



مرکز رامنمایی و مشاوره
معاونت دانشجویی فرهنگی



فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی « سخن مشاوری »

شماره ۲۵ (اسفند ماه ۱۳۹۹)

۷۹-۲-۱۱۸

شماره مجوز:

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی فرهنگی

مدیر مسئول:

دکتر سیدمحسن مسینی

سر دبیر:

سودابه شریفیان

هیئت تحریریه:

فرزانه قاسمی، فرهاد صبوری، مهرانگیز دیری، نگین فرم دل، زهرا طغیانی،

سودابه شریفیان، سمیه طیار، زهره یاری، الهام بیننده، پروین عابدی

تنظیم کننده: نگین فرم دل

آدرس نشریه: طبقه دوم سلف دانشجویی، اداره مشاوره و سلامت روان

تلفن: ۳۷۹۲۴۵۸۲-۳۷۹۲۴۵۸۴

فهرست مطالب

عنوان _____ صفحه

- کاملگرایی؛ خودزنی خاموش ۳
- خشم چیست چگونه میتوان آنرا کنترل کرد؟ ۹
- چگونه به سوگواران کرونایی کمک کنیم؟ ۱۳
- تاب آوری اجتماعی در دوران بحران ۱۸
- معنای زندگی-معنای رنج ۲۱
- با اضطراب کرونا چه کنیم؟ ۲۴
- سندرم ضربه عشقی ۲۸
- شفقت باخود ۳۳
- مراقبه چیست؟ ۳۵
- بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی معنوی ۳۹

خودزنی خاموش

کامل گرایی؛ خودزنی خاموش

فرزانه قاسمی

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

تا کنون چند مرتبه به خود گفته اید یا کاری را انجام نمی‌دهم یا اگر قصد کردم آن را انجام دهم به بهترین نحو ممکن آن را انجام می‌دهم.

کمال گرایی (Perfectionism) چیست؟

به این معناست که ما تمایل داریم هرکاری را بهتر انجام دهیم، هر چیزی را پیشرفت دهیم و به هر چیزی قانع نمی‌شویم و می‌خواهیم هر روز نسبت به روز قبل جلوتر، بهتر، پیشرفته‌تر و حرفه‌ای‌تر باشیم. این موضوع کاملاً طبیعی است و ذات بشر این گونه آفریده شده است.

اتفاقاً دلیل بسیاری از پیشرفت‌های بشری نیز از همین جاست. این که ما هر روز به فناوری‌های قوی‌تر و جدیدتری دست پیدا می‌کنیم، همه و همه را مدیون این حس کمال گرایی و برتری خواهی انسان‌ها هستیم.

شاید بپرسید: «اگر کمال گرایی خوب است، پس چرا آنقدر از آن ضربه می‌خوریم؟» مشکل از جایی شروع می‌شود که ما در اغلب موارد به جای کمال گرایی درگیر کامل گرایی می‌شویم.

کامل گرایی یعنی ما برای انجام یک کار، استانداردهایی را برای خود، خانواده و... تعیین کنیم که دستیابی به آن استانداردها و یا رعایت آنها بسیار هزینه بردار، زمان بر و یا آزاردهنده است.

برای مثال فرض کنید قصد دارید یک سایت طراحی کنید و در آن مقالات خود را منتشر کنید. فردی که درگیر کامل گرایی باشد، بجای آنکه به دنبال این باشد که هرچه زودتر سایت خود را به هر طریقی که شده راه اندازی کند و آرام آرام آن را بهبود دهد، به دنبال این است که از همان ابتدا یک سایت عالی و با تمام امکانات راه اندازی کند. از آنجایی که همیشه پله بالاتری وجود دارد و برای کمال طلبی انتهایی نمی‌توان تصور کرد، هیچگاه به این مرحله نمی‌رسد که سایت مورد نظرش را بسازد.

با توجه به تعریف بالا آیا شما هم در زندگی خود درگیر کامل گرایی هستید؟ چند مورد از آنها را لیست کنید.

مثال هایی از کامل گرایی

- ❖ دلمون می‌خواهد به تفریح بریم و حال و هوایی عوض کنیم اما به دنبال یه جای خیلی عالی و رویایی می‌گردیم که هزینه زیادی نیاز داره. پس به تفریح‌های کوچک و دم دستی تر رضایت نمی‌دیم و حالمون همچنان بد است.
- ❖ ازدوج نمی‌کنیم چون به دنبال یه فرد خیلی رویایی هستیم که همه چیز تموم باشد.
- ❖ ورزش رو شروع نمی‌کنیم چون به دنبال این هستیم که یه دست لباس کامل و حرفه‌ای بخریم و یا یکی از دوستانمون هم همراهمون بشه و بعد ورزش رو شروع کنیم.

کمال گرایی یعنی استانداردهای بالایی برای خودم یا دیگران وضع کنم درحالی که ضررهای آن بیشتر از منافع آن است.

❖ اگر بخواهید مسافرت بروید حتماً حتماً با خودتان کتاب می برید که نکند در مسافرت لحظه ای وقت خالی برایتان بماند.

❖ درگردش، دورهمی با دوستان، شهرسازی و... حس خوبی ندارید چون حس بطالت می کنید و صورتان این است که وقتتان در حال هدر رفتن است.

❖ اگر اشتباهی بکنید، مدام خودتان رو سرزنش می کنید.

❖ دائم به این فکر هستید که همه شما رو دوست داشته باشند.

❖ تحمل مخالفت و انتقاد هیچ کس را ندارید.

چرا باید کامل گرایی را ترک کنیم؟

اما در ادامه به چند مورد از آسیب های کامل گرایی اشاره می کنم تا بیشتر آن را درک کنیم:

دشمن سرسخت اعتماد به نفس

از آنجایی که کمتر مواقعی پیش می آید که افراد کامل گرا کاری را به اتمام برسانند یا از انجام کاری رضایت داشته باشند؛ لذا همیشه اعتماد به نفس کمی دارند. دلیل آن هم برمی گردد به تعریف اعتماد به نفس. ما اعتماد به نفس را اینگونه تعریف می کنیم که «توانایی انجام کاری و باور به آن توانایی» به عبارت دیگر کسی اعتماد به نفس دارد که می تواند کاری را به خوبی انجام دهد و همزمان به خودش و توانایی هایش در این زمینه باور قلبی دارد.

با توجه به این تعریف، فرد کامل گرا چون کاری از پیش نمی برد و یا از انجام کاری رضایت ندارد، به توانایی خود باور پیدا نمی کند لذا اعتماد به نفس بالایی را تجربه نخواهد کرد. فردی را در نظر بگیرید که دو سال درگیر نوشتن یک کتاب است اما بخاطر کامل گرایی هایی که دارد، هر بار که نوشتن را تمام می کند و قصد دارد کتاب را به ناشر تحویل

دهد، حس کامل گرایی جلوی او را می گیرد و اجازه این کار را به او نمی دهد. قطعاً اگر او کامل گرایی را کنار می گذاشت و کتابش را چاپ می کرد، هر بار که به آن کتاب نگاه می کرد، توانایی هایش به او اثبات می شدند و این یعنی افزایش اعتماد به نفس.

افزایش اهمال کاری

افراد کامل گرا برای آن که کاری را با استاندارد های بالایی که برای خود تعریف کرده اند انجام دهند، همیشه به دنبال یک زمان مناسب و البته طولانی هستند تا آن را به انجام یک کار اختصاص دهند. از آنجایی که کمتر مواقعی می توان این زمان را یافت در نتیجه هیچ کاری از پیش نمی برند و مدام در حال پشت گوش انداختن کارها هستند و به امید این نشستند که روزی این زمان خالی را پیدا کنند و به کار مورد نظر خود اختصاص دهند.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید بسیاری از افرادی که مطالعه نمی کنند دقیقاً به این خاطر است که دوست دارند زمان مشخص و مفصلی برای مطالعه داشته باشند و با فراغ بال به مطالعه بپردازند. اما عموماً محیا کردن چنین شرایطی کمتر پیش می آید. لذا روشی که من برای مطالعه پیشنهاد می کنم اینست که کتاب ها را همیشه در دسترس خود قرار دهیم و در لابلای کارهای روزانه چند دقیقه ای را صرف مطالعه کنیم. اگر ۴ مرتبه در روز در لابلای کارهای اصلی خود هر بار فقط ۱۵ دقیقه را به مطالعه بپردازیم، در طول یک روز یک ساعت مطالعه کرده ایم. این در حالیست که شاید نتوانیم یکساعت کامل را در طول یک روز صرفاً برای مطالعه اختصاص دهیم.

کاهش میزان عملکرد افراد

از آنجایی فرد کامل گرا زمان زیادی را صرف انجام یک کار می کند، کمتر می تواند به موارد دیگر بپردازد. دانشجوی کامل گرایی را در نظر بگیرید که تمام انرژی و زمان خود را صرف این می کند که معدلش را بالای ۱۹ نگه دارد.

او تمام تمرکز خود را روی مطالعه دروس و منابع متعدد می گذارد تا بتواند در امتحانات نمرات بالایی کسب کند.

اما دوست او کامل گرا نیست و چون استاندارد بالایی برای خود در کسب نمرات در نظر نگرفته است علاوه بر این که برای کسب نمرات خوب تلاش می کند، سعی می کند تا مهارت های دیگری نیز بدست آورد. برای مثال او فن بیان خود را تقویت می کند، اصول مذاکره را می آموزد، شیوه های برقراری ارتباط را فرا گرفته و شروع به ارتباط سازی می کند، به صورت پاره وقت برای یک شرکت به صورت رایگان کار می کند و رزومه خود را تقویت می کند و

فرد کامل گرا اصلاً زمانی ندارد تا بخواهد به این موارد اختصاص دهد. نتیجه هم کاملاً مشخص است. پس از فارغ التحصیلی دوست او راحت تر و سریع تر وارد بازار کار می شود و او تنها بخاطر کامل گرایی عقب افتاده است.

از دست دادن فرصت های طلایی

قسمت عمده از کامل گرایان فرصت های طلایی خود را می سوزانند به امید آن که فرصت بهتری پیدا کنند.

فرد کامل گرایی که به دنبال شغل می گردد، کاری را که ۸۵٪ از ویژگی های مورد نظر او را دارد، به امید پیدا کردن یک گزینه نود و پنج درصدی نمی پذیرد و آن را رد می کند. بعد از چند ماه جستجو و بعد از اینکه متوجه شد همه گزینه های دیگر حتی نیمی از معیار های او را ندارند، سرخورده می شود.

از بین رفتن عمل گرایی

منتظر می مانند تا شرایط برای انجام یک کار کاملاً مهیا شود و بعد اقدام کنند. برای مثال صبر می کنند تا درآمدشان به حد قابل قبولی برسد و بعد پس انداز را شروع کنند؛ صبر می کنند تا بهترین لپتاپ را بخرند و بعد نحوه کار با فتوشاپ را بیاموزند؛ این افراد نمی دانند که با این طرز فکر فقط خودشان را عقب می اندازند. اگر کامل گرا نباشیم، منتظر نمی مانیم تا شرایط مهیا شود. با هر شرایطی شروع می کنیم. این بدین معنا نیست که برای مهیا کردن شرایط تلاش نمی کنیم. برای مهیا کردن شرایط تلاش می کنیم اما حرکت خود را وابسته به مهیا بودن شرایط نمی کنیم. با این طرز فکر قطعاً عمل گراتر خواهیم شد.

مضطرب شدن

اضطراب عملکرد بسیار رایج است. همچنین مشکلات اضطرابی خاص مانند اضطراب اجتماعی، می توانند همراه با کمال خواهی اتفاق بیفتند.

افسردگی

کمال خواهی با افسردگی ارتباط دارد، زیرا فرد فکر می کند در دستیابی به اهدافش شکست می خورد.

رفتارهای زیانبار

رفتارهای زیانبار فرد کامل گرا عبارتند از رفتارهای اجتنابی، اهمال کاری، واریسی عملکرد.

❖ اجتناب:

تلاش برای کاهش یا فرار از اضطراب یک موقعیت، به وسیله ی انجام ندادن کارها



بسیاری از افراد از این می ترسند که فقط چون سخت کار می کنند موفق هستند و چنین کاری، نوعی نقص در یک توانایی درونی را جبران می کند.

❖ اهمال کاری

چه اقداماتی باید انجام دهیم تا آسیب های کامل گرایي را مدیریت کنیم.

تلاش برای کاهش یا فرار از اضطراب یک موقعیت به وسیله ی موکول کردن کارها به زمانی دیگر

۱- در گام اول به خود تعهد بدهید که می خواهید تغییر کنید.

با تمرکز بر آنچه کامل خواهی تان را تداوم می بخشد می توانید تغییر را شروع کنید.

❖ واری عملکرد

فرد کامل گرا مرتب عملکرد خود را واری و عملکرد خود را با دیگران مقایسه می کند و مرتب از دیگران در باره عملکرد خود اطمینان طلبی می کند.

تهیه لیست کامل گرایي ها واضح است که در ابتدا باید بدانیم که اصلا در چه زمینه هایی کامل گرایي داریم؟ خیلی کار سختی نیست و با یک قلم و کاغذ موارد مختلف را یادداشت کنید.

در اینجا فقط مهم رسیدن به یک آگاهی ست.

چرا کامل گرایي تداوم می یابد؟

شرایطی را به خاطر بیاورید که فکر کردید باید در آن عالی باشید یا همه چیز باید درست انجام شود یا وقتی مجبور شدید عملکردی پایین تر از سطح عالی داشته باشید، بسیار نگران شدید.

اگر کمال خواهی کاملاً منفی بود به آسانی می شد آن را تغییر داد. اما می دانیم که تغییر کمال خواهی دشوار است و یک دلیل مهم این است که همزمان با مشکلاتی که ایجاد می کند کارکردهای مثبت بسیاری دارد.

مزایا

حالا باید بدانیم که هر روز حداقل یک اقدام مثبت برای آنها انجام دهیم حتی خیلی کوچک باشد. مثلاً اگر کسی در زمینه نویسندگی، کامل گرایي دارد حتما هر روز مقدار حداقلی در نظر بگیرد و بنویسد. یا کسی که خجالت کشیدن در جمع را مسئله دارد و منتظر است که حتما کامل شود تا در جمعی قرار بگیرد، هر روز کاری کند و هر روز حتی شده در جمع های دو نفری قرار بگیرد تا به مرور بهتر و بهتر شود.

پذیرش اجتماعی

به دلیل سخت کوشی و داشتن معیارهای سطح بالا مورد تحسین قرار می گیرند و پاداش داده می شوند

نکته: به کارهای وزن بده و برای هر کاری به اندازه وزنی که دارد وقت بگذار و در انجام کارها تعادل ایجاد کن.

احساس کنترل

هر روز برای آنها قابل پیش بینی است

پیشرفت

سخت کوشی باعث پیشرفت فرد و متمایز شدن از دیگران می شود، مثلاً انتخاب شدن به عنوان دانشجوی نمونه

اجتناب از موقعیت ها و افراد ترسناک

صرف زمان زیاد برای پیشرفت باعث می شود برای روابط اجتماعی و حضور در موقعیت هایی که ممکن است اضطراب برانگیز باشد وقت کمی باقی بماند.

۲- چرا می خواهیم کامل باشیم؟

باید این سوال را از خود پرسیم که چرا می خواهیم کامل باشیم؟ اگر دقیق فکر کنیم متوجه می شویم که این یک هدفی غیر ممکن و غیر منطقی ست و هیچ وقت نمی توانیم کامل باشیم. هر چه قدر که تلاش کنیم کامل تر شویم، اعتماد به نفس ما بیشتر آسیب پذیر می شود.

وقتی خود را به عنوان یک انسان پذیرفته ایم، پس این را هم باید بپذیریم که هر انسانی در زندگی اشتباه می کند و امکان ندارد فردی بدون اشتباه باشد.

پس باید قبول کنیم که هیچ وقت نمی توانیم کامل باشیم و حتماً اشتباهاتی رخ می دهد. باید همیشه به خودمان یادآوری کنیم که ما یک انسان هستیم، نه یک ابرقهرمان و سوپرمن!

۳- تمرکز روی ویژگی های مثبت خود

کامل گراها معمولاً از خود و بقیه انتقاد می کنند، چون که کامل نیستند و ویژگی های مثبتی که در خودشان است را فراموش می کنند. ولی نباید فراموش کنیم که ما در هر شرایطی باشیم، حتماً یک سری ویژگی مثبت داریم. فقط نیاز است که بیشتر روی آن ها تمرکز کنیم. یک تمرین این است که هر روز صبح موقع بیدار شدن سه ویژگی مثبت خود را بنویسیم و به خود یادآوری کنیم که ما انسان توانمند و ارزشمندی هستیم و لازم نیست که دائماً از خودمان ایراد بگیریم که کامل نیستیم.

۴- کافی بودن جایگزین کامل بود

در هر شرایطی بدانیم که باید در حد کفایتی برسیم، نه اینکه با کامل گرایی یک استاندارد خیلی بالا و غیر طبیعی در نظر داشته باشیم!

از قبل مشخص کنیم که من در این موقعیت می خواهم به کجا برسم و هدفم چیست؟ وقتی که آن را با یک استاندارد معقول مشخص کردیم، پس هدفمان فقط آن باشد و نه یک چیز خیلی بیشتر و غیر واقعی.

لیست کمال گرایی ها:

۱- صحبت کردن در جمع یا سخنرانی

۲- شروع شغلی جدید

۳- یادگیری مهارتی جدید

۴- صحبت کردن کوتاه به زبان انگلیسی

۵- نوشته یک مقاله کوتاه

اگر در جایی به خودمان شک کردیم که آیا من کامل هستم؟ این را بگوییم که من شاید کامل نباشم و هنوز جای کار دارم که بهتر شوم، ولی در شرایط فعلی نهایت تلاشم را کردم و کافی هستم.

۵- توجه به تله بی ارزشی

اولین صدایی که در درون شنیده می شود صدای تله بی ارزشی است، یک مکث کن و به خود بگو اگر تلاش بیش از حد نکنم هم می توانم کارهایم را به خوبی انجام دهم. و باور این که باید همیشه موفق باشم را به چالش بکشید.

۶- تفکر همه یا هیچ

بسیاری از این عوامل با این موضوع مرتبطند که کمال خواهی شامل تعیین معیارها و قوانین خشک و انعطاف ناپذیر است و

ما میزان تبعیت از این قوانین را با یک سبک تفکر به نام همه یا هیچ ارزیابی می کنیم

«تفکر همه یا هیچ» به معنای قضاوت دو مقوله ای درباره معیارها است، مثلاً «خوب یا بد»، «شکست خورده یا موفق»، «کامل یا ناقص»، «همیشه یا هرگز» «کاملاً یا اصلاً».

باور اصلاح شده این است که فقط شروع یک کار می تواند کمک کند و یا با انجام این کار آرامش بیشتری گرفتیم.

با این که نقص های جزئی در یک کار به این معنا نیست که آن کار کاملاً خراب شده است.

۷- شناسایی باورهای مرکزی

شناسایی برخی از باورها و اصلاح آن می تواند کمک کننده باشد برخی از این باورها عبارتند از:

افراد موفق بیشتر از دیگران کار می کنند... واقعیت این است که افراد موفق درست تر کار می کنند الزاماً کسی که بیشتر کار می کند آدم موفق نیست. در بسیاری از موارد خیلی بیشتر از آنچه لازم است به خودتان فشار می آورید و در واقع به همان نتایج

دست می یابید که با تلاش خیلی کمتر هم قابل دستیابی بود.
منظور این نیست که کم کاری در کار

کنید بلکه یک چیز خوب آماده کنید اگر یک چیز بهتر پیدا کردید
بعداً اضافه کنید.

یک باور دیگر این که هر چه سخت تر کار کنی نتیجه بهتر
خواهی گرفت... واقعیت این است که عملاً وقتی سخت تر کار
کنی استرس، اضطراب، خود انتقادگری بیشتر می شود و در نتیجه
حالت بدتر می شود. در بسیاری از موارد، خیلی بیشتر از آنچه لازم
است به خودتان فشار می آورید و در واقع به

همان نتایجی دست می یابید که با تلاش خیلی کمتر هم قابل
دست یابی بود.

پیشنهادی برای رفع این مسئله برای اینکه بتوان بر کامل گرایی
غلبه کرد نیاز است که زمان گذاشت و تمرین کرد و اغلب افراد به
این نکته توجه نمی کنند.

v

خشم چیست چگونه میتوان آنرا کنترل کرد؟

فرهاد صبوری

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

هر کس می‌تواند خشمگین شود این کار آسانی است اما خشم در مقابل فرد مناسب با شدت مناسب در زمان مناسب برای هدفی مناسب و به روشی مناسب کار آسانی نیست ارسطو خشم احساسی طبیعی و نوعی پاسخ سازگاران به تهدیدها است و رفتار و احساسات قدرتمندی را به انسان القا می‌کند این رفتار و احساسات قدرتمند به انسان‌ها اجازه می‌دهد هنگامی که احساس کردند که مورد حمله قرار گرفته‌اند بجنگند و از خود دفاع کنند بنابراین مقدار خاصی از خشم برای بقای انسان ضروری است. راه غریزی ابراز خشم با میزانی از پرخاشگری همراه است خصوصاً در ارتباط با یک فرد متخاصم.

ابراز موردی خشم به ندرت با پرخاشگری عملی همراه است بلکه به قصد تصحیح موقعیت یا جلوگیری از بازگشت آن صورت می‌گیرد برخی از افراد برای اینکه بتوانند یک مدل خشم توانبخش را احساس و ابراز کنند نیاز به کمک دارند

خشم را نباید با پرخاشگری یکی دانست احساس خشم ضرورتاً به معنای آن نیست که با پرخاشگری رفتار شود و توجه به این نکته نیز مهم است که انسان‌ها می‌توانند پرخاشگر باشند و در عین حال هیچ احساس خشمی نیز نداشته باشند



خشم نیز همانند دیگر هیجانات با تغییرات زیستی و بدنی همراه است این تغییرات عبارتند از افزایش ضربان قلب و فشار خون بالا رفتن سطح انرژی و هورمون‌هایی مثل آدرنالین و نورآدرنالین تظاهرات رفتاری در خشم تنفسی عروقی صوتی ماهیچه‌ای و تغییرات چهره هستند این تغییرات به فرد اطمینان می‌دهد که در مواقعی که به حریم خصوصی اش دست درازی می‌شود توان پیشروی و حمله یا دفاع از خود را دارد و او را برای اقدام عملی سازماندهی می‌کنند اما ضرورتاً به عمل و رفتار نمی‌انجامد. پاسخ رفتاری عملی از تعاملی پیچیده بین میل به اقدام عملی با فرایندهای شناختی ناشی از میل عملی ابتدایی مربوط به اوان کودکی) به وجود می‌آیند.

تجربه خشم می‌تواند تهدید کننده قلمداد شود زیرا خشم به طور ^v بالقوه علایمی از ناپسند بودن، پذیرفته نشدن و خطر از دست دادن ارتباط مورد نیاز را مخابره می‌کند.

بنابراین بسیاری از افراد یاد گرفته‌اند مطیع و پذیرنده باشند ابرازگری قاطعانه نداشته باشند و در برابر دیگران تسلیم گردند از اینرو نیازهای خود را سرکوب کرده خشم خود را فرو می‌دهند چنین سرکوب‌های مزمنی می‌تواند به افسردگی و سردی عاطفی منجر گردد وقتی افراد دائماً امیدشان را به ارضای نیازهایشان از دست می‌دهند تماس خود را با احساسات قطعی، خواسته‌ها، و نیازهایی که معرف خود آنهاست قطع می‌کنند.

بیان خشم، فرد کناره‌گیر را از لاک انزوای خود بیرون می‌آورد و چنین ابرازی در کمال تعجب او به جای رفتارهای تلافی جویانه، آرامش و راحتی به ارمغان می‌آورد

خشم اولیه سازگار اغلب خودکار و بدون اینکه فرد علت واقعی آن را بداند فعال می‌شود با این که افراد بعضی اوقات علت خشمشان را می‌دانند اما اغلب عکس‌العمل‌های آنها خودکار و اتوماتیک است آنها ضرورتاً هیچ فکر آگاهانه‌ای مثل «تو مرا به اشتباه انداختی»

ندارند آنها فقط احساس دلخوری می کنند و پس از آن شروع به فکر کردن در مورد افکار خشمگینانه می کنند و نیاز به انعکاس آن افکار دارند تا خشم شان را حس کنند مشکل خشم این است که ابراز آن بدون شرمگین یا خفیف کردن یا کنترل دیگری یا طلبکار شدن از او بسیار مشکل است.

خشم ابزاری

خشم ابزاری، استفاده ابزار آموخته شده ای از خشم است که به عنوان تنظیم کردن فرد دیگر برای کسب منافع ثانویه به کار می رود .

این نوع خشم اکثراً در افراد سلطه گر دیده می شود که جهت مرعوب کردن و کنترل طرف مقابل از آن استفاده می شود. .

معمولاً افراد سلطه گر تنها زمانی عصبانی می شوند که حرفهای آنها به چالش کشیده شود یا هنگامی که افراد مطیع و فرمانبردار شان به منطق و راهنمایی های همیشه درست آنها گوش ندهند. اگرچه تحقیر ارتباط نزدیکی با خشم و تنفر دارد اما از این دو متفاوت است

خشم: عموماً یک واکنش غیر اخلاقی در برابر مسدود شدن راه رسیدن به هدف یا خسوت است؛ اما

تحقیر: پروراندن یک قضاوت همراه با انتقاد است که ارزشمندی فردی را نشانه می گیرد؛ به علاوه این که تحقیر یک حس خودبرتربینی را به همراه دارد و یک حس پست و حقیر بودن را در فرد هدف برمی انگیزد .

به دنبال این ارزش گذاری منفی و کلمات و رفتار تحقیرآمیز احساس شرم در طرف مقابل ایجاد می شود.

شرم: یعنی اینکه فرد در چشم دیگران احساس نقص داشته باشد و یا تجربه ای شبیه به شرم را جانشین آن کند.

شیوه کنترل خشم:

اول این واقعیت را بپذیریم که خشمگین هستیم ، دوم تصمیم بگیریم که چه کاری می توانیم درباره آن انجام دهیم. گاهی ممکن است به این نتیجه برسیم که نشان دادن واکنش پرخاشگرانه بیشتر به نفعمان است. در مواقع دیگر ممکن است پاسخ انفعالی و بدون جرات را انتخاب کنیم. در بیشتر مواقع باید روش باجراتی را انتخاب کنیم. چیزی که درک آن در اینجا مهم است ، این است که باید بدانیم حق انتخاب و مسوولیت یک شیوه پاسخدهی مناسب در هنگام عصبانیت با ماست. نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنیم. به عبارت دیگر بیان این جمله که چیزی را شکستم یا به کسی صدمه زدم ، برای این که عصبی بودم ، شیوه نامعقولی برای اجتناب از مسوولیت است. این خشم نیست که موجب می شود به شیوه های خاص عمل کنیم ؛ بلکه این ما هستیم که عصبی می شویم و تصمیم می گیریم که یا به شیوه اجتماعی پسند و قابل قبول یا به شیوه غیراجتماعی و غیرقابل قبول واکنش نشان دهیم.

تخلیه انرژی: وقتی خشم بر ما چیره می شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق ، مفید و اثربخش است. فایده تخلیه خشم این است که می توان در وضعیت ذهنی آرام ، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم ، فرآیندی دو مرحله ای است.

مرحله اول ، رها ساختن تنش از سیستم است و مرحله دوم به مساله گشایی مربوط است. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله ای غالباً خوب درک نشده است ؛ زیرا افراد به اهمیت مرحله

دوم آن توجه نمی کنند. تخلیه انرژی ، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی کند، بلکه فقط به انسان خویشتنداری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. پس همیشه فرایند تخلیه خشم را همراه با مرحله دوم آن یعنی مساله گشایی به کار ببندیم.

ایمن سازی در مقابل استرس و خشم: در جریان مواجهه با خشم می توانیم از عبارات زیر استفاده کنیم:

هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کنم ، بیشتر می توانم موقعیت را کنترل کنم. این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیرم.

مساله جدی است ، اما من هم آماده ام.

نفس عمیق بکشم ، آرام باشم و از نیروی فکر استفاده کنم.

حق دارم ناراحت باشم ، اما باید بر اهداف خود متمرکز شوم.

نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتندار باشم.

پس از این که با رویداد خاصی مقابله کردیم به تلاشهای خود پاداش دهیم:

به دو طریق می توانیم از این عبارات استفاده کنیم. یکی این که در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز از آنها استفاده کنیم و دیگر آن که پیش از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود درباره آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنیم.

جرات ورزی: جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم ، صادقانه و مستقیم. افراد با جرات برای خود و دیگران احترام قائلند، آنها مایل نیستند و اجازه نمی دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند و به شیوه مدبرانه با آنها

ارتباط برقرار می کنند. جرات ورزی چندین مزیت دارد. جرات ورزی به انسان احساس خودکار آمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط مقابل با دیگران ، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می کند. از آنجایی که جرات ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است. لازم است انعطاف پذیر باشیم. هر چند ممکن است همیشه به همه خواسته های خود نرسیم ، با وجود این نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته ها، نیازها و امیالی دارند جرات ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است.

بیان احساسات خود: بیان احساسات خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آنها داریم. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند «شما بی ملاحظه هستید»، «شما پررو هستید» اجتناب کنیم. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آنها به این صورت بیان کنیم «متاسفم من برنامه های دیگری دارم»، «متاسفم ، ولی نمی توانم کاری برایتان انجام دهم» بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود.

پذیرش حقوق و مسوولیت های خود: افراد بیشتر تفاوت بین خودخواهی و احقاق حقوق خود را نمی دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خودخواهانه است ، چون هدف آن برآورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته های دیگران است ؛ ولی جرات ورزی نشان می دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفتگو هستیم ، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم. ابراز عقاید، بیان احساسات و دفاع از ارزشهای خود هرگز به منزله خودخواهی نیست. به عنوان افراد جرات ورز باید بتوانیم در مقابل



تلاش دیگران برای دخالت در کارهایمان مقاومت کنیم و همچنین باید انتقادات و مخالفت های آنها را عمل کنیم. هر چه بیشتر منصفانه و سنجیده عمل کنیم ، نفس ما بیشتر می شود. مذاکره و گفتگو: برای جلوگیری از خشم بیجا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا کنیم. در برخی موارد می توانیم از طریق تهدید دیگران و غلبه یافتن بر آنها نظر خود را تحمیل کنیم ، ولی اگر همیشه بر عمل به شیوه مورد نظر خود اصرار کنیم در نهایت بهای این رفتار خود را خواهیم پرداخت. ممکن است گاهی موفق شویم ، ولی تنها و منزوی خواهیم شد. بعکس اگر همیشه منفعل و تابع خواسته های دیگران باشیم از هر نوع تلاش برای مذاکره و گفتگو اجتناب خواهیم کرد. پس بهترین راه حل آن است که مذاکره کننده خوبی باشیم پی بردن به ارزش گذشت: درس ارزشمندی که بسیاری از افراد در جریان رشد و تکامل می آموزند، پی بردن به قدرت گذشت است. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده است. می بخشد او را از کاری که مرتکب شده است ، تبرئه نمی کند. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه

هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می رها کند و به امور روزمره خود می پردازد. بخشش و گذشت باعث می شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشمپوشی می کنیم. گذشت ، قدرت خودکارآمدی و حس کنترل ما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.

منبع:

کتاب زوج درمانی هیجان مدار نوشته پروفیسور گرینبرگ ترجمه آرش رضانی

چگونه به سوگواران کرونایی کمک کنیم؟

سوگ ناشی از کرونا

مهرانگیز دیری

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

مقدمه:

عدم آگاهی در ایام کرونایی و از دست دادن عزیزان بار روانی زیادی برای اطرافیان و خانواده سوگوار فراهم می کند، چه اینکه اگر بدانیم چطور سوگواری کنیم، مطمئنا فشار روانی کمتری را تحمل خواهیم کرد. پس از نزدیک به ۹ ماه از حضور مهمان ناخوانده ویروس کووید ۱۹ در کشورمان یکی از مهمترین مسائلی که این روزها به چشم می آید و افراد را دچار بحران های روحی و روانی کرده است، بحث سوگ و سوگواری است. خیلی از خانواده ها در این ایام عزیزی را از دست داده اند و یا اینکه در اطرافشان کسانی بودند که عزیز از دست داده اند، با توجه به متفاوت بودن نوع سوگواری ها برای فوت شدگان ناشی از ویروس کرونا لازم می باشد در این زمینه مباحثی برای آگاهی عمومی افراد مطرح شود.

سوگ چیست؟

نکته نخست این است که بدانیم اساسا سوگ چیست، یکی از زمان های سخت زندگی هر فردی از دست دادن عزیز یا عزیزانش محسوب می شود، این یک تجربه شایع انسانی است چرا که همه ما روزی از این دنیا رخت خواهیم بست اما از دست رفتن عزیزان در اطرافمان همیشه برای ما رنجی بی پایان بوده است. هر چند

سوگ همیشه برای انسان ها اتفاق نمی افتد، ممکن است هر انسانی با از دست دادن حتی یک شی، یک دارایی یا یک بخش از سلامتی دچار سوگواری شود.

نوع سوگ به کیفیت رابطه افراد با یکدیگر، شرایط روحی آنها، فلسفه زندگی و نوع مرگ مرتبط است. حال که در ایام کرونا به سر می بریم برای هر یک از ما ممکن است این اتفاق بیافتد که عزیزی را از دست بدهیم، مطمئنا از دست دادن یک عزیز بر اثر کرونا برای ما بحران های زیادی را به همراه دارد.

تفاوت سوگواری معمولی و سوگ ناشی از کرونا

در حالت معمول با از دست دادن یک فرد از خانواده یا آشنایان افراد به دور هم جمع می شوند، در مراسم خاکسپاری شرکت می کنند، پس از آن در کنار هم و بر شانه های هم اشک می ریزند و تا چند مدت فرد عزیز از دست رفته را اطرافیان تنها نمی گذارند چرا که او دوست دارد درباره عزیزش صحبت کند، اشک بریزد و از خاطرات او تعریف کند و از این طریق خود را تخلیه کند. اما تفاوت سوگ کرونا با یک سوگ معمولی این است که به دلیل شرایط بهداشتی متأسفانه امکان حضور اطرافیان در مراسم خاکسپاری فراهم نمی شود، حتی اطرافیان در مجالس ختمی شرکت نمی کنند و اصلا مجلس ختمی برگزار نمی شود، خانواده دور هم جمع نمی شوند و با هم اشک نمی ریزند و صحبت نمی کنند، اینها همه فشارهای روانی است که بر عزیز از دست رفته ها و سوگواران انرژی منفی مضاعفی را ایجاد می کند و به نوعی حمایتی اجتماعی و روانشناختی از سوی افراد بر سوگواران هموار نمی شود.

خانواده ای را در این ایام مثال می زنیم که مادر خانواده چند روزی دچار سرفه و تب شده که اعضاء خانواده فکر می کردند سرما



به طور مثال درباره خوبی های فرد از دست رفته صحبت کنیم نه اینکه بگوییم درباره اش صحبت نشود یا اصلا سوال نشود. منتها باید دقت کنیم سوالی که می پرسیم در این راستا نباشد که چرا فوت کرد؟ یا چرا ویروس گرفت او که همیشه رعایت می کرد؟ چرا دیر به بیمارستان رسید یا اینکه اصلا چرا به بیمارستان رفت و سوالاتی از این دست که خانواده فرد سوگوار را دچار چالش ذهنی می کند. بنابراین تمام تلاشمان این باشد که برای کسانی که عزیزی از دست داده اند یک شانه برای اندوه باشیم.

نکته مهم دیگر این است که توصیه منطقی در این زمان به هیچ عنوان جواب نمی دهد مثلا اینکه اجازه ندهیم فرد سوگوار گریه کند و بگوییم گریه نکن! بلکه صحیحش این است که اجازه دهیم افراد تخلیه هیجانی شوند، راحت سوگواری کنند و درباره عزیز از دست رفته شان خاطره تعریف کنند. حتی اگر می توانیم به ملاقات حضوری آنها برویم و فاصله استاندارد را رعایت کرده و برایشان یک گوش باشیم و اجازه دهیم صحبت کنند، گریه کنند و حتی فریاد بزنند در صورتی که امکانش را هم نداریم با آنها تماس بگیریم از تصویری تا صوتی و حتی یک پیامک هم می تواند برای آنها مثرتر باشد و باعث می شود فکر کنند که تنها نیستند.

نکته دیگر اینکه گروه های سوگواری در فضای مجازی تشکیل دهیم مثلا اگر یک فردی از اعضای فامیلمان فوت کرده همه

خوردگی است، پس از چند روز حال او به وخامت گذاشته می شود، او را با اورژانس به بیمارستان می برند، اجازه نمی دهند اعضای خانواده او را ملاقات کنند و بعد از چند روز تلفنی به اعضا اطلاع می دهند که مادرشان فوت کرده و اعضای خانواده فقط می توانند داخل ماشین و از دور خاکسپاری او را بدون هیچ دوست

و آشنا و فامیلی تماشا کنند. بعد از مراسم هم این خانواده باز جدا می شوند و هر یک در منزل خود بسر می برند در حالیکه می توانستند با رعایت فاصله اجتماعی در کنار هم باشند، اشک بریزند و خود را تخلیه کنند.

عدم آگاهی در این ایام می تواند بار روانی زیادی را برای افراد ایجاد کند چه اینکه اگر بدانیم برای سوگواری و حتی کمک به سوگواران چه کارهایی می توانیم انجام دهیم تا هم خود تخلیه شده و هم اینکه به دیگران در این راستا کمک کنیم، خیلی تأثیرگذار است.

چگونه به خانواده های سوگوار کرونایی کمک کنیم:

مهمترین راهکار برای مداخله معمولی نسبت به کسی که عزیزی را از دست داده و برای اینکه احساس امنیت و ارزشمندی خود را داشته باشد این است که با سوگواران همدلی کنیم - چرا که ممکن است افراد در این شرایط احساس گناه های مختلفی داشته باشند - مثل اینکه چرا به فرد از دست رفته بیشتر کمک نکرده اند، چرا دچار این ویروس شد، چرا و چراهای بیشتر این است که فرآیند

سوگواری را برای آنها تسهیل کنیم و در مقابلش فقط یک حمایت باشیم و با آنها همدلی کنیم.

حس کنیم. سوم اینکه استراتژی های جمعی برای خود ایجاد کنیم و به تنهایی سوگواری نکنیم درست است که در این ایام نمی توانیم مجلس ختم جمعی برگزار کنیم اما نخست اینکه بپذیریم این مرگ اتفاق افتاده و آن را تأیید کنیم تا شرایطمان بحرانی نشود و بعد از آن به سمت حمایت های اجتماعی قبلی خود برویم و خودمان را در ذهنمان حبس نکنیم. با دیگر عزیزانمان صحبت کنیم و سوگواری جمعی تلفنی یا حتی پیام های تصویری دسته جمعی داشته باشیم، درباره عزیز از دست رفته مان صحبت کنیم و اینکه گاهی اجازه دهیم برخی دوستانمان به دیدارمان بیایند یک مبل یا یک صندلی نزدیک ترین جای خانه به درب بگذاریم و خودمان هم با فاصله بنشینیم و دیگران را ملاقات کنیم و در تنهایی حس نشویم.

نکته دیگر این است که حتما در منزل برای عزیزانمان شمع روشن کنیم، خاطرات آنها را زنده کنیم و به یادشان قرآن بخوانیم و عکسشان را در خانه نگه داریم، اگر اهل شعر بودند به یادشان شعر بخوانیم، حتی در تماس های تصویری مان برای دیگران آن اشعار را بخوانیم، یا حتی موسیقی غمناک گوش بدهیم و گریه کنیم با رعایت بهداشت دور هم باشیم، حتی شده زمان کوتاهی ای مناسکی را به جا بیاوریم. یادمان باشد که مرگ هر عزیزی چون قرار گرفتن ما روی امواج است ابتدا این امواج برای ما که عزیز از دست داده ایم سهمگین است اما هر چه که بگذرد این امواج با نزدیک تر شدن به ساحل از شدتش کمتر می شود بنابراین مرگ ناشی از کرونا نیز چون مرگ های دیگر است و ابتدا هیجان زیاد منفی برای ما دارد اما اگر این هیجانات را با دیگران در میان بگذاریم، از شدت آن کاسته می شود. بنابراین قلیان احساسات ما طبیعی است باید صبور باشیم. این را باید به یاد داشته باشیم که مقصر جلوه دادن خودمان دردی از ما دوا نمی کند تنها افکار منفی بیشتر را به ذهنمان متبادر

اعضا را به یک گروه جدید فامیلی دعوت کنیم، مثلا نام گروه مرحوم خانم یا آقای الف و به صورت مجازی مجلس ختم برگزار کنیم و برای از دست رفته فاتحه و قرآن بخوانیم همه اینها دل خانواده های سوگوار را شاد می کند و باعث می شود که بدانند اگر در این شرایط عزیزشان فوت کرده اما دعای خیر بقیه بدرقه راه او است و بقیه با او همدل هستند، چنین کاری برای خانواده های مذهبی خیلی تأثیرگذار است.

برای عزیز از دست رفته قرآن بخوانیم و شمع روشن کنیم و با تهیه فیلم و عکس برای خانواده ایشان بفرستیم تا تسکینی برای روحشان باشد و پیام های محبت آمیز را فراموش نکنیم.

راهکارهای مدیریت آلام سوگواران کرونایی

نخستین نکته برای فردی که عزیزی را در این ایام کرونا از دست داده این است که بدانیم کرونا یک داغ نیست کرونا هم چون بیماری های دیگر است از سکنه قلبی و مغزی تا سایر بیماری ها که ممکن است عده ای را به کام مرگ برده و عده ای را نبرد. بنابراین با بیمار کرونایی راحت کنار بیاییم و احساس بد نسبت به فوت عزیزمان از این بیماری نداشته باشیم چرا که تفسیر ما از این اتفاق، اثر مثبت بر حال ما خواهد داشت.

نکته دوم که البته درباره همه مرگ ها صدق می کند، این است که بدانیم عزیز ما از ما جدا نشده است درست است که از این دنیای فانی رفته، ولی همیشه در کنار ما است فقط سطح بودن او متفاوت شده است و ما می توانیم حضور او را همیشه در کنار خود

می کند و بیش از قبل دچار عذاب وجدان و اذیت می شویم. این دوران برای همه گذرا است حتی کسانی که عزیز از دست داده اند و درست است که شرایط سختی برای آنها می باشد اما این را باید بدانیم که از آن گذر می کنیم و نباید به خاطر از دست دادن یک عزیز سایر عزیزانمان را نادیده بگیریم و آنها را دچار عذاب و ناراحتی بیشتر کنیم بلکه سایر نقش هایمان به عنوان همسر، فرزندان یا پدر خانواده را در نظر داشته باشیم. و در پایان شکرگذاری از داشته ها و خوبی ها می تواند افکار منفی و اذیت کننده را در این دوران از ما دور تر کند و دست مهربانی خود را از خودمان بگیریم حتی اگر کسی نباشد که ما را تسلی دهد. خودمان می بایست یاور خودمان باشیم و چون یک دست مهربان دور گردن خودمان این ایام را به سلامت سپری کنیم.

با کودکان سوگوار چطور رفتار کنیم

همه مباحثی که پیش از این مطرح شد را می توان درباره بزرگسالان و افراد بالغ مطرح کرد آنچه برای کودکان نابالغ و کوچک که عزیزانشان را از دست داده اند در این بخش قابل طرح است:

۱- واقعیت را به زبان ساده در پاسخ به سوال کودک بیان کنیم. فرد مرده نفس نمی کشد، گرسنه نمی شود، سردش نمی شود و بر نمی گردد.

۲- به او بگویید بقیه اعضای خانواده هم فرد فوت شده را از دست داده اند او تنها کسی نیست که عزیزی را از دست داده است.

۳- به کودکان اطمینان دهید که در کنار او هستید و هر زمان به کمک نیاز داشته باشند به او نزدیک هستید.

۴- درباره پرسش های او به سادگی پاسخ دهید برایش توضیح دهید که عزیز از دست رفته دیگر کنار او نیست و نمی تواند برگردد و کسی هم نمی تواند راجع به این موضوع کاری کند.

۵- بهتر است اجازه دهیم کودکان با مقوله های از دست دادن و پیر شدن آشنا شوند. به او بگویید بقیه اعضای خانواده هم فرد فوت شده را از دست داده اند و او تنها کسی نیست که عزیزی را از دست داده است.

۶- به کودک نگوئیم که خدا او را از ما گرفت یا تو را از آسمان نگاه می کند یا به خواب رفته و بیدار نمی شود. همراه او آلبوم عکس های خانوادگی و آلبوم خودش را مرور کنید. در نهایت هرگز از کودک نخواهید عزیز از دست رفته را فراموش کند.

سوگاری در همه گیری کرونا

با همه گیری ویروس جدید کرونا در کشور، متأسفانه افرادی عزیزان خود را با این بیماری از دست می دهند. خانواده های سوگوار علاوه بر مصیبت از دست دادن عزیزشان، با شرایط سخت دیگری نیز مواجه هستند. به علت خطر گسترش ویروس، اجازه برگزاری مراسم خاکسپاری معمول به نزدیکان داده نمی شود، خانواده ها فرصتی ندارند از عزیزشان خداحافظی کنند، بر سر مزار بروند و یا مراسمی درخور برای او بگیرند. اگر شما سوگوار عزیزی به دلیل کرونا ویروس هستید یا کسی از اطرافیان شما سوگوار است بدانید کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر در این شرایط کمک می کند.

برگزاری مراسم نقش مهمی برای کمک به فرد سوگوار برای کنار آمدن با فقدان دارد. از طرفی با شرایط موجود امکان برگزاری

مراسم عمومی وجود ندارد. سعی کنید مراسم سوگواری را با حداقل تعداد افراد و حتی تنها با اعضای خانواده خود برگزار کنید.

● به خاطر داشته باشید که همهگیری تمام خواهد شد و شما میتوانید در آن زمان مراسم عمومی درخور برگزار کنید. میتوانید مراسم را در زمان خاصی مانند روز تولد یا هر زمان دیگری که برای شما معیندار است برگزار کنید.

● میتوانید سوگواری را به صورت مجازی با دیگر افراد خانواده و دوستان انجام دهید. میتوانید همگی در ساعت مشخصی به صورت مجازی با هم همراه شوید و مراسمی که به شما آرامش میدهد تا حد امکان برگزار کنید. با هم دعا بخوانید، در مورد فرد متوفا با هم حرف بزنید، از خاطرات مشترک و در مورد احساسات خود با هم صحبت کنید.

● کاری که به شما آرامش میدهد را برای سوگواری انتخاب کنید و برای مراسم خصوصی خود شروع و پایان در نظر بگیرید. برای مثال میتوانید در زمان خاصی از روز یا هفته به یاد عزیز از دست رفته شمع روشن کنید، یا شعر یا دعایی را با صدای بلند بخوانید.

● برای خود و مرور خاطرات با عزیز از دست رفته وقت بگذارید. میتوانید مجموعه ای از عکسها، خاطرات، نامه ها، نوشته ها یا هر وسیله خاطره انگیز فرد متوفی درست کنید، یا یک مجموعه ای از آهنگها و فیلمهایی که شما را یاد او می اندازد درست کنید.

● به یاد فرد متوفا کاری انجام دهید. میتوانید به یاد او به خیریهای کمک کنید، کاری که او دوست داشته انجام دهید، درخت یا گلی به یاد او بکارید.

● در زمان مناسب، وقتی از ایمنی خود و دیگران از نظر گسترش ویروس اطمینان دارید، سر مزار بروید.

● غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گیجی، خشم، احساس گناه، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می شوند و همه این حس ها طبیعی است. احساس خود را بپذیرید و با نزدیکان خود در مورد آن صحبت کنید.

● مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.

● اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه میکنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید. در این شرایط مراکز متعددی مشاوره و ویزیت آنلاین ارائه میکنند.

منابع:

بخشی از مقاله ی بهاره یگانه فر – کارشناسی ارتباطات یونیسیف و رضا محمدمهر، روان شناس سلامت و رئیس مرکز مشاوره ابونصر فارابی

تاب آوری اجتماعی در دوران بحران

نگین خرم دل

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب، (مثلا در خانواده آشفته و مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند.

در فرایند تاب آوری دو شرط مهم وجود دارد :

- ۱- فرد با تهدیدهای مهم یا سختی های شدید روبه رو می شود.
- ۲- با وجود سختی ها و مشکلات مهم به سازگاری مثبت دست یافته و حتی پیشرفت هم می کند.



مفهوم تاب آوری اجتماعی:

تمام تعاریف تاب آوری اجتماعی مربوط به نهادهای اجتماعی - افراد، سازمان ها یا انجمن ها - توانایی ها یا ظرفیت های آنها برای تحمل، جذب، مقابله و تطبیق با تهدیدات زیست محیطی و اجتماعی مختلف است. نقطه ورود برای مطالعات تجربی درباره

تاب آوری اجتماعی، این سوال است: " تاب آوری به چه چیزی؟ تهدید و خطری که ما بررسی می کنیم چه هستند؟ " تهدیدات معمولاً با توجه به واحدهای اجتماعی (مانند تأثیر افزایش قیمت ها در هزینه های خانوار) به نظر می رسد که از خارج نشأت می گیرند، اما ممکن است همچنین از دینامیک های داخلی (مانند تأثیر بیماری ها بر درآمد خانوار) و یا تعامل بین این دو ناشی شود.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است.

پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده و شرکت فعال و سازنده داشتن در محیط پیرامونی خود.

ظرفیت گذشتن از دشواری پایداری و ترمیم خویشتن است .

تاب و تحمل در مقابل مشکلات.

آموزش تاب آوری

گام اول: توقف تفکر فرایند مقصر یابی در خود

گام دوم: خودآگاهی هیجانی

گام سوم: شناخت باورهای نامعقول در کاهش هوش هیجانی

گام چهارم: شناخت خطاهای شناختی

مشخصات تاب آوری

مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند .

برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای محدود نیست و به نظر

متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. پس تاب آوری قابل یادگیری است.

ویژگی های افراد تاب آور

وقتی بحران پدیدار می شود، قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. (زهری که مرا نمی کشد، قوی ترم می کند.)

خود را فردی قربانی و ناتوان ارزیابی نمی کنند.

قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از منابع حمایتی تخصصی، شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتا بهای خودیاری و دیگر منابع حمایتی شامل مراکز بهزیستی، دوستان، افراد خانواده، همسایه ها و مانند آن بهره می برند. احساس ارزشمندی و پذیرش نقاط مثبت و منفی زندگی خود. خوشبین بودن نسبت به آینده. اسیر گذشته نبودن و پرهیز از ناامیدی.

همدل هستند و رفتار توأم با احترام با دیگران دارند.

شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند.

ظرفیت های تاب آوری اجتماعی

نظریه پردازان این حوزه سه نوع مختلف توانایی و ظرفیت برای فهم مفهوم تاب آوری اجتماعی در معنای کامل آن تحت عناوین ظرفیت های مقابله ای، ظرفیت های سازگاری، ظرفیت های تحول پیشنهاد کرده اند.

✓ ظرفیت های مقابله ای

✓ ظرفیت های سازگاری

✓ ظرفیت های تحول

ظرفیت های مقابله ای اقدامات "واکنشی" و "جذب کننده" را نشان می دهد که چگونه افراد با استفاده از این منابع که به طور مستقیم در دسترس هستند به مقابله با تهدیدات فوری و غلبه بر آن پرداختند. منطق پشت تطبیق، بازگرداندن سطح فعلی سلامت به طور مستقیم پس از یک رویداد بحرانی است.

ظرفیت های سازگاری به اقدامات "فعال" یا "اقدامات پیشگیرانه" اشاره می کند که مردم برای یادگیری از تجارب گذشته، پیش بینی خطرات آینده و تنظیم معیشتشان به کار می گیرند. سازگاری به تغییرات تدریجی هدایت می شود و برای حفظ وضعیت فعلی رفاه مردم در مواجهه با خطرات آینده خدمت می کند.

تفاوت عمده بین مقابله و سازگاری

در دامنه فعالیت های درگیر است. در حالی که مقابله با منطق کوتاه مدت سر و کار دارد، سازگاری شامل آژانس راهبردی و برنامه ریزی بلند مدت تر است.



ظرفیت های تحول یا ظرفیت های مشارکتی شامل توانایی افراد برای دسترسی به دارایی ها و کمک ها از عرصه گسترده تر اجتماعی و سیاسی برای شرکت در روند تصمیم گیری و ایجاد نهاد هایی که هم رفاه فردی را بهبود می بخشد و هم ثبات اجتماعی را در بحران های آینده ارتقاء می بخشد.

جمع بندی:

مفهوم تاب آوری اجتماعی، دیدگاه‌های جدیدی را در درک گروه های آسیب پذیر تحت استرس ایجاد می‌کند. این جهان در تغییرات دائمی در نظر گرفته می‌شود. در نتیجه، تاب آوری اجتماعی به عنوان یک فرآیند پویا، نه به عنوان یک حالت خاص و یا ویژگی یک نهاد اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. تاب آوری اجتماعی نه تنها یک مفهوم پویا و رابطه‌ای است، بلکه یک مفهوم عمیقاً سیاسی است.

منبع:

https://www.researchgate.net/publication/235989714_What_Is_Social_Resilience_Lessons_Learned_and_Ways_Forward

معنای زندگی - معنای رنج

زهرا طغیانی

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

زندگی در صدف خویش گوهر ساختن است

در دل شعله فرو رفتن و نگذاختن است

آنچه انسان معاصر را تهدید می کند خلاء وجودی و بی معنایی آشکارش از زندگی و نتیجه آن بی انگیزگی و عدم لذت و رضایت از زندگیست. بسیاری از نابسامانی ها در زندگی انسان، ناشی از فقدان معنا و هویتی است که بتواند او را به نقطه امنی متصل کند. معنا در زندگی مثل آهن رباست و وضعیت روانی آدمی همچون ذرات آهن است؛ وقتی در زندگی فرد، معنایی وجود نداشته باشد، ابعاد وجودی و روانی او پراکنده و گریزان است. حلقه اتصال دهنده این زنجیره ها با آمدن معنا پیوند می خورد. یکی از سوالاتی که انسانها برای یک بار هم شده از خود می پرسند سوال "آخرش که چی؟" است، که از فضیلت مندترین سوالهای زندگیست. یافتن پاسخی مناسب برای این سوال، می تواند به زندگی معنا ببخشد. معنای زندگی از فردی به فرد دیگری و از آنی به آنی دیگر تغییر می کند و امری شخصی است؛ در زندگی یک نفر عشقی وجود دارد که او را به فرزندانش یا هرکس یا هرچیز مورد علاقه وی پیوند می دهد و این عشق معنای زندگی او می شود. در زندگی دیگری، استعدادی که بتواند آن را بکار بگیرد، در زندگی دیگری شاید تنها خاطراتی که ارزش حفظ کردن دارد، او را به خود مشغول می سازد و در زندگی دیگری ممکن است هدفی روشن و تلاش برای دستیابی به آن هدف، معنای زندگی باشد. از این رو هر شخصی باید به دنبال یافتن معنایی برای زندگی خود باشد.

تحقیقات امیلی اسمیت در سال ۲۰۱۷، شان داده است همه ما با توجه به اعتقادات و باورهای مذهبی که داریم و یا روش ها و نوع تربیت و نوع شغلی که داریم، می توانیم به این چهار حیطة معنا دست پیدا کنیم که عبارتند از:

- داشتن احساس تعلق
- داشتن هدف
- گفتن داستان زندگی
- تعالی

۱. احساس تعلق داشتن را پرورش دهیم.

انسان موجودی اجتماعی است و هنگامی که نیازهای اجتماعی اوج می گیرد، آدمی برای روابط معنی دار با دیگران، سخت می کوشد. همه ما یک نیاز عمیق داریم تا فهمیده بشویم، به رسمیت شناخته شویم و از طرف دیگران مورد تایید قرار بگیریم. در این صورت احساس ارزشمندی خواهیم داشت. همه ما در هر موقعیتی می توانیم به سادگی با تقویت لحظات کوتاه و ارتباطات با کیفیت بالا، احساسات و نحوه برخورد با دیگران را تغییر بدهیم. ما در زندگی یک چرخه ارتباطی با دیگران در محیط کار و زندگی داریم و نقاط قوت ما، منافع و وظایف ما در کمک کردن به دیگران است. یعنی علاقه به برقراری ارتباط با دیگران و آمادگی بالقوه برای همکاری با آنها می تواند معنای ارزشمندی برای زندگی باشد. مزو، احساس تعلق داشتن را به عنوان یکی از نیازهای اساسی مطرح می کند.

۲. اهداف خود را در زندگی دنبال کنیم

داشتن هدف، این احساس را در ما ایجاد می کند که برای لحظه ها و روزها و زمینه های فعالیت و گذران وقت خود برنامه داشته باشیم. به اعتقاد یالوم معنا از کارهای هدفمند و پر معنا سرچشمه

می گیرد. فرانکل متوجه شد کسانی که نگاهشان به آینده بود و می خواستند کار مهمی را انجام دهند و یا امید داشتند که به آغوش گرم خانواده شان بازگردند راحت تر می توانستند از پس رنج های خود برآیند. داشتن اهدافی با معنا، زمینه ساز تعهد و درگیر شدن در زندگی است.

۳. داستان زندگی خود را بازگو کنیم

از دیدگاه فرانکل زندگی جاده پرپیچ و خمی است، پشت هر پیچ داستانی قرار دارد. داستانی نیمه نوشته که اگر چه برخی از قسمتهای آن بر ما تحمیل می شود اما در نهایت این ما هستیم که با زاویه دید خود به این قسمتها شکل می دهیم. همه ی ما در زندگی گرفتار شرایطی می شویم که خود به وجود آورنده آن نبودیم، بیماری، مرگ عزیزی یا شکستی مالی و عاطفی. از دیدگاه او زندگی ما تنها لیستی از وقایع تصادفی نیست. در هر مصیبتی معنایی نهفته است، ما می توانیم داستان زندگی خود را با روش های مختلف ویرایش و تفسیر کنیم.

تحقیقات نشان می دهد زمانی که داستان زندگی خودمان را با وجود مشقات و سختی های فراوان، خوب و رضایتمندانه بازگو می کنیم، در واقع نشان می دهیم که به احتمال فراوان زندگی مان معنادار است و یک نتیجه منطقی خواهد داشت. و زمانی که در مورد اتفاقات نا خوشایندی که برای ما رخ داده است می نویسیم، این امکان را برای ما فراهم می کند تا آن ها را بهتر حل و فصل کرده و آرامش داشته باشیم. بپذیریم که جهانی که ما در آن زندگی می کنیم جهان مفاهیم و نشانه هاست و هر رویدادی معنا و پیام نهفته ای در خود دارد.

۴. به دنبال تعالی باشیم

تجربه ارزش والا؛ از نظر علامه محمدتقی جعفری، انسان برای اینکه معنای زندگی خود را درک کند، باید از موقعیت و جایگاه خودش در عالم آگاه شود و بداند که قانون الهی، انسان را چگونه مطرح می کند. به اعتقاد او، انسان باید بداند مانند کلمه ای نیست که صرفاً در کتاب تاریخ بشری افتاده باشد و هیچ ملزم نباشد که جایگاه خود را در این کتاب درک کند و از دخالتش در این کتاب بپرسد؛ بلکه قانون الهی درباره انسان می گوید: تو ای انسان که در وسط کتاب هستی قرار گرفته ای! تو همان ارزشی را داری که کتاب هستی دارد. تو هرگز در این کتاب، حرف ربط نیستی، بلکه جهان بزرگ را درون تو قرار دادم.

منظور علامه جعفری از معنادار بودن زندگی انسان این است که انسان جزئی از کل حقیقت عالم است و این حقیقت صرفاً در کالبد مادی و زندگی محدود چندساله این دنیا خلاصه نمی شود؛ بلکه او به عنوان یکی از اجزای بسیار بااهمیت جهان هستی در یک آهنگ کلی وجود قرار گرفته که از آغاز تا انتها از سیر معقول و هدفمندی برخوردار است. بنابراین از نظر او زندگی هر فردی شبیه یک سیر و سفر است. سفری با درک دقیق از جهان هستی به همراه خیر و نیکی و اعتدال.

در مسیر تعالی خواندن دعا، نیایش و مراقبه و حتی چیزهای به ظاهر کوچکی مانند تماشای یک اثر هنری و گوش دادن به یک موسیقی می تواند احساساتی خلاقانه و متعالی و سرشار از تواضع و فروتنی را برایمان به ارمغان بیاورد.

۵. معنا بخشی به رنجهای زندگی

یکی از مهمترین کارکردهای معنا در زندگی، قابل تحمل کردن و چه بسا تغییر نگرش نسبت به رنجهای زندگیست. درد و رنج

بهترین جلوه گاه ارزش وجود انسان است و آنچه که اهمیت بسیار دارد نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه ای که این رنج را به دوش می کشد. به نظر فرانکل انسان تنها موجود «رنج آگاه» در میان موجودات است، اما همین تراژدی رنج، بستری است که فرد را پخته و آبدیده می کند. انسان وقتی با وضعیتی اجتناب ناپذیر مواجه می شود، و یا با سرنوشتی تغییرناپذیر روبروست، این فرصت را یافته است که به عالی ترین ارزش ها و به ژرف ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. برای پذیرش متعالی تر نسبت به مشکلات و رنج زندگی نگاهی به واقعیت‌های رنج داشته باشیم:

۱-عمومیت رنج، تحمل آن را آسان تر می کند. رنج همزاد بشر است و همه ما دچار درد، رنج و مشکل هستیم و فقط نوع رنج هایمان با هم متفاوت است، وقتی بتوانیم در سطحی فراتر از خود، رنج‌های دیگران را ببینیم و به عمومیت رنج در این کره خاکی پی ببریم راحت تر می توانیم با چالش های زندگی کنار بیاییم.

۲ - بپذیریم که رنج از بین نمی رود بلکه از شکلی به شکلی دیگر در می آید. یک مثال ساده: در یک زمانی مشکل دانش آموز امتحان است، از امتحان که عبور می کند، کنکور برایش دغدغه است و فکر می کند اگر درکنکور قبول شود، خوشبخت ترین انسان است، بعد از آن گذراندن واحدهای درسی و گرفتن مدرک رنج مستمر او می شود. به هوای این که فارغ التحصیلی، او را سعادتمند می کند و سپس درد اشتغال، رنج کار و دستمزد و انتظار برای بازنشستگی و... . وقتی بپذیریم که رنج، بخشی دائمی از زندگی ماست و همیشه - بزرگ یا کوچک - در زندگی وجود دارد، کنار آمدن با آن راحت تر می شود. در این باور، رنج، چیزی زائد و

تحمیلی نیست، بلکه یک همراه همیشگی است که باید آن را پذیرفت و همراهش زندگی کرد.

۳- معنا دادن به رنج . برای همراهی بهتر با رنج، بهترین و کارآمدترین راه، دادن "معنا" به آن است. در مواجهه با رنج، اگر دائم به خود رنج بپردازیم، رنج مان مضاعف می شود. اما اگر فراتر از رنج برویم و معنایی به آن بدهیم، راحت تر می توانیم با آن زندگی کنیم. یک ترازو را در نظر بگیرید که در یک کفه آن، رنج و مشکل تان قرار دارد و در کفه دیگر، معنایی که به آن داده اید. اگر رنج تان بزرگ تر از معنای تان باشد، عذاب بیشتری می کشید و آن را تحمل می کنید ولی اگر کفه معنا سنگین تر باشد، درد کمتری دارید و به جای تحمل رنج، با آن همراهی می کنید.^۷ یکی از کارکردهای ادیان نیز همین است. دین ها می کوشند برای هر اتفاقی در زندگی پیروان شان، معنایی تعریف کنند.

در واقع، معنادار بودن زندگی سبب پایین آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می شود و سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های روانی می گردد. انسان‌هایی که در زندگی خود از فلسفه و معنایی پیروی می کنند کمتر دچار آسیب‌های روحی می شوند.

منابع:

فرانکل، ویکتور. ترجمه دکتر نهضت فرنودی، مهین میلانی (۲۹۱۱). انسان در جستجوی معنا فرانکل، ویکتور. ترجمه مصطفی تبریزی (۱۳۹۴) فریاد ناشنیده برای معنا و نگاهی به مقاله فریاد ناشنیده برای معنا از میثم امانی.

با اضطراب کرونا چه کنیم؟

سودابه شریفیان

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

(گروه هدف جمعیت عمومی)

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

۱. دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.

۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایتهای دانشگاههای علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید.

۳. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را

بیدلیل زیاد میکند.

۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند.

در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

۵. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

۸. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس

شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند.

۹. اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

در شرایط پر استرس و بحرانی مانند شیوع ویروس کرونا چه کنیم؟

استرس و بحران

اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیزی روبرو می شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش بینی می شود؛ مانند مواجهه یا همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می آید. وقتی احساس میکنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی خوابی پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می شود. آنچه که به ما کمک می کند با استرس ها و حوادث سخت کنار بیاییم، "تابآوری" گفته می شود. "تابآوری" به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمی گیریم و ناراحت نمی شویم، بلکه تعیین می کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.

بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران

اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان می دهند، رفتارهایی طبیعی است،^{۱۱} به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.

از جمعهای پرتنش دوری کنید.^{۱۲}

در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.^{۱۳} پذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...

در شرایط بحرانی و بیثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.^{۱۴}

به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید."

ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید."

از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید."

در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید."

از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید."

در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط "

خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و "

یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

توصیه هایی برای معلمها در شرایط پراسترس

این روزها به خاطر اخبار نگران کننده و منفی ناشی از ورود کرونا به کشورمان حال خیلی از دانشآموزان مثل بزرگسالان خوب

نیست و نگران خودشان، دوستانشان و یا والدینشان هستند.

در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش آموزان و

خانوادههای آنان برنامه ریزی کنید.

تا حد امکان حداقل تا یکی دو هفته که ذهن فرصت تطابق اولیه با این اتفاق را پیدا کند(به کمیت و کیفیت عملکرد تحصیلی

و تلاش بچه ها کاری نداشته باشید.

اگر در فصل امتحانات هستید و دانش آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها بگویید که سختی شرایط در نمره ها لحاظ میشه و یا بگویید فرصت هاجبران داده می شود.

به همه دانش آموزان بگویید اگر نشانه هایی از استرس در خودشان دیدند نگران نباشند. چون این علائم نسبت به اخبار بدی که از گوشه و کنار دنیا می شنوند طبیعی است.

در صورتیکه شدت استرس برای آنها غیر قابل تحمل بود و دچار علائمی مثل: طپش قلب شدید، اسهال، استفراغ، ترس از بیماری و مرگ، بیخوابی و یا کاهش اشتها شدند به پزشک، روانپزشک یا روانشناسان مستقر در مراکز درمانی مراجعه کنند.

روشهای آرامسازی را با بچه ها تمرین کنید. (در شرایطی مثل نشستن یا در صورت امکان دراز کشیدن قرار بگیرند و چند نفس عمیق از بینی بکشند و به آرامی از دهان خارج کنند. این کار را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام بدهند، اعضای بدن خود را سست و رها کنند و سعی کنند در همین حال به تجربیات و اتفاقات مثبت و یا خاطرات خوب خودشان فکر کنند).

برای کاهش استرس دانش آموزان به والدین بگویید که بچه ها را در جریان جزئیات وقایع چون تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند، تا حد امکان اخبار وقایع منفی را در حضور کودکان دنبال نکنند، برنامه های روزمره خانوادگی را حفظ کنند و نحوه مراقبت از خود را به کودکان آموزش دهند.

برای ایمنی روانی و حفظ سلامت مغز، از همه بچه ها و بزرگترها بخواهید که موقع خواب، تلویزیون و موبایل و شنیدن اخبار را کنار بگذارند.

فراموش نکنید که با انجام هر یک از این اقدامات، میتوانید از شدت استرس و یا نگرانی ها کم کنید. مواظب خودتان باشید و از دیگران هم مراقبت کنید.

در صورت نیاز به کمکهای پزشکی ، روانپزشکی و یا روانشناسی، دانش آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.

منبع:

<https://iums.ac.ir/content/98795>

سندرم ضربه عشقی

سمیه طیاری

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

مقدمه:

عشق یکی از هیجان‌انگیزترین احساساتی است که ما در زندگی تجربه می‌کنیم. گاهی اوقات ممکن است عشق بسیار آسیب‌زا باشد و تاثیر طولانی مدتی بر عملکرد فرد بگذارد. متأسفانه، این احساس گاهی می‌تواند به شکل یک ضربه روحی باشد. زمانی که این تاثیرات عاطفی، حل نشده باقی بماند، در آینده می‌تواند به شکل سندرم ضربه عشقی آشکار شود. قبلاً اینگونه تصور می‌شد که ضربه‌ی عاطفی و عشقی تجربه‌ای مانند افسردگی است، در صورتیکه که اینگونه نیست و توصیف بیماری‌های روانی مثل افسردگی برای بیان ویژگی‌های منحصر به فرد شخص مبتلا به ضربه روحی عاطفی کافی نیست.

سندرم ضربه عشقی به این شکل است که به صورت مداوم ترجیح می‌دهید دور از چشم دیگران بمانید و با کسی ارتباط نداشته باشید. شخص دچار سندرم ضربه‌ی عشقی از خود و مشکل پیش‌آمده شرم‌منده است و خجالت می‌کشد از آن با کسی صحبت کند. به عقیده دکتر ریچارد راس (روان‌پزشک) سندرم ضربه عشقی یک اختلال بالینی از حافظه بسیار طولانی است که در آن گذشته شخص بر روی افکار، احساسات و رفتارهای امروزش تا حد بسیاری بیش از آن چیزی است که انتظار می‌رود. همچنین می‌تواند با انواع مشکلات رفتاری دیگر مانند: اجتناب از روابط عاشقانه بعدی، عصبانیت، احساس غیر واقعی بودن، عصبانیت و اختلالات خواب و ... مرتبط باشد. این سندرم می‌تواند به طور

جدی کیفیت زندگی بیمار را کاهش دهد و به طور چشمگیری فعالیت‌های اجتماعی، دانشگاهی و شغلی را مختل کند.

سندرم ضربه عشقی

هنگامی که تجربه از دست دادن عشق بسیار ناراحت کننده باشد، آن را ضربه عشقی می‌نامیم. ضربه عشقی نوعی فشار روانی است که به بروز مشکلات عاطفی شدید و طولانی مدت منجر می‌شود و عملکرد اجتماعی و حرفه‌ای فرد را مختل می‌کند و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. این واکنش عمیق نسبت به از دست دادن عشق یا تهدید از دست دادن عشق را سندرم ضربه عشقی می‌نامند، که با علائمی مثل: خشم، عصبانیت، مرور خاطرات، اختلال در خواب، افکار مزاحم و دردناک، اجتناب از یادآوری ضربه عشقی و ... البته این علائم در همه افراد یکسان نمی‌باشد.

ویژگی اصلی سندرم ضربه عشقی

نشانه‌های این سندرم بعد از وقوع رویداد ضربه عشقی بروز می‌کند. فرد ابتدا این ضربه را به صورت شوک تجربه می‌کند، زیرا ضربه عشقی باعث فروپاشی انتظارات، آرزو‌ها، امیدها و احساس امنیت فرد از رابطه می‌شود و اغلب با حس بدبینی، وحشت، ترس و درماندگی همراه است. دقیقاً شبیه احساساتی است که افراد هنگام وقوع رویدادهای آسیب‌زا مثل مرگ تجربه می‌کنند. این سندرم به صورت استرس شدیدی تجربه می‌شود و به نوعی رویداد آسیب‌زا است. علت به کارگیری واژه آسیب‌زا این است که فرد بلافاصله پس از درک ضربه به ناراحتی‌های عاطفی، روانی و فیزیولوژی شدیدی دچار می‌شود مانند افزایش ضربان قلب، تشنج، گرگرفتگی، ناراحتی گوارشی، حالت تهوع و تب و لرز.

رویدادهایی که به سندروم ضربه عشق منجر می‌شوند را می‌توان در دو گروه طبقه بندی کرد:

ضربه نوع یک: اتفاقات غیر منتظره و ناگهانی هستند به طوری که فرد احساس می‌کند مغلوب رویداد شده است. ضربه نوع دو: رویدادها ماهیتی مزمن و تکرار شونده دارند و انتظارات فرد از سوی شریک عشقی اش مدام زیر پا گذاشته مثلاً فرد با خیانت های مکرر شریک عشقی خود مواجه می‌شود اما همچنان در رابطه باقی می‌ماند.

نشانه های سندرم ضربه عشقی

اولین واکنش فرد بعد از تجربه ضربه عشقی آشفتگی عاطفی شدید است که این آشفتگی شامل ترس، اضطراب و شرمگینی، کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی، خشم و اندوه است. علاوه بر این ممکن است واکنش های جسمانی مانند تهوع، لرزش، سرگیجه، ضعف شدید، تب و لرز را نیز داشته باشد. ممکن است رویداد ضربه ی عشقی مکرراً به شکل های زیر نیز تجربه شود:

❖ مجموع حوادث عود کننده و اجباری پیرامون رویداد ضربه عشقی، خواب های پریشان، افکار و خیال پردازی های وسواس گونه، هیجان آسیب زای مرتبط با ضربه عشق مانند حسادت و غبطه، خشم و غضب، انتقام، اضطراب، ترس، بدبینی، افسردگی، حملات شدید عاطفی، بی ثباتی هیجانی آشفتگی هیجانی هنگام مواجهه با محرک های مرتبط مثل خاطرات و آهنگ ها.

❖ واکنش های فیزیکی درونی و بیرونی در مواجهه با حرکات و خاطرات مرتبط با ضربه عشق که شامل افزایش ضربان قلب درد ناحیه شکمی سرگیجه و حالت تهوع میشود.

❖ بدبین شدن نسبت به روابط عاطفی آینده کاهش ظرفیت فرد برای تجربه احساسات عاشقانه یا ترس از دوباره عاشق شدن

❖ افزایش برانگیختگی هیجانی یا خشم به صورت دائم یا دوره ای در فرد، که قبلاً در او وجود نداشت. این علائم عبارتند از: اختلال در خواب، بغض دائمی، احساس مالکیت و حفظ همسر، گوش به زنگ بودن نسبت به رقبا، احتمالی، اضطراب، بی قراری، اختلال در تمرکز، خشم، تحریک پذیری بیش از حد، داشتن حس غیر واقعی پیرامون

❖ رویداد ضربه عشقی مثل بهت زدگی، گیجی، پریشان حالی، اختلال در حافظه.

❖ تمایل ناخودآگاه و وسواس گونه برای تغییر کردن و تصاحب مجدد هدف عشقی از طریق تهدید کلامی مزاحمت تلفنی یا خشونت.

❖ وسواس فکری آشفتگی احساس گناه در مورد کارهایی که باید انجام می داد تا هدف عشقی خود را از دست ندهد یا اینکه انجام چه کارهایی موجب از دست دادن او شده است.

ماندگاری خاطره ضربه عشقی

هنگامی که ضربه عشقی را تجربه می‌کنید عملکرد مغز تغییر می‌کند. مغز رویداد ضربه عشقی را پردازش و خاطره ی ضربه را ذخیره می‌کند. معمولاً هنگام ضربه، ناراحتی و برانگیختگی بیشتری را تجربه می‌کنید و موادی مانند آدرنالین در مغز و بدن بیشتر ترشح می‌شود. این مواد در شکل گیری و ماندگاری خاطره اثرگذار هستند و توانایی مغز را برای فراموش کردن کاهش می‌دهند، همچنین از حذف خاطرات دردناک جلوگیری می‌کنند. مغز، ضربه را با تمام جزئیات ثبت می‌کند و نمی‌خواهد این ضربه مجدداً تکرار شود. میزان سندروم ضربه عشقی به شدت و مدت

ناراحتی اولیه هنگام وقوع ضربه بستگی دارد. مغز به طور غیر ارادی اهمیت خاطرات را برحسب میزان ارتباط آن با بقا و انتقال موفق ژن ها به نسل‌های آینده درجه بندی می کند. هر چقدر رویدادی مهم تر و آسیب‌زا تر درجه بندی شود، برانگیختگی مغزی بیشتری ایجاد می کند و احتمال سندرم ضربه را افزایش می دهد. خاطراتی که برای بقا مهمتر در نظر گرفته شوند با برانگیختگی بالای فیزیولوژی همراه بوده و موجب تکرار خاطرات می شود.

انواع مختلف پاسخ ها به ضربه عشقی

افراد بر اساس پاسخ‌هایشان به استرسی مانند ضربه عشقی به دو طبقه تقسیم می شود:

➤ احتمال دارد که آن‌ها درون‌گرا باشند. این گروه تمایل دارند پاسخ‌های روانی به استرس را بروز ندهد و در خود نگه دارند. در نتیجه به افراد افسرده، مضطرب و ناراحت تبدیل می شوند. احتمال دارد این افراد مستعد روان‌رنجوری باشند و مشکلات خود را نتیجه بی‌کفایتی یا تقصیر خود بدانند. گرچه ممکن است درون‌نگرایان ناراحت و عصبی به نظر برسند، اما اغلب پریشانی آنها یک امر خصوصی است که شاید فقط اعضای خانواده و دوستان صمیمی به آن پی ببرند.

➤ گروه دوم برون‌گرا هستند. این افراد در واکنش به استرس از نظر هیجانی خود را تخلیه می‌کنند و به خشم و سرزنش دیگران می‌پردازند. پریشانی این افراد امر خصوصی نیست. آنها نیز به دیگران اجازه می‌دهند تا به ناراحت شدنشان پی ببرند و اغلب دیگران را نیز ناراحت می‌کنند. در مشکلات رابطه ای خود دیگران را مقصر می‌دانند. آنها اغلب پرتوقع هستند، حق را به خود می‌دهند و از کسانی که این احساسات آنها را نادیده می‌گیرند خشمگین می‌شوند.

ابراز مستقیم و غیرمستقیم رنج عاطفی

➤ پاسخ مستقیم: یکی از پاسخ‌ها به استرسی مانند سندرم ضربه عشقی شناخت و ابراز مستقیم احساساتی است که فرد در واکنش به عشق از دست رفته دارد. این واکنش مستقیم و اغلب سالم‌تر مانند خشم و ناامیدی، ناراحتی، نگرانی، بهت زندگی، ناباوری، رنج و حسادت کنترل شده باشد. این امر می‌تواند در قالب بحث شدید با دیگران، نوشتن، هنر، موسیقی و حتی ورزش صورت گیرد.

➤ پاسخ غیر مستقیم: بیش از اینکه شناخت ابزار و سازگار شدن با هیجانات را در برگیرد، برون‌ریزی احساسات فرد را شامل می‌شود. به جای شناخت و صحبت راجع به ضربه ناامیدی و خشم ناشی از تحقیر شدن از سوی فرد مورد علاقه تان، با رفتار نشان می‌دهید که چه احساسی دارید. برای مثال شکستن وسایل خانه و یا با طرز تفکر اصلا برایم مهم نیست، رفتار می‌کنید. ممکن است ابراز مستقیم و سالم احساسات به بهبودی منجر شود. تخلیه هیجانی غیرمستقیم زندگی فرد را پیچیده‌تر می‌کند و باعث می‌شود که از خطاهای خود، آگاهی کمتری داشته باشد و نتواند آنها را به روش سازنده تر و هدفمند تر پیگیری کنند. کسانی که در ابتدا به شیوه مخرب بیرون‌ریزی می‌کنند در یک حلقه معیوب از زندگی برای خود و اطرافیان قرار می‌گیرند.

چه زمانی پاسخ به ضربه عشقی نابهنجار است؟

باتوجه به چهار عامل زیر می‌توان تعیین کرد که آیا پاسخ هیجانی به ضربه عشقی بهنجار است یا نه؟

۱- مدت زمان رنج و ناراحتی ۲- شدت رنج و ناراحتی ۳- میزان تاثیر رنج و ناراحتی بر عملکرد حرفه‌ای و اجتماعی ۴- اثرات مخرب رنج و ناراحتی بر زندگی و سلامت جسمانی و روانی فرد

زمانی پاسخ به ضربه عشق مخرب دانسته می‌شود که این سوگ به مدت طولانی ادامه داشته باشد. هرچند که تعیین مدت زمان مشخص برای سوگواری در افراد ممکن نیست. این مسئله تا حدی به فرد و طول مدت رابطه بستگی دارد.

البته نمی‌توان فقط به مدت سوگواری توجه کرد، بلکه باید شدت پریشانی فرد نیز بررسی شود و لازم است تا شدت آن به مرور کاهش یابد. هرچند بعضی از ترس‌ها بعد از قطع رابطه احساسی قابل پیش بینی است. علائم شدید اضطراب، افسردگی، خشم و بی‌خوابی به شدت به کیفیت زندگی فرد لطمه می‌زنند. اگر ناراحتی به حدی شدید باشد که در فعالیت شغلی و اجتماعی فرد اختلال وارد کند این مشکل است که باید آن را مورد توجه قرار داد خصوصاً اگر اختلال مزمن بوده و در طول زمان بهبود نیابد.

راهکارهای رهایی از سندرم ضربه عشقی

❖ به خودتان زمان دهید، مواجه شدن با ضربه عشقی درست مانند سوگ مرگ عزیزان دارای مراحل مختلفی است. گذشتن از این مراحل زمان می‌طلبد. طول دوره، باتوجه به شرایط رابطه و روحیات فرد می‌تواند متفاوت باشد. امیدتان را از دست ندهید و با توجه به شناختی که از شرایط و روحیات خود دارید فرصت کافی برای گذر از این مرحله را به خود بدهید.

❖ تمام شدن رابطه را بپذیرید، مهمترین مرحله برای کنار آمدن با ضربه عشقی این است که تمام شدن رابطه را بپذیرید. سوگواری برای آنچه از دست داده اید (مانند زخم)، شما را نابود نمی‌کند، بلکه موجب رهایی از درد می‌شود. شما قدرت تحمل کردن دارید. نگذارید زخمتان آلوده شود و در سرتاسر روح، ذهن و جسم گسترش یابد و وجودتان را فرا بگیرد و نابودتان سازد. می‌

توانید بدون سختگیری نسبت به خود و خودارزیابی منفی، شکست و زخم را بپذیرید و سعی کنید برای این اندوه و غم ناراحت نباشید، چرا که این اندوه و غم برایتان مشکلی ایجاد نمی‌کند. مزایای تجربه درد و رنج ناشی از ضربه عشقی را دریابید.

❖ خود را آرام سازید. مدیتیشن و خودهیپنوتیزی را به کار ببرید. مبتلایان به سندرم ضربه عشقی هنگام مدیتیشن.

❖ این حقیقت را بپذیرید که روابط عاشقانه ممکن است آسیب ببینند یا از هم بپاشند، اسطوره آسیب ناپذیر بودن را کنار بگذارید! شما برای یک نفر نمی‌توانید همه چیز باشید حتی برای کسی که بیش تر از همه دوستش دارید. اسطوره آسیب ناپذیری اغلب در هسته سندرم ضربه عشقی قرار دارد. شما با خود می‌گویید: چطور ممکن است این اتفاق برای من بیفتد؟ نباید این اتفاق برای من بیفتد! اما چرا که نه؟ نسبت به خود یا عزیزانتان کمال گرا نباشید.

❖ احساسات منفی خود را تخلیه کنید، خود خوری کردن در این شرایط می‌تواند آسیب‌های روحی و جسمی زیادی برای شخص داشته باشد. درد عاطفی بعد از ضربه عشقی غالباً باعث افزایش ترشح هورمون کورتیزول در بدن می‌شود، ترشح این هورمون، سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند، نخستین گام برای حل این مشکل این است که آگاه باشید که طبیعی است. اگر پس از شکست عشقی در برابر هر مسئله‌ی کوچکی به هم می‌ریزید. به این نکته فکر کنید که حساس شدن شما احتمالاً از واکنش بدن به جدایی نشأت می‌گیرد و قرار نیست که تا پایان عمر ناراحت و عصبی باشید. هرگز سعی نکنید غم و ناراحتی خود را انکار کنید. گریه کردن در هنگام ناراحتی و نوشتن افکار و احساسات، به تخلیه احساسات منفی و کنار آمدن با موضوع کمک می‌کند.

همچنین درد دل کردن با یک دوست یا آشنای صمیمی یا در میان گذاشتن موضوع با مشاور می‌تواند اندوه شما را کاهش دهد.

❖ شکاف بین آنچه از رابطه عاشقانه می‌خواهید و آنچه دریافت می‌کنید را مشتاقانه بپذیرید. احساس می‌کنید استحقاق این را دارید که شریک عشقتان، نیازهایتان را به طور کامل برآورده کند، در حالی که او ناامیدتان می‌کند. در عالم واقعیت، نباید خود را مستحق چیزی بدانیم. زندگی اغلب ناعادلانه است. بگذارید ناامیدی جایگزین خشم نسبت به شریک عشقتان شود و برای این فقدان سوگواری کنید.

با افکار انتقام جویانه مقابله کنید، پس از شکست عشقی احتمال دارد که در قلب شما احساس تنفر جایگزین عشق شود. به خصوص اگر عشق و محبت زیادی نسبت به طرف مقابل داشته‌اید. در این شرایط اجازه ندهید خشم و نفرت تبدیل به افکار و رفتار انتقام جویانه در شما شود. نباید اجازه دهید اتفاقات ناگوار از شما کسی بسازد که نیستید. سعی کنید کارهای مثبت انجام دهید و بر روی افکار مثبت تمرکز داشته باشید. مشکلات مربوط به ضربه عشقتان را به خداوند بسپارید و به او اعتماد کنید. به خاطر داشته باشید در هر حالتی، چه هنگامی که درد دارید و چه هنگامی که ندارید، خدا همیشه با شماست.

❖ از دیگران دوری نکنید، ارتباط خود را با دوستان، بستگان و آشنایان حفظ کنید و اجازه دهید از درد و رنج شما آگاه شوند. همچنین می‌توانید خود را درگیر فعالیتهای اجتماعی کنید.

❖ بگذارید درد گذشته رها شود، در زمان حال زندگی کنید. ضربه عشقی به مهمترین رویداد زندگی گذشته، حال و آینده تان تبدیل می‌شود. ضربه باید در جای خودش، یعنی گذشته، قرار گیرد.

❖ سعی کنید خوشحال باشید، هر چقدر که سخت باشد. با احساس بدبختی نسبت به چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید، زندگیتان را تلف نکنید. افکار منفی و سمی که برای شاد بودن مضرند را از خود دور کنید و بکوشید گرفتار این افکار نشوید. روحیه خود را تقویت کنید تا فقط افکار مثبت به ذهنتان خطور کند.

شفقت باخود

زهره یاری

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

برای رسیدن به موفقیت‌های شخصی راه‌های مختلفی وجود دارد. تحقیقات جدید حاکی از آن است که “شفقت با خویشتن” می‌تواند یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت و پیشرفت شخصی باشد. خویش، اضطراب، افسردگی و ترس از شکست کمتری را تجربه می‌کنند.

مزایای شفقت با خویشتن

به طور کلی، شفقت با خویشتن مستلزم تشخیص تفاوت بین “انتخاب بد” و “شخص بدی بودن” است. هنگامی که شفقت با خود را تمرین می‌کنید، می‌فهمید که تصمیم‌گیری‌های بد به طور خودکار شما را به یک شخص بد تبدیل نمی‌کند. در عوض، می‌فهمید که ارزش شما بی‌قید و شرط است.

تحقیقات ارتباط مثبت بین شفقت با خویشتن و بهزیستی روان را نشان داده است. در واقع مهربانی با خود احساس ارزشمندی را به وجود می‌آورد اما نه به شکل خودشیفتگی. علاوه بر این، افرادی که با خود مهربان هستند نیز دارای پیوندهای اجتماعی، هوش هیجانی بالاتر و رضایت کلی بیشتری از زندگی را تجربه می‌کنند. آنها همچنین دلسوزتر، پشیمان‌تر و همدل‌تر هستند. در همین حال، تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مهربان با خویش، اضطراب، افسردگی و ترس از شکست کمتری را تجربه می‌کنند.

موانع شفقت باخود

۱- نحوه تربیت و پرورشی که دریافت کرده‌اید. افرادی که در دوران کودکی خود از طرف والدین بسیار مورد انتقاد و

سرزنش قرار گرفته‌اند احتمالاً در رابطه با خود، مشفق نیستند.

۲- آمیختگی خود با افکار و برچسب‌های مربوط به تجربیات. زمانیکه افراد اشتباهی را مرتکب می‌شوند مدام در ذهن خود اشتباه خود را تکرار کرده و خود را سرزنش می‌کنند و این شیوه روبرو شدن با افکار مانع یک رابطه مشفقانه با خود می‌گردد.

۳- کمال‌گرایی نامطلوب. افرادی که انتظارات غیر واقع بینانه از خود دارند و میخواهند در همه زمینه‌ها بهترین باشند و چنانچه به موقعیت دلخواه خود نرسند بسیار خود را سرزنش می‌کنند. بنابراین کمال‌گرایی نامطلوب میتواند یکی از موانع شفقت باخود باشد.

مؤلفه‌های اصلی شفقت باخود

وقتی صحبت از شفقت با خود می‌شود، چندین مؤلفه اصلی وجود دارد که برای موفقیت ضروری است. در اینجا مروری بر مؤلفه‌های اصلی شفقت باخویشتن آورده شده است.

پذیرش

پذیرش آن جنبه‌هایی از خود و شرایطی که دارید ولی از آنها احساس رضایت نمی‌کنید یکی از مؤلفه‌های مهم شفقت با خود است. وقتی خود را همانگونه که هستید می‌پذیرید می‌توانید به راحتی از اشتباهاتی که می‌کنید بگذرید و کمتر در چنین مواقعی خود را سرزنش می‌کنید.

ذهن آگاهی

یکی دیگر از مؤلفه‌های شفقت باخود “ذهن آگاهی” است. در ذهن آگاهی شما می‌توانید هر زمان که احساس و افکار منفی را تجربه می‌کنید آنها را بدون قضاوت مشاهده کرده و به خودتان حق بدهید که آنها را تجربه کرده و اینگونه در چنین شرایطی به

جای درگیری ذهنی زیاد با این افکار و احساسات منفی واجتناب از آنها می توانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

راهکارهای عملی برای شفقت با خود

- ✓ خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید. سعی کنید در دیالوگ های درونی خود به جای بکار بردن کلمات باید، نباید، چرا، ای کاش، وای جملات خیری بکار ببرید.ماننده((به جای گفتن من چرا اضطراب دارم، ایکاش اشتباه نکرده بودم، بگوید: ((من الان اضطراب دارم، من اشتباه کردم))
- ✓ انتظارات خود را باید مطابق وهماهنگ با توان و امکانات خود در نظر بگیرید.
- ✓ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- ✓ به جای توجه واهمیت دادن به نتیجه ی کارهایتان سعی کنید به فرآیند آنچه انجام می دهید اهمیت بدهید.
- ✓ نسبت به رنج درونی خود حساس باشید و آنرا بدون قضاوت مشاهده کنید.به خودتان حق بدهید که بنا به هر دلیلی احساس یا افکار منفی را تجربه کنید.
- ✓ به خودتان برچسب نزنید.
- ✓ به خودتان هدیه بدهید حتی با ریختن یک استکان چایی خوشرنگ فقط برای خودتان .
- ✓ به خودتان استراحت بدهید و نسبت به نیازهای جسمی تان حساس باشید.

مراقبه چیست؟

الهام بیننده

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

در سرزمین‌های مرتفع تبت، مردم به شکل متفاوتی به زندگی نگاه می‌کنند. بر فراز صومعه اصلی بودیست‌ها مجسمه چشم‌نوازی به اندازه یک بلوط بزرگ قرار دارد که با دقت بی‌نظیری حکاکی و نقش‌پردازی شده است. با فرارسیدن تابستان، این اثر زیبا به تدریج آب می‌شود، چراکه از کره ساخته شده، مردم سرزمین مرتفع این مجسمه را سمبل گذرا بودن زندگی می‌دانند. زندگی در این اقلیم بسیار دشوار و طاقت‌فرساست. اما چه چیزی مردم را اینطور قدرتمند و آرام نگهداشته است؟ آنها با چنان تأملی کارها را انجام می‌دهند که گویی بهترین شیوه انجام امور و زندگی کردن را دریافته‌اند. در واقع تجربه‌ی مراقبه یا ذهن‌آگاهی (در روانشناسی) از چنین سنتی سر برآورده است. صرف‌نظر از انواع مراقبه‌های تجویز شده، عمل مراقبه به سادگی آب خوردن است. همه ما پیشاپیش قادر به انجام آن هستیم. چنانکه این کار برای کودکان بسیار ساده‌تر از بزرگسالان است. مراقبه را «توجه جسورانه» می‌گویند: «مراقبه حالتی از هوشیاری و توانمندی بالای ذهنی است که نیاز به "حضور" روانشناسانه دارد. زیرا فرد با وجود چیزهایی که در اطرافش هستند یا بدون کم و زیاد شدن چیزی، در هر حال کاملاً در فرآیند حاضر است.»

مراقبه بسیار ساده است: آسوده در جایی آرام بنشینید. به جریان تنفس‌تان توجه کنید. کلید مراقبه تجمیع حواس در لحظه‌ی حال و تکرار مداوم این حالت است. ممکن است در تجربیات اولیه انجام چنین کاری عجیب یا حتی نشدنی به نظر برسد. فقط باید این تلاش را در عمل تکرار کنید تا متوجه حالت خاص برآمده از آن

باشوید. زمان مطلوب برای انجام مراقبه ۲۰ دقیقه در روز است. البته اگر از ۲۰ دقیقه نشستن و تأمل خسته می‌شوید می‌توانید از دقایق کوتاه شروع کنید تا به زمان مورد نظرتان برسید. فراموش نکنید که این کار را هرروز انجام دهید، چون در اصل زمانی تأثیر آن را درمی‌یابید که تبدیل به عادت روزانه‌تان شود.

در سنت‌های تاریخی آسیای شرقی و هند شیوه‌های متفاوتی برای انجام مراقبه وجود داشته است. همچنین روانشناسان بسته به شرایط ذهنی مراجع شیوه‌های مختلفی را معرفی می‌کنند. به طور مثال اگر ذهن بسیار آشفته‌ای داشته باشید شاید نشستن و تمرکز بر تنفس یا "هیچ چیز" برای شما بسیار دشوار باشد. در چنین حالتی باید به بارش افکارتان اجازه عبور بدهید، یا در مراقبه متعالی ذکر مانترا (صدایی بدون معنی که طی مراقبه تکرار می‌شود) توصیه می‌شود. هدف از مراقبه به عمق بردن آگاهی شما از خود و جهان پیرامون‌تان است. هریک از شیوه‌های مراقبه اثر مخصوص به خود را دارد، در واقع شما در حال تمرین دادن مغزتان هستید. دیوید لینچ، فیلمساز مطرح آمریکایی مراقبه را کلید خلاقیت می‌داند.

آیا مراقبه علمی است؟

نشان دادن تأثیرات علمی و قابل مشاهده‌ی مراقبه، تا حدودی دشوار به نظر می‌رسد: کارکردهای ناپیدای مغز هنوز برای علم شگفت‌انگیز است. همان‌طور که اشاره کردیم، این شیوه‌ی مراقبت از خود، از سنن قدیم آسیا شرقی به غرب رفته است. دانشمندان شاهد کارایی این شیوه بودند ولی دقیقاً نمی‌فهمیدند که چه اتفاقی در سلول‌های مغزی افراد رخ می‌دهد.

در حالی که اغلب عصب‌شناسان به دنبال مکانیزم‌هایی که ذهن را قوی‌تر و سخت‌تر می‌کند، می‌گشتند، ریچی دیویدسون^۱، سوال دیگری مطرح کرد: در حقیقت ذهن آسوده و متمرکز به چه کارهایی تواناست؟ او تمام عمر پژوهشی خود را صرف جستجوی پاسخی به این سوال کرد.^۲ مطالعات در گروه‌های مختلف آزمایشی مورد بررسی قرار گرفت: از کسانی که تا به حال مراقبه نکردند، تا کسانی که ساعات متمادی طی چندین سال تجربه مراقبه داشتند. اما شیوه دیویدسون تا حدودی متفاوت بود:

در جلسه اول، پژوهشگر از مینگور (نام فرد مورد آزمایش) خواست تا زیر دستگاه EEG^۳ بنشیند و برای ۶۰ دقیقه تمرین مراقبه شفقت‌آور را انجام دهد. ۳۰ دقیقه استراحت کند، سپس این چرخه را سه بار تکرار کند. به محض اینکه او شروع به مراقبه کرد تیم تحقیق به صفحه‌ای که جریان فعالیت‌های الکتریکی مغز را نشان می‌داد، خیره شده بودند. در ابتدا تصور می‌کردند که او سرش را به آهستگی تکان داده است، مشکلی رایج در مورد دستگاه این بود که به کوچکترین تکان بدن حساسیت نشان می‌داد. اما وقتی جلسه ادامه یافت، میگور بی‌حرکت باقی مانده بود. هر بار سیگنال مراقبه روشن می‌شد، رایانه هم در همان زمان علامت فعالیت جریان‌های الکتریکی را نشان می‌داد، به این معنی که جریان‌های الکتریکی مغز فرد مورد آزمایش طی مراقبه، بی‌وقفه در حال فعالیت‌اند. اعضای آزمایشگاه می‌دانستند که شاهد پدیده‌ای منحصر به فرد هستند. چیزی که تا پیش از آن در آزمایشگاه سابقه نداشت. هیچ کدام نمی‌توانستند سرانجام آزمایش را پیش‌بینی

کنند، اما همگی به خوبی بر این امر واقف بودند که عصب‌شناسی نقطه عطف جدیدی یافته است. در زمانی که دیویدسون تحقیقات خود را دنبال می‌کرد، هنوز تجهیزات کافی برای درک فرآیند فیزیکی مراقبه وجود نداشت. او گفت: «ما مراقبه کننده داریم، ولی هیچ اطلاعاتی نداریم». کشف کارکردهای مراقبه مرزهای درک روانشناسی از کارکردهای ممکن ذهن انسان را گسترش داد. پژوهشگران کارکردها و نتایج مراقبه را مشاهده می‌کردند ولی از توصیف دقیق چگونگی عملکرد سلول‌های مغز و نمایش آن،

پیچیده‌تر از نتایج آن در ذهن افراد است. البته مطالعات اخیر در حوزه عصب‌شناسی با کمک نقشه برداری‌های ذهنی و ترسیم ماتریکس‌های مختلف پاره‌ای از رمز و راز مراقبه را واشکافی کردند.^۴

مراقبه چه فایده‌ای دارد؟

به رغم اختلاف نظر بسیاری از روانشناسان و عصب‌شناسان درباره‌ی مراقبه، تاثیرات قطعی این تمرین ذهنی به شکل مشهودی در موارد زیر هویدا شده است:

(۱) مراقبه بدون شک تاثیر به‌سزایی در افزایش تمرکز شما خواهد داشت: عجیب نیست که مراقبه برای افزایش تمرکز توصیه می‌شود، در واقع بسیاری از تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر این مهارت اساسی توجه دارند. بهبود تمرکز در افراد فقط به زمان کار و مطالعه محدود نمی‌شود، بلکه خود را در کوچک‌ترین رفتارهای روزمره شما نشان خواهد داد: عجله و بی‌دقتی ما در انجام کارهای روزانه یکی از مشکلات عمومی است که به سادگی از آن عبور می‌کنیم. حواس‌پرتی



تبدیل به عادت راجع شده است. مراقبه به شما کمک می‌کند که در تمام لحظات متوجه کاری که انجام می‌دهید باشید و نه کارهایی که قبل یا بعد از آن در ذهن‌تان انجام می‌دهید! این توانایی که فقط و فقط حاصل مراقبه‌ی منظم و باکیفیت است به تدریج عادت پایدار شما خواهد شد.

(۲) مراقبه پایدار و بلند مدت به شکل موثری از اضطراب شما می‌کاهد: اضطراب شدید دلایل مختلفی دارد که در صورت شدت یافتن آن، باید به فکر مراجعه به درمانگر مجرب باشید، با این حال مراقبه بی‌دردسرتین و شاید بهترین روش برای خوددرمانی اضطراب است. با تکرار مراقبه در برابر شرایط غیرمنتظره‌ی اضطراب‌آور به سرعت تعادل خود را باز می‌یابید. براساس پژوهش‌های عصب‌شناسان، تمرین‌های ذهن‌آگاهی فعالیت‌های هسته‌ی آمیگدال را تعدیل می‌کند و ارتباط بین آمیگدال و قشر جلویی پیشانی را افزایش می‌دهد. فعالیت این هر دو بخش مغز به ما کمک می‌کند تا در شرایط اضطراب‌آور کمتر منفعل باشیم. البته این تاثیرات فقط پس از گذراندن یک دوره‌ی طولانی مدت از مراقبه قابل لمس است.

(۳) مراقبه همدلی و شفقت ما را بیشتر می‌کند، همچنین همدلی ما را موثرتر می‌سازد: افراد با انجام مراقبه‌ی منظم متوجه از بین رفتن حس پرخاشگری و خشم ناخواسته‌شان شده و به تدریج حس مهربانی و شفقت جایگزین خشم افسارگسیخته می‌شود.

(۴) مراقبه روابط انسانی را بهبود می‌بخشد: مراقبه با افزایش توجه و آگاهی در بدن شما، تاثیر چشم‌گیری در کاهش اغتشاش فکری دارد. افرادی که به صورت مداوم تمرین‌های مراقبه را انجام می‌دهند کمتر راجع به دیگران قضاوت می‌کنند، احساس بهتری از ارتباط با دیگری دارند و به همین خاطر با شکیبایی بیشتر برای حل مشکلاتشان وقت می‌گذارند.

(۵) مراقبه ساده‌ترین راه برای بهبود سلامت جسمانی است: ادعاهای بسیاری درباره‌ی رابطه ذهن‌آگاهی و سلامت فیزیکی مطرح شده است. بسیاری از این دعاوی قابل اثبات نیستند و ممکن است با عوامل دیگری ادغام شده باشد. این تفاوت‌ها به سن، تحصیلات، شغل و شیوه زندگی فرد مربوط است. با این حال شواهد کافی برای وجود رابطه بین مراقبه و سلامت جسمانی وجود دارد، به طور مثال آزمایش‌ها حاکی از افزایش تلومراز در مغز هستند و حتی

گمانه‌هایی راجع به تاثیر مراقبه در تغيير الگوی دی ان ای در ژن در دست بررسی است.

نتیجه:

همان‌طور که دیدیم، مراقبه شیوه‌ای بسیار ساده برای غلبه بر ناآرامی‌های ذهن ماست که برای آن به هیچ چیز جز ذهن و بدن خودتان نیازی ندارید. در شرایط پرفشار زندگی امروزی، همه ما نیازمند نیرویی برای غلبه بر پیشامدهای ناگوار و اضطراب‌آور فردی و اجتماعی هستیم. پرواضح است که هرچقدر قدرت بیشتری برای غلبه بر عوامل تحریک‌کننده بیرونی داشته باشیم، شادی و رضایت بیشتری را تجربه خواهیم کرد و با جهان بیرون نسبت خلاقانه‌تری برقرار می‌کنیم. در حقیقت انجام مداوم مراقبه به شما کمک می‌کند درک عمیق‌تری از هستی‌تان داشته باشید. همچنین این تمرین موجب افزایش کارآمدی شما در کارهای روزمره می‌شود: در کارهای روزانه حواس جمع‌تر می‌شوید، تمرکز کاری بیشتری به دست می‌آورید و حتی لذت نوشیدن یک جرعه آب یا قدم زدن را با لذت بیشتری می‌چشید. در نتیجه مراقبه با هشیارسازی بخش‌های فروخته‌ی ذهن توانایی ما را در مواجهه با شرایط خاص زندگی مان افزایش می‌دهد. فقط کافی است برای خودتان روزی چند دقیقه وقت بگذارید تا اثر معجزه‌آسای این تکنیک را تجربه کنید.

منابع:

["Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your"](#)

["Mind, Brain, and Body."](#)

Investigating the phenomenological Matrix of Mindfulness-related Practices from a neuro Perspective.

بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی معنوی

پروین عابدی

کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

یکی از مهمترین ساحت از ساحت های روانشناسی

انسانی در همه لایه ها به ویژه لایه ی احساسی، عاطفی، عقیدتی و معرفتی، ساحت های رنج انسان است که یکی از مهمترین وجوه تراژدیک زندگی انسان هاست. مجموعه دیدگاه مولانا در مثنوی در چهار حوزه معناشناسی، وجودشناسی، غایت شناسی و شأن اخلاقی درد و رنج، طبقه بندی، بررسی و تحلیل شده است. بررسی این حوزه ها نشان می دهد که مولوی به همه حوزه های یاد شده اهتمام ورزیده است؛ ضمن این که به مثنوی **وجود شناسی درد و رنج** توجه بیشتری داشته است در راستای ارائه راهکارهای اخلاقی و معنوی برای انسان گرفتار درد و رنج، چه پیامی در انواع و اقسام درد و رنج، راه های رهایی، غایت شناسی و اخلاق درد و رنج و ... دارد. آموزه های عرفانی، پیام های ناب مولانا تا چه میزان می تواند برای انسان معاصر راهگشا باشد؟ مولانا ضمن توجه به اصول و آداب رسیدن به حیات معنوی به تحلیل روانشناسانه دردها و آسیب شناسی رنج های بشری اهتمام ورزیده است و با توجه به صداقت در گفتار و نوشتار، به نقد و داوری منصفانه باورها می پردازد و در نهایت، بیماری های روحی و روانی بشر را تحلیل می کند و راهکارهایی نیز ارائه می دهد. او سر منشاء تمام بیماری های بشر را در بیگانگی انسان از خود، بیخودی و غفلت حاصل از دل بستگی به ماده می داند مثل پناه بردن به شهرت و شهرت طلبی برای جبران خلاء هویت خویش، بازی و اشتغال به خود

(خودشیفتگی) و فراموشی خویشتن و ... از دیدگاه مولانا

مهمترین این درد و رنج ها با توجه به میزان ظهور و بروز آن در اندیشه مولوی دوری و جدایی انسان از خدا، توجه به قدرت و ثروت و شهرت، جاه و مقام، زیاده خواهی، فراموشی یا عدم باور به زندگی جاودان، نداشتن معیارهای اخلاقی و فرو رفتن در آرزوهای بلند، غلبه رذایل اخلاقی همچون حسادت خشم یا و ریا و بدبینی است.

از **مهمترین** موضوعاتی که در حوزه درد و رنج در نگاه مولوی قابل تامل است؛ **وجود شناسی درد و رنج** در سه زمینه **انواع و اقسام آن، علل آن و راه های رهایی** از آن است. تا زمانی که نوع و جزئیات آن روشن نشود، صحبت از راه های رهایی از آن نیز مفهومی نخواهد داشت. مولانا آن ها رو به انواع **درد گریز پذیر و گریز ناپذیر، درد سازنده (مفید) و غیر سازنده، درد روحی و جسمی و درد پیدا و پنهان** طبقه بندی می کند.



در نوع **گریز پذیر و گریز ناپذیر** می توان گفت که انسان می تواند با اراده و اختیار خود از آن آنها فاصله بگیرد و یا آنها را رفع یا دفع کند. این گونه رنج ها بیشتر ناشی از صفات ناپسند درونی

انسان همچون گناه، خودپرستی، نفس پرستی، طمع در کنار مطلوب های اجتماعی فردی همچون قدرت، شهرت، ثروت، جاه و مقام و محبوبیت، طمع و حرص، دنیا پرستی دوستی ابلهان و غیره است که از دید مولانا در ردیف دردهایی هستند که آدمی، توان تغییر یا گریز از آن ها را دارد.

در نوع سازنده و غیر سازنده مولانا طبقه بندی دیگر درد و رنج در مثنوی را بر مبنای ثمربخشی و یا غیر مفید بودن آن میداند. در درد و رنج های سازنده مینا و اصل، میزان اثرگذاری آن در زندگی انسان از نظر فایده، هدف، کار کرد و

نتیجه درد و رنج است. **مهمترین درد های سازنده و مفید** در منظومه فکری مولوی درد و رنجی است که سرانجام آن به وصال منجر شود. یکی دیگر از درد و رنج های سازنده در مجموعه اندیشه مولوی، درد حاصل از **عشق ورزی** است. از طرفی به نسبت دردهای مفید و سازنده، **درد و رنج های غیر مفید و غیرسازنده** قرار دارد که ارتباط مستقیمی با ردایل نفسانی همچون حسد حرص و غیره دارد که چون بند بر دست و پای آدمیان بسته شده است. مثل همنشینی با نادان، تقلید کورکورانه، عدم شناخت و معرفت، حرص، طمع، تغییر دادن امور تغییرناپذیر است.

در نگاه مولوی تلاش در دگرگونی این دسته از امور موجب درد و رنج است؛

در کنار این عامل بنیادین، **مهمترین علل درد و رنج** در مثنوی **عدم معرفت** نسبت به امر قدسی به ویژه خدا، دوری از خود و پنهان شدن زیر نقاب های دروغین، برتری دادن دریافت های حواس بیرونی بر درونی، جهل و حماقت، فراموشی یا عدم باور

به زندگی جاودان، تاکید غیرضروری بر این عالم و اصل دانستن زندگی این جهان و ... است. همچنین مولوی به زمینه ها و عواملی در درون و بیرون مثل (فقر، قحطی، بیماری، پیری و مرگ) از انسان نیز اشارت اشاره می کند که موجب و خاستگاه درد و رنج است. او **عوامل درونی** ایجاد رنج را به **دو نوع فراق و شوق از هستی** تقسیم می کند. می توان از منظر های دیگری نیز به عوامل درد و رنج در مثنوی نگریست. یکی از این انواع، چینیخ خاستگاه های درد و رنج بر مبنای **دخالتهای خداوند، دیگری و خود انسان** است. مولوی برخی از رنج ها را از سوی خداوند برای انسان مقدر شده می داند که هدف و انگیزه اصلی آنها نیز ارتقای معنویت و انسانیت انسان است. نوع دیگری از درد و رنج در این فقره نیز، حاصل دخالت دیگر انسان ها است که جرعه جرعه درد و رنج را به کام انسان ها می ریزند.

مولوی بارها **یار بد** را سرچشمه بلا و درد معرفی می کند که باید از او فاصله گرفت و سرانجام رنجی است که انسان خود برای خود فراهم می کند. بیماری های درونی همچون حسد، حرص، مال دوستی، جاه طلبی، حماقت، تن پرستی، بدکرداری، جهالت و نقصان عقل و ... همگی از این زمره اند.

از دید مولانا رنج ها دو نوع هستند:

رنج هایی که **انسان خود** برای خویشتن فراهم می آورد و رنج هایی که **خداوند** برای پرورش انسان در نظر می گیرد.

مولوی رنج های **دسته اول** را ناشی از خودخواهی و نادانی انسان می داند و آنها را مردود می شمارد، اما رنج های **گروه دوم** را می پذیرد، زیرا که آنها از لطف خفی خدا سرچشمه گرفته است و آثاری نیکو در زندگی آدمی دارد. رنج یکی از لوازم تفکیک

ناپذیر حیات بشری است و کمتر کسی را می توان یافت که بهره‌ای از دانش و خرد داشته باشد و مسئله رنج برای او به طور جدی مطرح نشده باشد. انسان در رنج دیده بر روی دنیا می گشاید، در رنج می بالد و در رنج چشم از جهان فرو می بندد و در واقع هیچ شانی از شوون زندگی او تهی از نیش اندوهی نیست. مسئله رنجی که خداوند برای رشد و پرورش انسان ها در نظر گرفته است همان تجلیات لطیفه و قهریه او است در طبیعت. یعنی لطف و قهری که به جامه ی هم در آیند. معمولا افراد ظاهرین نمی توانند قهر و لطف الهی را تشخیص دهند. در جایی قهر خداوند نمایان می شود و در جایی لطف او.

یا رب این بخشش ، نه حد کار ماست

لطف تو لطف خفی را خود، سزااست

موضوع دیگری که با بحث رنج پیوندی ژرف دارد **ابتلا و آزمایش** است. این دیدگاه رنج ها در درون نظام ابتلا و آزمایش الهی توجیهی معقول و پذیرفتنی می یابند. می دانیم که هدف از **ابتلا رسیدن به کمال** است. ابتلا باعث آشکار شدن گوهر درون آدمی است. امتحان الهی دایمی است و اینها سلسله رنج هایی است که خداوند برای رشد و پرورش انسان در نظر گرفته است. مورد دیگر از رنج های آدمی شیرینی جفای معشوق است که در مباحث عرفانی تحت عنوان رضا و تسلیم آمده است. " **هلموت ریتر**" در کتاب **(دریای جان)** درباره تاویل بلا ، صبر ، شکر و رضا و نیز در مورد تجدید نظر در ارزش حزن و درد و غلبه بر آنها به بررسی این مسائل از دیدگاه عطار و سایر عارفان پرداخته است. در خصوص رنج هایی که انسان خود برای خویش به وجود می آورد و این غم های زاید و روح آزار معلول تعلقات و آویزش های خودبینانه است.

این ظاهربینی ها هستند که غم ها و رنج های نازل را به وجود می آورند و از خودبیگانگی غم زایش می یابد. آدمی از ترس گرفتار شدن به غم، غمگین می شود.

بنابراین راه خروج از درد و رنج های دنیوی کاوش در پدیده غم و رنج است و کشف علت غم و رنج زمینه ساز شادی ها است. مولانا معتقد است که درد و رنج، آدمی را به نشاط و چالاکی می انگیزد و او را از افسردگی محافظت می کند. رنج ها آدمی را پالایش می دهد و او را از خواب غفلت بیدار می کند و موجب شکوفایی و کمال آدمی می شود. رنج و درد،

حقیقت را در آدمی می زایاند. مولانا معتقد است اصل همه ی دردها و رنج های بشری فراق حضرت دوست است و بی دردی عجب انگیز است. مولانا نقطه مقابل درد و رنج را لذت می داند و می گوید کسی که خواهان لذت های مجازی و گذرا است ، دارای رنج های پایدار خواهد بود.

مولانا معتقد است لذت های مجازی رهنز معانی است و رنج خویشنداری از لذات مجازی اساس آسایش حقیقی است و موجب صفای روح انسان است که سرانجام موجب تعادل روانی او می شود. **مولانا** در خصوص رنج های خود ساخته بشری می گوید که آدمی باید ریشه گرفتاری ها ، بدبختی ها ، شکست ها و رنج های ناشی از آن را در وجود خود جستجو کند، نه در عملکرد دیگران.

جرم خود را بر کسی دیگر منه

هوش و گوش خود بدین پاداش ده

جرم بر خود نه که تو خود کاشتی

با جزا و عدل حق کن آستی

رنج را باشد سبب بد کردنی

بنابراین آدمی تنها در صورتی از داده‌های مادی خداوند لذت می‌برد و شاد است که قلب راضی و خرسند داشته باشد.

به تعبیر **مولانا** گاهی رنج‌ها و غم‌ها همچون باغبان، شاخه‌های شادی‌های فرسوده و زاید را که بر تنه درخت روح سنگینی می‌کند هرس می‌کند. در نگاه مولانا برخی وقت‌ها، غم و رنج، همچون ابر سیاه و سنگین بار است که با ریزش باران، گیاهان خشکیده را جان دوباره می‌بخشد.

فکر غم‌گر راه شادی می‌زند

کارسازی‌های شادی می‌کند

خانم می‌روید به تندی او ز غیر

تا در آید شادی نو ز اصل خیر

می‌فشاند برگ زرد از شاخ دل

تا بروید برگ سبز متصل

قند شادی میوه باغ غم است

این فرح، زخم است و آن غم مرهم است

مولانا معتقد است که هر غمی مترادف با رنج نیست و نگاه‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی به غم و رنج در آثار مولانا وجود دارد. در نظر مولانا خیر و شر نیز از خداوند است.

مولانا می‌گوید که شر نسبی است. انسان همه چیز را از دید خودش می‌بیند و بد و خوب را از نظر خودش تعیین می‌کند. انسان خود را محور عالم می‌داند و همه چیز را نسبت به با خودش می‌سنجد. همانطور که گفته شد مولانا رنج را موجب کمال انسان می‌داند و انسان از راه رنج کشیدن است که کامل می‌شود. ویکتور فرانکل می‌گوید انسان‌هایی که در اردوگاه‌های نازی مردند از درد و رنج نمردند، بلکه از بی‌معنایی مردند.

بد ز فعل خودشناس، از بخت، نی

متهم کن نفس خود را ای فتا

متهم کم کن جزای عدل را

چون بکاری جو نروید غیر جو

قرض تو کردی ز که خواهی گرو

مولانا، خوشی و لذت واقعی را بر آمده از دل می‌داند. این که آدمی در صورتی می‌تواند از زندگی خویش لذت برد که قلب او با پرورش درست، سرچشمه‌ی شادی و لذت شود.

به تعبیر **مولانا** چنین کسی بر اثر نگرش درست به جهان پیرامون خویش، حتی در کنج زندان نیز (شاد) و خرسند خواهد بود.

از رنج و ملال ما چه فریاد کنی
آن به که به شکر وصل را شاد کنی

از ما چه گریزی و چرا داد کنی
زان ترس که وصل را بسی یاد کنی

راه لذت از درون است نَز برون

ابلهی دان جستن از قصر و حصون

آن یکی در کنج زندان هست و شاد

و آن دگر در باغ، ترش و بی‌مراد

لطف شیر و انگبین، عکس دل است

هر خوشی را آن خوش از دل حاصل است

مولانا ایجاد رنج های خود ساخته را ناشی از بی معنایی انسان می‌داند. از دید او اما رنج‌های خدایی معنا دارد و جهان ، خدایی دارد که با حکمت آن را اداره می کند و باید به حکمت آن اعتماد کرد. مولانا گاهی رنج را به خواب تشبیه می کند و آن را حقیقی نمی‌داند و می‌گوید خداوند رنج را مقدمه نجات و سعادت معرفی می کند .

بنابر این رنج های **گروه اول** از نظر مولوی مردود و محکوم اند و آدمی باید به مبارزه و مقابله با آن ها بپردازد و خود را از آن ها تهی و فارغ سازد، تا به آرامش برسد.

اما رنج های **دسته دوم** هدفمند مقدس و الایند . بیشتر نگاه مولانا به آن دسته از رنج های نوع دوم است و از آنجایی که رنج های دسته دوم را آفاقی می داند، لذا رنج های نوع اول که دستمایه خود انسان است و بخش عظیمی از واقعیات زندگی زمینی را تشکیل می دهد، در مقایسه با رنج های نوع دوم به چشم نمی آیند؛ مولانا علل رنج های نوع اول را ناشی از نادانی می داند.

به اعتقاد مولانا نادان اهل حُزم و احتیاط نیست، آخور بین است نه آخر بین و تن به آموزش نمی دهد؛ از این رو پیوسته برای خود رنج می تراشد، اصلاً گویی او عاشق رنج است یا رنج طلب است .

**این مثل اندر زمانه جانی است
جان نادانان به رنج ارزانی است**

جهل نادان را بر آن می دارد که در برابر استادان حقیقی دکانی نو باز کند و از سر نادانی ، خود را مستقل و بی نیاز بپندارد و همین خود موجبات انواع رنج ها و مشکلات را برای او فراهم می‌آورد . مولانا پیشنهاد می کند فرد به سمت و سوی کسب دانش و بصیرت و عقلانیت پیش برود. چرا که عقل (عقل کلی) او را به آرامش درونی می رساند ؛

عامل دوم از نظر مولانا خود بینی و خود پرستی است ؛ آدمی همه چیز را برای خود می خواهد و همین خواستن ، ریشه بسیاری از رنج ها است.

از دست دادن چیزی که خواستنی است یا نداشتن آن و مسایلی از این دست پیوسته انسان را نگران و مضطرب می دارد . **مولانا می‌گوید** تمام نامرادی ها به خاطر طلب مراد و تمام بی قراری ها به دلیل طلب قرار است و اگر آدمی بتواند دست از طلب بردارد و طالب بیقرار شود، همه مطلوب ها با پای خود ، پیش او می آیند و به قرار حقیقی می رسد؛ چرا که تحقق همه خواستنی ها در خواستن است.

این همه غم ها که اندر سینه هاست

از غبار و گرد باد و بود ماست

مولانا معتقد است انسان حقیقی نمی تواند غمگین باشد چرا که جوهر حقیقی انسان تهی و فارغ از همه رنج ها است. رنج ها از آن دروغین ما است و در واقع از خود بیگانگی باعث رنج و اندوه می شود. آنهایی که هویت انسانی خود را نه بر اساس بودن ، که بر پایه داشتن تعریف می کنند، بدیهی است که هیچگاه به امنیت واقعی دست نمی یابند. مولانا می گوید که انسان های بزرگ از دشواری ها نمی هراسند.



آثار نیکوی رنج

ماهیت درد ، رنج و شادی در مثنوی معنوی

راههای رهایی از درد و رنج

در نگاه مولوی، بهترین راه رهایی و فاصله گرفتن از درد و رنج این است که جان جانان را مرکز تجلی و انعکاس حق و نور ازلی و ابدی بباییم و وی را تنها معشوق شایسته پرستش و مدار هستی بدانیم . با این نگاه است که عارفانی همچون مولانا به مسئله درد و رنج متعالی و بزرگ انسان که همان احساس غربت است ، توجه ویژه نشان داده اند که نتیجه فهم این احساس (هویت متعالی و ملکوتی و آن جهانی انسانی) این خواهد بود که تمام تلاش انسان در راستای رهایی از رنج و درد تنهایی و بی معنایی و ... معنادار خواهد بود.

از نظر او انسان کامل کسی است که توانایی درک مشکلات و رنج های انسان را داشته باشد و بر اساس این درک عمیق می تواند داروی مناسب برای درمان آنها تجویز کند. یکی دیگر از نکات مهم در بیان حقیقت درد و رنج در مثنوی معنوی ، مسئله غایت شناسی یعنی (هدف فایده و نتیجه) درد و رنج است. باید توجه کرد که نتیجه/ نتایج و هدف / اهداف نهایی درد و رنج چیست و

انسان صاحب درد از درد و رنج خویش چه چیزی به دست می آورد ؟ مولانا برای کاستن یا زدودن درد و رنج انسان ها نکات متعددی را مطرح می کند که در بررسی و تحلیل آن ، باید به هدف بودن (پیش از درد) و نتیجه بودن (پس از درد) آن توجه کرد.

مهمترین نتایج (پس از درد و رنج و در مقام فرآورده) و **اهداف** (پیش از آن وقوع عمل درد و رنج و در مقام فرآیند) درد و رنج در نگاه مولوی با توجه به شواهد درون متنی از مثنوی به قرار ذیل است. انسان در مواجهه با پدیده درد و رنج در زندگی خود و دیگران چه رویکرد اخلاقی باید اتخاذ کند و کیفیت مواجهه او در مقابل درد و رنج خود چگونه باشد؛

گفتیم که **مولوی** در یک نگاه فراگیر دردها را به گریز پذیر و گریز ناپذیر تقسیم، و به موازات آن وظیفه انسان را نیز در مقابله با این دو نوع درد تفکیک می کند. بدان سان که در مقابل دردهای گریزناپذیر انسان را گزیری جز صبر و شکیبایی نیست و تنها راه و وظیفه آن است که با صبر و توکل به خداوند و تضرع به درگاه و آینده امیدوار باشد.

ای برادر صبر کن بر درد خویش

چاره ای از نیش نفس گبر خویش

اما رویکرد اخلاقی و تعلیمی او در برابر رنج هایی که بشریت با اراده خود، توان رهایی از آن را دارد، بر مبنای مبارزه و مقاومت است.

منابع:

۱. بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی معنوی . مطالعات عرفانی (مجله علمی- پژوهشی) دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان، شماره پانزدهم بهار و تابستان ۹۱ صفحه ۱۶۲ - ۱۳۹ - مصطفی گرچی

v

۲. رنج از نگاه مولانا، پژوهشنامه فرهنگ و ادب، ایرج شهبازی

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/3280/4977/43061/%D9%85%D9%88%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%A7-%D9%88-%D9%86%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%DB%8C>