

نگاه کارشناس

همه در زندگی برنده هستیم

مهسا مرعی نوتاش

■ احتمالا تابه‌حال تیتسر کتاب‌ها یا مقالاتی مانند: «تنها برنده زندگی باشید»، «چگونه برنده شویم؟»، «راه‌های اول بودن»، «چگونه می‌توان بهتر از سایرین بود»... دیدهاید. همه ما دوست داریم قهرمان و برنده زندگی‌مان باشیم‌اما مساله اینجاست که چرا، چگونه و به چه قیمتی؟ آیا واقعا زندگی مسابقه است؟

در این زمینه برای بررسی بهتر، چهار حالت کلی برای تفکر درخصوص برنده‌شدن در زندگی روزمره وجود دارد که با مطالعه آن می‌توانیم ببینیم که در کدام دسته جا داریم و آیا نیاز به بازنگری در نحوه تفکر و اندیشه‌مان هست یا خیر؟

۱- تفکر برنده – بازنده

این طرز تفکر و اندیشه، ناشی از سیاه و سفید دین، دیدگاه دوالیستیکی و دوبینی ما انسان‌هاست تا زمانی که از نظر ما همه‌چیز در دو قطب متضاد و روبروی هم مانند ضعیف یا قوی، زرنگ یا تنبل، خوب یا بد... دسته‌بندی می‌شود، تفکر درونی ما نیز برنده یا بازنده خواهد بود. زمانی که این گونه می‌اندیشیم، تفکر برنده – بازنده در هر موقعیت و تعاملی جاری است و چون می‌خواهیم برنده باشیم، همیشه درصدد شکست دادن دیگران هستیم و برایمان تفاوتی ندارد که این فرد یکی از اعضای خانواده، همکاران، دوستان باشد. برای برنده شدن ما تمام این افراد باید شکست بخورند! نکته قابل‌تأمل این است که تفکر برنده – بازنده از کوچک نظری ما و محدود دیدن دنیا و امکانات آن ناشی می‌شود. زمانی که می‌اندیشیم دنیای پیرامون ما محدود است؟ ایسن محدودیت‌ها گیر می‌کنیم، کاستی‌ها را بیشتر می‌بینیم و برای اینکه سهم بیشتری برداریم، لازم می‌بینیم که سایرین سهم کمتر بردارند.

۲- تفکر بازنده – برنده

داشتن نگرش دوالیستیک و سیاه و سفید دیدن درون و پیرامون زندگی، حالت دیگری نیز می‌تواند داشته باشد که نقطه مقابل افرادی است که دارای تفکر برنده – بازنده هستند. در واقع این افراد همواره خود را بازنده می‌کنند تا دیگران برنده شوند و به این شکل می‌خواهند به نوعی از دیگری حمایت کنند. به عنوان مثال، تصور کنید کسی برای دوستانش نقش مادر را داشته باشد، با چنین احساسی در رقابت‌های احتمالی به دلیل لسلوزی‌های نابجا با پس می‌کند و خود را از روی عمد بازنده می‌کند تا دوستش برنده شود. در این نوع نگرش، فرد دارای حالتی است که امیدی برای موفقیت ندارد برای اینکه سایرین را برتر



از خود می‌بیند و دست از هر گونه تلاشی می‌کشد و زندگی را ناامیدانه در انتظار شکست سپری می‌کند.

۳- تفکر بازنده – بازنده

حالت دیگر تفکر، ناشی از عدم تعادل و واقع‌بینی است که در آن همه بازنده هستند. زمانی که بدبین هستیم و با عینک سیاه به پیرامون خود نگاه می‌کنیم نه به خودمان اجازه رشد و موفقیت می‌دهیم و نه به دیگران. این دسته افراد که دارای تفکر بازنده – بازنده هستند دنیا را اجبری غیرقابل تغییر می‌بینند با سرنوشتی که از قبل با تمام جزئیات نوشته شده که انسان محکوم به شکست و بدبختی و رنج‌بردن است. با این نگرش افراد نه تنها به سایر در مسیرشان کمک نمی‌کنند، بلکه تا جایی که بتوانند در مسیر حرکت آنها سنگ می‌اندازند.

ایسن افراد جملاتی با این مضمون را زیاد به کار می‌برند: «دیگی که برای من نجوشه، می‌خواهم برای هیچ‌کس نجوشه»، «دیگران برای من چه کردند که من برای آنها انجام دهم»... و...

۴- تفکر برنده – برنده

در این نوع تفکر، برای برنده بودن لازم نیست که دیگری بازنده و قربانی شود. در این وضعیت به جای اینکه فقط به بردن و برنده شدن خود ببندیشیم باید به موفقیت خود و سایرین ببندیشیم به جای رقابت و مسابقه به همکاری توجه و تلاش کنیم تا در عین اینکه برنده می‌شویم دخالتی باسایرین نداشته باشیم. در این تفکر، جایی برای رقابت غیرسازنده، حسدات وجود نخواهد داشت و هرکس قهرمان زندگی خود است. باید دقت شود که در تفکر برنده – برنده – منظور فداکاری و از-خودگذشتگی نیست بلکه توجه و حمایت از خود باید در درجه اول رعایت شود سپس توجه به دیگران در اولویت بعد قرار گیرد.

باتوجه به دسته‌بندی‌های فوق باید واقع‌بینانه به زندگی نگاه کنیم و بدانیم که زندگی مسابقه‌ای با یک یا چند برنده محدود نیست. مهم این است که مسیر حرکت خودمان را پیدا کنیم. دنیای پیرامون ما بی‌انتهاست و اگر محدودیتی هم دارد ناشی از ذهن و اندیشه ما انسان‌هاست و از این پس باید تمرین کنیم که در تمامی مقاطع زندگی به تفکر برنده – برنده ببندیشیم چراکه هیچ بازنده‌ای وجود ندارد.

گفت‌وگو و ارتباط کلامی از ویژگی‌های خاص انسان‌هاست. افراد به وسیله صحبت کردن، نگرش‌های خود را درباره خویش، دیگران، مسائل فرعی و اصلی به هم انتقال می‌دهند. گوش دادن، ابزار احساسات، بازخورد گرفتن و دادن نیز جزو اصلی مهارت‌های گفت‌وگو به خصوص در زندگی مشترک است. اهمیت گفت‌وگو در زندگی زناشویی به حدی است که روان‌شناسان این مولفه را به تنهایی، امر تعیین‌کننده میزان خوشبختی و رضایت زوجین از زندگی می‌دانند و نبود گفت‌وگو و حاکم شدن سکوت را نیز از عوامل تهدیدکننده زندگی مشترک برمی‌شمارند. زن و شوهر در قالب گفت‌وگو شادی و نارحتی خود را بروز می‌دهند، نقطه‌های مبهم و کور زندگی‌شان را روشن می‌سازند، اما خیلی از زوجها نمی‌دانند که گفت‌وگو در زندگی از مهارت‌هایی است که باید آموزش دیده باشند؛ چرا که مشکلات بسیاری ممکن است در قالب گفت‌وگو پیش آید که اگر به طرز صحیحی هدایت نشود، سرآغاز مسایل جدی در زندگی زناشویی می‌شود. مهارت صحبت کردن و گوش دادن صحیح منجر می‌شود که گفت‌وگو برای دو طرف رضایت‌بخش بوده و نتایج سودمندی را در برداشته باشد.

در زمینه گفت‌وگوی صحیح و مهارت‌های آن با لیلا چراغ‌ملایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی مصاحبه‌ای کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

چراغ‌ملایی از گفت‌وگو به عنوان کلید حل بسیاری از مشکلات زناشویی یاد می‌کند و معتقد باشد:

اولین نکته‌ای که هر زوج مخصوصا زوج‌های جوان باید به آن توجه داشته باشند، این است که زن و مرد دنیای کاملا متفاوتی دارند، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی. برای مثال زنان جزئی‌نگر هستند و توجه به جزئیات برای آنها از اهمیت زیادی برخوردار است، در حالی که مردان کلی‌نگرند و دینن جزئیات برایشان مشکل است یا اینکه زن‌ها از احساسات و عواطف قوی‌تری نسبت به مردان برخوردارند و سایر ویژگی‌ها، اگر چه در نگاه اول به نظر می‌رسد که از ارتباط بین دو جنس مخالف با ویژگی‌های متفاوت مشکل است، اما این دو موجود تکمیل‌کننده یکدیگرند و درجه‌ا ارتباط بین آنها گفت‌وگو است. او اظهار می‌دارد که اگر زوجین از کلید گفت‌وگو در زندگی‌شان استفاده کنند، درباره خودشان، دیگران، مسائل و مشکلات با هم گفت‌وگو کرده و بسیاری از مشکلاتی که حل نشدنی به نظر می‌رسند را حل خواهند کرد.

او در پاسخ به اینکه چرا اغلب گفت‌وگوها در زندگی مشترک منجر به مشاجره می‌شود، گفت: «گفت‌وگو دارای دو جز، حرف زنن و گوش کردن است. به منظور داشتن یک گفت‌وگوی دو طرفه سالم باید علاوه بر اینکه صحیح

روانشناسی

گفت‌وگو با لیلا چراغ‌ملایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی:

گفت‌وگو، کلید حل مشکلات زناشویی است

فرزانه نیکروح متین



حرف می‌زنید، نشان می‌دهید که مسئولیت آنچه را

می‌گویید،می‌پذیرید.
۲- اطلاعات حسی خود را توصیف کنید. به منظور اینکه همسران بهتر بتوانند شرایط شما را درک کنند، درباره آنچه از دنیای بیرون می‌بینید صحبت کنید، تا بتوانید شرایط روحی و جسمی خود را برای همسران قابل لمس و درک کنید.

۳- افکار‌تان را بیان کنید. بیان افکار به معنی گفتن افکار، اعتقادات، تعابیر، تفاسیر و انتظارات شماست. انتظار

نداشته باشید تا در زمینه افکار‌تان، همسران قادر باشد ذهن شما را بخواند.

۴- احساسات خود را در میان بگذارید. در میان گذاشتن احساسات یعنی عواطف و هیجان‌های خود را

بطور مستقیم بیان کنید. معمولا در زندگی زناشویی احساس از طریق رفتار غیرکلامی بیان می‌شود. نظیر

خردین یک هدیه، خندیدن، گریستن و... اما ابزار کلامی احساسات در این زمینه تاثیر بسزایی دارد چرا که طرف مقابل تان متوجه دلیل ناراحتی یا شادی شما می‌شود.

۵- خواسته‌هایتان را بیسان کنید. اغلب در زندگی زناشویی خواسته‌های زوجین در پس لغات مبهم، نیش، کنایه و اشاره‌هایی که فقط برای خود گوینده قابل فهم است، مطرح می‌شود و این خود آغاز ناراحتی و احساس عدم درک متقابل بین زوجین است. بیان مستقیم خواسته‌هایتان باعث می‌شود که طرف مقابل دقیقا درک کند شما چه می‌خواهید و چه قصدی دارید.

برای داشتن گفت‌وگو دو طرف سالم باید خوب گوش دادن را نیز بدانیم

چراغ‌ملایی معتقد است که فقط دانستن مهارت صحیح صحبت کردن کافی نیست؛ چرا که زوجین باید مهارت‌های گوش دادن را نیز فرار گیرند ولی، پنج مهارت اصلی خوب گوش دادن را برمی‌شمارد:

۱- توجه کردن: با جان و دل به صحبت‌های همسران گوش دهید: اگر نشسته صحبت می‌کند، بنشیند، اگر ایستاده است، بایستید، رفتارهای غیر کلامی وی را به دقت در نظر بگیرید. هر گونه فعالیت‌تی را که موجب حواس‌پرتی می‌شود، کنار بگذارید و به چشمان وی مستقیم نگاه کنید.
۲- اشاره کردن: اشاره کردن به معنای فهماندن این است که شما در حال گوش دادن فعال صحبت‌های همسران هستید. اشاره کردن، پاسخی زبانی و عملی است که شخص را آگاه می‌سازد که همراه او هستید که از تکان دادن سر تایید کلامی را در برمی‌گیرد و نشان می‌دهد که شما بیانات همسران را با دقت پی‌گیری می‌کنید.

۳- وی را به دادن اطلاعات بیشتری دعوت کنید: از جملاتی نظیر «درباره این موضوع بیشتر برایم بگو»، «دلم

می‌خواهد بیشتر بدانم»، «نکته‌ای هست که نگفته باشی»

۴- برای اطمینان از صحت مطالب گفته‌های همسران تان از خلاصه کنید. خلاصه کردن باعث می‌شود که هم شما را مطمئن سازد که حرف‌های همسرتان را درست متوجه شده‌اید و هم وی را مطمئن می‌سازد که شما به خوبی صحبت‌هاش را گوش داده‌اید و وی را فهمیده‌اید.

۵- **سوال‌هایی باز بپرسید:** اگر بعدا طی مراحل بالا، هنوز به خواستار اطلاعات اضافی خاصی هستید با صراحت کامل سوال بپرسید. نگذارید نقطه مبهمی در بحث مربوطه وجود داشته باشد.

این کارشناس ارشد اظهار داشت: «گوش دادن فعال و گفت‌وگوی سالم میان زن‌وشوهر رشته‌های محبت بین آنها را محکم‌تر می‌سازد و اگر بدون قضاوت با یکدیگر صحبت کنند، می‌توانند تصمیم‌های مشترک که حاوی منافع مشترکی هست را بگیرند».



را فرافکنی می‌کند و اگر شما عظمتی را مشاهده می‌کنید، در واقع عظمت خودتان را می‌بینید. چشمان‌تان را ببندید و به این نکته ببندیشید؛ اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می‌کنید، آنچه می‌بینید، عظمت خودتان است و اگر آن را ندانستید، نمی‌توانستید آن‌را در دیگری تشخیص دهید.

شاید شما به شیوای متفاوت این ویژگی را نشان می‌دهید. بنابراین، می‌توان گفت وقتی به کسی عشق می‌ورزید، واقع به دلیل خصلت‌هایی است که آن فرد دارد و این خصلت‌ها، جایی در تاریک خانه وجود شما پنهان شده‌اند. کافی است چشمان‌تان را باز کنید و به خود بنگرید. البته چون نمی‌توانیم خودمان را بنگریم، به آینه‌ای نیاز داریم. شما آینه من هستید و دیگران آینه شما. بزرگان دین به ما گفته‌اند که مومن آینه مومن است. مطمئنا چیزهایی که در خودتان دوست دارید یا ندارید در دیگران می‌بینید. با شناسایی و در آغوش کشیدن این جنبه‌های خود، می‌توانید با خود و دیگران ارتباط بهتری برقرار کنید.

اکنون بهتر است چند تمرین ساده اما مستمر را انجام دهیم:

- اگر متوجه شدید که نسبت به رفتار دیگران واکنش شدید؛ از خود نشان می‌دهید، می‌توانید از خود بپرسید: خوب، درست است که فرد الف رفتارهای نامناسبی دارد، ولی چرا من باید تا این اندازه نسبت به او حساسیت نشان دهم و از او متنفر باشم. پس حتما اشکالی در من وجود دارد که تا این اندازه حساس هستم و از طرفی اگر دیگران را افرادی در حال رشد ببینید، به جای نشان دادن واکنش‌های منفی شدید با آنها مدارا خواهید کرد و سا خود خواهید گفت رفتارهای نامناسب آنها از تاریخچه زندگی آنها بر می‌خیزد و اگر زندگی فرصت‌های مناسبی در اختیار آنان قرار دهد، مطمئنا اصلاح خواهند شد.

- به مدت یک هفته خود را زیر نظر بگیریم، اگر از کسانی رنجیده‌ایم، دلایل رنجش و رفتاری که باعث این رنجش شده‌را یادداشت کنیم. سپس بر گذشته خود مرور کنیم - آیا تاکنون این رفتارها را ویژگی‌های منفی در ما دیده شده است یا خیر؟ - نظر خود را درباره نزدیکان، دوستان، افراد خانواده و همکاران بنویسیم و در صورت امکان از آنها نیز نظرخواهی کرده یا لااقل قبل از قضاوت قطعی کمی به افشای واقعیت فرصت دهیم تا حقیقت روشن شود.

- برای بهتر شدن زندگی، به دیگران چه توصیه‌ای می‌کنیم؟ فهرستی از پندها - قضاوت‌ها و توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنیم، تهیه کنیم. آیا تمام تصورات و قضاوت‌هایمان نسبت به دیگران صحیح هستند؟ آیا این توصیه‌ها برای خودمان مناسب نیستند؟ شاید این توصیه‌ها برای ما نیز مفید باشند. پس کافی است به توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنیم، ابتدا خود عمل کنید تا به نتیجه مثبت فرافکنی دست یابیم.

«کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت

کوربیس

تشخیص و تجویز

از چیزی می‌ترسید؟

این مطلب را از دست ندهید

■ هنگامی که از مردم پرسیده می‌شود که از چه می‌ترسند، معمولا از چیزهایی مانند مار، عنکبوت، صاعقه یا مرگ نام می‌برند. وقتی که ترس آنقدر جدی شود که زندگی روزمره را مختل کند، به عنوان هراس (فوبیا) شناخته می‌شود. طبق تعریف انجمن روان‌پزشکی آمریکا، هراس عبارت است از یک ترس نامعقول و افراطی از یک شی یا یک وضعیت. در اغلب موارد، هراس مستلزم حس به خطر افتادن یا ترس از آسیب‌دیدن است. برای نمونه، کسانی که هراس از مکان‌های باز دارند (آگورا فوبیا)، از گرفتار شدن و به دام افتادن در یک مکان یا وضعیت غیرقابل فرار می‌ترسند.

نشانه‌های هراس

نشانه‌های هراس یا هنگامی که شخص در معرض شی یا وضعیتی که از آن می‌ترسد، قرار می‌گیرد یا گاهی حتی هنگامی که به آن فکر می‌کند، بروز می‌کند. نشانه‌های متداول هراس‌ها عبارتند از:

سرگیجه

نفس تنگی

تهوع

ترس از مرگ

حس غیر واقعی بودن

و واقعیت نداشتن اتفاقات

در برخی موارد، این نشانه‌ها ممکن است آنقدر تشدید شود که به یک حمله تمام و کمال اضطراب بینجامد. در نتیجه این نشانه‌ها، برخی افراد به انزوا و گوشه‌گیری روی می‌آورند که این خود به مشکلات جدی در زندگی روزمره می‌انجامد. در موارد دیگر، فرد ممکن است به سه دلیل توجه مداوم به مرگ قریب‌الوقوع یا بیماری‌های خیالی به مراقبت پزشکی نیاز پیدا کند

انواع هراس‌ها

هراس‌ها به سه رده کلی تقسیم می‌شوند:

۱- هراس اجتماعی: ترس از وضعیت‌های اجتماعی

۲- هراس از مکان‌های باز: ترس از گرفتار شدن در یک مکان یا موقعیت غیرقابل فرار

۳- هراس‌های خاص: ترس از یک چیز خاص (مثلا مار)

هراس‌های خاص ۴ نوع عمده دارند:

۱- محیط طبیعی: ترس از صاعقه، آب، طوفان

و غیره

۲- حیوانات: ترس از مار، عنکبوت، جوندگان

و غیره



۳- پزشکی: ترس از دیدن خون، آمپول، ملاقات دکتر و غیره

۴- موقعیتی: ترس از پل، تنها ماندن در خانه، رانندگی و غیره

شیوع و رواج هراس‌ها

هراس‌ها بسیار شایعند. برای نمونه، در آمریکا بیش از ۱۰ درصد کل جمعیت، حداقل از یک چیز هراس دارند و در این کشور، هراس شایع‌ترین اختلال ذهنی است. معمولا تعداد زنانی که گرفتار هراس هستند، بسیار بیشتر از مردان است. در بسیاری از موارد، مردم می‌توانند تشخیص دهند که ترسشان غیرمعقول است و در نتیجه، برای قایق آمدن بر هراس خود اقدام می‌کنند. طبق «راهنمای آساری اختلالات ذهنی»، تنها در حدود ۱۰ درصد هراس‌ها تمام عمر باقی می‌مانند.

درمان هراس‌ها

چند رویکرد مختلف برای درمان هراس‌ها وجود دارد. اثربخشی هر درمان به خود فرد و نوع هراس بستگی دارد. در زیر، برخی روش‌های درمان آورده شده‌اند:

در درمان‌های مواجهه، به منظور کمک به بیمار برای غلبه بر ترسش، او را در معرض چیزی که از آن می‌ترسد قرار می‌دهند. یک نوع از درمان مواجهه، غرقه‌سازی (flooding) است که در آن، بیمار برای مدتی طولانی، بدون فرصت یا امکان فرار، با چیزی که از آن می‌ترسد مواجهه داده می‌شود. هدف از این روش، کمک به فرد در روبه‌رو شدن با آنچه از آن هراس دارد و درک این واقعیت است که آسیبی از آن به او نمی‌رسد. روش دیگری که غالبا برای درمان هراس به کار گرفته می‌شود، شرطی‌سازی تقابلی (counter-conditioning) نام دارد. در این روش به بیمار یاد داده‌می‌شود که واکنش متفاوت و تازهای نسبت به چیزی که از آن می‌ترسد نشان دهد. بیمار یاد می‌گیرد که به جای وحشت‌زدگی در صورت مواجهه با شیء مورد نظر چگونه از روش‌های آرامش درمانی استفاده کند و آن را جایگزین اضطراب و ترس کند. این رفتار جدید با واکنش وحشت‌زده قبلی نامازگار است و در نتیجه، واکنش هراس به تدریج از بین می‌رود. شرطی‌سازی تقابلی معمولا در مورد بیماری‌هایی که کار گرفته می‌شود که نمی‌توانند درمان‌های مواجهه‌ای را تحمل کنند.

منبع: کلینیک الکترونیکی روان‌یار