

#### سبک مراقبت



طرح مصوبه‌مدیرتربیتی جوان

می‌توان درد را به درس تبدیل کرد

## توهم افسردگی نزنیم

■ نگین خلج

پدر بزرگ دست در جیب خود کرد و مشتیی پسته به من داد و با لیخندی نمکین گفت: «پا جون غصه نخور، پسته خندان بخور... زندگی مثل الاکلنگ است. یک وقت‌هایی بالایی و یک روزهایی پایین.» اینگونه بود که فشار روانی با نگاه کردن به پسته‌های خندان، شکل دیگری پیدا می‌کرد. شاید خود ما می‌خواستیم که به این شکل، مشکلات حل شوند. خبری از قرص‌های دوازپام و الویوم

■ واقعاً افسرده‌ایم یا فکر می‌کنیم که افسرده‌ایم؟

پاسخ دادن به این پرسش بسیار مشکل است؛ زیرا این تا حد زیادی به فردی بستگی دارد که از او سؤال شده است. باید بدانید که افسردگی صرفاً به معنای احساس دلتنگی و غمگینی نیست بلکه بسیار فراتر از آن است لذا ممکن است احساس افسردگی در شما غلط باشد. در حقیقت،افسردگی نه تنها بر چگونگی احساس ما، بلکه بر نحوه تفکر ما درباره چیزها، سطوح انرژی، تمرکز حواس، خواب و حتی علائق ما تأثیر می‌گذارد. بنابراین، تأثیر افسردگی بسیاری از جنبه‌های زندگی ما را در برمی‌گیرد.

بیشتر مردم فکر می‌کنند افسردگی تنها در بدخلقی و احساس بی‌حوصلگی خلاصه شده است. این حالت، قطعاً بخشی از افسردگی به شمار می‌رود. در واقع نشانه اصلی افسردگی، فقدان احساس لذت است. در این حالت زندگی بوج و لذت به نظر می‌رسد، اما این بسیار مهم است که با وجود اینکه عواطف و احساسات مثبت را از دست می‌دهیم، عواطف منفی به‌ویژه خشم در وجود ما افزایش می‌یابد.

■ تفکر و تصورات حاصل از افسردگی

افسردگی به دو طریق در شیوه تفکر ما مداخله می‌کند؛ اول اینکه افسردگی بر تمرکز حواس و ژنتیک ما اثر می‌گذارد. دوم اینکه افسردگی بر چگونگی تفکر ما از خودمان، آینده و دنیای اطرافمان اثر دارد. تنها تعداد کمی از افراد افسرده احساس خوبی درباره خود دارند. به طور کلی، این افراد تمایل دارند که خود را حقیر، پست و بی‌ارزش بشمارند.

افسردگی مانند بسیاری از عواطف نبرومند، ما را به سوی شکل‌های افراطی تفکر سوق می‌دهد؛ یعنی تفکر ما «همه‌ها هیچ» می‌شود. ما وقتی افسرده هستیم سعی می‌کنیم برای توصیف آن از تصاویر ذهنی متناسب با آن استفاده کنیم، ویستون چرچیل، سیاستمدار و نویسنده بریتانیایی، افسردگی خود را «سگ سیاه» می‌نامید. تصورات فرد افسرده همیشه بر محور سیاهی و تاریکی

### سبک درمان

افسردگی با تغییر نگاه

درمان می‌شود

■ مترجم: پنهام صدقی

امروزه با پیشرفت تکنولوژی و علم بشری، در هر جامعه‌ای ممکن است گاهی اوقات افراد احساس افسردگی کنند و متعاقب آن از شغل و حرفه‌شان خسته شوند و به سمت جدایی از همسر خود و هر چیزی که آدمی را در موقعیت‌های دشوار و ناگوار و همچنین در تنگناهای خسته‌کننده و خطرناک قرار می‌دهد، سوق داده شوند.

به بیان دیگر افسردگی احساسی غمگین‌کننده و بهت‌آور در مورد مسئله‌ای خاص نیست بلکه حسی بیمارگونه‌به نوعی بیماری‌ای روانی است و باعث می‌شود فرد به شیوه خاصی آن را با تمام وجودش درک و احساس کند.

بسیاری از افراد نیز هستند که تاکنون بارها این تجربه تلخ را داشته و با غول افسردگی مبارزه کرده‌اند. اغلب افرادی که گرفتار دام افسردگی می‌شوند، قطعاً از بیماری‌ها و اختلالاتی همچون استرس و اضطراب در امان نیستند.

به طور قطعی دلیل افسردگی تا به حال شناخته نشده، اما برای بروز این ناراحتی دانشمندان ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیک را مؤثر می‌دانند، حلال آن که در خانواده‌هایی که به شکل ارثی این بیماری را دارند، شرایط محیطی تأثیر بسزایی در آشکار شدن افسردگی دارد. همینطور پزشکان عقیده دارند بین عدم تعادل در برخی مواد شیمیایی در مغز و افسردگی رابطه وجود دارد. حال می‌پردازیم به مواردی که باعث نمایان شدن این بیماری می‌شود.

از دلایل شایع افسردگی می‌توان به این موارد اشاره کرد: فوت عزیزان، مشکلات مالی، جدا شدن از شخص مورد

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

### سبک ارتباط



خوب شنیدن راز بزرگ ارتباط موفق است

## دو گوش برای شنیدن یک زبان برای حرف زدن

زوال خواهد رفت. معمولاً در برقراری روابط و حفظ آن دو عامل مهم باید به‌خاطر سپرده شود: ۱- انتظارات مشخص و روشن. ۲- کیفیت متقابل روابط فردی.

ما همه‌روزه بخش زیادی از زمان خود را به برقراری ارتباط با دیگران می‌گذرانیم تا هرچه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان و نیازهای دیگران را درک کنیم. توانایی ارتباط مؤثر به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثرتری داشته باشیم و با غلبه بر خجالت، نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم، در مواقع لازم می‌توانیم با تقاضاهای نامناسب دیگران مخالفت کنیم. این توانایی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به صورت کلامی، غیر کلامی و مناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت، خود را نشان دهیم. بدین معنی که ما می‌توانیم نظر‌ها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را

ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم. تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است. اجزای توانایی ارتباط مؤثر عبارتند از ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر، ابراز وجود، مذاکره، امتناع، غلبه بر خجالت و گوش دادن. همه ما برای برقرار کردن ارتباط با دیگران، صرفنظر از اینکه چقدر با آنها صمیمی باشیم، فرصت‌ها و فرصت‌ها که به واسطه نداشتن این مهارت از دست رفته‌است و چه بسیار دوستی‌های ماندگار و تأثیرگذاری که به واسطه نداشتن این مهارت، اتفاق نیفتاده‌است. ما وقتی یک پیام‌هایی را به طرف مقابلمان ارسال می‌کنیم از روش‌های خاصی استفاده می‌کنیم. گاهی از کلمات، گاهی از کلمات به همراه لحن و گاه این دو را با زبان بدن همراه می‌کنیم. در کنار مهارت گوش سپردن که احساس می‌شود مورد تغافل واقع شده، فن استفاده درست از زبان بدن نیز مورد غفلت قرار گرفته‌است. متخصصان ارتباط می‌گویند که پیام‌های شما، حرکت سر، دست‌ها و کلمات، تا ۱۰ درصد است و بیشتر پیام‌ها از طریق لحن گفته‌های ما و بیشتر از آن از طریق زبان بدن ما منتقل می‌شود. اگر شما بگویید:

«از دیدن شما خوشحالم» ولی این جمله را با لحنی خشن و سرد بیان کنید، احتمالاً دریافت طرف مقابل از این ارتباط شما، دریافت حس عدم صداقت شما خواهد بود. در استفاده از زبان بدن، باید به چشم‌ها، حرکت سر، دست‌ها و پاها و نحوه استقرار و حرکتشان، جهت بدن، حالت‌های صورت و حالت‌های بدن توجه کرد. اگر شما کنار خیابان ایستاده باشید و در واقع یکسری برایتان بوق بزنند، شما با نگران دادن سر به او می‌فهمانید که قصد سوار شدن ندارید. خب در این میان هر چه بوده، استفاده از زبان بدن و بوق بوده و هیچ کلامی رد و بدل نشده‌است.

روانشناسان می‌گویند: «هر انسانی، چیزی برای یاد دادن به ما دارد.» اولین گام یک ارتباط مؤثر، میل به برقراری رابطه‌ای برای یادگیری است. برای ایجاد این اتفاق، در ابتدا باید به این پرسش درونی پاسخ بدهیم که چرا باید با چنین فردی، ارتباط برقرار کنم و ارتباط مؤثر با چنین فردی چه نتایج و سودی برایم خواهد داشت؟ اگر بتوانید به چنین سؤالی جواب‌های مختلف و قانع‌کننده‌ای بدهید، شما به برقراری یک رابطه مؤثر در شما ایجاد خواهد شد. اگر به هر شخصی، هر چقدر هم از نظر اجتماعی، شغلی، تحصیلی و خانوادگی در رتبه پایینی باشد، چنین نگاهی داشته باشیم، می‌توانیم با او به رابطه‌ای مؤثر و سودمند، اقدام کنیم.

روابط مستحکمی که ما در محل کار یا در هر مکان دیگری برقرار می‌کنیم، به یک یا چند نیاز ما پاسخ می‌دهد. تا وقتی که این روابط در رفیع نیازهای متقابل کارآمد باشد، تناوم خواهد یافت، در غیر این صورت روابط رو به



بسیاری از ما، عادت داریم که

صحبت کنیم و عادت چندان

به گوش سپردن نداریم. گوش

دادن مهارتی است که به تازگی می‌تواند نمره ارتباطی شما را فوق‌العاده افزایش دهد.

افسردگی بر روی اطرافیان تأثیر

می‌گذارد، حتی اگر بکوشیم افسردگی خود را از آنان پنهان کنیم. در هنگام افسردگی، در روابط خود با دیگران از شادابی لازم بر خوردار نیستیم، غالباً زودرنج می‌شویم و در ارتباط با دیگران جنبه و گارد منفی به خود می‌گیریم



کوه‌هایی که نمی‌سازیم و فشار روانی و افسردگی برای ما یک نوع سبک زندگی شده‌است. هر کس که بیشتر در خود غرق شود و دغدغه‌مندتر می‌دانیم و می‌گوییم بین چه آدم فکوری است، در صورتی که شاید فقط فراکنی‌های یک ذهن سر درگم و پر هرج و مرج باشد. افسردگی تبعات و شرایط و زیرمجموعه‌های مخصوص خود را دارد و به هر ناراحتی و نگرانی نمی‌شود بر حسب افسردگی و فشار روانی جسداند.

سومین گام، شناختن محدودیت‌ها و حد توانایی‌های خود است. صرف انرژی افراطی و کمال‌گرایی یکی از عوامل ایجاد افسردگی است. در نتیجه، اندازه رابطه توانایی و خواسته‌های خود را متعادل کنید.

■ افکار می‌توانند فشار روانی ایجاد کنند

آیا نوع تفکر ما درباره خود و مشکلاتمان می‌تواند فشار روانی بیشتری را در ما ایجاد کند؟ آیا اندیشیدن و تمرکز کردن بر موضوعی خاص می‌تواند یکی از عوامل محرک دستگاه‌های فشار روانی ما باشد؟ و مهم‌تر اینکه، اگر ما بتوانیم بر افکار منفی خود فائق آییم و جلوی رشد و گسترش آنها (به‌ویژه افکار منفی درباره خودمان مبتنی بر بی‌حوصلگی و خراج از کنترل بودن)، را بگیریم، آیا خواهیم توانست فعالیت دستگاه‌های فشار روانی خود را بهبود بخشیم و آنها را متعادل سازیم؟

پاسخ این پرسش‌ها مثبت است. تصورات ذهنی ما به‌تنهایی می‌تواند باعث ترشح هورمون‌ها شود. افکار بسیار می‌تواند در ایجاد و افزایش فشار روانی بسیار مؤثر باشد و به دنبال فشار روانی زیاد، افسردگی ایجاد می‌شود.

■ اگر بخواهیم می‌توانیم درد را به درس تبدیل کنیم

اگرچه نمی‌توان همه رنج‌ها را از بین برد، اما می‌توان زیر شعله برخی از آنها را کم کرد. یکی از راه‌های پایین آوردن تب افسردگی، می‌تواند افزایش طنزپردازی در زندگی باشد، چراکه هرچه بزرگ‌تر می‌شویم این آمادگی را پیدا می‌کنیم که افرادی ترش‌رو و غمگین‌تر باشیم، اما بچه‌ها به‌راحتی و با کوچک‌ترین شادی‌ها می‌توانند آشتی کنند، بخندند و فراموش کنند. در نتیجه بد نیست گاهی به کودک درون خود سلامتی کنیم و اجازه دهیم کمی کنترل اعصاب ما را به دست گیرد. انسان‌های آزاده، در خود را پنهان می‌کنند و هر چقدر فکر آنها زیر بار درد باشد اما لب آنها بی‌خبر است، اما این بی‌خبری به معنی خودخوری و فروپاشی درونی نیست. این ایجنند، عظمت و قدرت روحی معنا می‌شود. این افراد هنرمندانی هستند که می‌دانند چگونه درد را به درس تبدیل کنند.

## پنجره‌های دیگر باز کن و نفس بکش



جست‌وجوی پنجره‌ای دیگر باشیم. آن را باز کنیم و نفس بکشیم.

تجربه و علم ثابت کرده‌اند که هنگام بروز مسائل ناخوشایند، افرادی که سعی دارند به شکل مناسب هیجان خود را مدیریت و بعد از تسلسل خود روی

راه‌حل‌ها تمرکز کنند، نه تنها موفق‌تر هستند، بلکه کمتر در معرض بیماری‌هایی از قبیل افسردگی قرار می‌گیرند. پس بهتر است فعالیت بدنی داشته باشیم، تا از این طریق انرژی‌های منفی ذهنمان را آزاد کرده و باعث تعدیل ترشحات هورمون‌های بدنمان شویم که نقش مؤثری در حالات خوب روانی ما دارند. سعی کنیم با یک دوست همراز درددل کرده و همصحبت شویم، البته نه تا حدی که این کار برایمان به شکل عادت درآید. نتایج