

آزردگی خاطر فرسوده‌ات می‌کند...

وقتی آزرده خاطر می‌شوید در واقع به بی‌عدالتی‌ایی که فکر می‌کنید علیه شما شده است، واکنش نشان می‌دهید مثلاً «عادلانه نیست که همیشه نیازهای خودت را به نیازهای من ترجیح بدهی». گاهی ممکن است فرض کنید که کسی شما را ترک یا به شما خیانت کرده و به این نتیجه برسید که مستوجب چنین رفتاری نبودید. آزردگی خاطر می‌تواند با احساسات دیگر همراه شود: آزردگی خاطر، همراه با احساس دلسوزی نسبت به خود - مثلاً «من فقط محبت تو را می‌خواستم، در حق تو بدی نکردم چرا بامن این‌جوری رفتار کردی؟» آزردگی خاطر همراه با افسردگی - مثلاً «باید آدم بی‌ارزشی باشم که این‌طوری با من رفتار کردی.» آزردگی خاطر همراه با خشم - مثلاً «تو بی‌شعوری که احساسات من را نادیده گرفتی.»

وقتی آزرده خاطر می‌شوید، اغلب از تماس با آن فرد خودداری می‌کنید و با او حرف نمی‌زنید، این دلخوری یا گوشه‌گیری بی‌سروصدا را اغلب احم کردن می‌گویند. ممکن است با احم بی‌سروصدا یا احم همراه با خشم (کوبیدن درب اتاق) واکنش نشان دهید، یا بدون اینکه به هم‌اتاقی خود بگویید موضوع از چه قرار است، گاهی اوقات به او پرخاش کنید (چون اگر شما را دوست دارد باید بداند که چه چیزی باعث ناراحتی شما شده است). با این رفتار امیدوارید به نوعی او را تنبیه کنید، مثلاً «سعی می‌کنید به خاطر رفتار اشتباهی که داشته در او احساس گناه ایجاد کنید و بعد مجبورش کنید از شما عذرخواهی کند و او را ببخشید». درحالی‌که سعی نمی‌کنید با صداقت و صراحت به او بگویید که از چه چیزی دلخورید. روان‌شناسی معتقد است که احم کردن نشان می‌دهد:

شما وابسته‌توجه و تایید دیگران هستید. فردی که احم کرده، پرخاش مستقیم نمی‌کند ولی همانند یک کودک خواهان امتیاز گرفتن از دیگران است. برای غلبه بر آزردگی خاطر، به جای اینکه به برداشت‌های خود از موقعیت‌ها تکیه کنید، مثلاً «دوستم به این دلیل امشب با من صحبت نکرد که از دست کارهای من ذله شده است»، بر واقعیت‌های عینی انگشت بگذارید. مثلاً «دوستم امشب صحبت نکرد، بهتر است بروم از او بپرسم که آیا حالش خوب است؟» حتی اگر با شما ناعادلانه رفتار شود، هیچ قانون جهان‌شمول یا رسمی وجود ندارد (مگر قانونی که در ذهن شماست) که بگوید شما نباید با من این‌طور رفتار کنید یا شما باید به آنچه من اعتقاد دارم، احترام بگذارید. مثلاً «همیشه از من قدردانی کنید». پذیرش چنین طرز فکر واقع‌بینانه‌ای احتمالاً باعث می‌شود از رفتار دوستانتان ناراحت شوید نه اینکه آزرده خاطر گردید و به جای اینکه احم کنید با جرئت به او می‌گویید دوست دارید چه رفتارهایی را تغییر دهد. مثلاً «خیلی ممنون می‌شوم اگر وقتی به خوابگاه می‌آیید قبل از اینکه سراغ مطالعه بروید چند دقیقه‌ای برای نظافت اتاق به من کمک کنید». بهتر است وقتی را که برای احم کردن تلف می‌کنید، در راه بهبود روابط با هم‌اتاقی یا دوستان دیگر سپری کنید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)