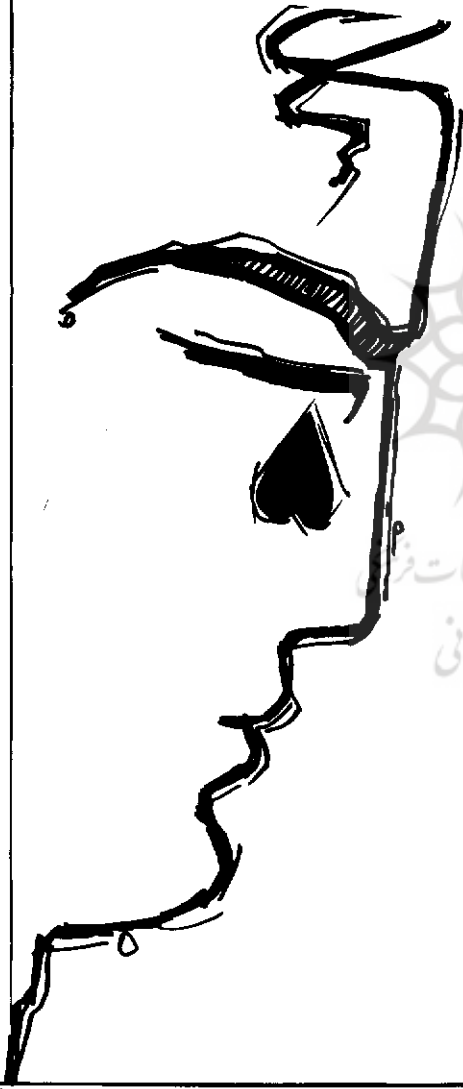


با صراحت گفتار می‌توان تعارض‌های روانی را حل کرد!



ترجمه و تالیف: آزاده افروز
منبع: کتاب غلبه بر فشارهای روانی

احساس گناه خواهیم کرد. این اکراه در بیان خواست‌هایمان موجب می‌شود در طی بحث‌ها، منظور واقعی خود را بیان نکنیم و وقتی دیگران نیز موفق به درک خواست ما شوند، احساس رنجیدگی شدید می‌کنیم. تضاد و درگیری ذهنی از بین نرفته، منشاء قابل توجهی از اضطراب و استرس است. بیایید ببینیم که چگونه می‌توان با روشی سازنده با آن برخورد کرد.



همیشه چیزهایی که از بیان آن‌ها شرم و اکراه داریم، منشاء فشارهای روحی و هیجانی هستند. علت این که از بیان بی‌پرده برخی مطالب دوری می‌کنیم این است که آن مطالب موجب رنجیدگی و ناراحتی ما می‌شوند و تصور در میان گذاشتن آن‌ها با فردی دیگر، ما را پریشان و هراسان می‌کند. یک تعارض حل نشده، شبیه دری با دو قفل است. در پشت در، تسکین و آرامش وجود دارد ولی این در توسط دو قفل بسیار سخت بسته شده است. یکی از این قفل‌ها، احساس ناخوشایند شما در مورد علت اصلی این تضاد یا تعارض است. مثلاً کسی بدون در میان گذاشتن امری با شما، در آن‌باره تصمیمی می‌گیرد که نتیجه‌اش روی شما اثر دارد و بدین ترتیب شما رنجیده خاطر می‌شوید. قفل دیگر نماینده چگونگی احساس شما در مورد بحث کردن درباره این موضوع با فرد مذکور است، یعنی همان فردی که در وهله اول عامل اصلی ایجاد تضاد در ذهن شما بوده است.

با حل نکردن این تضاد و جنگ درونی و ذهنی، نه تنها خود را در معرض تحمل بار استرسی مضاعف قرار می‌دهید، بلکه راه را در برابر آن فرد باز می‌گذارید تا به آسانی عمل خود را تکرار کند. و سرانجام این که دربار اول هیچ‌گونه شکایتی نمی‌کنید.

گاهی مطلبی را که واقعاً می‌خواهیم بیان کنیم، بر زبان نمی‌آوریم، چرا که فکر می‌کنیم بهتر است بار اول از آن صرف نظر کنیم. البته اگر در نهایت خواست‌های خود را بیان کنیم، خشنود می‌شویم، ولی باز هم در کنار آن رضایت، به علت ناکام گذاشتن طرف مقابل

"نه" گفتن بدون احساس گناه

این موقعیت را تصور کنید: یک هفته طاقت فرسا و پرکار داشته‌اید. غروب پنج‌شنبه احساس خستگی بسیار می‌کنید. روز جمعه قرار است والدین شما به دیدنتان بیایند و شما هم می‌خواهید به خوبی از آن‌ها پذیرایی کنید. صبح روز جمعه دوستان به شما تلفن می‌کند و می‌پرسد که آیا می‌تواند دو قلوهای سه‌ساله خود را برای مدت سه یا چهار ساعت پیش شما بگذارد و به دیدن دوست قدیمی‌اش برود یا نه؟ شما در این موقعیت چه می‌کنید؟

شما سه راه پیش روی خود دارید: می‌توانید بگویید: "بله"، می‌توانید بگویید: "نه" و یا می‌توانید در مورد آن بحث کنید.

تصمیم شما نه فقط به چگونگی رابطه شما با دوستان بستگی دارد، بلکه به مقدار زیاد، به توانایی شما در مراقبت از "خودتان" مرتبط است. مثلاً اگر دوستان بر طبق عادت همیشگی این تقاضا را از شما دارند یا آن قدر قابل اعتماد نیست که در زمان توافق شده دنبال بچه‌ها بیایند، در این جا "نه" گفتن مناسب است. اما اگر دوستان فردی قابل اعتماد است و عموماً موقعیت شما را مورد توجه قرار می‌دهد، می‌توانید بگویید "بله". بعد از توضیح موقعیت خودتان می‌توانید از او پرسید که آیا کس دیگری برای نگاه‌داری بچه‌ها در دسترس هست یا نه. اگر نبوده، ممکن است در مورد زمان مناسب بردن بچه‌ها از خانه شما به توافق برسید. هم چنین می‌توانید در مورد ساعاتی که می‌توانید از بچه‌ها نگاه‌داری کنید، دقیق شوید. اگر خیلی خسته‌اید، احتمالاً مایلید به جای سه ساعت، دو ساعت از بچه‌ها نگاه‌داری کنید.

دوست واقعی با درک موقعیت شما، به احتمال زیاد تقاضای خود را پس می‌گیرد، بدون این که هیچ‌گونه احساس ناراضی یا ناراحتی کند؛ حتی خودش پیشنهاد می‌کند که فرد دیگری را پیدا خواهد کرد. این تصور که با رد کردن تقاضای دیگران ممکن است بینش افراد جامعه را نسبت به خود تغییر دهید، امری کاملاً واهی و غلط است.

دوستی واقعی با گه و بیگاه "نه" گفتن آسیب نمی‌بیند. البته ارتباطی که بر اساس سودبری یک جانبه فردی از فرد دیگر استوار است، ممکن است با یک تقاضای رد شده پایان یابد. اما اگر این به اصطلاح دوست دیگر هرگز با شما صحبت نکند، چه چیز را از دست می‌دهید؟!

تصور غلط دیگر این است که عدم کمک به دیگران، نوعی خودخواهی است. ولی این را بدانید که "نه" گفتن مترادف بی‌ادب بودن یا بی‌توجه بودن نیست. لذا زمانی که مایل به انجام کاری نیستید، "نه" گفتن خیلی اهمیت دارد. خوب نیست وقتی که واقعاً می‌خواهید "نه" بگویید، پاسخ مثبت دهید، چرا که در این صورت در حق آن فرد لطفی نکرده‌اید، بلکه با عدم احترام به نیازها و احساسات خودتان، فقط اضطراب و استرس روحی برای خود خلق می‌کنید. هم چنین موقعیتی ایجاد می‌کنید که در آن نسبت به طرف مقابل احساس ناخوشایندی دارید، کسی که اگر رو راست و راحت با او برخورد می‌کردید، شما را کاملاً درک می‌کرد. به آخرین باری که فردی در مقابل تقاضای شما "نه" گفت فکر کنید. اگر این کار با روش خوشایندی انجام شده باشد، احتمالاً قادر به

فهم دلایل او بوده و با رضایت آن را قبول کرده‌اید، اما اگر به علت عدم ارائه پاسخ مثبت به تقاضایان احساس بدی پیدا کرده‌اید، احتمالاً نشان دهنده آن است که باید در مورد خودتان فکری بکنید! یعنی ببینید که آیا مشکل از شماست؟

تمرین مفید برای پرورش قدرت " نه " گفتن و بالطبع آموختن پذیرش " نه " گفتن دیگران

مطمئن شوید که در خانه تنها هستید، مگر این که خانواده‌تان شما را کاملاً درک کنند!

جلوی تخت خود زانو بزنید و در حالی که فریاد می‌زنید: " نه " با مشت به آن ضربه بزنید. هر بار با صدای بلندتری نه بگویید. آن قدر این کار را ادامه دهید تا احساس تسکین کنید. تسکین یافتن نشانه خوب انجام دادن تمرین است.

بار اول، احتمالاً در مورد انجام این تمرین احساس عجیبی می‌کنید، اما اگر این تمرین در نظر شما امری غیرطبیعی و عجیب جلوه کند، نشانه آن است که حتماً به انجام آن نیاز دارید!! این خوب است که به طور درونی احساس " نه " را تمرین کنید، اما تا وقتی که آن را کاملاً بر زبان نیاورید، در مواقع اضطراب و استرس به شما کمک نمی‌کند.

تمرین " نه " که در بالا ذکر شد به آزاد شدن احساسات و انرژی گره خورده در وجودتان کمک می‌کند. هم چنین به شما کمک می‌کند که حس خشم و تهاجم را آزاد کنید و هم زمان کلمه " نه " را بر زبان آورید. به این ترتیب، دفعه بعد که نیاز به گفتن " نه " دارید، آن کلمه را راحت‌تر بیان می‌کنید، چرا که فشار و اضطراب ناشی از آن را قبلاً به طور سالم تخلیه کرده‌اید.

گفتن آنچه می‌خواهید

کودکان، بسیار صریح و بی‌پرده آنچه را می‌خواهند نشان می‌دهند. آن‌ها فقط انگشت کوچکشان را به سمت چیزی که می‌خواهند می‌گیرند و بعد همه برای برآوردن تقاضایشان بسیج می‌شوند. با گذشت زمان، تقاضاها و خواست‌های ما بیش‌تر تحت فشار و کنترل قرار می‌گیرد. اول یاد می‌گیریم که همراه تقاضای خود بگوییم: " لطفاً " و " متشکرم " و سپس می‌آموزیم که هر چه می‌خواهیم، نمی‌توانیم داشته باشیم. اگر هرگز این اجازه را به ما ندهند چیزی را که می‌خواهیم به دست آوریم، یا اگر همیشه طوری با ما رفتار شده است که بعد از دریافت خواستمان احساس گناه کرده‌ایم، احساسات منفی نسبت به رویکرد برآورده شدن خواست‌هایمان در ما شکل می‌گیرد و در نهایت ترجیح می‌دهیم که آن‌ها را سرکوب کنیم.

این امر باعث بروز مشکلات در خانه یا محل کار می‌شود، زیرا با بیان نکردن نیاز، نیاز از میان نمی‌رود، بلکه در درون ما فرو رفته، ما را نگران، رنجیده خاطر و بدبین می‌کند. تظاهری از این فرایند در برخی افراد، به خصوص خانم‌ها دیده می‌شود. خانم‌ها اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویا وظیفه خانواده آن‌هاست که ذهن آنان را بخوانند. اگر اطرافیان به طور دقیق حدس نزنند که که آن‌ها چه می‌خواهند، این افراد گوشه‌گیر شده، خاموش و عصبانی‌اند و در حالت افسردگی و بدخلقی قرار می‌گیرند. در بسیاری از خانواده‌ها وقتی مادر زیاد خوشحال نباشد، افراد دیگر بسیار با احتیاط عمل می‌کنند و می‌کوشند کاری انجام دهند تا

به هنگام عصر در خانه کنار او باشد و در کارهای منزل به وی کمک کند، این خانم به رضایت بیش تری می رسد. زمان زیادی طول کشید تا این خانم واقعاً بفهمد چه چیزهایی ارتباط او را با همسرش بهبود می بخشد، حتی بعد از روشن شدن آن ها، احساس نمی کرد که باید انتظاراتش را با همسرش در میان بگذارد. پس از کارکردن روی اصل اکراه این خانم برای بر زبان آوردن نیازها و آرزوهایش، او احساس اطمینان کرد و آن مسائل را با همسرش در میان گذاشت. برای این خانم بسیار جالب بود که همسرش خواست های او را به راحتی پذیرفت و حتی برای عدم کمک به وی در گذشته، عذرخواهی هم کرد!

ایجاد اطمینان و اعتماد به نفس

- کسی را در خیابان متوقف کنید و از او ساعت را بپرسید (البته قبل از آن فراموش نکنید که ساعت خود را از مچتان باز کنید!!). یا از آن فرد، نشانی محلی را سؤال کنید.
- این کار را دو بار تکرار کنید.
- اگر مشکل شما این است که پذیرفتن کمک دیگران برایتان دشوار است، تمرین زیر را انجام دهید.

ایجاد اعتماد

- از دوستان و خانواده خود بخواهید در انجام کارهای کوچکی مانند بستن گیره دست بند، آماده کردن شام و یا توضیح دادن در مورد چیزی که شما آن را نمی فهمید، به شما کمک کنند.

- دانستن آنچه می خواهید، به خصوص در باز گرداندن کالای معیوب به مغازه ای که از آن خرید شده است، اهمیت زیاد دارد. به عنوان

رضایت و آرامش مادر باز گردد، فقط برای این که جو خانه قابل تحمل شود!! این راه خوبی برای رفتار با نزدیک ترین و عزیزترین کسان شما نیست. اگر منتظر بمانید تا دیگران خواست شما را حدس بزنند و در صورت عدم حدس درست، مورد مؤاخذه قرار گیرند، رفتارشان شبیه رفتار بچه های "لوس" است!!

یاد بگیرید که آنچه را می خواهید، بیان کنید. این امر از ارزش نتیجه، فقط به خاطر این که آن را خواسته ایم، کم نمی کند. به عکس اگر در مورد آنچه می خواهید و از دیگران انتظار دارید، هر چه بیشتر صحبت کنید، افراد دیگر، تصور روشن تری از آنچه شما دوست دارید و یا آنچه دوست نمی دارید، به دست می آورند و شما به آنچه واقعاً می خواهید، بیشتر تر می رسید.

وقتی آنچه را که خواستید، گفتید و آنچه را که تقاضا کردید، دریافت داشتید، حتماً قدردانی و سپاس خود را به نوعی نشان دهید. برای خوشایند شدن زندگی همه نیاز به همکاری و قدردانی متقابل داریم. در این میان، مؤدب بودن، صادق بودن و دوست داشتنی بودن، به طور قابل ملاحظه ای راه را برای ما هموار می کند.

اگر به روشنی ندانید که چه می خواهید، کار دشوار می شود. خانمی ادعا می کرد که همسرش او را درک نمی کند، به او بی توجه است و به احساساتش احترام نمی گذارد؛ همیشه هر کاری می خواهد می کند ولی آنچه را که او می خواهد انجام نمی دهد. وقتی که از این خانم پرسیده شد واقعاً از همسرش انتظار انجام چه کاری را دارد، نتوانست خواست خود را بیان کند. بعد معلوم شد که اگر همسروی دوزخ

می دهد. بنابراین صحبت کردن در مورد آن بهتر از خفه کردن آن است!

ردیابی و بیان کردن مشکلات

شوهری که به طور منظم، ساعت های طولانی کار می کند، اکنون چند ماه است که متوجه شده همسرش خوشحال و سر حال نیست. همسرش مدام در حال غرزدن است و ناراضی و بی قرار می باشد. شوهر ابتدا این حالت را به حساب دوره فشار روحی قبل از وقوع عادت ماهیانه می گذارد، اما وقتی این امر چندین هفته طول می کشد، این نظر رد می شود و او فقط فکر می کند که همسرش فردی "دشوار" است، والا این آقا برای راحتی خانواده اش از هیچ کوششی فروگذار نمی کند. این آقا با خود می گوید که اگر صبور باشد، مسائل حل می شود و همسرش دوباره فردی منطقی می گردد. هم چنین تصور او این است که همسرش هرگز از او جدا نخواهد شد، چون هیچ مردی تحمل اخلاق او را ندارد. هجده ماه بعد این دو از هم جدا می شوند. خانم ازدواج مجدد می کند و شوهر جدید وی حتی طولانی تر از همسر قبلی اش کار می کند.

گاهی که متوجه می شویم فردی تغییر کرده است، نمی خواهیم علت اصلی را بیابیم. به عنوان مثال ناگهان بچه ای گوشه گیر می شود، شوهری کم حرف و خاموش می گردد و یا به ناگاه دوست خوبی احساس تواضع و انسانیت را از دست می دهد.

در حالی که دوستان هر آنچه را که در دل دارند بیرون می ریزند و همه چیز را به هم می گویند، اعضای خانواده همیشه این چنین نیستند. این امر علل مختلف دارد. فردی که دچار مشکل است احتمال دارد از صحبت

مثال اگر به تازگی یک مخلوط کن خریده اید که خوب کار نمی کند، امر کاملاً واضح است - شما یا می خواهید آن را پس دهید و یا عوض کنید. خوب است وقتی که به مغازه وارد می شوید نکات زیر را در ذهن داشته باشید:

● لازم نیست خود را برای یک مبارزه یا درگیری لفظی آماده کنید. فقط یک معامله ساده است: پس دادن یا عوض کردن کالای عیب دار. ● خود فروشنده شخصاً مخلوط کن را نساخته است، بلکه تنها آن را می فروشد. پس با گفته های خود وی را آزار ندهید.

● در خواست شما قبل از آن که امری شخصی باشد، واقعیتی مسلم است. شما تقاضایی نامعقول نمی کنید و قصد ناراحت کردن فرد دیگری را هم ندارید.

● همه آنچه باید بگویید این است: " این مخلوط کن خراب است، لطفاً آن را عوض کنید یا پولم را پس بدهید. " حتی اگر اعتماد به نفس بالایی هم نداشته باشید، قادر به گفتن این دو جمله هستید.

در مورد افراد بسیار مضطرب

● جلوی آینه بایستید و در حالی که به طور مستقیم به چشم های خود نگاه می کنید، مخلوط کن را در دست بگیرید و خیلی محکم به خود بگویید: " این مخلوط کن خراب است، می خواهم آن را عوض کنم و یا پس بدهم. "

● مطمئن شوید که این عبارت را بلند گفته اید و آن قدر آن را تکرار کنید تا کلمات به طور طبیعی و مطمئن از دهان شما خارج شود.

به خاطر داشته باشید که اگر در مورد آنچه شما را آزار می دهد، صحبت نکنید، فشارها آزاد نشده، در دروتان روی هم انباشته می شود و شما را تحت استرس و اضطراب قرار

اصلی مسأله در مرحله اول است.

اگر از مشکلی اغماض کنید، کنترل حوادث بعدی را از دست می‌دهید. یافتن این که چرا فردی تغییر کرده، ممکن است حقایق ناخوشایندی را آشکار کند، اما دست کم شما می‌دانید که موضوع از چه قرار است و چه می‌گذرد. بسیاری از اوقات در می‌یابید که در مورد استرس طرف مقابل کاری از دست شما ساخته نیست، اما حتی اگر بفهمید که خودتان چه کار اشتباهی انجام داده‌اید، قدم مثبتی است، زیرا این شانس را به شما می‌دهد که کارها را درست کنید و اشتباه خود را تکرار ننمایید.

بحث کردن در مورد مشکل، ممکن است موجب آرامش و تسکین طرف مقابل شود، حتی اگر در مرتبه نخست احساس کند که سخن گفتن درباره مشکل، کار دشواری است. فرد غمگین به زودی در می‌یابد که سؤال کننده واقعا می‌خواهد مشکل را بداند. پس این امر کمک کننده است که پاسخ اولیه فرد را مبنی بر این که: "چیزی نیست، حالم خوب است" را نادیده بگیرید و دوباره از او سؤال کنید: "امروز سر حال نیستی، به نظر می‌رسد که واقعا ناراحت هستی، چه اتفاقی افتاده؟"

البته تمرینی وجود ندارد که با آن بتوان توانایی ریشه‌یابی یا بیان مشکلات را افزایش داد. فقط بدانید که چشم‌پوشی از یک مشکل، آن را حل نمی‌کند. بهتر است که به سرعت آن را ریشه‌یابی و روشن کنید.

کردن در مورد معضل خود احساس هراس و پریشانی کند یا ممکن است از ترس درست فهمیده نشدن یا سوء برداشت از بیان خود، مشکلتش را بر زبان نیاورد. وقتی خلق و خوی افرادی که در یک محیط کار می‌کنند تغییر کند و غیرقابل اعتماد شوند، ممکن است احساس کنند صحبت کردن با همکاران در مورد مشکلتان، کاری عامیانه و در سطح پایین است و مناسب محیط کار نیست، به خصوص زمانی که جو به گونه‌ای باشد که راه را برای گفت‌وگوی خصوصی مسدود کند.

انسان‌ها آن گاه که مضطرب و غمگین‌اند، به‌طور خودکار بر اطرافیان خود اثر می‌گذارند. این کار ساده‌ای نیست که افراد مضطرب و پرسترس را نادیده انگاریم و از آنان متأثر نشویم. ما گاهی از ترس آشکار شدن مطلبی در اثر پرسش، تظاهر به ندیدن استرس طرف مقابل می‌کنیم. ما می‌ترسیم که مبادا در موقعیت پیچیده‌ای گرفتار شویم که وقت ما را ببلعد و در همین حال برای تسکین آن فرد نیز توانیم کاری انجام دهیم. به همین خاطر ممکن است از اضطراب و اندوه دیگران فرار کنیم، چرا که احساس می‌کنیم خودمان دچار استرس می‌شویم و نمی‌توانیم بار اندوه دیگران را بر دوش بکشیم. شاید ذهنیت کاملاً روشنی نداریم و از آن می‌هراسیم که مبادا در ارتباط با آنچه به اشتباه انجام داده‌ایم مورد مواخذه کسی قرار بگیریم، یا این که ممکن است اساساً خود ما منشأ اندوه دیگری بوده باشیم.

مشکل این جااست که مسأله حل نشده خود را در چهره شما نمایان می‌کند و حاصلی به هم ریختگی ذهن و چهره، چیزی است که نظم دادن و درست کردن آن مشکل تراز یافتن ریشه