

مشاروه

به هریک از فرزندان تان به زبان خودش عشق بورزید

ترجمه: نازنین موفق

■ هیچ می‌دانستید هریک از فرزندان شما به‌شیوه خاص خودش محبت و عشق شما را دریافت می‌کند؟ پس از خواندن این مطلب متوجه خواهید شد که کودک شما با کدام زبان عشق صحبت می‌کند و شما چطور می‌توانید به بهترین نحو عشق خود را با زبان خاص او نثارش کنید. مردی که ۲۵سال است پدری می‌کند و شخصیت‌های منحصربه‌فرد هر کدام از پنج فرزندش را تجربه کرده، عقیده دارد حداقل در خانواده تک‌تک فرزندانش تاکنون شخصیت منحصربه‌فرد و متمایز خودشان را داشته‌اند. یکی از چیزهایی که چند سال پیش توجه او را جلب کرد این بود که به هر کدام از بچه‌هایش باید به شیوه‌ای کاملاً فردی و متفاوت از دیگری عشق بورزد. مثلاً یکی از دخترهایش وقتی از مامان یا بابا هدیه خیلی شخصی مثل یک یادداشت، یک بسته خودکار رنگی یا تی‌شرت می‌گرفت، برایش به این معنا بود که او را خیلی دوست دارند. او هدیه گرفتن را نشانه عشق و علاقه‌ای که نثارش می‌شد، می‌دانست. فرزند چهارم پسری است که در سال دوم دبیرستان تحصیل می‌کند. او زمانی احساس می‌کند پدر و مادرش دوستش دارند که با او باشند، با او به کوه بروند، برای خوردن بستنی بیرون بروند یا کنارش بنشینند و به حرف‌هایش گوش دهند. پس اگر بخواهیم از تکنیک محبت کردن به یکی از فرزندان‌مان برای دیگری استفاده کنیم، قاعدهٔ‌آ جواب نمی‌گیریم.

چند سال پیش او کتابی خواند که زندگی‌اش را تغییر داد. اسم این کتاب «پنج زبان عشق» نوشته گری چپمن بود. چپمن آنچه من نسبت به بچه‌ها و همسرم در طی سال‌ها احساس و تجربه کرده بودم را بیان کرده بود. همچون آنچه من پنداشته بودم، چپمن توضیح داده بود که هر فرد پیغام عشق را از طریق یکی از پنج زبان عشق دریافت می‌کند.
را‌احل این است که به زبان عشق کسانی که دوستشان دارید بی ببرید و بعد عشق‌تان را به زبان خاص خودشان به آنها ابراز کنید.

۵ زبان عشق چپمن از این قرار است

واژگان تایید‌کننده: در این زبان، فرد نیاز دارد تصدیق شود و تکرار آن را با حرف‌هایش تایید کنند.

زمان کیفی: کسانی که عشق را از طریق زمان کیفی دریافت می‌کنند عشق را در زمانی که دیگران با آنان می‌گذرانند، می‌بینند. مثلاً زمانی که کسی به آنها گوش می‌دهد، با آنها راه می‌رود، حرف می‌زند، یا به مسافرت می‌رود.

تماس فیزیکی: افرادی که عشق را از این طریق دریافت می‌کنند نیاز به تماس فیزیکی دارند مثل در آغوش گرفتن، نشستن در کنار یکدیگر، نشستن پشت به پشت و از این قبیل.

هدیه گرفتن: چنین افرادی باید هدیه‌های شخصی و هدیه‌هایی که با تامل تهیه شده‌اند دریافت کنند و لازم نیست هدیه حتماً چیز خاصی یا گزلفیمتی باشد.

خدمت کردن: این افراد ندای عشق را از طریق کار یا خدمتی که دیگران برایشان انجام می‌دهند، دریافت می‌کنند مثل مرتب کردن رختخواب‌شان، تمیز کردن دستشویی یا حمام و انجام کاری که آنها دوست ندارند خودشان انجام دهند. احتمالاً شما و همسرتان پس از خواندن این جملات به راحتی می‌توانید هر چیز که جزو کدام دسته هستید اما ممکن است بچه‌ها قادر نباشند مشخص کنند که زبان عشق‌شان چیست، با این‌همه زبان عشق مفهومی انتزاعی دارد.

حال شما چگونگی پی به زبان عشق کودک خود می‌برید و چطور آن را برای ایجاد رابطه بهتر با فرزند خود استفاده می‌کنید؟ این‌ها توضیحات هر پنج راه را انتخاب کنید و ببینید کدام‌یک بیشتر از بقیه در مورد او صدق می‌کند. همین‌طور می‌توانید ببینید کودک شما چطور به دیگران ابراز علاقه می‌کند مثلاً اگر دایماً برای دیگران کارهای کوچک انجام می‌دهد، نشان‌دهنده این است که زبان عشق او خدمت کردن است. اگر کودک‌تان دوست دارد خودش را روی زانو یا بغل شما رها کند، به احتمال زیاد قاعدهٔ زبان عشق او تماس فیزیکی است.

با استناد بر این پنج زبان عشق، یک پدر چطور می‌تواند به زبان عشق فرزندش حرف بزند؟ اگر زبان اول کودک شما واژگان تایید‌کننده است، از آن انتقاد نکنید! اگر لازم شد، رفتارش اصلاح شود، دقیقاً مشخص کنید که چه چیزی باید در او عوض شود، آن وقت با کلام مثبت و محبت‌آمیز با او صحبت کنید. گاه و بیگاه از او تعریف کنید. از هر فرصتی استفاده کنید تا به او یا در مورد او به دیگران حرف‌های مثبت بزنید. هیچ‌چیز بهتر از وقت گذراندن برای بچه‌هایی که عشق را از طریق زمان کیفی دریافت می‌کنند، نیست. با فرزند خود به پیاده‌روی بروید، رانندگی کنید، وقتی از شما می‌خواهد او را به جایی ببرید یا بیاپاید و کاری که انجام داده را تماشا کنید، معطل نکنید. بچه‌هایی که عشق را تماس فیزیکی می‌دانند از ناز و نوازش لذت می‌برند. برایش قصه بگویید، با هم شعر بخوانید، همراهش به تماشای فیلمی بنشینید یا با بازی کنید. پسرهایی که علاقه‌شان را از طریق تماس فیزیکی ابراز می‌کنند از اینکه با شما کشتی بگیرند، لذت می‌برند. وقتی کمی بزرگ‌تر شوند شاید با این نوع تماس‌های فیزیکی احساس راحتی نکنند اما یک آغوش گاه و بیگاه، نوازش شانه، بازو یا پشت می‌تواند جایگزین خوبی باشد. اگر فرزند شما هدیه گرفتن را مساوی عشق و علاقه می‌داند، به مناسبت‌های مختلف به او کارت هدیه دهید، یک دسته‌یادکنک بخريد یا در کیف مدرسه‌اش جازه بگذارید. حتماً علاقه‌تان به او را و به زبان بیابورید یا روی هدیه‌ای که به او می‌دهید، یادداشت بنویسید. می‌توانید بارها به فرزند خود هدیه دهید و مطمئن باشید که این کار هیچ‌وقت بی‌معنا نیست بلکه به یاد آوردن زبان عشق او همراه با هدایای گاه و بیگاه تجربه‌هایی به یاد ماندنی و دوست داشتنی می‌سازد.



«خسته شدم، همسرم مدام در حال پیدا کردن رمال و فالگیر است و راه‌حل‌های مشکلات زندگی‌مان را در فنجان قهوه، دعا، ورد و طلسمات جست‌وجو می‌کند.»جمله‌فوق شکایت مردی از همسرش است که به‌عنوان ادله طلاق در دادگاه مطرح می‌کند. این حقیقت بر کسی پوشیده نیست که فال، فال‌بینی و خرافات پدیده‌ای جهانی شده است و آمارش در ایران رو به فزونی است که متأسفانه اهمیت شدن زندگی افراد می‌شود. روانشناسان ناامیدی در افراد را از علل اصلی پیگیری و علاقه به فال و خرافات می‌دانند و معتقدند زمانی که افراد بر محیط پیرامون‌شان کنترل نداشته باشند و از شرایط زندگی‌شان ناراضی هستند، گرایش آنها به سمت این مسایل بیشتر می‌شود. در زمینه روانشناسی خرافات، فالگیری و رمالی، علل علاقه مردم و تأثیرات آن در زندگی افراد با هانت زمانی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و روان تحلیلگر گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

منشا علاقه مردم به خرافه
توسل به خرافه، فالگیری و پیشگویی و در کل مجموعه آن، از میل افراد به کشف بیشتر نشات می‌گیرد. هانت زمانی در این‌باره معتقد است: «بشر به هر چیزی که نیاز داشته باشد درصدد تولیدش بر می‌آید چه مادی و چه غیرمادی و چیزهایی را که نمی‌تواند تولید کند یا خارج از کنترلش است، به شیوه‌های دیگر متوسل می‌شود. به‌عنوان نمونه یکی از این شیوه‌ها، مکانیسم خیال‌پردازی است، مثلاً زمانی که فرد گرسنه است، تخیلاتش در زمینه غذا، مزه غذا و خوراکی می‌چرخد و با این مکانیسم گرسنگی را در ذهنش ارضا می‌کند، یکی دیگر از این مکانیسم‌ها، متوسل شدن به خرافات، فالگیری، پیشگویی، احضار روح، طلسم ... است.» وی ترس و نگرانی از آینده را دلیل اصلی گرایش مردم نسبت به خرافات می‌داند و ادامه می‌دهد: «فرد در مواردی مانند مرگ، سوانح، اتفاقات آینده و حوادث طبیعی که قادر نیست جلوی آنها را بگیرد و در این امور ناتوان است، به سمت‌وسوی خرافات می‌رود که در واقع منشأ آن ترس و نگرانی از آینده است و فرد

انتظار دارد تا مشکلات خود را از این طریق حل کند یا از آینده‌اش با خبر شود تا کمتر احساس نگرانی و اضطراب داشته باشد،البته امروزه خیلی از رفتارهای خرافاتی کارکرد خودش را از دست داده و بیشتر تبدیل به تفریح شده که در اینجا‌جehl آدمی مطرح می‌شود.»این تحلیلگر در پاسخ به اینکه ریشه‌های روانشناختی خرافات در افراد چیست، پاسخ داد: «همان‌طور که ذکر کردم زمانی که فردی سراغ دعانویس و فالگیر می‌رود در واقع می‌خواهد استرس خود را نسبت به هر موضوعی که وی را آزار می‌دهد کم کند و دیگر آنکه خودش را امیدوار نگه‌دارد. البته گاهی هم میل افراد نسبت به این موارد به دلیل پیوندهاست. به‌عنوان مثال شخصی خواب می‌بیند که در آن با ماشین تصادف کرده است و فردای آن شب حادثه‌ای را که در خواب دیده بود، برایش پیش می‌آید، این مساله یک ارتباط منطقی ندارد بلکه یک پیوند تصادفی است. در واقع تداوم و پیگیری این موضوعات برای افرادی که همیشه با ترس و ناتوانی زندگی کرده‌اند، باعث می‌شود به سراغ پیشگوها بروند.» بسیاری از مردم به سختی دست از افکار خرافاتی خود بر می‌دارند و خودشان را با این مساله توجیه می‌کنند که نسل‌های قدیمی به خرافات و فالگیر اعتقاد داشته‌اند و حتماً این مساله دارای حکمتی است که بر ما پوشیده است. زمانی در این‌باره توضیح می‌دهد: «مردم فکر می‌کنند هر آنچه که قدیمی‌ها انجام داده‌اند درست بوده، ولی نمی‌خواهند بپذیرند که بر اساس نادانسته‌های خود به سمت خرافات رفته‌اند. تجربه نشان داده که هر چقدر افراد از لحاظ تحصیلات و فرهنگ عقب‌مانده‌تر باشند، احتمال رفتار خرافاتی در آنها بیشتر می‌شود.»

ویژگی‌های افراد علاقه‌مند به خرافه

این تحلیلگر، سه‌ل الوصول بودن اعمال خرافاتی را از عللی می‌داند که افراد برای آن زمان و هزینه صرف می‌دارند و خودشان را با این مساله توجیه می‌کنند که نسل‌های قدیمی به خرافات و فالگیر اعتقاد داشته‌اند و حتماً این مساله دارای حکمتی است که بر ما پوشیده است. زمانی در این‌باره توضیح می‌دهد: «مردم فکر می‌کنند هر آنچه که قدیمی‌ها انجام داده‌اند درست بوده، ولی نمی‌خواهند بپذیرند که بر اساس نادانسته‌های خود به سمت خرافات رفته‌اند. تجربه نشان داده که هر چقدر افراد از لحاظ تحصیلات و فرهنگ عقب‌مانده‌تر باشند، احتمال رفتار خرافاتی در آنها بیشتر می‌شود.»

این عللی می‌داند که افراد برای آن زمان و هزینه صرف

روانشناسی



گفت‌وگو با هاتف زمانی درباره منشاء خرافات

ترس و نگرانی از آینده، انگیزه مراجعه به فالگیر

مرجان متین

می‌کنند: «سراغ فالگیر و رمال رفتن از آنجا که نیاز به تغییر در درون فرد ندارد و شخص نمی‌خواهد با واقعیت مواجه شود آسانتر از سایر شیوه‌های دیگر است. از لحاظ روانشناختی این دسته از افراد دارای شخصیت‌های وابسته هستند که هرگز نمی‌خواهند در درون خود تغییری به وجود آورند و ترجیح می‌دهند به درون پيله خود فرو روند.»زمانی در پاسخ به اینکه آیا خرافات ریشه در درون مشکلات افراد دارد، گفت: «خرافات و اعتقاد به این مسایل و برنامه‌ها اکتسابی است و فرزندان از والدین و اطرافیان‌شان این قضیه را یاد می‌گیرند، مثلاً اگر در یک روستای کوچک پیگیری و علاقه‌مندی به این موضوعات رفتار غالب باشد، سایر افراد آن روستا هم بالطبع یاد می‌گیرند.» وی در رابطه با افرادی که دچار اختلال وسواس و به خرافات و فال‌بینی و رمالی علاقه‌مند هستند، بیان داشت: «بیماران وسواسی رفتارهای تکراری دارند که به واسطه آن عامل نگرانی خود را کاهش می‌دهند. امکان دارد که شخص وسواسی به سراغ این مسایل برود اما در روانشناسی، ما مشاوران معتقدیم که این وسواس نیست که باعث پرداختن افراد به این موارد می‌شود بلکه ضعف شخصیتی فرد است که وی را وادار به این افکار و اعمال می‌کند.»وی ویژگی‌های شخصیت ضعیف را این‌گونه برمی‌شمارد: عدم اعتماد به نفس لازم، اختلالات اضطرابی، عزت نفس پایین، تصویر منفی از خود و در نهایت دوست نداشتن خود.

تأثیرات منفی خرافه روی زندگی افراد
خرافات، پیشگویی و فال‌بینی، فرد را از واقعیت دور می‌کند. هاتنف زمانی تأثیرات منفی خرافات را این‌گونه بیان می‌کند: «فرد وقتی به سمت‌وسوی این مسایل می‌رود و چون در نهایت نتیجه نمی‌گیرد، سرخورده می‌شوند اما مشکل زمانی حاد می‌شود که مشکلات این



شوق

نکته

افسردگی طاعون دوران مدرن

علیرضا سر‌دشتی

■ شاید این حالت یا نظیر آن را تجربه کرده باشید: خسته و بی‌رمق از سر کار به‌خانه برمی‌گردید، فکر می‌کنید که از میان این همه شغل موجود در جهان امروزی، شما بدترین کار جهان را دارید. ممکن است در حین رانندگی در آینه اتومبیل‌تان خود را نگاه کنید و گمان کنید دماغ‌تان بزرگ و چشم‌هایتان بدحالت است. صدای بوق اتومبیل کناری و درگیر شدن با او، همه انرژی‌تان را می‌گیرد به خانه برمی‌گردید، کنترل تلویزیون را در دست‌تان می‌گیرید و روی میل از این پهلو به آن پهلو می‌شوید. هیچ برنامه‌ای نمی‌تواند شما را شاد کند. ملاقات با هیچ‌کسی، روزتان را بهتر نمی‌سازد. شما کاملاً خسته‌اید. از بوق اتومبیل‌ها، از حالت چشم‌ها و چهره‌تان، از رییس‌تان که انگار هیچ چیز نمی‌فهمد، شما از همه چیز خسته‌اید...

اما در واقع شما یک آدم «افسرده»‌اید. نگران نباشید. در این دنیا تنها کسی نیستید که این بیماری زندگی و روزهایش را تلف می‌کند. محققان می‌گویند که افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های این دوره و زمانه است و تا چند سال دیگر، به یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ در جهان تبدیل می‌شود.

باور‌تان می‌شود که چاقی، سکنه قلبی و مغزی، کم‌خوابی و اختلال خواب و نبود امکانات دارویی و پزشکی می‌توانند شما را افسرده کنند؟ بیکاری و طلاق هم همین‌طور.

همه آدم‌ها در طول زندگی‌شان، گرفتار افسردگی‌های کوتاه‌مدت و گذرامی شوند.اما بیماری افسردگی اساسی آدم‌های ۴۵ تا ۶۴ساله را بیشتر از دیگر گروه‌های سنی به خود درگیر می‌کند. درحالی که ۴/۶درصد میانسال‌ها با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، تنها ۲/۸درصد جوان‌ها به این بیماری مبتلا هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهند ۲۵درصد زنان ایرانی از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

البته آمار افسردگی زنان در بیشتر کشورهای جهان بیشتر از مردان است. متخصصان معتقدند نوسان‌های هورمونی، نابرابری‌های اجتماعی و مسوولیت‌های استرس‌زایی‌چون مراقبت‌از فرزندان، زنان را بیشتر از مردان گرفتار افسردگی می‌کند. از نظر آنها نه تنها زنان در زمان عادت ماهانه، بارداری و بعد از زایمان، دوره‌های کوتاه و گذرای از ناامیدی و افسردگی را پشت سر می‌گذارند، بلکه به دلایل گفته شده، بیشتر از مردان گرفتار افسردگی بالینی می‌شوند. اما بسیاری از زنان افسرده، هرگز تحت



درمان قرار نمی‌گیرند، زیرا آنها از بیان بیماری‌شان خجالت می‌کشند و از کسی نمی‌خواهند که به آنها در مسیر درمان کمک کند. آمارها می‌گویند که ۴۱درصد زنان افسرده خجالت می‌کشند برای درمان بیماری‌شان از کسی کمک بگیرند.

در کل باید گفت که هر چند وقت یکبار آماری از جمعیت افسرده در ایران بیان می‌شود اما این ارقام، از زبان مسئولان مختلف به شکلی متفاوت بیان می‌شود. بعضی از متخصصان معتقدند از هر سه ایرانی یک نفر با افسردگی جدی روبه‌روست اما برخی دیگر می‌گویند که فقط ۲۰درصد جمعیت کشور دچار انواع مشکلات و اختلال‌های روانی هستند. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، افسردگی بیش از ۱۲۰میلیون نفر در سراسر جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. البته باید بداندیم بسیاری از افراد افسرده بیماری خود را اعلام نمی‌کنند در واقع آدم‌ها فکر می‌کنند افسردگی نشانه ضعف است و به این دلیل آن را نمی‌پذیرند. آمار می‌گوید که حدوداً ۸۰درصد افسرده‌ها به دنبال درمان بیماری‌شان نمی‌روند.

شاید فکر کنید در میان میلیون‌ها نفری که هر روز با زندگی خداحافظی می‌کنند، تنها چند نفر، خودخو‌استه و با خود‌کشی می‌میرند اما آمارها این موضوع را به شکلی دیگر نمایش می‌دهند. آمار دقیقی از تعداد خود‌کشی‌هایی که هر روز در ایران، به شکلی موفق یا ناموفق انجام می‌شود در دست نیست، اما در ایالات متحده، خود‌کشی در سنین ۲۵ تا ۳۴ سال، به عنوان سومین دلیل مرگ شناخته شده‌است. در کل روانپزشکان می‌گویند که ۱۵درصد افسرده‌ها خود‌کشی می‌کنند اما همه تلاش‌های آنها به مرگ منجر نمی‌شود.

متخصصان می‌گویند در سال ۲۰۱۲، افسردگی، بعد از حمله قلبی، دومین دلیل مرگ آدم‌ها خواهد بود. بررسی‌ها نه تنها از شیوع ۱۲۱میلیونی افسردگی در جهان خبر می‌دهند، بلکه می‌گویند در کشورهایی مثل هندوستان، از هر صدنفر، ۳۶ نفر به درجاتی از افسردگی مبتلا هستند. بررسی‌های موسسه مطالعات و بررسی‌های سازمان ملل متحد نشان می‌دهد، در کل باید گفت که دنامر‌اکی‌ها شادترین مردم جهان هستند. این درحالی است که آمار افسردگی در فرانسه، هلند و ایالات متحده بسیار بالا است و بیشتر از ۳۰درصد ساکنان این کشورها به شکل جدی به افسردگی مبتلا هستند.