

مشاوره

چه زمانی حسادت بیمارگونه است؟

■ اغلب روان‌شناسان توافق دارند که حسادت یکی از شایع‌ترین هیجانات انسانی است که مستقیماً به روابط بین افراد مربوط می‌شود. برخی از روان‌شناسان حتی ادعا کرده‌اند که اگر کسی اصلاً احساس حسادت نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه با دیگران دچار کمبود خواهد بود. حسادت در انواع مختلفی از روابط ممکن است، بروز کند: دوستی، رابطه با جنس مخالف، رابطه با همجنس، رابطه بین اولیا و فرزندان، رابطه بین خواهر و برادرها و رابطه بین اعضای خانواده. غالباً حسادت ریشه در کمبود عزت‌نفس و اعتماد به خود دارد و در نتیجه به درجات مختلف، برحسب اینکه میزان و سطح عزت‌نفس واطمینان فرد چقدر باشد، روی افراد تأثیر می‌گذارد. حسادت نیز مانند بسیاری از هیجانات دیگر، معمولاً مساله مهمی نیست و در واقع می‌تواند به حفظ رابطه کمک کند اما در برخی موارد، میزان آن شدت می‌گیرد و شروع به منحرف کردن فکر فرد می‌کند و اینجاست که دیگر از جنبه محافظتی خارج شده و جنبه مخرب به خود می‌گیرد. این نوع حسادت، غیرعادی یا ناهنجار است و روان‌پزشکان آن را حسادت بیمارگونه می‌نامند. حسادت بیمارگونه در برخی موارد حاد ممکن است به خشونت و حتی مرگ بینجامد.

تقلوت عمده‌ای بین حسادت طبیعی و غیرطبیعی وجود دارد، هرچند صاحب‌نظران در مورد نقطه دقیقی که حسادت طبیعی به صورت حسادت بیمارگونه درمی‌آید بحث دارند. به عنوان یک قاعده کلی، حسادت طبیعی را می‌توان چنین تعریف کرد: حسادتی است که فرد حس می‌کند مثلاً همسر یا دوستش را با کس دیگری ببیند، دوستش او را به خاطر کس دیگری کنار بگذارد، کودکی در خانواده مورد محبت و علاقه بیشتری از دیگران قرار داشته باشد و…

احساس حسادت می‌تواند خیلی دردناک باشد اما در حسادت‌های طبیعی، افراد خود را با شرایط و موقعیت جدید وفق می‌دهند و زندگی‌شان را می‌کنند

حسادت بیمارگونه به دو شکل وجود دارد: حسادت وسواسی و حسادت توهمی یا روان‌پریشانه. در حسادت وسواسی، فرد دارای افکار شدید و تکرار شونده‌ای مبنی بر روراست نبودن یارش است. با وجودی که ممکن است فرد از ته قلب به این گونه افکار اعتقاد نداشته باشد اما نمی‌تواند فکر کردن درباره آن را متوقف کند و این افکار می‌توانند خیلی زود به صورت مخرب و ناراحت‌کننده درآیند. غالباً به علت حسادت وسواسی، روابط متلاشی می‌شود. حسادت روان‌پریشانه، خطرناک‌تر و حادتر از حسادت وسواسی است. افرادی که از حسادت روان‌پریشانه رنج می‌برند کاملاً مطمئن هستند که یارشان به آنها خیانت می‌کند و بر خلاف حسادت وسواسی هیچ گونه شکّی در این مورد در ذهن‌شان وجود ندارد. آنها احتمالاً عقیده دارند که شواهدی نیز برای خیانت یارشان وجود دارد، حتی چنانچه شواهدی واقعاً وجود نداشته باشد.

رفتارهای خطرناک و آسیب‌رسان مرتبط با حسادت روان‌پریشانه عبارت‌ند از

-تعقیب کردن محبوب
-استخدام کسی برای تعقیب کردن محبوب
-سوء-تعطیر رویدادهای عادی به عنوان نشانه‌های تقلب

-رودرویی با محبوب و متهم کردن او به داشتن رابطه با دیگران
-رفتار خشونت‌آمیز با محبوب
-رفتار خشونت‌آمیز با کسی که فکر می‌کند با محبوبش رابطه دارد
حسادت روان‌پریشانه کمتر از حسادت وسواسی شایع است و ممکن است به علت اختلالات دیگری چون اسکیزوفرنی، افسردگی، سوءمصرف مواد، زوال عقل و ناتوانی جنسی به وجود آید. از آنجا که حسادت بیمارگونه طرز فکر فرد را خراب می‌کند، می‌تواند اثرات منفی قابل ملاحظه‌ای بر کیفیت زندگی او بگذارد. با وجود این، چون حسادت بیمارگونه به عنوان یک اختلال ذهنی شناخته می‌شود، درمان‌هایی برای آن وجود دارد.

درمان‌های گفت‌وگویی نظیر درمان‌رفتاری – شناختی (CBT) برای درمان حسادت بیمارگونه متداول‌تر است. دارودرمانی نیز برای درمان حسادت بیمارگونه به کار می‌رود. برای حسادت وسواسی، داروهای ضدافسردگی مفیدند و برای حسادت روان‌پریشانه، داروهای ضروبان‌پریشی (مانند داروهای که برای درمان اسکیزوفرنی تجویز می‌شود) ممکن است، لازم باشند.

توصیه‌هایی برای نزدیکان کسانی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند
با در نظر داشتن اینکه افرادی که دچار حسادت بیمارگونه هستند، ممکن است به خشونت رواروند، دوستان و افراد خانواده‌شان باید رفتار احتیاط‌آمیزی با آنها داشته باشند. هنگامی که فرد به خشونت رو می‌آورد، توصیه می‌شود با پلیس تماس گرفته شود. در این شرایط، افرادی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند، به ویژه از نوع روان‌پریشانه‌شان ممکن است به اجبار تحت درمان قرار داده شوند.

منبع: کلینیک الکترونیکی روان‌یار

مشاوره

چه زمانی حسادت بیمارگونه است؟

■ شما به عنوان یک روان‌شناس، چه عاملی را در رواج پدیده تک‌فرزندی در جامعه ایران موثر می‌دانید؟

پدیده تک‌فرزندی متأثر از عوامل ترکیبی است. ما اگر بخواهیم پررنگ‌ترین عوامل آن را در جامعه خودمان بررسی کنیم باید بالارفتن سن ازدواج، بالارفتن سطح تحصیلات افراد و اشتغال زنان را نام ببریم.

■ یعنی هزینه زندگی را نمی‌توان به‌عنوان یک عامل مهم در نظر گرفت؟

چرا هزینه زندگی هم در این مورد نقش دارد اما نه به اندازه مواردی که گفتم.

■ چرا از تک‌فرزندی به‌نام یک شمشیر دولبه یادمی‌کنند؟

پدیده تک‌فرزندی امروزه از بحث‌های داغ روان‌شناسی به شمار می‌رود چون هم دارای نقاط ضعف و هم قوت است و مخالفان و موافقان آن حد بحث را از افراط و تفریط می‌گذرانند. به همین دلیل است که به آن شمشیر دولبه می‌گویند.

■ محاسن و معایب تک‌فرزندی را می‌توانید برای خوانندگان برشمارید؟

من سعی می‌کنم به‌صورت خلاصه و تیتروار عرض کنم. محاسن این موضوع عبارت‌ند از: توجه

بیشتر والدین به تک‌فرزندان و اختصاص دادن زمان بیشتر که باعث می‌شود این کودکان رابطه تنگاتنگی با والدین‌شان داشته باشند و توقعات آنها را بیشتر درک کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که نوجوانان تک‌فرزند در آزمون‌های فکری نمرات بهتری کسب می‌کنند، پخته‌تر هستند و درک اجتماعی بالاتر و همچنین دایره لغات وسیع‌تری دارند. این کودکان پیش از زمان معمول، سخن گفتن را آغاز و همچون بزرگسالان رفتار می‌کنند. آنان به راحتی می‌توانند مسایلی و دیدگاه‌های خود را بیان کنند و از آنجایی که در خانواده‌های تک‌فرزند، فرزند دیگری نیست تا با ناسازگاری فرزندآن، آرامش خانه به هم ریزد، این خانه‌ها از آرش بیشتری برخوردارند و کاهش هزینه‌ها را هم می‌توان از محاسن تک‌فرزندی برشمرد.

اما معایب تک‌فرزندی: چون کودکان تک‌فرزند حمایت بیشتری را دریافت می‌کنند بر همین اساس تحمل مشکلات و ناکامی‌ها در او پایین است و کودک بسیار شکننده و آسیب‌پذیر می‌شود و نمی‌تواند ناامیدی‌ها و فشارهای روانی را تحمل کند. کودکان تک‌فرزند در خانواده‌ای زندگی می‌کنند که فقط شامل افراد بالغ است بنابراین به بلوغ زودتر می‌رسند که باید گفت بلوغ زودرس جزء نقطه ضعف به شمار می‌رود چون مدت کودکی‌اش اندک بوده است. این نوع کودکان فقط به برقراری روابطی علاقه‌مندند که دربرگیرنده منافع آنان باشد و احساسات‌شان را جریمه‌دار نکند. هسته‌ای شدن خانواده‌ها به گونه‌ای که خاله، دایی، عمه و عمو به‌خاطرهم می‌پویوند، باعث می‌شود فرد در آینده بدون پشتوانه باشد. در هنگام طلای و جدایی و حتی مرگ یکی از والدین، تک‌فرزندان بیشتر تحت‌تأثیر مشکلات روانی قرار می‌گیرند و بسیاری از این قبیل مسایل، شاید در واقع باید گفت که معایبش بیشتر از محاسنش است؛ چراکه این تک‌فرزندی باعث مهم شدن جنسیت فرزند برای خانواده‌ها و حتی بالارفتن احتمال سقط جنین را دربر دارد.

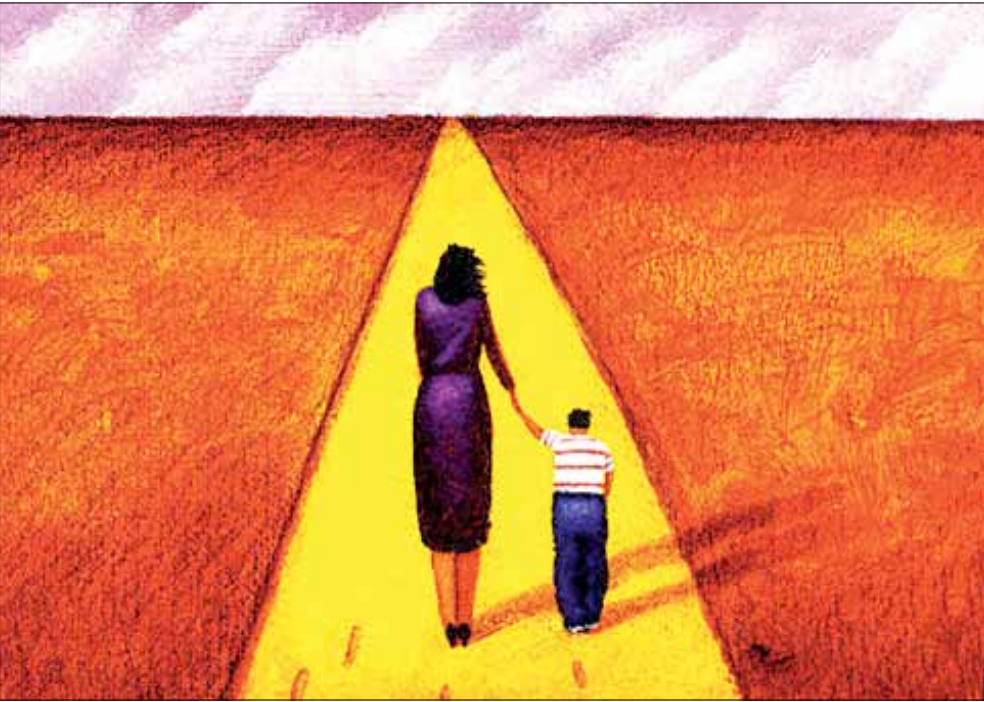
■ تک‌فرزندی چه پیامدهای روحی و روانی را به دنبال خود دارد؟

پیامدهای روحی و روانی تک‌فرزندی هم مثبت است و هم

مصاحبه با لیلا چراغ‌ملایی، کارشناس ارشد عمومی

پدیده تک‌فرزندی مثل شمشیر دولبه است

فرزانه نیکروح متین



تک‌فرزندی از دستاوردهای دنیای صنعتی است که به کشورهای در حال توسعه نیز راه پیدا کرده است. رواج آن نیز در یک دهه اخیر در جامعه ما آغاز شده که متأسفانه به دلیل بی‌توجهی به شیوه‌های صحیح تربیتی و برنامه‌ریزی‌های غلط، پیامدهای غیرقابل جبرانِی را به بار می‌آورد. یافته‌های جدید دانشمندان حاکی از آن است که تک‌فرزندان اگر مورد تربیت صحیح قرار گیرند نسبت به چند فرزندآن، فرزندانی‌شادتر هستند، همچنین موفقیت‌های بیشتری را کسب می‌کنند و در زندگی‌شان کمتر دچار مشکلات روحی و روانی می‌شوند. همچنین سایر اختلالات رفتاری در چندفرزندندان بیشتر است. به طور کلی تک‌فرزندهارضایت بیشتری از زندگی خود دارند. اما ناگفته نماند در پدیده تک‌فرزندی نباید یک دیدگاه مطلق وجود داشته باشد بلکه تربیت تک‌فرزند مانند یک شمشیر دولبه است که هم مزایا و هم معایب خاص خود را دارد. عواملی که خانواده‌ها را به سمت تک‌فرزندی برده‌اند شامل: ۱- کنترل جمعیت: کره‌زمین از جمعیت لبریز شده و آمار جهانی نشان‌دهنده این است که بیش از یک میلیارد نفر از مردم جهان از گرسنگی رنج می‌برند. ۲- اشتغال زنان: بیش از نیمی از زنان در بازار کار فعالند و زمان کمتری برای تربیت کودک دارند. ۳- مشکلات اقتصادی: تأمین هزینه‌های خوراک، پوشاک، تحصیل، بهداشت و… برای بیشتر خانواده‌ها مشکل‌ساز است. ۴- بالارفتن وضعیت‌بهداشت: که باعث شده احتمال زنده‌ماندن کودک، بسیار افزایش یابد. ۵- بالارفتن سطح تحصیلات والدین: که باعث می‌شود بسیاری این اعتقاد را بیابند که تربیت صحیح یک فرزند بهتر از داشتن فرزندآن زیاد بدون تربیت صحیح است. ۶- بالارفتن سن ازدواج و محدودبودن سن بارداری. در رابطه با تربیت و نحوه پر‌خورد با پدیده تک‌فرزندی و معایب و محاسن آن، گفت‌وگویی با لیلا چراغ‌ملایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی انجام داده‌ام که در زیر می‌خوانید.

منفی، مثل تنهایی که برای یک کودک هم خوب است و هم بد؛ از آن جهت خوب است که والدین محبت و توجه خود را تنها به یک فرزند معطوف می‌دارند اما بد است چراکه تنهایی به این مساله منجر می‌شود که کودک در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شود و نتواند با سایر همسالان برخورد مناسبی داشته باشد. سرخوردگی از دیگر پیامدهای روحی و روانی است که در این فرزندان دیده می‌شود. به دلیل نحوه برخورد والدین با کودکان تک‌فرزند بسیاری از آنها نمی‌توانند ناامیدی‌ها و فشارهای روانی را تحمل کنند و در مقابل توهین و اهانت‌ها بسیار رنجیده‌خاطر می‌شوند. توقعات بالا نیز از جمله پیامدهایی است که کودکان تک‌فرزند با آن روبه‌رو هستند. توجه کامل والدین به آنها سبب می‌شود که افراد دارای حس اعتماد به نفس و امنیت شوند اما بیشتر اوقات این باعث اعتماد به نفس کاذب می‌شود و اینکه توقعات غیرواقعی از سایرین دارند.

■ درست‌است که تک‌فرزندان، کمترین گروهی هستند

که به مراکز مشاوره و بهداشت روانی مراجعه می‌کنند؟

بله، به علت توجه و ارتباط متقابل بین کودک و والد باعث شده این دسته از فرزندان مشاوره کمتری داشته باشند اما آنچه بسیار مهم است، این است که اگر فرزند یک والد خود را چه به دلیل طلاق یا مرگ از دست بدهد، اثرات روحی – روانی به مراتب شدیدتری بر تک‌فرزندنان بر جای می‌گذارد.

■ اکثر تک‌فرزندها از اینکه تنها فرزند خانواده به شمار می‌روند رضایت دارند. نظر شما به‌عنوان یک روان‌شناس در این باره چیست؟

رضایت فرد از زندگی یک امر فرهنگی و ذهنی است. لازم به ذکر است این پژوهش‌ها در کشورهای دیگر نظیر انگلستان و هندوستان انجام پذیرفته است و تعمیم آن به جامعه خودمان چندان صحیح نیست؛ اگر هم رضایت دارند به این دلیل است که حس رقابت و حسادت فرد را برنمی‌انگیزانند. البته با توجه به تغییرات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی صورت گرفته، در چند سال اخیر، باید هم تک‌فرزند، رضایت کامل داشته باشند. ■ آیا جنسیت در تک‌فرزندی در جامعه ایران مهم است؟

وقتی روان‌شناسی به کمک ورزشکاران می‌آید

ترجمه: سارا میرزایی

خیلی جلوتر یا پایان کار خودداری کنید.اگر متوجه شدید که افکار منفی به سراغ‌تان آمده یا به منفی صحبت کردن با خود پرداخته‌اید، متوقف شویدو فقط روی تنفس‌تان تمرکز کنید. تمرکز روی ریتم تنفس، به طور خودکار، شما را به حال حاضر برمی‌گرداند.لینخد زوری یزنید.این یک واقعیت است.اگر با افکار منفی دشت و پنجه نرم می‌کنید و نمی‌توانید از شرش خلاص شوید، فقط کافی است خودتان را مجبور به لینخد زدن کنید، حتی برای چند ثانیه این عمل سساده برای یک لحظه، روحیه شما را تغییر خواهد داد و شاید این همان زمانی باشد که شما نیاز داشتید تا به حالت عادی برگردید. طوری مسابقه دهید که انگار نتیجه‌اش برایتان مهم نیست. اگر گرفتار افکار منفی شوید و انتظار بدترین نتیجه یا شرایط را داشته باشید، غیرممکن است نتوانید حاکمتر توانایی‌هایتان را بروز دهید. اگر طوری مسابقه دهید که انگار نتیجه‌اش برایتان مهم نیست در این صورت می‌توانید آراش داشته باشید و از مسابقه و رقابت لذت ببرید.

پس از مسابقه

مسابقه را مرور کنید و عملکردهای خوبتان را به یاد آورید. مسابقه معمولاً معایب و تنش می‌آید.در این حین محیطی که درون خود ساخته‌اید چگونه انتظار عملکرد خوبی از خود دارید؟ مربیان سنتنی معمولاً به ورزشکار کمک می‌کنند تا در کند کرد چرا چنین افکار و احساساتی درونش رشد یافته و سپس سعی می‌کنند که این فرآیند را اصلاح کنند یا تغییر دهند اما معمولاً توفیق چندانی به دست نمی‌آورند. علتش این است که دانستن اینکه چرا چنین افکاری برمی‌خیزد، ممکن است جالب باشد اما دانستن پاسخ این سوال، لزوماً برای غلبه بر مشکل کافی نیست.



ویزیت

چرا نمی‌توانیم آن موقع که می‌خواهیم، بخوابیم؟

چشمان باز که بسته نمی‌شود

ترجمه: مریم طاهری

■ انسان به چقدر خواب نیاز دارد؟ پاسخ این سوال عمدتاً بستگی به سن ما دارد.

نوزادان روزانه حدود ۱۷ ساعت می‌خوابند.
-کودکان بزرگ‌تر تنها به ۹ یا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

-اغلب افراد بالغ نیازمند هفت یا هشت ساعت خواب شبانه‌هستند.

افراد مسن‌تر هم به همین مقدار خواب نیاز دارند، اما اغلب ممکن است فقط یک دوره خواب عمیق شبانه در طی سه تا چهار ساعت اول داشته و پس از آن ممکن است آسان‌تر از خواب بیدار شوند.

اغلب افراد به هفت یا هشت ساعت خواب نیاز دارند اما افرادی هم هستند که با سه تا چهار ساعت خواب شبانه سر می‌کنند. خوابیدن شبانه به‌طور منظم و بیش از هفت یا هشت ساعت مفید نخواهد بود.

اگر نخوابیم چه می‌شود؟

اگر نتوانیم، بخوابیم نگران می‌شویم. اگر بی‌خوابی گه‌گاهی اتفاق بیفتد روز بعدش احساس خستگی خواهیم داشت اما در این حالت آسیبی به سلامتی جسمی و روانی ما وارد نمی‌شود اما پس از چند شب بی‌خوابی به تدریج متوجه خواهید شد که تمام‌ت‌ها خسته هستید، در طی روز چرتان می‌گیرد، تصمیم‌گیری برایتان مشکل می‌شود و شروع به احساس افسردگی می‌کنید.اگر با ماشین‌آلات سنگین کار می‌کنید یا در حال رانندگی باشید این می‌تواند بسیار خطرناک باشد.سالانه مرگ‌ومیر فراوانی به دلیل به خواب رفتن افراد حین رانندگی اتفاق می‌افتد. فقدان خواب همچنین می‌تواند ما را در مقابل فشار خون بالا، چاقی و دیابت آسیب‌پذیر سازد.

آیا مصرف قرص کمکی به ما می‌کند؟

قرص‌های خواب اثر طولانی‌مدت ندارند، روز پس از مصرف آنها شما خسته و تحریک‌پذیر خواهید بود، خیلی زود کارایی خود را از دست می‌دهند و شما مجبورید از مقدار بیشتری دارو استفاده کنید و بسیاری به آن معتاد می‌شوند، در واقع با مصرف طولانی‌مدت قرص‌های خواب‌آور انسان از نظر جسمی و روانی به آنها وابسته می‌شود.قرص‌های خواب باید برای مدت کوتاه (کمتر از دو هفته) مصرف شود، مثلاً در مواقعی که شما اصلاً خوابتان نمی‌برد و دچار پریشانی شده‌اید.

این کارها را انجام دهید:

- مطمئن شوید اتاق خواب و رختخواب شما راحت، تمیزی سرد و نه خیلی گرم باشد و سر و صدای زیادی هم در محیط نباشد.
- مطمئن شوید که تشک شما به خوبی وزن شما را تحمل می‌کند و نه آنقدر نرم نرم باشد که بدن شما خم شود و نه آنقدر سفت که شانه‌ها و باسن شما تحت فشار قرار گیرد به طور معمول شما هر ۱۰ سال یک‌بار تشک خود را عوض کنید تا بهترین کارایی را داشته باشد.
- هنگام روز مقداری فعالیت بدنی نظیر شنا یا پیاده‌روی داشته باشید، اما زیاده روی نکنید. بهترین زمان انجام این فعالیت‌ها ساعات آخر بعدازظهر یا اوایل عصر است.
- قبل از به رختخواب رفتن زمانی را برای تمدد اعصاب اختصاص دهید. بعضی افراد استفاده از مواد خوشبو را برای تمدد اعصاب مفید یافته‌اند.
- اگر چیزی باعث آزار شما می‌شود و نمی‌توانید برای خلاصی از آن کاری انجام دهید، قبل از رفتن به رختخواب آن را یادداشت کنید و با خود بگویید که فردا به حل این مساله خواهیم پرداخت.
-اگر نمی‌توانید بخوابید، برخیزید و کاری انجام دهید که اعصاب شما را راحت کند، مثلاً مطالعه کنید، تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی آرام گوش کنید. پس از مدتی باید به قدر کافی خسته باشید که به رختخواب باز گردید.

این کارها را انجام ندهید:

- برای مدت طولانی سعی کنید بی‌خواب نمانید، سعی کنید برنامه زمانی مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید.
- حتی اگر احساس خستگی می‌کنید یا نمی‌کنید همیشه سعی کنید در ساعت مشخص به رختخواب بروید و در ساعت مشخص هم بیدار شوید.
- کافئین تا مدت زمان نسبتاً زیاد در بدن می‌ماند، سعی کنید از اواسط بعدازظهر از نوشیدن چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌ار خودداری کنید و اگر به نوشیدنی گرم نیاز دارید از شیر یا نوشیدنی‌های گیاهی استفاده کنید البته مطمئن شوید این گیاهان دارای کافئین نباشند.
- شب‌هنگام از خوردن و آشامیدن بیش از حد خودداری کنید سعی کنید عصرهنگام شام خود را میل کنید. اگر شب بدی را گذرانده‌اید، روز بعد نخوابید چون شب بعدی، نمی‌توانید خوب بخوابید.

- اگر با وجود به کار بردن موارد فوق باز هم بد خواب هستید به پزشک مراجعه کنید و درباره مشکلاتی که مانع از خوب خوابیدن شما می‌شوند یا وی مشورت کنید. دکتر می‌تواند تشخیص دهد آیا علت بی‌خوابی شما، بیماری، استفاده از دارویی خاص، یا مشکلات هیجانی است یا نه؟ شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد درمان رفتارشناسی مفید است به‌خصوص اگر بی‌خوابی شما مزمن شده باشد.

شما ممکن است بنا به شرایط کاری در زمان طبیعی خواب مجبور باشید بیدار بمانید.اگر گه‌گاهی این شرایط را دارید، کنار آمدن با آن خیلی سخت نیست. اما شیفت‌کاران، مانند دکترها یا پرستارانی که تمام شب را کار می‌کنند، یا مادرانی که شبانه از کودکان خود مراقبت می‌کنند، ممکن است دچار مشکل شوند.

منبع:بولتن کالج سلطنتی انگلستان