

نکته

چگونه از سیاه و سفید دیدن دور شویم؟

ترجمه: رها زم

■ شاید بارها شاهد رفتاری از این‌گونه بوده‌اید یا مشابه آن از خودتان سرزده است: کودکی از والدین خود چیزی طلب می‌کند. والدین همان لحظه لازم نمی‌بینند تا آن چیز را برایش فراهم کنند. کودک ناراحت می‌شود؛ گریه می‌کند؛ عصبانی می‌شود؛ بر پدر و مادر خشم می‌گیرد و آنها را انسان‌های بد و نامهربان خطاب می‌کند... یا در سطح دیگر و جای دیگر، فرد بالغی را دیده‌اید که اگر دوست یا آشنایش خدمتی برایش انجام داد، از او تعریف و تمجید می‌کند، ولی اگر آن دوست یا آشنا بنابر مشکلات یا دلایلی نتوانست برای او آن کاری را که می‌خواهد انجام دهد، در آن واحد تبدیل به انسان بد و بی‌خاصیت و بی‌وفا و بی‌اعتبار می‌شود. یا در سطح دیگر و جای دیگر، اگر یک شخصیت اجتماعی، فرهنگی یا سیاسی، موازی با خواسته‌ها و علایق یک شهروند رفتار کند، شخصیت پسندیده و شایسته شمرده شده، لیکن اگر مقداری طرزفکر و خواسته‌هایش متفاوت بود، فاسد و نالایق و ناهل و خطاب می‌شود.

به این‌گونه رفتار، دوبخشی کردن یا **splitting** یا تفکر همه یا هیچ، یا سیاه و سفید مطلق دیدن می‌گویند. اگر این رفتار در کودکی، عادی شمرده شده و جزو روند رشد کودک می‌شود، اما در بزرگسالی استفاده مغرط از آن زیاد عادی و طبیعی نیست. رشد عاطفی و عقلی این‌گونه رویکرد را محدود می‌کند، اما در صورت اهمیت ندادن به این رشد عاطفی و عقلی و توجه نکردن به استفاده از منطق و تفکر انتقادی و تحلیلی، این رفتار شدت می‌گیرد. مغز ما برای آسان‌تر کردن کارها و شناختن اطراف، عادت به بخش‌بندی کردن دارد. مثلا می‌گوید مردمان فلان بخش خسیس هستند و مردم فلان جا شوخ و... اما مشکلی که این بخش‌بندی دارد این است که می‌خواهد با تعمیم دادن یک رفتار بر تمام مردم یک کشور، آنها را از مردمان دیگر تفکیک کند، در حالی که دهها فرهنگ و خُردفرهنگ در یک محدوده جغرافیایی می‌توانند زیست کنند که رفتارهایشان یکسان نیستند.

تحلیل‌های ساده‌لوحانه و بیگانه معمولاً استوار بر همین شیوه و طرز فکر و رویکرد هستند مثلا چون فلان شخص فلان رفتار را دارد، نه تنها آن شخص بد است، بلکه تمام گروهی که آن شخص متعلق به آن است، بد هستند و... این برخورد،



اولین مشکلی که دارد این است که تمام شخصیتِ یک فرد را به یک رفتار او خلاصه می‌کند. دومین مشکلی که دارد این است که براساس همین رفتار به او برچسب خوب یا بد می‌زند. سومین مشکلی که دارد این است که همین‌که آن شخص به گونه دیگری رفتار کرد، یکسره از او روی گردان می‌شود. چهارمین مشکلی که دارد این است که رفتار یک شخص را معیار سنجش برای یک گروه بزرگ‌تر در نظر می‌گیرد. در حالی‌که باید با دقت این موضوع در نظر گرفته شود که یک فرد در قالب یک رفتار نمی‌گنجد و توصیف نمی‌شود. تمام رفتارهایش لزوماً خوب نیستند و تمام رفتارهایش هم لزوماً بد نیستند.

این نوع تحلیل‌ها و برخورد‌ها و رویکردها متأسفانه در نوشتار و گفتار زیاد دیده می‌شوند. آبروی یک شخص به‌خاطر یک رفتار به بازی گرفته می‌شود و دستاوردها و موفقیت‌های دیگرش نادیده گرفته می‌شوند. اندیشه‌های او سیاه و سفید رنگ‌آمیزی می‌شوند و در این رویکرد مطلق‌گرا، کسی دیگری را خاستگزی نمی‌بیند. دین در حالی است که انسان، موجود پیچیده‌ای است. خلاصه کردن اندیشه و رفتار او با سیاه و سفید دیدن، شاید برای بعضی‌ها آسان بنماید و برای بعضی‌ها حس ناامنی درونی با زحمت دادن خود برای تفکر بیشتر را کم کند، اما عوارض جانبی درازمدت و خطرناکی دارد.

می‌توان این عوارض را این‌گونه طبقه‌بندی کرد:
۱- ایمن‌نوع نگاه شخص را از تفکر انتقادی باز می‌دارد.

۲- او را از تصمیم‌گیری‌های عقلانه‌تر باز می‌دارد.
۳- فرد را از تحلیل‌های بیطرفانه یا کمتر تند و افراطی باز می‌دارد.

۴- ششک و تردید و پارانویا و عاطفه‌گرایی مغرط را افزایش می‌دهد و سبب سوءتفاهم و درگیری و تخریب وجهه‌همدیگر می‌شود.

یکی از راه‌های موثر برای دوری از این حالت، رشد تفکر انتقادی و تحلیلی، تشویق برای تفکر کردن و آموزش مهارت تفکر، بحث و مناظره و ایجاد فضای تحمل برای نقد و نقادی و کارهای گروهی است. تعاملات فرهنگی، مطرح کردن و شنیدن فرآورده‌های فکری و فرهنگی و تلاش برای شناخت جوامع کوچک و بزرگ دیگر نیز کمک بزرگی در این راستاست.

نیم‌قرن پیش درمورد افسردگی در کودکان تردید وجود داشت، اما امروز می‌دانیم که افسردگی در کودکان با ملاک‌هایی مشابه با بزرگسالان قابل تشخیص است. افسردگی در کودکان به صورت احساس غم، عصبانیت و ناکامی خود را نشان می‌دهد که اگر به موقع تشخیص داده شود، قابل درمان است. اما از آنجا که نشانه‌های این اختلال تا حدی با سایر اختلالات مشابه است، تشخیص افسردگی در کودک را برای خانواده‌ و اولیای مدرسه مشکل می‌کند. در رابطه با نشانه و علایم و عواملی که در افسردگی کودکان دخیل است با «دکتر فرحناز نوری» گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

■ ■ ■

■ **نشانه‌های کودکی که از افسردگی رنج می‌برد، چیست؟**

نشانه‌های افسردگی در کودکان در سنین مختلف متفاوت است که از بی‌اعتنایی و منفعل شدن در نوزادی تا خودکشی در نوجوانی گسترده است. یک کودک پیش‌دبستانی ممکن است با گوشه‌گیری و در خود فرو رفتگی افسردگی را بروز دهد. یک کودک دبستانی ممکن است با جروبحث و دعوا آن را نشان دهد و بالاخره یک نوجوان ممکن است با احساس گناه و ناامیدی به افسردگی واکنش نشان دهد. به طور کلی نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان عبارت است از:
۱- عصبانیت و پرخاشگری با همسالان و والدین
۲- از فعالیت‌هایی که مناسب سنش است کناره‌گیری می‌کند، در واقع از فعالیت‌هایی که قبلا لذت می‌برده، دیگر لذت نمی‌برد.
۳- شکایت‌های جسمانی از قبیل سردرد، شکم‌درد و ضعف و خستگی دارد.
۴- خواب کودک به هم می‌ریزد، کابوس می‌بیند و مکرر از خواب بیدار می‌شود.
۵- با مشکلات بی‌اشتهایی و کم‌اشتهایی روبه‌رو می‌شود.
۶- حالت‌های پنهان‌گیری، لجبازی، بدخلقی دارد.
۷- در خلوت خودش گریه، ناله و زاری سر می‌دهد که ممکن است بی‌صدا باشد.
۸- دچار خیالپردازی می‌شوند، دوست‌های خیالی برای خود درست می‌کنند و خودشان را با آن سرگرم می‌کنند.
۹- احساس منفی و بد گناه در مورد خود دارند. دایما چنین جملاتی از آنها شنیده می‌شود «هیچ‌کس منو دوست نداره، من اضافی، ناقص، کم بود و...» مجموعه همه این علایم سبب می‌شود که تمرکز کودک به هم ریزد و در تصمیم‌گیری‌هایش دچار اختلال شود که منجر به افت تحصیلی می‌شود. البته باید این را یادآور شد که خیلی از والدینی که با این نشانه‌ها به روانشناس مراجعه می‌کنند، نمی‌دانند که فرزندشان افسرده است.

■ **علایمی که برشمردید آیا با نشانه‌های افسردگی در بزرگسالان تفاوت دارد؟**

بله، کاملاً متفاوت است. کودکان افسرده تا حدود ۱۲،۱۳ سالگی عموماً دارای آن نشانه‌هایی هستند که ذکر کردم اما از ۱۳ سالگی علایم مربوط به دوره بزرگسالی شروع می‌شود. دیگر نشانه‌ای از بیش‌حُرکتی نیست بلکه کندی روانی و حرکتی دیده می‌شود. یا در مورد اختلال در خواب در کودک که به صورت ترس و کلبوس است اما در بزرگسالی مشکلات معمول خواب وجود دارد.

■ **این مشکل موقتی است یا اینکه می‌تواند به صورت طولانی‌مدت باشد؟**
افسردگی در بزرگسالان و کودکان می‌تواند به صورت دوره‌ای باشد. به هرحال ما موقعی تشخیص افسردگی را می‌دهیم که خلق غمگین کودک در یک دوره زمانی (مثلا دو ماه) استمرار داشته باشد.

■ **چه عواملی در افسردگی کودکان دخیل است؟**
سه بافت را باید نام برد: بافت خانواده، همسالان و دوستان و بافت مدرسه چرا که افسردگی کودکان تابع شرایط محیط است. در بافت خانواده، تعارضات زناشویی، محیط ناامن، محیط پر تنش و محیطی که کودک هیچ کنترلی روی آن ندارد وجود دارد. در خانواده‌هایی که یکی از والدین تهدید به رفتن می‌کند یا اینکه فضای خانواده همراه با قهر، کم‌محلی و بی‌اعتنایی است، این محیط، محیط افسرده‌سازی است. چند دسته از والدین وجود دارند

گفت‌وگو با «دکتر فرحناز نوری» در مورد افسردگی در کودکان

دخترها بیشتر از پسر ها افسرده می‌شوند

مرجان متین



عکاس: سیدرضا آیدین‌پور

که احتمال افسردگی در کودکان را زیادت‌ر می‌کنند. والدینی که افسرده هستند، والدینی که بیش از حد کنترل‌لگر هستند، والدین وسواسی، والدین کمالگرا، پدر و مادرهایی که از والد بودن لذت نمی‌برند، منظور والدینی است که رفاه را برای کودکان‌شان فراهم می‌کنند اما ارتباط عاطفی خوبی برقرار نمی‌کنند، والدینی که ارتباط‌شان با بچه‌ها محدود است یعنی ضرورتی را احساس نمی‌کنند که باید با بچه‌هایشان ارتباط برقرار کنند، والدینی که در ارتباط با کودک اصول روشن و شفافی ندارند که این مساله باعث سردرگمی بچه می‌شود و مشاهده خشونت در میان اعضای خانواده مثلا جروبحث و توهین والدین به همدیگر. در بافت مدرسه موفقیت تحصیلی بسیار مهم است. باید به کودکان این آموزش داده شود که در صورت شرایط شکست تحصیلی، با درماندگی و احساس ضعف روبه‌رو نشوند. ممکن است مشکلات تحصیلی ناشی از اختلالات یادگیری باشد. باید شرایطی را فراهم کنیم که در صورت تشخیص کودک را به آموزش ویژه ارجاع دهیم. اما در رابطه با همسالان و دوستان ما به عنوان والد یا معلم باید به این موضوع حساس باشیم اگر فرزند و دانش‌آموزی در برقراری ارتباط با همسالان مشکل دارد، مهارت‌های اجتماعی را به وی آموزش دهیم.

■ **شیوع افسردگی در کودکان چقدر است؟**
دو تا هشت درصد کودکان چهار تا ۱۸ساله ممکن است دچار افسردگی شوند. در بین کودکان پیش‌دبستانی کمتر

از یک‌درصد و در کودکان سنین مدرسه دودرصد است.

■ **آیا شرایط ژنتیک و عوامل وراثتی در ایجاد افسردگی در کودک نقش دارد؟**
بله، مخصوصاً وقتی افسردگی را به شکل یک اختلال بالینی و مرضی ببینیم.
■ **افسردگی بیشتر در پسر بچه‌ها دیده می‌شود یا دختر بچه‌ها؟**

در دوران کودکی مساوی است نمی‌توان گفت کدام‌یک بیشتر دچار این اختلال می‌شوند اما با بزرگ‌تر شدن به نظر می‌رسد نسبت دختران بیشتر می‌شود.

■ **آیا ممکن است افسردگی با دیگر اختلالات همبودی داشته باشد؟**

بله، ممکن است افسردگی با وسواس، اختلال اضطراب، بیش‌فعالی و در دوره نوجوانی با سوءمصرف مواد و الکل و اختلال سلوک همبودی داشته باشد.

■ **روابط کودک افسرده با اعضای خانواده‌اش چگونه‌است؟**

رابطه کودک با خانواده بر اساس آسیب‌ی است که از خانواده زده شده باشد.

اگر کودک خشمش از پدرش باشد و به دلیل بی‌اعتنایی و بی‌توجهی پدرش دچار افسردگی شده باشد بالطبع نمی‌تواند رابطه خوبی با پدرش داشته باشد. کودک احساس دواگنگی می‌کند هم والدش را دوست دارد و هم نسبت به وی خشم دارد.

■ **کودکی‌که از افسردگی رنج می‌برد آیا افکار خودکشی به سراغش می‌آید؟**
در کودکان به ندرت اقدام به خودکشی صورت می‌گیرد اگر چه افکار مربوط به مرگ می‌تواند وجود داشته باشد. اما در نوجوانی ممکن است اتفاق بیفتد.

■ **درمان کودکان مبتلا به افسردگی چقدر زمانبر است؟**

بستگی به شدت اختلال دارد. بالطبع هر چقدر شدیدتر درمان هم طولانی‌تر می‌شود البته ما باید مراقب عود هم باشیم. ممکن است کودک رو به بهبود برود اما یکی، دو سال دیگر دوباره افسردگی‌اش عود کند.

■ **برای درمان، چه روشی مناسب‌تر است؟**
بهترین نوع درمان، درمان در سیستم خانواده است. مسلماً اول محیط بیمار باید مورد توجه قرار گیرد. ما درمان را روی خانواده و مشکلاتش و عواملی که برشمردم می‌گذاریم و اگر مربوط به مدرسه باشد، مشکلات و ناکامی‌ها را درمان می‌کنیم. در واقع بهترین نوع درمان، روان‌درمانی است. هرچند در مواردی که اختلال شدید باشد در کنار روان‌درمانی باید از دارودرمانی هم استفاده کرد.

توصیه

چگونه یک رابطه عاطفی را تمام کنیم

■ ایجاد ارتباط عاطفی خیلی آسان است، اما بیرون آمدن از آن رابطه و التیام یافتن در آن خیلی سخت است. می‌توان گفت قطع رابطه کردن به راستی یکی از کارهای دشوار و دردناک است. به‌خصوص اگر فردی نامزد شما باشد و قصد ازدواج با او را داشته‌اید و به او دلبستگی عاطفی پیدا کرده‌اید. شاید حتی بتوان گفت چنین کاری یعنی دل‌کندن از کسی که دوستش دارید سخت‌ترین کار دنیاست، اما کار نشد ندارد، اگر در چنین مرحله‌ای هستید شاید توصیه‌های ما به کارتان بیاید.

۱- سعی کنید بفهمید چرا شما دو نفر مجبور شدید که رابطه‌تان را قطع کنید، علت‌ها را پیدا کرده، با خود فکر کنید درست است که با هم خاطرات خوش فراوانی داشتید اما آن رابطه نمی‌توانست به یک ازدواج موفق منتهی شود و در نهایت دیر یا زود این جدایی اتفاق می‌افتاد. وقتی روی دلایل جدایی تمرکز کنید، می‌توانید اشتباه‌های خود و نامزدتان را متوجه شوید تا در آینده و در رابطه‌های دیگر، چنین مشکلاتی پیش نیاید.

۲- اگر تصمیم به قطع این رابطه گرفته‌اید به یاد داشته باشید که فکر کردن به خاطرات خوب می‌تواند تمام دلایل منطقی را از ذهن شما پاک کند و در نتیجه دوباره به همان رابطه مسموم بازگردید. خیلی طبیعی است که مغزتان شروع به خیالبافی و شما را قانع کند که این رابطه آنقدرها هم که فکر می‌کردید بد نبوده است یا حتی خیالاتی به ذهن‌تان بیاید که زندگی بدون نامزد قبلی‌تان ممکن نخواهد بود، اما باید به مغزتان فرمان توقف بدهید، موقعیت را ببذیرید و سعی کنید به سمت آینده حرکت کنید نه گذشته.

۳- از تمام محیط‌هایی که ممکن است شما را به یاد نامزدتان بیندازند پرهیز کنید. حتی اگر دوستان مشترک‌ی داشتید برای مدتی از آنها دوری کنید، به هیچ‌وجه به اعضای خانواده او نزدیک نشوید حتی سعی نکنید با ای‌میل یا تلفن با او و نزدیکانش تماس بگیرید. به هیچ‌وجه به محیط‌هایی که احتمالاً حضور او وجود دارد، نروید. اگر او تلاش می‌کند که با شما صحبت کند قبل از صحبت با او به نتیجه خوب فکر کنید. اگر برای برگرداندن کادوها یا امانت‌ها مجبورید همدیگر را ببینید در فضای کاملاً رسمی و کوتاه همه چیز را تمام کنید.

۴- سعی کنید با درد ناشی از جدایی کنار بیایید، طبیعی است که بعد از جدایی احساس خلأ و گنجی کنید اما باید مسوولیت تصمیم و اشتباه



خود را بپذیرید و امید داشته باشید که تندرستی به‌زودی به شما بازخواهد گشت. از طرف دیگر فراموش نکنید که شما در این رابطه نهایت تلاش خود را کردید و تنها کسی نبوده‌اید که در این رابطه مرتکب اشتباه شده است. البته حواس‌تان باشد که

مرحله انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید و تنها راه پذیرش موقعیت فعلی و استقامت روی تصمیمی است که گرفته‌اید.

۵- بعد از یک جدایی سخت شما به کسانی نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند و در کتان کنند، چنین افرادی می‌توانند به شما احساساتی خوب تزریق کنند. سعی کنید بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزان باشید، آنها به شما کمک می‌کنند خود را یک فرد ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید، یک شبکه آرام‌بخش از دوستان بیش از هر چیز می‌تواند از دردها و الام شما کم کند.

۶- سعی کنید آنچه در درون‌تان وجود دارد را روی کاغذ پیاده کنید، البته حواس‌تان باشد که باید کاملاً با خود صادق باشید و خودتان را سانسور نکنید. یکی از مهم‌ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی قلم به دست بگیرید ناگهان احساساتی روی کاغذ می‌آیند که خودتان از دیدن آنها شگفت‌زده شده و در نتیجه به یک بیش و شناخت عمیق‌تر از خود می‌رسید و همین شناخت عمیق باعث می‌شود که رابطه‌های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. علاوه بر همه اینها نوشتن از بار غم‌ها کم می‌کند و دیگر احساس خفگی نخواهید کرد چون احساس می‌کنید مغزتان خالی شده است.
۷- یکی از بهترین راه‌ها برای فراموش کردن نامزد قبلی‌تان این است که فهرستی از تمام دلایلی که می‌گویند چرا او برای شما فرد مناسبی نبوده تهیه کنید. صریحاً تمام دلایل را بنویسید، اینجا جایی نیست که بخوابید چیزی را ببخشید. از تمام وقایع بدی که بین شما اتفاق افتاده احتمالاً نشانه‌ای دارید، آن نشانه را به همراه احساسی که در آن لحظه داشتید کنار هم بگذارید و زیر آن یادداشت کنید که دیگر نمی‌خواهید آن احساسات را تجربه کنید، حالا این تصاویر و یادداشت‌ها را در جایی بچسبانید که هر روز بتوانید ببینید.
۷ راه عملی که به شما کمک می‌کند یک رابطه عاطفی را کاملاً تمام کنید

ادامه دارد...

روانشناسی

۶ دلیل که انسان‌ها دروغ می‌گویند

پنهان کردن حقیقت همیشه به ضرر شماست

ترجمه: دکتر امیر صدری

که از این می‌ترسید که او از شما ناراحت شود. اگر از همان اول با او مطرح کنید که غذاهای آن رستوران را دوست ندارید و مسایلی از این دست یک رابطه مناسب را با او شروع کرده‌اید که در آن نیازی به دروغ گفتن و نقش بازی کردن نیست.

۳- علت دروغ: پنهان کردن

معمولاً این نوع دروغ‌ها برای پنهان کردن چیزی گفته می‌شود. این دروغ‌ها قرار است مانع از به مشکل خوردن و گیر افتادن شما در یک وضعیت سخت باشد. معمولاً این نوع دروغ‌ها این‌گونه شروع می‌شود «ببخشید، معذرت می‌خواهم». و سپس چیزی گفته می‌شود که اغلب یک بهانه یا یک عذر است. معمولاً جوان‌ترها در این نوع دروغ گفتن تجرب بیشتری دارند. مثلاً وقتی برای یک قرار کاری دیر می‌رسند، می‌گویند: «ببخشید که دیر رسیدم، ترافیک وحشتناک بود.» یا مثلاً می‌گویند: «ببخشید که دیر آمدم، فرزندم مریض بود و کسی را پیدا نکردم که مواظب او باشد.» اما دلایل واقعی تاخیر چیست؟ دیر بیدار شدن از خواب یا دیر راه افتادن یا نداشتن برنامه‌ریزی و...

این دروغ‌ها برخلاف ظاهر نجات‌بخش خود همیشه

