

قرص‌های آرامش بخشی که راه می‌روند!

دکتر المیرالایق

روان‌پزشک

این هفته از پیرمردی خواهید خواند که حوصله حرف زدن ندارد، دختر شش ساله‌ای که توان ترک پستانک را ندارد و زنی که در زندان شوهرش است!

اجلت اومد پیرمرد؟!

می‌ریخت که نمی‌تواند. باهم پستانک را به سطل اشغال انداختیم و من به او کلی بر که سفید دادم. قرار شد هر بار دلش همدم قدیمی را خواست، حسش را برایم نقاشی کند. ۱۰ روز بعد که آمد، حالش خوب بود از همه چیز حرف زدیم جز پستانک. اما صفحه‌های کاغذی گفتند، هفته سختی داشته. امروز اتفاقی در مغازه‌ای دیدمش. کلاس دوم بود باز هم از همه چیز گفتم جز... من به تمام پستانک‌هایی فکر کردم که گوشه کیف فکرم جاسازی کرده‌ام. شاید وقت آن رسیده که در سطل اشغال را باز کنم و بعد هر بار دلم هوایی شد، حالم را نقاشی کنم.

سیم‌های خاردار بدبینی!

خواستیم تنها صحبت کنیم. مرد با اگر اه، من و همسرش ر آنها گذاشت. همین چند دقیقه کافی بود تا صاحب آن چشم‌های نگران از دنیایی برایم بگوید محصور در سیم‌های خاردار مردسالاری و بدبینی. از دنیایی که زنی در آن عاشق خواندن و نوشتن است اما مردش سواد عاشقی ندارد، دنیای زنانه را در زاییدن، شستن و پختن خلاصه می‌کند و رنگ و بوی زندگی‌اش در قورمه سبزی و برنج دم کشیده خلاصه می‌شود. آخر همه این گلیه‌ها، زن از زیر چادرش دفتری کهنه بیرون کشید و جلوی من گذاشت، گفت این یکی از دهه‌ها دفتر شعر اوست که هر کدام را در بستویی پنهان کرده. از در اتاق که بیرون رفت، من دفتر صبرگر شعر را ورق می‌زدم و با خودم می‌گفتم: «زندان‌ها چقدر احق هستند که قفل بر در زندان می‌زنند، وقتی ذهن زندانی از تمام دیوارها رد می‌شود.»

امروز مشاوره بخش داخلی داشتم، برای پیرمردی هشتاد ساله. نحیف بود و روی تخت دراز کش. حالش را پرسیدم که به سختی جواب داد. بعد هم با اشاره دست به من فهماند که حال حرف زدن ندارد. در همین احوال، در اتاق باز و پیرمردی هم سن و سال خودش وارد شد. یک جعبه شیرینی هم دستش بود و بلند گفت: «پیرمرد بالاخره اجلت اومد؟» برق را در چشمان بیمار دیدم، در یک لحظه روی تخت نشست و انگار نه انگار تا همین چند ثانیه پیش به من اشاره کرد که حال ندارد و با شوق فراوان گفت: «حاج‌رضا، من تا تو رو کفن نکنم، نمی‌میرم!» هر دو با هم خندیدند و به مکالمه تعارف آمیزشان در باره اجل و مردن ادامه دادند. انگار یک جورهایی حال خوش‌شان به من هم سرایت کرد... خلاصه این که قرص‌های آرامش بخش الزاما گرد و کوچک و در جعبه نیستند، گاهی دست و پا دارند، راه می‌روند، حرف می‌زنند، تکه می‌اندازند، غرهم می‌زنند اما عجیب آرامت می‌کنند. عجیب‌تر این که این قرص‌ها از مرگ هم که دم می‌زنند، زندگی در جانت می‌دوانند.

جاسازی پستانک در کیف مدرسه!

اولین باری که رها پیشم آمد، شش ساله بود. شکایت خانواده از این بود که هنوز هم پستانک می‌خورد، در خانه بیشتر اوقات در دهانش است و حالا که باید پیش دبستانی برود، پستانک را در کیفش جاسازی می‌کند و دور از چشم همه... به هم که تنها حرف زدیم، فهمیدم خودش تمام مضرات پستانک را می‌داند اما اشک



به بهانه بستری شدن باز یگر «بازی تاج و تخت» در کلیت یک روان‌درمانی

ابتلای «جان اسنو» به افسردگی پس از فقدان!

چهره‌ها

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



«کیت هرینگتون» بازیگر موفق نقش «جان اسنو» در سریال پر بیننده «گیم آف ترونز» به تازگی و بعد از پایان این سریال برای رهایی از افسردگی به یک مرکز روان درمانگری مراجعه کرده و در آن‌جا بستری شده است. او در مصاحبه اخیرش از «نوسانات شدید عاطفی» بعد از فیلم برداری آخرین صحنه‌های «بازی تاج و تخت» صحبت کرده، مجموعه‌ای که در هشت فصل آن بازی کرده بود. این بازیگر ۳۲ ساله به مجله «اسکوائر» گفته: «روز آخر فیلم برداری، من حالم خوب بود... خوب... آخرین صحنه‌ها را شروع کردیم و من کم کم نفس‌هایم به شماره افتاد و احساس خفگی می‌کردم. وقتی آن‌ها گفتند کات! تمام! من... در هم شکستم. یورش بی‌امان و هم‌زمان اندوه و آسودگی این که دیگر این نقش را بازی نخواهم کرد.» این اتفاق بهانه خوبی است تا به یکی از دلایل افسرده شدن انسان‌ها اشاره کنیم که کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همان‌طور که می‌دانید، افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی است و روان‌شناسان از آن به عنوان سرماخوردگی روان یاد می‌کنند. بدیهی است که در یک یادداشت و بدون داشتن اطلاعات دقیق از این بازیگر، نمی‌توان ابعاد مختلف ماجرای افسردگی‌اش را بررسی کرد اما در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

غرض از نوشتن نشانه‌های افسردگی، بار این سبک مقابله‌ای را به دوش می‌کشند که صرفاً در کوتاه مدت کارایی دارند. اما بعد از گذر زمان به پاسخ‌های پخته‌تری نیاز داریم که در بلندمدت هم برایمان مؤثر باشند. حالا زمان آن رسیده که در باره مقابله مسئله‌مدار بنویسم که معطوف به کاری برایم سخت و دشوار باشد تا جایی که باعث نوسان‌های شدید عاطفی شود؟ وقتی بتوانیم هیجان‌هایی را که تجربه می‌کنیم نام‌گذاری کنیم، یک قدم جلوتر رفته‌ایم.

حل مسئله، شاه کلید مشکلات

گاهی در مواجهه با مشکلات، اول سراغ مقابله هیجان‌مدار می‌رویم. گریه، پر خاشگری،

فقدان، راه‌انداز هیجان‌های مختلف

واضح است که فضای سریال‌های طولانی آن هم سریالی مانند تاج و تخت که هشت فصل ادامه داشته، اقتضای کند که بازیگران نیز زمان، انرژی و تمرکز زیادی را برای ایفای نقش صرف کنند تا جایی که به گفته این بازیگر در یک مصاحبه‌اش: «روابط و شوخی‌هایی بین ما بازیگران و دست‌اندرکاران این سریال» به مدت هشت سال شکل گرفته و باقی‌مانده است.» در این بین باید توجه داشت که تمام شدن یک پروژه کاری هم مثل خاتمه یک ارتباط، می‌تواند محرکی برای برانگیختگی افراد باشد. اکنون با یک «فقدان» روبه‌رو هستیم. از دست دادن، هیجان‌های مختلفی را راه‌اندازی می‌کند.

هر وقت وضع مالی توپ‌عمویم را می‌بینم اعصابم تا چند روز به هم می‌ریزد!



پسری ۲۴ ساله‌ام، دانشجو و در کنارش یک شغل پاره‌وقت هم دارم. اوضاع اقتصادی خانواده‌مان هم به شدت متوسط است. عمومی دارم که وارد کننده گوشی است و وضع مالی‌شان بی‌نهایت خوب است و بین فامیل‌هایمان پولدارترین هستند. هر وقت به خانه یا باغ آن‌ها می‌رویم، سر و وضع توپ مالی و زندگی و خودروی هیبریدی‌شان را می‌بینم. از زندگی ناامید می‌شوم و اعصابم تا چند روز به هم می‌ریزد. چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس

مشاوره فردی



از خودتان پرسید که این احساس ناامیدی چه پیامی برای شما دارد؟ آیا از شرایط فعلی خودتان ناراضی هستید؟ یا دوست دارید همانند عمومیتان پولدار باشید؟ قطعاً چنین احساساتی می‌تواند پیام‌های مهمی برای شما داشته باشد. اگر از شرایط فعلی ناراضی هستید باید بدانید که در موقعیت‌های مشابه باز هم ممکن است این احساس ناامیدی را داشته باشید مثلاً با دیدن یک ماشین هیبریدی یا خیابان‌های عبور کردن از جلوی یک ساختمان باشکوه. احساس ناامیدی شما اگر تبدیل به یک احساس قدرتمند شود، می‌تواند باعث شود تا به آن چه که می‌خواهید برسید. با این حال، چند توصیه برای شما داریم.

از احساس ناامیدی‌تان فرار نکنید

احساسات شما مانند درد هستند. این احساس به شما اطلاعات زیادی در باره آن چه که می‌خواهید، می‌دهد. وقتی دردی در جسم‌تان احساس می‌کنید، متوجه می‌شوید که مشکلی پیش آمده و باید به فکر درمانش باشید. در خصوص مسائل روانی هم همین‌طور است. گاهی یک درد روانی به وجود می‌آید مثل ناامیدی. این درد روحی می‌تواند به شما اطلاعات زیادی بدهد مثلاً این که چیزی آرزو دارید یا هدفی در سر می‌پرورانید یا از شرایط فعلی به تنگ آمده‌اید. به همین لحاظ باید با این ناامیدی روبه‌رو شوید و ببینید چه اطلاعاتی از این احساس نصیب‌تان می‌شود.

همه ساعات شبانه‌روز در خانه‌مان دعواست!



کمتر ساعتی از شبانه‌روز هست که پدر و مادرم با هم کل کل نکنند و روی اعصاب یکدیگر راه نروند! البته بیشتر پدرم با مادرم قهر می‌کند و همیشه در خانه‌مان دعواست به طوری که من و خواهرم کلاً از پدرم قطع امید کرده‌ایم و با او حرف نمی‌زنیم. رفتار در ست در این گونه مواقع چیست؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره خانواده

شما حق دارید از وضع موجود به دلیل روابط آشفته والدین‌تان ناراحت باشید. آن چه در نتیجه تنش والدین نصب همه اعضای خانواده می‌شود، ناامنی و ناامیدی است که به شکل‌گیری خانواده‌ای آشفته می‌انجامد.

گفت‌وگو با والدین‌تان در باره آسیب‌های دعاو

برای حل وضع نامطلوب و ناامن خانواده که در نتیجه تقابل والدین شکل می‌گیرد، به جای حمایت از پدر یا مادر، بهتر است آسیب‌شناسی کنید و ببینید آیا علت اصلی دعاواها، نداشتن مهارت‌های زندگی است یا بیگانگی و ناآگاهی آنان از ایفای نقش‌های خودشان؟ آیا والدین‌تان حداقل آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد دارند؟ عامل اصلی تنش‌های بین زوج‌ها، می‌تواند رشد نیافتگی عقلانی هر کدام از آن‌ها

باشد و دانستن آثار مخرب و آسیب‌های مادام‌العمر تنش‌ها و ناامنی‌ها بر فرزندان، برای آن‌ها لازم است.

۳ توصیه برای حل مشکل‌تان

با توجه به نکات پیامک‌تان، چند توصیه به شما دارم. ۱- طرفداری و قضاوت شما در اختلافات والدین یا قهر با هر یک از آنان، نمی‌تواند به آرامش خانواده منجر شود بنابراین از این کار خودداری و رابطه خود را با والدین‌تان حفظ کنید. ۲- به تنش بین والدین نگاه سیستمی داشته باشید و ایرادات دوطرفه را رد کنید و متناسب با سن و توان‌تان، به شکلی غیر آمرانه و با رعایت ادب، ریشه اختلاف‌شان را به آنان گوشزد کنید. ۳- برای خاتمه دایمی دعاوای مخرب والدین، آنان را تشویق کنید تا در اولین فرصت و با میل به یک مشاور مراجعه کنند مشروط بر این که در جلسات مشاوره به فکر محکوم کردن طرف مقابل نباشند بلکه با این هدف در جلسات حاضر شوند که سعی در شناسایی ایرادات ارتباطی خود و اصلاح آن داشته باشند.

۱

این تصور باطل را از ذهن‌مان پاک کنیم که همسرمان مانند یک سنگ است و هر چقدر بیشتر با رفتار و گفتارمان، سوهان روح و جسم‌اش بشویم، قیمتی‌تر و جذاب‌تر خواهد شد!

۲

خجالت را کنار بگذارید به خصوص وقتی که با پوسه‌ای به پیشانی همسر یا فشردن و لمس دستانتان، تمام خستگی‌اش از تنش بیرون می‌رود!

۳

فراموش نکنیم که دروغ در زندگی مشترک، هیچ گره‌ای را باز نمی‌کند مگر این که یک گره کور تر در قسمتی دیگر از زندگی‌مان به عنوان سوغاتی به چا بگذارد.

۴

سختی‌های زندگی آن قدر جدی نیست که ما جدی‌شان می‌گیریم؛ اگر جدی هم باشد، ارزش این را ندارد که برای خنداندن عشق‌مان، بیشتر بامزه بازی در نیاوریم!

۵

سکوت حتی وقتی که آفتاب خورشیدی بر زندگی‌مان شروع به تابیدن کرده، باز هم خطاست چرا که از پشت دو چشم شیشه‌ای، خواسته‌ها مشخص نیست و گاهی باید حرف زد!

۶

مرور خاطرات شیرین برای هر فردی، طعم قندی را دارد که در کنار چای سرکشیده می‌شود. حالا چه بهتر که این خاطرات شیرین و کهنه با دویه عشق همراه باشد و در کنار همسر مرور شود!



سپیده پورحسین
روان‌شناس