

مهارت‌های لازم در گفتگوی مؤثر  
خانم دکتر ریحانی  
کلاس‌های مدرسه عالی تربیتی مادران  
نیمسال دوم - جلسه ششم  
یکشنبه ۱۴۰۱/۱/۲۸

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم انه خیر ناصر و معین

گفتیم که گفتن عبارت "ایست"، یعنی یک جایی خودمان وقتی در حالت هیجانی قرار گرفتیم و حالت هیجانی دارد روی ما تسلط پیدا می‌کند، با گفتن همین کلمه به خودمان تلقین می‌کنیم. شمردن اعداد خیلی کمک می‌کند. یک وقت‌هایی شما حتی اگر بخواهید میزان موضوعی که شما را به استرس می‌اندازد تست کنید به عنوان مثال، از صبح تا شب می‌خواهید ببینید یک موضوعی چقدر ذهن شما را مشغول کرده و مرورش در ذهن شما استرس ایجاد می‌کند، این را با یک کار می‌توانید تحت کنترل در آورید. هر زمان که در ذهن شما آن موضوع آمد، یک عدد به آن بدهید. مثلاً بگویید 2. بعد، هر سری که این موضوع به ذهن شما آمد بگویید 2؛ و آن را جایی یادداشت کنید. بعد از صبح تا شب آمار بگیرید. می‌بینید مثلاً 20 بار گفته اید 2. یعنی 20 بار به آن موضوعی که برای شما استرس ایجاد می‌کرده فکر کردید. این کد گذاری کردن از این جهت خوب است که حواس شما را جمع می‌کند. اگر تمرین و ممارست داشته باشید، دقیقاً مثل یک رفتار می‌شود که به محض اینکه شما وارد این پروسه‌ی هیجانی می‌شوید، سریع سراغ این روش‌ها بروید. یعنی از تنفس عمیق شروع کنید و هر کدام که سریع‌تر در ذهن تان آمد، سعی کنید آن را انجام بدهید. بعد دراز مدت شما می‌بینید که این مهارت برای شما به صورت عادت در می‌آمده، بعد که از اطرافیان‌تان پرسید متوجه می‌شوند که شما چقدر نسبت به هیجانات تان توانسته اید کنترل داشته باشید.

خودآگاهی همان طور که از اسمش پیداست، ما روی آن هیجان تمرکز می‌کنیم. برای اینکه من بینم الان دچار استرس شدم. اینجا من باید برگردم هیجانم را بشناسم. آیا هیجانم خشم است؟ عصبانیت است یا ترس؟ گفتیم در هیجانات پایه، یکی از اینهاست. به این می‌گوییم خودآگاهی هیجانی که: اول هیجان را بشناس، دوم علت را بشناس، بعد شروع می‌کنیم برای رفع علت تلاش می‌کنیم.

در مرحله ی بعدی، ما ابتدا می آییم کارهایمان را اولویت بندی می کنیم. یعنی کارهایی که احساس می کنیم ضروری نیستند یعنی زمان ندارند، مثلاً من الان چیزی را روی گاز گذاشته ام، ضرورت دارد که بالای سر آن باشم و اگر نباشم، مثلاً برنج است که یک دفعه وا می رود یا غذای سرخ کردنی است می سوزد. در واقع اینجا هست که من می آییم به ترتیب اهمیت کارها، آنها را اولویت بندی می کنم. زمانی، برنامه ی من خیلی شلوغ است. می آییم آن برنامه هایی که باعث استرس من شده و خیلی اولویت خاصی ندارد که مثلاً من امروز حتماً انجامش بدهم، روی آن فکر می کنم می بینم که مثلاً من می خواهم بانک بروم، یا کار بیرون داشتم یا ساعت 3 تدریس داشتم از بیرون آمدم باید کارهایم را انجام می دادم بعد نگاه کردم دیدم خیلی فشرده است. بعد می بینم خوب، من کار بانک را می توانم فردا اول وقت هم انجام بدهم. خیلی در نتیجه برایم فرقی نمی کند. خوب، من این را از کارهای امروزم حذف می کنم. یعنی اگر من استرس داشته باشم، این کار استرس من را پایین می آورد.

بعد دیدید که یک وقت هایی کارهای نیمه تمام دارید که وقتی هم نمی گیرند، ولی چون انجام شان ندادید فکر شما را مشغول می کند. به خاطر همین سعی کنید که کارهای نیمه تمام تان را تمام کنید. مثلاً من هفته ی پیش، سه چهار تا تحقیق داشتم. سه چهار تحقیقی که شاید من قبل از سال باید اینها را انجام می دادم. منتها فرصت داشت من تمام عید را فرصت داشتم و انجام ندادم. ولی یک روز که تعطیل بود نشستم و وقتم را برای این گذاشتم و انجام شد! دیدم چقدر راحت شدم با اینکه خیلی هم وقت نگرفت ولی همین قدر که نشستم سر آن و انجامش دادم فکرش مرا آزار می داد. خیلی کارها را انجام نداده بودم به خاطر اینکه این کارهای تحقیقی ام را انجام بدهم ولی باز هم اینها را موفق نشده بودم و خود همین، یک استرسی برای من درست کرده بود. ولی وقتی تمامش کردم خیلی راحت شدم. آرام آرام می بینید که این رفتار به زندگی تان هم نظم می دهد.

حمایت خانواده و دوستان کمک می کند که فرد با شرایط استرس زا کنار بیاید.

یکی اینکه من شروع می کنم به طور معمول اعداد را شمردن، یا به صورت زوج و فرد می شمارم، یا پنج تا پنج تا می شمارم. همین قدر که شما تمرکز می کنید که پنج تا پنج تا اعداد را بشمارید و جلو بروید، خود همین برای شما ایجاد تمرکز می کند. چون دائماً حواس تان جمع است سر اینکه این اعداد را چطوری بشمارید. یکی هم اینکه گفتیم اگر یک موضوعی ذهن شما

را مشغول کرده و دائم دارد در ذهن شما چرخ می زند برای اینکه بتوانید خوب کنترلش کنید یک کدی به آن بدهید مثلاً یک یا دو، و از صبح تا شب هر بار که این در ذهن شما آمد شما سعی کنید این عدد را همان طور تکرار کنید. همین عدد به عنوان یک کد شما را وادار می کند دیگر به آن مسئله فکر نکنید یعنی همین قدر که در ذهن تان می آید شما می گوئید من حواسم هست، می خواهم ذهن ام را کنترل کنم این را کنار بگذارم و به آن فکر نکنم.

روزانه حداقل باید 8 ساعت خواب کافی و مفید داشته باشد. خواب کافی و مفید نه اینکه من جلوی تلویزیون خوابیده ام، چراغ بالای سرم روشن است، بچه ها دارند بازی می کنند. ما این را جزو 8 ساعت خواب حساب نمی کنیم. خواب یعنی تاریکی مطلق، یعنی من کمک کنم که گوشم چیزی را نشنود، چشمانم چیزی را نبیند، به طوری که کاملاً اجازه بدهم بدن وارد پروسه ی خواب عمیق بشود. ما در مورد خواب، دو پروسه داری. یکی خواب سبک است که همیشه پیشنهاد می کنیم بعد از ظهر کافی است نیم ساعت خواب کوتاه داشته باشید. چون از نیم ساعت یا چهل دقیقه به بعد، بدن وارد پروسه ی خواب عمیق می شود. آن موقع باید شما دست کم 8 ساعت بخوابید! شما حتماً تجربه کردید که عصری خوابیده اید 2 ساعت، بلند شده اید ولی باز هم بدن تان خسته است و نیاز به خواب دارید.

چیزهای دیگری که گفتند از آن لذت می برند مثل کتاب خواندن و یک دوش آب گرم، باعث کیفیت خواب می شود. سعی کنیم جایی که می خوابیم حتی الامکان نور نباشد، زمان خوبی برای خواب باشد، صدایی وجود نداشته باشد تا آن 8 ساعت خواب، مفید باشد. اگر من قبل از خواب استرس داشتم چه کنم؟ اینجا ما باید شرایط را قابل بررسی و مدیریت کنیم. آن چیزهایی که باعث نگرانی می شود را حتی روش هایی را که هست بیاوریم و روی کاغذ بنویسیم. به خودمان می گوئیم من در زمان مناسب این را می گذارم که حل کنم. همین قدر که من این مطلب را روی کاغذ می آورم، یعنی از ذهنم خارجش کردم و با آن وعده ای که دارم پهلوی خودم می دهم که حتماً به این مطلب در زمان مناسب رسیدگی می کنم، تا حد زیادی میزان اضطراب من را پایین می آورد.

گفتیم ورزش باعث ترشح هورمون سروتونین می شود. این هورمون، هورمون شادی است. این هورمون میزان نشاط را در خون انسان بالا می برد و تا حد زیادی استرس را کم می کند. تمرینات آرام بخش مانند یوگا، ماساژ، پیاده روی، شنا، نقاشی کشیدن، اینها همه معجزاتی

برای کنترل استرس هستند. مواد غذایی هم دمنوش ها، عودهای آرامش بخش است، میوه هایی مثل هلو، غلات ماهی گوشت قرمز تا حد زیادی باعث آرام بخشی می شود. گوشت قرمز آهن بدن را تأمین می کند و باعث می شود هورمون های مناسب تمرکز و ضد استرس در بدن ایجاد شود. کم خونی وقتی حل شود کلی از این استرس ها حل می شود. چیزهایی که در آن کافئین مثل چای یا انواع قهوه وجود دارد، اینها را سعی کنیم موارد مصرف اش را محدود کنیم.

عادت های نادرست را باید بشناسیم. عادت های تغذیه ای نامناسب، پر خوری مزمن، مصرف کم کلسیم، مصرف زیاد نمک، غذای مملو از چربی و فاقد فیبر، مصرف غذاهایی که سطح کلسترول بالا دارند.

یکی از مراحل خودآگاهی این است که دلیل استرس خود را بشناسید. به جای اینکه ببینیم هر روز چه چیزی به من استرس می دهد، باید ببینم چه چیزی به من استرس می دهد؟ حتماً همیشه باید یک جایی برای خطا، میزانی از خطا را بپذیریم. چون ما معصوم نیستیم و همیشه ممکن است یک درصدی از خطا در کارهای ما باشد. اینجا مسئله این است که ما باید اشتباهات خودمان را بپذیریم و اصلاً نگوئیم که من نباید اشتباه کنم! من چرا این کار را کردم؟! همین سرزنش کردن، همین که من نپذیرم و نگویم حرف مرد یکی است! بلکه مرد آن است که اگر ده بار هم اشتباه کند می گوید من مرد هستم و اگر ده بار هم اشتباه کرده باشم سعی می کنم آن را درست کنم.

در قدم بعدی سعی می کنم احتیاطم را کامل کنم. زمانی که اشتباهی را انجام دادم، سعی کنم به عواقب آن فکر کنم که به چه شکلی می توانم آن را برطرف کنم. آدم کمال گرا به هیچ عنوان قبول نمی کند که خطا کند. این آدم دائماً دارد تلاش می کند که اشتباه نکند. خیلی احتیاط می کند که هم خسته کننده است و هم باعث اضطراب می شود. در هر صورت ما سعی می کنیم میزان اشتباهات خودمان را به حداقل برسانیم.

رفتن به طبیعت، قدم زدن در فضاهای سرسبز، تا حد زیادی میزان استرس را کم می کند. حتی رفتن به یک پارک و خیره شدن به یک گلی که در لابلای برگ های سبز یک غنچه ای که در حال باز شدن است. خود تمرکز روی این فضا تا حد زیادی به انسان آرامش می دهد. لبخند زدن و از این چهره ی عبوس در آمدن، حتی لبخند زدن بدون علت؛ ممکن است بگوئید وای، مگر ما دیوانه شده ایم بخواهیم بیخودی بخندیم؟ نه، ببینید لبخند فرق می کند با قهقهه زدن و

خندیدن بلند. شما وقتی لبخند بزیند همین اعضای بیرونی پیام به اعضای درونی می دهند و خود به خود پیام در مغز مخابره می شود که من جایی برای استرس ندارم و الان کاملاً آرام هستم. بعد در انتها، اگر این راهکارها جواب نداد می توانید از یک روان شناس کمک بگیرید.

گفتیم همین طور که خوابیده ایم و چشم مان بسته است، سعی کنیم به "هیچ چیز" فکر کنیم. وقتی ما دائماً سعی می کنیم که به هیچ چیز فکر کنیم، آنجا کوچک ترین چیزی هم که می آید بالا فاصله باید آن را از ذهن مان خارج کنیم. بعد ان شاء الله خواب خوبی خواهیم داشت.

خدا در دنیا یک سری امکانات به ما داده، و در قرآن می بینید که چقدر و چند جا یادآوری کرده که این نعمت ها را به شما دادم. درست؟ اینکه ما به بچه ها می گوییم بچه ها، من این مقدار برای مدرسه ات هزینه کردم، تو وقت ات را داری می گذاری. اینها همه چیزهایی است که باید در نظر بگیرید. این گفتن ما، یک میزانی هم اگر استرس می دهد استرس مثبت است که بچه بفهمد که دارد یک سری امکاناتی را برایش هزینه می کنیم. اینطور نیست که خیلی راحت برود و بیاید و اصلاً ما هم چیزی نگوییم چون می خواهیم دچار استرس نشود! نه؛ ما یک سری شرایطی را برای او بازگو می کنیم از این جهت که حواسش جمع بشود نه اینکه ما بخواهیم استرس ایجاد کنیم. شرایط را هم برایش فراهم می کنیم. یعنی محیط را آرام می کنیم درس بخواند، میهمان دعوت نمی کنیم، میهمانی نمی رویم. سر امتحان هایش حواس مان جمع است که امتحان دارد. ساعت مناسب برای تکلیف هایش آماده می کنم. در عین حالی که به او تذکرات لازم را می دهم.

شما با بچه ها حرف هم که می زنید، ممکن است از روی آن رد بشوند. ولی فرکانس های صوت شما که توی گوش شان هست قطعاً به آن فکر می کنند. حالا شاید همان موقع جواب ندهد، ولی روی آنها تأثیر می گذارد. هم متوسل شوید و هم برایشان دعا کنید. بدانید اول تا آخر هدایت دست خداست، سلامتی دست خداست. به هر حال، شما کارهای لازم مادرانه ی خودتان را انجام بدهید مابقی اش را به خدا بسپارید. ولی اینجا دیگر استرس معنی ندارد.

در بحث انگیزش، یک انگیزش درونی داریم و یک انگیزش بیرونی. انگیزش درونی را چه چیزهایی ایجاد می کند؟ انجام دادن یک فعالیت به خاطر خود آن فعالیت ایجاد انگیزش درونی می کند. رضایت و خشنودی شخصی عامل انجام آن فعالیت است. مثل اینکه ما نماز می خوانیم. درست است که در ظاهر داریم یک فعالیت ظاهری انجام می دهیم ولی ما داریم آن عمل

را انجام می دهیم به خاطر خود آن عمل؛ که در واقع همان عمل باعث رضایت و خشنودی ما می شود.

بعضی از فعالیت ها خودشان خیلی پر جاذبه اند، مثل موضوعات مطلوبی که باعث می شود افراد در آن فعالیت شرکت کنند. بدون اینکه امتیاز یا نمره ای مطرح باشد. خود آن فعالیت جذاب است. مثلاً بعضی که علاقه به مطالعات علمی دارند مثلاً مطالعه زندگی حشرات یا دایناسورها که تاریخ را دوست دارند. اینجا شخص رفتار و فعالیت را انجام می دهد صرفاً برای خود آن فعالیت یعنی آن لذتی که می برد.

وقتی بچه ها فعالیت هنری انجام می دهند لازم نیست به آنها پاداش بدهیم، چون خود همین فعالیت هنری برای آنها ایجاد علاقه می کند. یعنی من برای علاقه اش کلاس نقاشی نوشته ام. ولی لزومی ندارد به خاطر هر نقاشی که می کشد به او پاداش بدهم.

-----