

پیام مشاور

شادی را انتخاب کنید پیش از آنکه افسردگی انتخاب مهم زندگیتان شود

یادتان باشد افسردگی یک انتخاب است

بسیاری از نظریات روانشناسی بر تاثیر رفتارهای آدمی در شکل گیری مشکلات وی صحنه گذاشته و همچنان گذشته فرد را ملاک قرار داده است اما در تئوری انتخاب ویلیام گلاسر که زیرمجموعه نظریه های وجودگرایی است، گذشته فقط در شکل گیری وضعیت کنونی ما دخیل است و در حال حاضر تاثیری ندارد. بگذارید با هم یک بار نظری به این نظریه جالب بیندازیم .

بر اساس نظریه انتخاب گلاسر انسان اسیر گذشته خود نیست و هر لحظه می تواند برخلاف گذشته خود دست به انتخاب بزند، انتخاب هر رفتاری از سوی انسان در این تئوری یک اصل است و تمامی رفتارهای انسان اعم از پسند و ناپسند به طور مستقیم به انتخاب او برمی گردد. دامنه این نظریه فقط در حوزه مسائل روانی باقی نمانده است و در چندین حوزه از جمله رابطه بین معلم و محصل، بین زن و شوهر، بین مدیر و کارمندان و والدین و فرزندان کاربرد دارد. براساس این نظریه تمام مشکلات روان شناختی ریشه در ارتباطات دارد. به عبارتی اگر فردی دچار افسردگی مزمن، وسواس، اختلالات اضطرابی و غیره شده است، ریشه آن را باید در ارتباطات ناکارآمد وی با افراد مهم زندگی اش جست وجو کرد. طبق این نظریه ۵ نیاز اساسی در انسان وجود دارد که عبارتند از: نیاز به آزادی، نیاز به بقا، سرگرمی، عشق و تعلق و نیاز به قدرت و احساس ارزشمندی. فرد مبتلا به افسردگی کسی است که یکی از نیازهایش به طور جدی آسیب دیده و درصدد رفع آن برنیامده است. این ارتباط معیوب طی سال ها به دیگر نیازهای او لطمه می زند و اندک اندک از همه جهت آسیب می بیند. افسردگی در دیگر رویکردهای روان شناسی یک بیماری است اما در نظریه انتخاب یک رفتار کلی تلقی می شود. حال اگر افسردگی یک انتخاب است، آیا می توان تصور کرد بدون تغییر در شرایط محیطی و عوامل آزردهنده بیرونی و فقط با تکیه بر تغییر تفکر و عمل با افسردگی مقابله کرد. پاسخ روانشناسان این است (بله) اگر بتوانیم ۷ عادت مخرب را از زنجیره روابط خود با دیگران حذف کنیم، می توانیم شرایط محیطی را برای رفع افسردگی آماده کنیم. انتقاد کردن، سرزنش کردن، نق زدن، شکایت کردن، تهدید کردن، تنبیه کردن و باج دادن برای کنترل دیگران که برای این است که بتوانیم به شیوه نادرستی نیازهایمان را برآورده کنیم. طبیعی است که با این عادات ناپسند دیگران از فرد افسرده فاصله بگیرند. بعضی اوقات هم فرد افسرده، افسردگی را

آینده از آن کسانی است که به استقبال آن می روند

شاید کسی شما را بخاطر خصمناک بودن مجازات نکند ولی همین خصمناکی خود شما را کیفر خواهد داد

احترام به خود یعنی شناخت نیازها، نقاط ضعف و قوت ها؛ و به رغم همه ی ویژگی ها ، پذیرش این امر که « من فرد ارزشمند و قابل احترامی هستم» .

آنچه شما در مورد خود فکر می کنید مهمترین از آن چیزی است که دیگران در مورد شما می اندیشند

عمر شما زمانی آغاز می شود که
اختیار سرنوشت خود را در دست
می گیرید.

همیشه یادتان باشد که شاید
آخرین کلید قفل را باز نماید.

امروز ، اولین روز از بقیه عمر
شماست

انتخاب می کند تا محیط اطرافش را به میل خود ببیند. فرد افسرده برای جلب توجه، برآورده کردن نیازهای پنج گانه بدون هیچ تلاشی و رهایی از قید و بندهایی که در زندگی وجود دارد، افسردگی را انتخاب می کند زیرا به شکل موقتی نیازهای خود را برآورده می بیند. بنابراین افسردگی، بیماری نیست بلکه انتخاب است. شاید پیش آمده است که کسی به شما بگوید افسرده شده ای و شما هستید که باید انتخاب کنید که افسرده هستید یا خیر و این پرسش و پاسخ به خوبی نشان دهنده این است که

انتخاب ما چه نقش مهمی دارد. به این ترتیب در فرضیه انتخاب تاکید بر آن است که تمام اختلالات روانی ریشه در مشکلات ارتباطی دارد و ریشه تمام مشکلات ارتباطی در فرد است و نه محیط بیرونی. همه ما یاد گرفته ایم مسائل و مشکلات را به دیگران نسبت دهیم تا خودمان و این نظریه رد تمامی باورهای نادرستی است که درباره تاثیر شرایط محیطی و غیره بر جسم و روح خود داریم. طبق نظریه های موسوم به کنترل بیرونی که در ذهن همه جا افتاده است، محیط، گذشته و دیگران مسئول بسیاری از اتفاقات زندگی ما هستند و به این ترتیب مسئولیت رفتارها و اتفاقات زندگی را از روی دوش خود برمی داریم. مثلا می گوئیم من را عصبانی کرد، من را افسرده کرد، هیچ وقت نمی گوئیم خودم را عصبانی کردم، خودم را افسرده کردم زیرا در این صورت باید مسئولیت اتفاقات و رفتارهایمان را بپذیریم. فردی که دچار افسردگی شده بهتر است بگوید افسرده شده ام تا بگوید خودم را افسرده کرده ام؛ زیرا در غیر این صورت کسی به او توجهی نمی کند و نفعی از افسردگی خود نمی برد. فرد افسرده در واقع توجه و حمایت دیگران یا آزادی بیشتری می خواهد و در صورتی که بپذیرد خودش مایه افسردگی اش شده است، دیگر بیمار نیست. این رویکرد نه فقط درباره افسردگی بلکه درباره بیماری های مزمنی مثل اسکیزوفرنی صادق و درمان آن از طریق فرضیه انتخاب اثبات شده است، بنابراین فرد افسرده باید انتخاب کند که رفتارهای نادرست خود را کنار بگذارد و فکر خود را عوض کند و به زندگی عادی برگردد تا بتواند بجای افسردگی شادی را انتخاب نماید.

ترس از صحبت کردن در جمع، دلایل و درمان ها

یکی از متداول ترین ترس هایی که تاکنون شناخته شده ترس حین صحبت در جمع یا در مقابل گروهی از افراد است. بسیاری از مردم در این شرایط حس بدی دارند، درست مثل اینکه یک پروانه در قلب آنها بال بال می زند! اگر قبل از سخنرانی در جمع و یا ارائه کنفرانس و یا حتی طرح سوالی در کلاس درس، کمی اضطراب دارید طبیعی است، چون همین دل نگرانی باعث می شود استحکام مطلبی که بیان می شود بیشتر باشد و یا وقتی قرار است برای اولین بار در مهمانی شرکت کنید که اکثر افراد آن را برای اولین بار می بینید، بالاخره کمی دل شوره وجود دارد و البته یک فرد طبیعی تمام این موقعیت ها را بدون مشکل طی می کند. اما اگر فردی نتوانست چه اتفاقی می افتد؟

ترس از اجتماع با علائم و نشانه های جسمی و عاطفی بروزی کند. علائم و نشانه های عاطفی و روحی شامل این موارد است:

- ترس شدید از موقعیت هایی که در آن افراد غریبه و نا آشنا وجود دارند.
 - ترس از حضور در مکان هایی که حس می شود فرد مورد قضاوت قرار می گیرد
 - اضطراب از اینکه ممکن است سایرین به فرد بخندند و یا او را ناراحت کنند.
 - ترس از اینکه سایرین علائم جسمی اضطراب را در فرد متوجه شوند
 - اضطرابی شدید در حدی که زندگی روزمره، کار، مدرسه و سایر فعالیت های فرد را کاملاً فلج کند. علائم و نشانه های جسمی شامل این موارد است: برافروختگی، تعریق شدید، لرزش، تهوع، درد در شکم بروز مشکل در صحبت کردن، احساس گرفتگی عضلات، گیجی، تپش قلب، اسهال، به عبارتی فرد در اجتماع حضور پیدانی کند تا به چنین علائمی مبتلا نشود.
- معمولاً ترس از اجتماع در اواسط نوجوانی شروع می شود، البته امکان بروز آن در کودکی هم وجود دارد. بندرت ممکن است شروع این اختلال در بزرگسالی باشد. برای حل این مشکل :

کسی را که به شما می گوید
دوستتان دارد باور نکنید ، کسی را
باور کنید که به شما نشان می دهد
که دوستتان دارد

هیچکس را در زندگیتان ملامت
نکنید انسانهای خوب برایتان شادی
می آورند ، آدمهای بد تجربه .
بدترین ها درس عبرت می شود و
بهترین ها خاطره

- افکار منفی در مورد خودتان نداشته باشید و این جور تفکرات را دور بریزید.
- از تمرین های شل کننده یا ریلکسیشن استفاده کنید.
- یاد بگیرید چطور با استرس مقابله کنید.
- با افرادی که حس می کنید با آنها راحت ترید رابطه برقرار کنید.
- وقتی اضطراب دارید در فعالیت های لذت بخش و سرگرمی های مورد علاقه شرکت کنید.
- خواب کافی داشته باشید.
- اهداف واقعی داشته باشید و آرزوهای دست نیافتنی را کنار بگذارید.
- هیچ گاه از موقعیت هایی که شما را ناراحت می کنند فرار نکنید بلکه سعی کنید بتدریج با این موقعیت ها روبرو شوید تا مهارت کافی پیدا کنید.
- با دوستان یا بستگان قرار بگذارید که بعضی اوقات ناهار را در مکان

عمومی صرف کنید

- تماس چشمی داشته باشید و اولین کسی باشید که به دیگران سلام می کنید و یا موفقیتی را تبریک می گویند.
- مکالمه را شما آغاز کنید اما اطلاعات خود را با مطالعه روزنامه و یا سایر مطبوعات افزایش دهید تا حرفی برای گفتن داشته باشید.
- از دیگران تقدیر و تشکر کنید.
- بروی خصوصیات شخصیتی خودتان که به آنها علاقه دارید بیشتر تمرکز شوید.
- نسبت به دیگران علاقه نشان دهید و در مورد منزل، فرزندان، نوه ها، سرگرمی ها یا مسافرت هایشان با آنها صحبت کنید.
- از افراد غریبه و نا آشنا آدرس بپرسید تا تمرین بیشتری کرده باشید.

سکوت و لبخند دو ابزار ارزشمندند
لبخند راهی است برای حل بسیار از
مشکلات و سکوت راهی است برای
اجتناب از بسیاری از مشکلات

گاهی برای رشد باید سختی کشید

گاهی برای فهمیدن باید شکست
خورد

گاهی برای بدست آوردن باید
از دست داد

ماندانا قیاسی

روانشناس - مشاور

دانشگاه خزر آبان ۹۳