی که در مسیر زندگی فرد می‌افتد را منجر به چنین آسیب روانی‌ای می‌دانند، اما این مشکل به هر دلیلی که ایجاد شود، باید آن را مثل یک بیماری، جدی دانست و برای درمان آن از یک متخصص کمک گرفت. شما نمی‌توانید مبتلایان آن را با تندی و خشم آرام کنید بلکه تنها یک روانپزشک و روانشناس، پایه‌ای هم، به کمک دارو و درمان‌شناختی رفتاری از پس آن برمی‌آیند. دارو درمانی توسط یک روانپزشک، راه آخر آرام کردن مبتلایان به این اختلال است و درمان شناختی رفتاری با کمک یک روانشناس یا روان‌درمانگر هم در از بین بردن نشانه‌های ایسن بیماری بی‌تاثیر نیست.

اختلال بدشکلی بدن، یک بیماری پنهان است. زیرا بسیاری از دارندگان آن از اینکه دچار چنین بیماری‌ای هستند، اطلاع ندارند و آن را یک حساسیت عادی می‌دانند. بسیاری دیگر هم از اینکه مشکل خود را به زبان بیاورند و به دنبال راه‌حل آن باشند، خجالت می‌کشند از طرف دیگر، بسیاری از مبتلایان به آن از انواع دیگری از اختلالات روانی هم رنج می‌برند و متأسفانه بسیاری از متخصصان، از تشخیص این مشکل جدی و ارجاع بیمار به یک روانپزشک غافل می‌شوند. محققان می‌گویند از هر صنف، چهار تا پنج نفر از این مشکل رنج می‌برند.

بیماری‌ای که در آن فرد خودش را همیشه زشت می‌پند

■ شاید شما هم افراد زیادی را بشناسید که مدام جلو آینه می‌ایستند، به چین و چروک‌های دور چشم خود خیره می‌شوند و فکر می‌کنند ثانیه به ثانیه میزان این چین‌ها بیشتر می‌شود. یا مثلا دایما بینی خود را نگاه می‌کنند و افکار منفی به سرشان هجوم می‌آورد که مثلا از قبل هم بزرگ‌تر شده و افتادگی نوک دماغشان بیشتر، یا حالت بدن و شکل آن هم بدتر شده و لباس‌ها برایشان مناسب نیستند و اگر قرار است به مراسم یا میهمانی بروند نامناسب‌ترین و زشت‌ترین میهمان جمع هستند، اما تمامی این مشکلات چیزی است که تنها در ذهن این افراد ساخته شده است. این افراد چهره معمولی خود را به شکل خارق‌العاده‌ای زشت می‌بینند و این افراد بیشتر مبتلایان «اختلال بدشکلی بدن» هستند؛ اختلالی که در ذهن، آنها را خودشان یک هیولای بدشکل می‌سازند و باعث می‌شود به شکلی افراطی، به لوازم آرایشی و عمل‌های جراحی رو بیاورند.

عشق و فقدان دو روی یک سکه هستند. شکست و فقدان پیامد شایع بسیاری از عشق‌هاست و هز پنهانی است که باید پرداخته شود. این تجربه‌ها و واکنش‌هایی که آدم‌ها به آنها نشان می‌دهند، بخشی از تحول، تکامل و ذات زندگی است. شکست عشقی می‌تواند برای هر فردی ضربه‌ای بزرگ محسوب شود، ضربه‌ای که باعث می‌شود تا مدتی همه امیدها، آرزوها و رویاهایش را از دست بدهد و مدتی طول می‌کشد تا بتواند به کار کرد قبلی خود بازگردد. با وجود اهمیت این موضوع و شیوع بالای آن بین جوانان، تاکنون پژوهش‌های بسیار کمی روی آن انجام گرفته است. در این‌باره با دکتر محمود دهقانی، روانشناس بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، که در زمینه روان‌درمانی شکست عشقی پژوهش گسترده‌ای انجام داده است، هم‌صحبت شدیم.

■ ■ ■

■ **در کار بالینی خود چقدر با افرادی برخورد کرده‌اید که به دلیل شکست عشقی که داشته‌اند به شما مراجعه کرده‌اند؟**

دلیل اینکه من سراغ این حوزه رفتم این بود که زمانی که در مراکز مختلف مشاوره دانشگاهی مثل دانشگاه تهران، پلی‌تکنیک و هنر کار می‌کردم، تعداد زیادی که اغلب‌شان خانم بودند را می‌دیدم که با علایم اضطراب، افسردگی و واکنش‌هایی که به فقدان نشان می‌دادند، مراجعه می‌کردند. این باعث شد تصمیم بگیرم روی این موضوع کار کنم و آن را به عنوان یک موضوع بالینی در نظر گرفتم که نیاز هست روی آن مداخلاتی صورت گیرد. باید اشاره کنم که ما فقط می‌توانیم بگوییم اتفاقا به دلایل متعدد کمتر جهت روان‌درمانی مراجعه می‌کنند و نمی‌توانیم بگوییم که شیوع این مساله در آنها کمتر است. ■ **گاهی اثرات یک شکست عشقی اقتدر زیاد است که منجر به بروز سندرمی به نام «ضربه عشق» می‌شود. درباره این سندرم و نشانه‌های آن توضیح دهید.**

اصطلاح سندرم را «پیرچارد رز» در سال ۱۹۹۹ مطرح کرد. وی تعدادی علایم خاص را در این افراد مشاهده کرده بود. خیلی‌ها نگاه منتقدانه‌ای به او دارند و می‌گویند شکست عشقی هم یک‌جور فقدان (loss) است و نمی‌توان آن را سندرمی جداگانه در نظر گرفت چون هنوز شواهد کافی برای آن نداریم. بعدها هم ندیدم که خیلی از این اصطلاح استقبال شود و در ادبیات پژوهشی، شکست عشقی را هم یک جور فقدان در نظر می‌گیرند. در بعضی افراد این علایم بلافاصله بعد از فروپاشی رابطه شروع می‌شود و در بعضی با تاخیر. در خیلی‌ها هم ممکن است چنین واکنشی را بینیم و راحت از کنارش بگذرند یا عملکردشان تنها برای مدت کوتاهی مختل شود. در این افراد طیف گسترده‌ای از علایم مانند اضطراب،افسردگی و گوشه‌گیری، بی‌قراری، پرخاشگری و سوءمصرف مواد را ممکن است ببینیم.

■ **آیا این سندرم یا هر نامی که بر آن بگذاریم، می‌تواند عوارض خطرناکی هم داشته‌باشد؟ مثلا منجر به خودکشی یا مرگ شود؟**

این موضوع فرد به فرد متفاوت است. آن چیزی که به افراد ضربه وارد می‌کند، معنای این فقدان برای آنهاست. برای یک نفر ممکن است معنایش این باشد که «خب، آن خواست با من باشد.» اما برای دیگری این معنی را می‌دهد که «چون من دوست‌داشتنی و خواستنی نیستم، نتوانست با من باشم. من آدم بی‌کفایتی هستم.» اینها یکسری تصورات بنیادین هستند. اگر معنای نهفته‌ای که در ذهن فرد هست، با یک بار منفی و یک ارزیابی منفی درباره خود همراه باشد، وقتی جواب رد می‌شوند یا در یک رابطه شکست می‌خورد، این هویتش است که زیر سوال می‌رود. هرقدر هویت به شکل جدی‌تری زیر سوال رود، احتمالا این فرد بیشتر به‌هم خواهد ریخت.

اما اینکه چه نوع رفتاری نشان داده شود، باز به شخصیت فرد برمی‌گردد. یک نفر ممکن است خیلی خشمگین شود و دست به یک‌جور دیگر آزاری بزند. کسی که حق تحکم و پرخاشگری به خود می‌دهد، مثل کسی که اسیدپاشی می‌کند، احساس استحقاق دارد و فکر می‌کند این حقش نبوده. اما یک نفر ممکن است کاملا



گفت‌وگو با دکتر محمود دهقانی، روانشناس بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سوگواری طبیعی و غیرطبیعی برای عشق از دست رفته

نسیم موسوی

افسرده و گوشه‌گیر شود یا خودکشی کند، که این خود می‌تواند دو دلیل داشته باشد: عده‌ای ممکن است احساس بی‌کفایتی و خواستنی‌نبودن کنند و فکر کنند «من آدم بی‌ارزشی هستم» و آنقدر این شکل بودن دردناک و رنج‌آور است که اقدام به خودکشی می‌کنند و این خشم معطوف به خودشان می‌شود. عده‌ای دیگر سعی می‌کنند با آسیب رساندن به خود، در طرف مقابل احساس گناه ایجاد کنند، یعنی این احساس ضعف و ناتوانی را دارند اما چون نسبت به طرف مقابل خشم دارند و نمی‌توانند این خشم را در یک رابطه مستقیم بروز دهند، سعی می‌کنند با آسیب رساندن به خودشان به طرف مقابل بگویند؛ حالا که تو تصمیم گرفتی با من نباشی، من هم سعی می‌کنم با خودکشی‌ام داغی را به دل تو بگذارم و در تو احساس گناه ایجاد کنم.

■ **چطور می‌شود که بعضی‌ها در برابر چنین ضربه‌هایی آسیب می‌بینند اما بعضی می‌توانند با موفقیت از آنها عبور کنند؟**

همه آدم‌ها ذخیره‌ای از عزت‌نفس و احترام به خود دارند، یک خوددوست‌داری و عشق به خود کاملا سالم. اگر این احساس‌ها به شکل سالم و کافی در آدم‌ها وجود داشته باشد، وقتی یک تلنگر به آنها زده می‌شود، فرو نمی‌پاشند. ممکن است برای مدت کوتاهی به هم بریزند اما از پا در نمی‌آیند. اما وقتی کسی این ذخیره را ندارد و حسی که از خودش دارد مثبت نیست یا خیلی متزلزل است، با یک نه از طرف دیگران، این «حس از خود» زیر سوال می‌رود. میزان این ذخیره به گذشته افراد برمی‌گردد، به خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اند، رابطه‌ای که با والدین و بقیه اعضای خانواده داشته‌اند و اجتماعی که در آن بزرگ شده‌اند. وقتی کسی عاشق می‌شود از طرف مقابل در ذهن خود چیزی را می‌سازد که دوست دارد و نمی‌تواند آنچه که طرف مقابل هست را ببیند. قطعا عشق‌های آتشین زاده چیزی است که عاشق ندارد و نه آنچه که واقعا معشوق دارد، بلکه آنچه تصور می‌شود معشوق دارد.

■ **عده‌ای معتقدند درمان این افراد شبیه درمان اعتیاد است، یعنی به کسی وابسته بوده‌اند و حالا باید بتوانند دوری‌اش را تحمل کنند. آیا واقعا این‌طور است؟ چه کمکی می‌توان به آنها کرد؟**

شاید اعتیاد اصطلاح مناسبی نباشد. همه آدم‌ها به نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان وابستگی متقابل سالم (دلبستگی) دارند و این وابستگی بیمارگونه نیست. همه ما

وقتی نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌مان را از دست می‌دهیم واکنش‌های سوگواری را تجربه می‌کنیم و این رفتار کاملا طبیعی است. اگر از واژه اعتیاد استفاده کنیم، جنبه کاملا سالم آن را نادیده گرفتیم. بهتر است اسمش را یک شکل سوگواری بگذاریم. من به کرات مراجعانی را دیده‌ام که از مرگ نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌شان آنقدر به‌هم نریخته‌اند که از مرگ یا از دست‌رفتن شریک عشقی‌شان. اسما کاری که باید انجام دهیم این است که به آنها فرصت دهیم بتوانند درباره احساساتشان،ناراحتی‌هایشان، یا خاطرات منفی و مثبتی که از آن آدم داشته‌اند صحبت کنند، گریه کنند و هیجاناتشان را بروز دهند، چون اگر این احساسات بیرون ریخته نشوند، می‌توانند خاصیت مسموم‌کننده داشته باشند. آدم‌ها یک ظرفیت محدود از انرژی روانی دارند و وقتی کسی می‌میرد یا از دست می‌رود، سرمایه‌گذاری عاطفی که روی او کرده‌اند باید تا حدی از روی او برداشته شود تا فرد بتواند دوباره روی آدم‌های جدید سرمایه‌گذاری کند. در اینجا باز دو دیدگاه وجود دارد: یک دیدگاه این است که لازم است فرد تمام گره‌های عاطفی‌اش را به طور کامل از کسی که از دستش داده رها کند، این دیدگاهی است که روی استقلال شخص تاکید دارد. دیدگاه دیگر معتقد است لازم نیست شخص همه این گره‌های عاطفی را رها کند، بلکه کافی است بتواند دوباره با آدم‌های جدید وارد ارتباط شود و در

حد محدودی، در دنیای درونی خودش، همچنان با آن شخصی که از دست رفته یک اتصال عاطفی داشته باشد. این هم می‌تواند یک سوگواری سالم باشد. ■ **تفاوت مهم بین سوگواری برای یک فرد از دست رفته و چنین شکست‌هایی این است که وقتی کسی می‌میرد، اطرافیان در کنار ما هستند و کمک می‌کنند از این مرحله عبور کنیم، اما در شکست‌های عشقی، فرد اطرافیان را چندان مطلع نمی‌کند. وجود شبکه حمایتی مناسب در اطراف فرد، چقدر موثر است؟**

ایسن موضوع خیلی مهم و تعیین‌کننده است. در مقیاس وسیع ممکن است خیلی‌ها مطلع نشوند و شخص به کسی نکوید که چنین اتفاقی برایش افتاده، چون فکر می‌کند اگر بگوید واکنش خوبی نشان داده نمی‌شود، درکش نمی‌کنند و ممکن است شروع به سرزنش و نصیحت کردن کنند. پس احتمالا ترجیح می‌دهد سکوت کند. اتفاق دیگری که می‌افتد این است که اطرافیان شروع می‌کنند به گفتن اینکه تو از او بهتری، تو از او سرتری و شروع می‌کنند به نصیحت و پند و اندرز که طرف مقابل آدم بدی بوده. مساله اصلا این نیست که آن آدم خوب بوده یا بد، بلکه مهم این است که این شخص کسی را دوست داشته و او را از دست داده. نباید اشتباه کنیم، موضوع حجم وسیع عواطف و احساس دوست داشتن است و نه خوب و بد بودن کسی. اینها بحث‌های منطقی هستند که در یک موقعیت عاطفی و در یک بحران عاطفی کمکی نخواهند کرد، مثل اینکه یک نفر فقط فرانسه بلد باشد و با او آلمانی حرف بزنیم، شبکه اجتماعی که دور این شخص است، دوستانش یا هر کسی دیگری، اگر نتوانند ناراحتی او را بفهمند و درک کنند مفید خواهد بود.

در خیلی از مواقع دیدم که نه تنها اطرافیان، بلکه خود این افراد هم شروع می‌کنند به سرزنش کردن خود که «این رابطه به درد من نمی‌خورد، چرا واردش شدم؟» من معتقدم که تنبیه و سرزنش خود، کمکی به فرد نمی‌کند و به ارتقای بهداشت روان منجر نخواهد شد. فراموش نکنیم که نه‌تنها حق اشتباه داریم بلکه اشتباه اجتناب‌ناپذیر است. موضوع فراتر از حق داشتن است. ■ **آیا باید توقع داشت که این قضیه سریع حل شود؟**

در افراد مختلف متفاوت است. ممکن است برای یک نفر یک ماه طول بکشد و برای دیگری یک سال و گاهی بیشتر. اما در فقدان، انتظار می‌رود بعد از یک ماه شخص کم‌کم کارکردهای طبیعی خود را از دست دهد. مثل خواب و غذاخوردن و رفت‌وآمد معمول. اگر کسی در یک دوره زمانی طولانی و بعد از چند ماه نتوانست با این مساله کنار بیاید نیاز به مداخله پیدا می‌کند. باید به یک روانشناس،روانپزشک یا مشاور مراجعه کرده و کمک بگیرید. ■ **چه موقع شخص می‌تواند یک رابطه جدید را شروع کند؟ به نظر می‌رسد بعضی افراد هیچ‌وقت نمی‌توانند تنها بمانند و فورا از یک رابطه به رابطه بعدی می‌روند و خود این پرایشان مشکل‌ساز می‌شود. این موضوع بستگی دارد به اینکه رابطه چقدر جدی و عمیق و عاطفی بوده. مسلم است وقتی کسی دو سال رابطه‌اش را ادامه داده و قرار بسوده ازدواج کند، قطع آن برایش مثل این است که پدر یا مادرش را از دست داده باشد. ما به محض اینکه کسی همسرش را از دست داد به او پیشنهاد نمی‌کنیم برای اینکه تنها نباشد برود ازدواج کند. شخص نیاز به زمان دارد که این برای هرکس فرق می‌کند. مهم این است که شخص بتواند به شکل موثری برای کسی که از دست داده سوگواری کند و با نبودن او کنار بیاید. کمترین زمانی که ما پیشنهاد می‌کنیم، حدود شش ماه است. مهم این است که شخص نباید کسی را جایگزین دیگری کند. هیچکس نمی‌تواند جای دیگری را به طور کامل پر کند.**

■ **افرادی هم هستند که به لحاظ منطقی به این نتیجه رسیده‌اند که طرف مقابل برای آنها مناسب نیست اما خود کاملاً سالم.**

همه آدم‌ها ذخیره‌ای از عزت‌نفس و احترام به خود دارند، یک خوددوست‌داری و عشق به خود کاملا سالم. اگر این احساس‌ها به شکل سالم و کافی در آدم‌ها وجود داشته باشد، وقتی یک تلنگر به آنها زده می‌شود، فرو نمی‌پاشند. ممکن است برای مدت کوتاهی به هم بریزند اما از پا در نمی‌آیند. اما وقتی کسی عاشق می‌شود از طرف مقابل در ذهن خود چیزی را می‌سازد که دوست دارد و نمی‌تواند آنچه که طرف مقابل هست را ببیند. قطعا عشق‌های آتشین زاده چیزی است که عاشق ندارد و نه آنچه که واقعا معشوق دارد، بلکه آنچه تصور می‌شود معشوق دارد.



عکس: امیر خجندی، تهران

گفت‌وگو با دکتر محمود دهقانی، روانشناس بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سوگواری طبیعی و غیرطبیعی برای عشق از دست رفته

نسیم موسوی

به لحاظ عاطفی نمی‌توانند خود را از رابطه بیرون بکشند. آیا این افراد باید سعی کنند رابطه را قطع کرده و تمام نشانه‌های آن فرد را از بین ببرند؟ پیشنهادی که ما می‌دهیم کمی متفاوت است. آدم‌هایی که سعی می‌کنند به گونه‌های منطقی یا یک داستان عاطفی برخورد کنند، احتمالا به شکل موثری به آن موضوع و به احساساتشان نپرداخته‌اند. اگر کسی به خشمی که در رابطه با فرد مقابل دارد نپردازد، با سعی کند به طور منطقی خودش را متقاعد کند که خشمگین نباشد، به احتمال زیاد روی خشمش کنشی انجام می‌دهد. این خیلی مهم است که آدم‌ها علی‌رغم اینکه سعی می‌کنند یک دیدگاه واقع‌بینانه و منطقی داشته باشند، که آیا یک رابطه مفید است یا آسیب‌زننده، بتوانند به خود بگویند: این درست که شاید این آدم مناسبی برای من نباشد اما من او را دوست دارم. شخص باید بتواند به احساسات خود نسبت به طرف مقابل بپردازد. این به معنی آن نیست که حتما باید با او بماند یا ازدواج کند، بلکه باید بتواند احساساتش را ببیند، انکار نکند، درباره‌اش صحبت کند و به خود حق بدهد که دل‌تنگ باشد. پرداختن به احساسات باعث می‌شود کمتر درباره آنها اقدامی انجام دهیم. این ظاهرا یک پارادوکس است در حالی که این‌طور نیست. در یک مثال ساده، اگر یک مادر خشمش را نسبت به بچه‌اش نادیده بگیرد و سعی کند آن را انکار و سرکوب کند، احتمال اینکه در جایی آن را بروز دهد بیشتر از مادری است که خشمش را نسبت به بچه‌اش می‌بیند و می‌پذیرد. این مادر به احتمال بیشتری خواهد توانست خشمش را مدیریت کند.

وقتی شخص نمی‌تواند یک رابطه را قطع کند، باید بررسی کند که این رابطه برایش چه معنایی دارد و چه چیز این از دست دادن برایش سخت است. هر رابطه‌ای تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که کارکردی داشته‌باشد و فغی به فرد برسد،اند و گرنه به شکل اجتناب‌ناپذیری قطع می‌شود. ممکن است چیزی که یک فرد از رابطه می‌گیرد کنترل‌شدن باشد، شاید برای او معنایش این است که چون مرا دوست دارد کنترل‌م می‌کند، یا به این شکل دارد به من توجه می‌کند. باید ببینیم چگونه عشق و کنترل با هم پیوند یافته‌اند. فرد باید به این موضوع بپردازد که اگر دل‌تنگ می‌شود، این دل‌تنگی از کجا می‌آید؟ این رابطه دارد برای او چه کار می‌کند؟ جمله‌ای که می‌توانم بگویم این است که تحلیل، فرشته ویرانگر عشق است. اگر فرد بتواند به اندازه کافی به این حس‌ها و رویاها و خیالپردازی‌هایش بپردازد، این تحلیل‌کردن می‌تواند کاملا ترمیم‌کننده و تسهیل‌گر باشد و درد فقدان را قابل تحمل کند. اگر بدانیم چرا یک فشار را تحمل می‌کنیم، این فشار قابل‌تحمل‌تر می‌شود و می‌توانیم مداخله موثر‌تری کنیم. به قول ویکتور فرانکل: «کسی که چرایی برای زندگی دارد، می‌تواند با هر چگونگی بسازد».

■ **خود فرد به تنهایی می‌تواند این تحلیل را انجام دهد؟**

نه، مسلما کار خیلی سختی است، هیچ‌وقت نمی‌توانیم با یک دوربین خطای همان دوربین را بگیریم، به میزانی که این موضوع برای فرد وخامت پیدا کند، لازم است شخص بتواند با کسی حرف بزند و قطعا لازم است آن آدم یک متخصص باشد، روانشناس یا روانپزشک یا هر کسی که در سیستم سلامت روانی کار می‌کند.

■ **وصیت پایانی.**

زندگی انسان در ذات خود مملو از تجربه‌های عشق و فقدان است. طبیعت یک‌ذات‌تخریب‌کننده و ترمیم‌کننده دارد. شاید بهتر باشد که ایمان بیاوریم به دستان بیرحم اما شفافیش طبیعت. عشق و فقدان در معنای گسترده‌تر، اجتناب‌ناپذیرترین بخش تجربه انسان بودن است، برای مثال آن‌گونه که اجتناب‌ناپذیر بودن عشق به زیبایی توسط سلطان غزل حافظ به تصویر کشیده شده است:

هزار جهد بکردم که سر عشق بپوشم/ نبود بر سر آتش

و یا آن‌گونه که اجتناب‌ناپذیر بودن فقدان، توسط استاد سخن سعدی ترسیم شده است:

شراب‌خورده ساقی زجام صافی وصل/ ضرورت است

که درسر خمار کشد

مشاوره

به هنر «نه» گفتن مسلط شوید

■ متأسفانه خیلی از افراد فکر می‌کنند که اگر به کسی «نه» بگویند، کپیر می‌زنند. از برخی جهات این واکنش قابل درک است. مردم می‌خواهند خوش‌برخورد و دلبذیر باشند و از آنجا که می‌دانند سرخوردگی چه حسی دارد، نمی‌خواهند این بلا را سرر کسی بیاورند. اما چرا و به چه دلیل باید به اطرافیان «نه» گفت. ساده‌ترین پاسخ، آن است که چون همیشه «بله» گفتن، غیرممکن است و اگر پاسخ شخصی نیز به طرف‌تان ندهید، بسیار فریبکارانه‌است.

انواع متفاوت «نه» گفتن

این گونه نیست که همه «نه» گفتن‌ها باعث شود که دل طرف مقابل‌تان شکسته شود. این کلمه منفی، درجات مختلف و استفاده‌های متفاوتی دارد که برخی ساده‌اند و بعضی دیگر نه چندان ساده. ■ **«نه» گفتن به واقعیت پیش رو، آسان است**

اگر کسی از شما پرسد آیا باران می‌بارد، شما نگاهی به بیرون می‌اندازید و می‌گویید: «نه» و گفت‌وگو به همین جا ختم می‌شود. پاسخی که می‌دهید، نه فشار و تنش‌ی به دنباله دارد و نه تهدیدی.

رد کردن یک درخواست صمیمانه ناگوارترین «نه» است

این «نه»ای است که بدترین رنج و سرخوردگی را در انسان به وجود می‌آورد، همیشه، دوستان و افرادی که رابطه خوبی با مشتری‌ها دارند، با آنها تماس می‌گیرند و درخواست ملاقات کوتاهی می‌کنند. «نه» گفتن به آنها دشوار است. انسان‌هایی که این درخواست‌ها را می‌کنند، معمولا آدم‌های خوش‌نیت و خوش‌قلبی هستند که کارهای خیر انجام می‌دهند و از مشتری‌های می‌خواهند با حضور در محافل‌شان از اقدامات آنها حمایت کنند. حال هرچقدر این درخواست‌ها جذاب و بجا باشد گاه افراد نمی‌توانند به آنها جواب «بله» دهند.

گاه قبل از مطرح شدن پرسش، توقع «نه» می‌رود

«امان امکان دارد با ماშینت به سفر بروم؟» این پرسش چنان غیرقابل تصور است که پاسخ مثبت به آن، پرسش‌کننده را هم شوکه خواهد کرد. گاهی پرسش‌ها به این خاطر مطرح می‌شوند که فردی که از او پرسش شده، شاید یک در میلیون عقلش را از دست دهد و به درخواست پاسخ مثبت دهد.

چه زمانی «نه» بگوییم

بهترین پاسخ به این پرسش که چه وقت باید «نه» گفت، اکثر اوقات است. البته، نمی‌توان همه درخواست‌ها را رد کرد. اگر با «نه» گفتن مشکل



دارید، زمانی که موقعیتش همراه با درخواستی، پیش می‌آید، از خود چند سوال اساسی بپرسید: -آیا توانایی و صلاحیت انجام آنچه در خواستش

شده را دارم؟

اگر از شما خواسته شده به گروهی بپیوندید که قصد صعود از کوهی را دارند و شما حتی در بالاترین از پله‌های خانه‌تان هم مشکل دارید، پاسخ «نه» است. شما نه صلاحیت انجام این کار را دارید و نه توانایی‌اش را، و تصوری غیر از آن خطرناک است. پاسخ درست به چنین درخواستی، «نه» است، مگر آنکه بخواهید خود را در موقعیتی معذب‌کننده قرار دهید.

آیا برای انجام این کار یا مسوولیت، وقت دارم؟ غالب درخواست‌ها وقت و عمر شما را هدر می‌دهند. حال فرقی نمی‌کند درخواستی که شده تا چه حد جذاب، دلنشین یا آرمانی باشد، اگر به خاطر تنگی زمان دل‌تان می‌خواهد بگوید «نه» احتمالا باید شش‌تان را مالک قرار دهید و «نه» بگویید. آیا واقعا دلم می‌خواهد این کار را انجام دهم؟ امیال خودخواهانه شخصی، همیشه هم بد نیست، به‌خصوص آنجا که کسی، وقت شما را می‌طلبد. اگر از شما کاری درخواست شده که دل‌تان واقعا با آن نیست، باید سایر منفای را که نصب‌تان می‌شود، سبک -سنگین کنید. اگر ندانیدنیزمش‌تان بگوید باید بیشتر بمانید تا ندان‌هایتان جرم‌گیری شود، شما شاید وقت آن را نداشته باشید اما به دلیل فرآیند طولانی و هزینه‌بر و دردناک حاضر می‌شوید که قبول کنید.

-پیامدهای «نه» گفتن چیست؟

اگر درخواست دوستی را برای رفتن به سینما رد کنید، دوستی‌اش را با شما قطع می‌کند؟ بدیهی است که خیر، ولی هرگاه مردم «نه» می‌گویند، تصورشان از پیامدهای این «نه» غیرقابل تصور است.

پس از آن که به این پرسش‌ها پاسخ دادید، امکان دارد «نه» گفتن را خیلی آسان‌تر از آنچه فکرش را می‌کرده‌اید، ببایید. برخی دیگر از روش‌های «نه» گفتن، بی آنکه واقعا «نه» بگویند، از جمله، عبارت‌اند: «متأسفم الان نمی‌توانم»، «ممنون از دعوت، ولی فکر نکنم بتوانم کمک کنم»، «شاید بعدا». «متأسفانه از این یکی باید صرف‌نظر کنم»، «یک نفر دیگر بیشتر از من می‌تواند کمک‌ت کند».