

آیا شما هم جزو زودرنج‌ها هستید؟

امیرمقدم-با خودتان روراست باشید. اگر جزو افراد زودرنج محسوب می‌شوید و گرفتار پیامدهای آن شده‌اید، برای تغییر در خودتان از همین امروز تصمیم‌گیری کنید. به همین دلیل به شما توصیه می‌کنیم؛

- زودرنج بودن را بپذیرید. باور به وجود مشکل، گام نخست برای تغییر است.
- به دنبال علت اصلی زودرنجی‌تان باشید. بهتر است از یک روان‌شناس و متخصص در این باره کمک بگیرید و با هم روی آن کار کنید.
- اگر به تنهایی قصد دارید مشکلات را علت‌یابی و درمان کنید، از روش «دید بالکائی» کمک بگیرید، یعنی از خودتان بیرون ببایید و از زاویه دید دیگران به خودتان نگاه کنید.
- همه را رویه موقعیت‌هایی را که سبب رنجش‌تان می‌شود، روی کاغذ بنویسید و آن‌ها را بررسی کنید.
- جمله‌های منفی و آزاردهنده‌ای را که در ذهن دارید با «اما» و «ولی» دوباره بازگو کنید. برای نمونه «و مرا به میهمانی دعوت نکرد، اما هفته گذشته هدیه‌ای برام خرید که نشان می‌دهد به من توجه دارد.»
- برای تنظیم و کنترل هیجان‌ها، یادتان باشد خودتان زمان بدهید و پس از مکثی دوباره آنچه اتفاق افتاده است، فکر و قضاوت کنید.
- خودتان را در موقعیت دیگران قرار دهید و ببینید در چنین شرایطی به دیگران چه چیزی می‌گویید یا چه واکنشی نشان می‌دهید.
- اگر بیماری جسمی مانند کم‌خونی یا بیماری روحی مانند اضطراب و افسردگی دارید، برای درمان آن اقدام کنید.
- ورزش کنید و در جمع‌ها حضور بیشتری داشته باشید.
- به نیازهای دیگران مانند نیازهای خودتان نگاه کنید و به آن‌ها اهمیت بدهید.
- اگر کسی از شما افراطی مراقبت می‌کند، از او بخواهید از میزان توجهش به شما کم‌کند.

● با زودرنج‌ها چه برخوردی کنیم؟

اگر همسر، فرزند، دوست، همکار یا والدی زودرنج دارید، به‌خاطر بسپارید که بخشی از مشکل این افراد، رفتارهای اشتباه شما با آن‌هاست. بنابراین توصیه می‌کنیم؛

- واکنشی را که آن‌ها می‌خواهند از خود نشان ندهید و اگر تا امروز ملاحظه نداشتی آن‌ها را می‌کردید، از امروز ملاحظه‌کاری را کنار بگذارید. برای نمونه اگر فرد زودرنج از تنه‌رفتن شما به جایی ناراحت می‌شود، دیگر به ناراحتی او توجه نکنید. برای این تغییر در خودتان هم، نخست ترس‌هایی را که از ناراحت کردن فرد زودرنج دارید، برطرف کنید، دوم، به شکلی سالم به او درباره رفتارش تذکر بدهید و سوم، دیگر توضیحی برای شفاف‌سازی مسئله به او ندهید.
- به افراد زودرنج کمک کنید استقلال بیشتری پیدا کنند. یعنی اجازه بدهید برخی کارها را خودشان انجام بدهند، حتی اگر در انجام آن کار ناتوان باشند.
- هیجانات خود را کنترل و مشکلات درونی‌تان را در تعامل با این افراد پیدا و تقویت کنید. برای نمونه خودتان را در ناراحت شدن او مقصر ندانید.
- بازی را به نفع خودتان تمام کنید. نه افراد زودرنج، برای نمونه اجازه ندهید ناراحتی آن‌ها سبب آشفتنگی‌تان شود.
- با روشی درست و سالم به آن‌ها توجه و برخورد کنید. یعنی زمانی که رفتاری با لگانه از خود نشان می‌دهند و مستقلانه رفتار می‌کنند، به آن‌ها توجه و تشویقشان کنید.
- از سرزنش، نصیحت و اندرز و ایرادگیری نسبت به آن‌ها خودداری کنید. به خواسته‌های این افراد در کودکی به درستی پاسخ داده نشده است، بنابراین رفتار نادرست شما با آن‌ها، به این چرخه رفتارهای معیوبشان کمک می‌کند.

کتاب

باز

زندگی با مادر معنا می‌شود

امیرمقدم

داستان و روایت از آن قالب‌هایی هستند که هم پایه فیلم و نمایش به خوبی می‌توانند هر محتوایی را به خواننده منتقل کنند. اگر شما هم به مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی در حوزه مسائل و مشکلات شخصی خود علاقه دارید ولی حوصله خواندن کتاب‌های علمی و آکادمیک در این باره را ندارید، پیشنهاد این هفته ما در ستون کتاب‌باز را جدی بگیرید، کتاب «امان و معنی زندگی»، نوشته دکتر اروین د. یالوم، روان‌پزشک، همان چیزی است که باید به دنبالش باشید.

امان و معنی زندگی که عنوان یکی از ۱۶ داستان مسحورکننده این کتاب و برگرفته از تجربه بالینی خود نویسنده است، با نگاهی گذرا، به‌غایت ارزشمند و کم‌وبیش ممنوع به درون قلب و ذهن درمانگر، ویژگی‌های منحصر به فرد هر رابطه انسانی را برای ما روشن می‌کند تا بتوانیم راحت‌تر با آنچه در زندگی مان پیش می‌آید، برخورد و آن را تجزیه و تحلیل کنیم. برای نمونه در داستان امان و معنی زندگی در باره تأثیر مادر بر شکل‌گیری شخصیت فرزندان بحث می‌شود. دکتر یالوم زندگی زنی نویسنده را به تصویر می‌کشد که پس از مرگ مادرش، رؤیای او را می‌بیند. این زن که از مادرش بیزار است، پس از سال‌ها زندگی‌اش تحت شعاع مادرش قرار می‌گیرد و تأثیر او را آشکارا در روند زندگی شخصی‌اش می‌بیند.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «به‌عنوان دانشجوی پزشکی، هنر ظریف نگرستن، گوش دادن و لمس کردن را یاد گرفتم. به گلوهای قرمز و ملتهب، پرده‌های متورم گوش و جوی پر پیچ و خم سرخ‌رگ‌های شبکیه نگاه کردم. به سوت سوفل‌های در پیچه میترال، غلغل روده‌ها و خس خس بد صدای ریه‌ها گوش دادم. لبه لغزنده کبد و طحال، سفیدی کیست‌های تخمدانی و پروستات سرطانی به سختی مرمر را لمس کردم. یادگیری درباره بیمار آن؟ بله، کار مادر دانشکده پزشکی همین بود. اما یادگیری از بیمار آن؟ این جنبه از تحصیلات عالی‌ام خیلی دیرتر شروع شد. شاید استخدام «جان‌آیت هورن» شروعش کرد که اغلب می‌گفت: «به بیمارانتان گوش کنید، بگذارید درستان بدهند. برای خردمندتر شدن، باید دانشجو بمانید.» و منظورش تنها این واقعیت پیش پا افتاده نبود که شنوده خوب، بیشتر درباره بیمار می‌آموزد. منظورش دقیقاً این بود که باید اجازه بدهیم بیمار آن تعلیم‌مان دهند.»



نویسنده: اروین د. یالوم
مترجم: سید حبیب
نشر: قطره
تعداد صفحات: ۳۵۲ صفحه
قیمت: ۱۲۵،۰۰۰ تومان

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۲۲۸۹۱۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۴۶۵۸۰۹

پوسته نازک زندگی نازک نارنجی‌ها!

با یادگیری شیوه درست برخورد با افراد حساس و زودرنج، مانع از کنترل‌گری آن‌ها بر محیط شویم

معصومه متین‌نژاد | دوستی دارم که بیش از اندازه حساس و زودرنج است. همه مجبورند ملاحظه‌اش را بکنند. حتی اگر درباره شخص دیگری حرف بزنیم، به او برمی‌خورم و احساس می‌کنم که غیرمستقیم به او اشاره داشته‌ایم. این اخلاقش از او فردی تنها و گوشه‌گیر ساخته است. بیشتر دوستان ترجیح می‌دهند در دوره‌هایی که دارند، او را دعوت نکنند. بعد هم که خبر میهمانی به او می‌رسد، کلی کله و شکوه و من‌غریب‌بازی درمی‌آورد. از حق نگذریم، ویژگی‌های اخلاقی خوب زیادی دارد، ولی این رفتارهایش روی اعصاب است و تکلیف بیشتر مادر بر خورد با او مشخص نیست.

شاید شما هم در اطراف خودتان افراد این چنینی داشته باشید، خواهر، برادر، فرزند، فامیل، دوست واز همه بدتر همسری زودرنج و حساس که بار رفتارهایش شما را به سرحد جنون رسانده است. فراگیری این افراد در تعاملات روزانه‌ای که ما با دیگران داریم، در حدی هست که مجبور شویم کمی بیشتر در باره‌شان بدانیم و شیوه درست برخورد با آن‌ها را بیاموزیم. چون بدون شک یکی از علت‌های ایجاد یا تداوم این گونه رفتارها در آدم‌های حساس و زودرنج، برخورد اشتباه ما با آن‌هاست. موضوعی که دکتر زهره معینی، روان‌شناس هم‌بر آن تأکید دارد و در ادامه در این باره توصیه‌هایی می‌کند که خواندنش برای هیچ کس خالی از نکته نخواهد بود.

به چه کسی زودرنج می‌گوییم؟

این افراد معمولاً با کوچک‌ترین حرف یا ایما و اشاره، موضوع را به خودشان می‌گیرند و آن را شخصی‌سازی می‌کنند. پس از آن هم مشخص است؛ بدون آنکه شما متوجه

علت ماجرا شوید، سگرمه‌هایشان را در هم می‌کشند و ناراحت می‌شوند. واکنشی هم که به دنبال آن به این مسئله نشان می‌دهند، از شخصی به شخص دیگر متفاوت است؛ گریه، قهر، مقابله به مثل، دعوا و مشاجره، ترک محل و ایجاد عذاب وجدان در شما.

خیلی وقت‌ها واقعاً حرف خاصی پیش نمی‌آید. شاید موضوع به آن‌ها هم مربوط نباشد، ولی عادت دارند، همه چیز را به خودشان بگیرند و ناراحت شوند. متأسفانه زیاد خودخوری هم می‌کنند و به این راحتی‌ها هم چیزی از ذهنشان پاک نمی‌شود. بنابراین تلاش برای دلجویی از آن‌ها درست مانند آب در هاون کوبیدن، نتیجه‌ای ندارد.

علت‌هایی که زودرنج‌ها را می‌سازد؟

علت‌های زیادی وجود دارد که سبب تربیت فرزندان زودرنج و حساس یا افرادی از این دست در بزرگسالی می‌شود.

- روابط نادرست یا بیمارگونه در خانواده
- عزت‌نفس پایین
- کمبود مهارت ارتباط بین فردی
- کمبود احساس ارزشمندی درونی
- پایین بودن دستاوردهای شخصی در فرد

چگونه زودرنج‌ها متولد می‌شوند؟

هیچ نوزادی با زن زودرنجی متولد نمی‌شود. بنابراین این روابط نادرست با بیمارگونه در خانواده‌هاست که سبب حساسیت بیش از اندازه و زودرنجی در کودکان می‌شود. اجازه بدهید در ادامه چند نمونه از این روابط را با هم بررسی کنیم.

● پدر و مادرهای آسان‌گیر
این والدین با ایجاد امکانات و تسهیلات بیش از اندازه بچه‌ها را لوس و پرتوقع و نسبت به محیط اطرافشان همیشه طلبکار می‌کنند.

● پدر و مادرهای سخت‌گیر
این والدین با سخت‌گیری زیاد و ایجاد مانع در برآوردن خواسته‌های بچه‌ها، به آن‌ها احساس بی‌ارزشی افراطی می‌دهند.

● ضربه‌های پی‌درپی در روابط بین فردی
کودک‌انی که در محیط خانواده شیوه درست تعامل با دیگر بچه‌ها را یاد نگرفته‌اند، در ارتباطاتشان ضربه‌های زیادی می‌خورند و همیشه منتظر شکست در روابط بعدی‌شان هستند.

● حفاظت و مراقبت زیاد
بچه‌هایی که همیشه از سمت والدینشان حمایت و مراقبت می‌شوند، انتظار همین رفتار را در بزرگسالی از محیط پیرامون و اطرافیان‌شان هم دارند.

● اضطراب و افسردگی
کودک‌انی که بر اثر تربیت نادرست پدر و مادر گرفتار استرس و اضطراب می‌شوند، زمینه ابتلا به افسردگی و منفی‌گرایی افراطی را پیدا می‌کنند.

● داشتن بیماری یا محدودیت جسمی
بچه‌هایی که به علت‌هایی مانند بیماری یا نقص جسمی به مراقبت زیادی نیاز دارند، این مراقبت و توجه زیاد، انتظار مراقبت از سوی دیگران را هم در بزرگسالی در آن‌ها ایجاد می‌کند.

● اختلاف زیاد اعضای خانواده
کودک‌انی که پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده آن‌ها با هم اختلاف زیادی دارند و دعوا می‌کنند، تحریک‌پذیر و آسیب‌پذیر می‌شوند و این واکنش‌ها را در بزرگسالی هم دارند.

۷ این افراد حششان بر منطقشان می‌چربد، بنابراین هرچه تلاش کنید که به آن‌ها توضیح بدهید یا قانعشان کنید که دچار سوء تفاهم شده‌اند، بی‌فایده است.

۸ فرد زودرنج معمولاً افسرده و مضطرب و نگران فراموش شدن است، برای همین با سروصدا و هیاهوی زیاد خود را در معرض دید دیگران قرار می‌دهد.

۹ این افراد به علت سازگاری بسیار پایینی که دارند همیشه در نزاع با محیط هستند و هر چیزی، گرما، سرما، کمبود و آنچه مطابق میلشان نباشد، سبب غرزشان می‌شود.

۱۰ فرد زودرنج همیشه تنهاست. چون انرژی زیادی از دیگران می‌گیرد و آن‌ها نمی‌توانند خیلی تحملش کنند.

۵ فرد زودرنج محیط را وادار به اجرای خواسته‌های خودش می‌کند. هرچه این اتفاق بیشتر رقم بخورد، زودرنجی او بیشتر می‌شود. زودرنج‌ها از راه‌های مختلفی برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌گیرند. این اتفاق در زنان به شکل گریه، اشک‌آه و مظلوم‌نمایی و در مردان به شکل قهر، کنترل‌گری و پرخاشگری بروز می‌کند.

۶ فرد زودرنج همواره مطالبه‌گر و طلبکار است. در واقع همیشه از محیطش خشمگین و ناراضی و منتظر ملاحظه است، بنابراین طبیعی است که هیچ‌گاه احساس مسئولیت نسبت به دیگران نداشته باشد.

۱ این افراد از محیطشان انرژی زیادی می‌گیرند. برای همین محیط و اطرافیان‌شان خیلی زود از آن‌ها خسته می‌شوند، برای نمونه اگر شما همسری زودرنج داشته باشید، همیشه باید حواستان باشد که چه چیزی می‌گویید یا چه کاری می‌کنید تا او رنجیده‌خاطر نشود. این مسئله برای او انرژی‌بخش است. البته این حس رضایت برای شما هم در اوایل رابطه‌تان خوشایند است، ولی خیلی زود از این طلبکار بودن همیشگی خسته می‌شوید.

۲ این افراد در گذر زمان گرفتار بیماری‌های جسمی و مزمن زیادی مانند بیماری‌های خودایمنی می‌شوند. در واقع بدنشان هم همیشه شاک و ناراضی است.

۳ این افراد منفعل و واکنش‌پذیرند تا کنشگر. بنابراین هیچ‌گاه دنبال بهتر شدن شرایط نخواهند رفت.

۴ استقلال فرد زودرنج تحت شعاع دیگران، خود مختاری‌اش پایین و وابستگی‌اش زیاد است. مانند فرد بیماری رفتار می‌کند که به مراقبت همیشگی نیاز دارد.

