



فصل نامه علمی-روان شناسی روان آسا  
سال سوم- شماره هفتم- بهار ۹۹  
صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی- فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
مدیر مسئول: محمد نوری  
سر دبیر: پری سیما رستمی  
مدیر هنری: محبوبه اله مرادی  
مسئول اجرایی: دکتر حسام سیف زرگر  
اعضاء هیأت تحریریه:  
مریم بابازاده افغان- بهاره عدل پرور- بانی بزرگ  
مریم حاجی کاظم طهرانی- دکتر حسام سیف زرگر  
دکتر سمیه شعبانی- هانیه قهرمانی- محمد نوری  
علی وفایی

تهران، ولنجک، خیابان شهیداعرابی، جنب بیمارستان طالقانی،  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد،  
طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان.  
تماس: ۰۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۳۸۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱  
سایت: [www.moshavereh.sbmu.ac.ir](http://www.moshavereh.sbmu.ac.ir)

- ۲ یادداشت مدیر مسئول
- ۳ **آفتاب گردان**
- ۴ با تمرین به قاطعیت برسید
- ۶ راهکار برخورد با شوکها
- ۹ **انارستان**
- ۷ عادت مرگ بار در روابط عاطفی
- ۱۰ عادت مراقبت کننده در روابط عاطفی
- ۱۳ **سرمشق**
- ۱۵ منابع آنلاین برای یادگیری
- ۱۶ فرسودگی تحصیلی
- ۱۸ **پروانه گی**
- ۲۱ مزایای روان شناختی تنها بودن
- ۲۲ **رنج روان**
- ۲۵ اضطراب و ذهن آگاهی
- ۲۶ افراد سخت را مثل موم نرم کن
- ۲۹ **سقوط آزاد**
- ۳۱ بدون خانوادهام هرگز!
- ۳۲ بررسی عادات افراطی
- ۳۴ **ایستگاه آخر**
- ۳۷ فراغت در روزگار کرونایی
- ۳۸ ببینیم و یادگیریم
- ۴۰

سلام بر بهار که با آمدنش چهره‌ای تازه بر طبیعت می‌زند هر چند دل‌هایمان بهاری نباشد اما تماشای تغییرات زیبای بهاری می‌تواند مرهمی بر غم‌هایمان در این روزگار باشد. روزگاری که ویروس کرونا در آن جولان می‌دهد.

نوروز امسال را در خانه می‌مانیم تا اجازه دید و بازدید بیشتر را به ویروس ناخوانده کرونا ندهیم، چرخه انتقال را با جشن نوروز در پشت درهای بسته خانه می‌شکنیم و راه را بر او می‌بندیم. دید و بازدید می‌رویم اما مجازی، به سبکی نو سال جدید را آغاز می‌کنیم تا فرصت دیدارهای بعدی را داشته باشیم.

خورشید بر طبیعت می‌تابد و بهار را خوشامد می‌گوید. شکوفه‌های بهاری سر از پا نمی‌شناسند و سرمست از شادی هستند، بار دگر آمده‌اند تا پیراهنی سفید بر تن درختان خشکیده بزنند و عطری پر از مهر و امید در میان انسان‌ها پراکنده کنند. آری بهاری دگر آمد تا سالی جدید را با هم آغاز کنیم. در این بهاری نو هر چند عادت‌هایمان بحرانی شده‌اند اما ما همچنان آریایی مانده‌ایم و می‌مانیم و عیدی مه‌آلود را جشن می‌گیریم و اجازه نخواهیم داد که این بحران بر این زیبایی بتازد چرا که امید و آرزوهایمان همچنان بهاری می‌مانند و در کنار یکدیگر رو به آسمان آبی قد برافراشته‌ایم و با خورشید زندگی سالی جدید را آغاز خواهیم کرد. امید آنکه بارانی بهاری تمام غم‌هایمان را پاک کند و سالی سرشار از سلامتی و برکت را پیش رو داشته باشیم.

بر خود لازم می‌دانم از تمام همکارانم در اداره مشاوره و سلامت روان که من را در این سال یاری دادند تا بهترین خدمات روان‌شناختی را به دانشجویان عزیز ارائه دهیم صمیمانه قدردانی کنم. همچنین از کلیه کارکنان معاونت دانشجویی به خصوص جناب آقای دکتر امام هادی، معاون محترم معاونت دانشجویی و فرهنگی که با نگاه ویژه به امر سلامت روان دانشجویان شرایط را برای ارائه خدمت مهیاتر کردند نیز تشکر و قدردانی دارم.



# آفتاب گردان

با تمهین به قاطعیت برسید /  
راهکار پر خورده با شوکها

۴ /  
۶ /



# با تمرین به قاطعیت برسید

هانیه قهرمانی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

درخواست دیگران از طریق گفتگو و مذاکره پادزهر ترس، کمرویی، انفعال و حتی عصبانیت است.

## تحقیقات در خصوص رفتار جرأت‌مندان انواع مختلفی از رفتار را پیشنهاد می‌دهد:

- صحبت کردن، درخواست کردن و به‌طور کلی اصرار بر اینکه به حقوق شما به‌عنوان یک انسان مهم و برابر احترام گذاشته شود.
- ابراز احساسات منفی (شکایت، نارضایتی، انتقاد، اختلاف‌نظر، ناراحتی، خشم)
- ابراز احساسات مثبت (شادی، دوست داشتن، جذابیت)
- رد کردن درخواست‌ها و قدرت «نه» گفتن
- سؤال کردن در خصوص علت کارها و درخواست‌ها نه برای مقابله یا مخالفت بلکه برای درک مسئولیت و سهم خود برای کنترل شرایط و بهبود کارها
- به اشتراک گذاشتن نظرات و تجربیات خود با دیگران برای شروع، ادامه، تغییر و پایان گفتگوها
- حل‌وفصل احساس‌های ناخوشایند جزئی قبل از تبدیل عصبانیت به نارضایتی شدید و پرخاشگری انفجاری

## روش‌های رسیدن به رفتار قاطعانه

✓ **به حقوق خود باور داشته باشید و بدانید که بهتر شدن شرایط نیازمند تغییر شما است.**

بسیاری از افراد تشخیص می‌دهند که از آن‌ها سوءاستفاده می‌شود و یا مشکل «نه» گفتن دارند. برخی دیگر خود را کم‌رو نمی‌دانند، اما احساس افسردگی و عدم تحمل می‌کنند، از کار، روابط و شرایطشان شکایت دارند اما فکر می‌کنند اطرافیان‌شان (رئیس، همکار، استاد، هم‌اتاقی، هم‌کلاسی) حق دارند هر چه می‌خواهند از آن‌ها درخواست کنند. هیچ‌چیز تغییر نخواهد کرد تا زمانی که آن‌ها حقشان را به رسمیت بشناسند و تصمیم بگیرند تا اوضاع را تغییر دهند.

نوشتن کارهای روزانه و بررسی رفتارهای خود در روز به شما کمک می‌کند تا مدل رفتار خود را ارزیابی کنید. چقدر ترسو، کم‌رو، سازگار و عدم توانایی در «نه» گفتن دارید و دیگران در مقابل شما چقدر پرخاشگر، درخواست‌کننده، خودخواه و حق‌به‌جانب هستند. ممکن است گاهی برخلاف میل خود کاری برای دیگری انجام داده، نتوانسته باشید از حق خود دفاع کرده یا نه بگویید، سکوت کرده و ناراحتی و عصبانیت خود را نشان نداده باشید؛ اما اگر اغلب نمی‌توانید

جرأت‌مندی یا رفتار قاطعانه (Assertive) مهارت رفتاری است که براساس آن هر فرد می‌تواند نیازها، خواسته‌ها و احساسات خود را بیان کند و در عین حال احساسات و خواسته‌های دیگران را در نظر داشته باشد. رفتار قاطعانه مهارتی اکتسابی است که با تمرین می‌توان آن را تقویت کرد. قرار گرفتن در موقعیت‌های نامطلوب، آزاردهنده و برخلاف میل ما، برای همه پیش می‌آید و هرکس بر اساس تجربیات و سبک رفتاری خود به آن واکنش نشان می‌دهد. همه ما باید بخواهیم که منصفانه با ما رفتار شود و از حقوق خود دفاع کنیم. اجازه سودجویی به دیگران را ندهیم، بدون آنکه حقوق دیگران را نقض کنیم. این روشی عادلانه و مؤثر برای بیان خواسته‌ها، نیازها، نظرات و احساساتمان است. رفتار جرأت‌مندان متمایز از رفتار منفعلانه (کم‌رویی، منفعل بودن، سازگاری، از خودگذشتگی) و رفتار پرخاشگرانه (خودخواهی، غیرخویش‌داری، ناسازگاری، زورگویی، تهدید، تحقیر، رنجاندن دیگران، برتری دانستن خود) است.

برخی از افراد می‌خواهند «خوب باشند» و «مشکلی ایجاد نکنند»، دیگران را از خود ناراحت نکنند و همه را از خود راضی نگه دارند. از این‌رو اگر کسی به حقوق آن‌ها احترام نگذارد، رفتار پرخاشگرانه داشته باشد و یا از آن‌ها سوءاستفاده کند، رنج می‌برند ولی تنها عکس‌العملشان سکوت است زیرا تصور می‌کنند کاری برای تغییر اوضاع نمی‌توانند انجام دهند. این‌گونه رفتار نه تنها باعث تقویت رفتار ناعادلانه و خودخواهانه در افراد با مدل رفتاری پرخاشگرانه می‌شود بلکه احساس‌های ناخوشایند زیر را در پی دارد:

- \* افسردگی: احساس درماندگی، ناامیدی و فقدان کنترل بر محیط پیرامون
  - \* رنجش: احساس به بازی گرفته شدن و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن
  - \* خشم: احساس عصبانیت شدید که با تحمل موقعیت‌های مختلف ممکن است به‌صورت خشونت در جای نامناسب بروز کند.
  - \* اضطراب: احساس اضطراب و ترس ناشی از روبرو شدن با موقعیت‌هایی که فرد نمی‌تواند از حقوق خود دفاع کند و منجر به اجتناب و دوری از موقعیت‌ها و افراد می‌گردد.
  - \* روابط ضعیف: عدم اعتماد به نفس، اضطراب، خشم و افسردگی باعث اجتناب در روابط و ناتوانی در بیان احساسات و خواسته‌ها می‌گردد.
  - شکایت‌های جسمانی: احساس‌های ناخوشایند بالا در برخی افراد نمود جسمانی (سردرد، معده درد، فشار بالا و...) پیدا می‌کند.
- قاطعیت یعنی بیان صادقانه، واضح و محترمانه خواسته خود یا رد

به درخواست دیگران نه بگویند، خانواده‌تان زندگی شما را کنترل می‌کنند، در کلاس، جلسه و جمع‌ها نمی‌توانید اظهارنظر کرده یا مخالفت کنید، نمی‌توانید درخواستی از دیگران داشته باشید، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، نداشتن حق می‌کنید، بهتر است از خود پرسید آیا می‌خواهید به این ضعف و احساس‌های ناخوشایند خود ادامه دهید؟! تغییر مدل رفتاری‌تان نیازمند تغییر در سیستم ارزشی و فکری‌تان نسبت به خود و دیگران است و از سوی دیگر نیازمند مقابله با اضطراب‌های ناشی از تغییر. عواقب این تغییرات را بررسی کرده و برای کاهش اضطراب خود از روش‌های حساسیت‌زدایی و بازی نقش‌ها استفاده کنید.

✓ **روش‌های مناسب رفتار قاطعانه را در موقعیت‌هایی که شما را نگران می‌کند شناسایی کنید.**

روش‌های بسیاری برای پاسخ مؤثر، منعطف و منصفانه وجود دارد. رفتار دیگران را در موقعیت‌های مشابه بررسی کنید. در مورد مشکل و موقعیت‌های نگران‌کننده خود با دوست، خانواده، همکار یا مشاور صحبت کنید و توجه کنید آن‌ها به این‌گونه موقعیت‌ها چگونه پاسخ می‌دهند. کتاب‌های خودیاری در زمینه مهارت جراتمندی مطالعه کنید.

**یک پاسخ مثبت و مؤثر شامل بخش‌های زیر است:**

مشکل خود را به صورت مشخص و خاص بیان کنید؛ و از گفتن عبارات کلی در مورد فرد مقابل، مدل رفتاری او، انگیزه و نیتش و برچسب زدن به او بپرهیزید. (تو همیشه همین‌طور رفتار می‌کنی، هدف‌ت این هست که...، تو آدم... هستی) بلکه به صورت خاص آن رفتاری را که شما را ناراحت یا آزرده می‌کند یا با آن مخالفید را بیان کنید. (اینکاری که از من خواستید رو نمی‌تونم انجام بدم، من با این نظرتون مخالفم، این کار یا حرف شما من رو ناراحت می‌کنه) درخواست خود را به صورت واضح بیان کنید. زیاده‌گویی، پراکنده‌گویی نکنید.

احساسات خود را توصیف کنید. با استفاده از جمله «من» مسئولیت احساسات خود را بر عهده بگیرید. با اعتمادبه‌نفس به طرف مقابل نگاه کرده، محکم باشید و صحبت کنید. (من از این درخواست یا رفتار شما احساس ... می‌کنم. من احساس ... می‌کنم، چون...)

در بیان خود همدلی داشته باشید. همدلی موجب می‌شود فرد مقابل احساس کند علاوه بر درک شرایط او نمی‌توانید یا نمی‌خواهید به درخواست او عمل کنید. (من می‌دانم شما به این کتاب احتیاج داری اما خودم باید مطالعه کنم. من می‌دانم شما به این مرخصی نیاز دارید اما برنامه‌ای دارم و نمی‌توانم جایگزین شما باشم. من می‌دانم به تمیز کردن اتاق علاقه‌ای نداری ولی من نمی‌توانم همیشه اینکار را انجام دهم.)

تغییرات، درخواست، پیشنهاد یا راه‌حل خود را به صورت واضح بیان کنید. اینکه می‌خواهید چه کاری دیگری انجام نشود، چه لحنی یا حرفی زده نشود و در مقابل چگونه رفتار شود یا دقیقاً چه کاری انجام شود، صحبت کنید. در نظر داشته باشید تغییرات و خواسته‌ها در تقابل با حقوق فرد مقابل نباشد. پیامدهای مثبت این تغییرات را

نیز بیان کنید.

گوش دادن فعال و همدلانه داشته باشید. صحبت‌های دیگران را کامل بشنوید به آن‌ها بازخورد دهید.

زبان بدنتان قاطعانه باشد. لحن شما نه بلند و عصبانی و نه آرام همراه با لرزش و ترس باشد. به چشمان فرد مقابل نگاه کرده و صحبت کنید.

### تمرین پاسخ‌های قاطعانه

**ایفای نقش:** موقعیت‌هایی که در آن مشکل دارید در نظر گرفته و با استفاده از روش‌های بالا رفتار قاطعانه با یک دوست را تمرین کنید. موقعیت‌هایی از زندگی واقعی را در نظر بگیرید رفتارهای مختلف دوستان به صورت نمایشی (پرخاشگرانه، درخواست بدون توجه به نیازهای شما، تهدید، ...) به شما کمک خواهد کرد تا گزینه‌های مختلف رفتار قاطعانه و عکس‌العمل‌های متفاوت در این موقعیت‌ها را تمرین کنید.

موقعیت‌هایی که در آن مشکل دارید، در زندگی خود شناسایی کرده و از شرایط و افرادی که کمترین اضطراب و تنش را برای شما دارند برای تمرین رفتار قاطعانه شروع کنید.

**سی دی خوش‌دار:** با آرامش و قاطعیت یک جمله مشخص را به صورت کوتاه و بارها و بارها تکرار کنید و از دادن هرگونه توضیح یا حرف اضافه‌ای بپرهیزید؛ مانند یک سی دی خوش‌دار! (من دوست ندارم با شما به آن مهمانی بیایم، من باید کلاس بروم و نمی‌خواهم غیبت کنم، نمی‌توانم به شما قرض بدهم) هرچقدر فرد مقابل اصرار کرده یا توضیح و دلیل آورده یا بخواهد شما همان یک جمله را بیان کنید. این روش موجب خسته شدن طرف مقابل از درخواستش می‌شود.

**خلع سلاح:** اگر فرد مقابل شما پرخاشگر بود و با استفاده از توهین، تحقیر و مستخره کردن‌تان به دنبال تحریک شما و رسیدن به خواسته‌اش بود، شما با گفتن جمله «بله همین‌طور است شما درست می‌گویید» می‌توانید او را خلع سلاح کنید. (تو بچه‌ای که اینکارها رو در رابطه‌مون انجام نمیدی. -بله من بچم! - تو می‌ترسی که نمی‌ای با هم مسافرت بریم- بله من ترسو هستم!)

خود را به نشنیدن زدن یا عوض کردن موضوع: اگر بعد از نه گفتن و نپذیرفتن شما، طرف مقابل همچنان اصرار می‌کرد، می‌توانید با عوض کردن موضوع، شوخی کردن، خود را به نشنیدن زدن، از بحث دور شوید.

**ترک محیط:** در شرایطی که با گفتگو به نتیجه نمی‌رسید و فرد مقابل همچنان اصرار دارد یا به توهین خود ادامه می‌دهد می‌توانید محیط را ترک کنید. این روش برای محیط‌هایی که احتمال آسیب برای شما جدی است بیشتر توصیه می‌گردد؛ مانند دعوت به کشیدن سیگار، مشروبات الکلی، روابط نامشروع

حال براساس مطالب بالا می‌توانید در موقعیت‌های دانشگاه، کار، خوابگاه، روابط دوستی خود را ارزیابی و در صورتی که در هر کدام از این موقعیت‌ها مشکل دارید، تمرین کنید.

# بهترین شیوه آمادگی برای مقابله با شوکها

• مریم بابازاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

شوک فرهنگی یکی از مسائلی است که به سبب مشکلات روان‌شناختی که ممکن است در افراد به وجود آورد دارای اهمیت است. فردی که دچار شوک فرهنگی شود از لحاظ فکری زمان زیادی درگیر نشخوار فکری می‌شود و حتی ممکن است که فرد از وظایف عادی روزمره خود باز بماند. این حالت زمانی بروز پیدا می‌کند فرد وارد محیطی شود که در او احساس ناامنی ایجاد کند و نتواند بین شرایط قبلی و شرایط موجود تعادل ایجاد نماید. افرادی که در چنین موقعیتی قرار می‌گیرند به دلیل تفاوتی که در یادگیری‌های گذشته و فعلی او به وجود می‌آید دچار تعارض می‌گردد و تغییر در آداب گذشته برایشان دشوار است و به سختی می‌توانند با شرایط جدید سازگار شوند هرچه سن و سال افراد بیشتر باشد این سازگاری با تغییرات، دشوارتر می‌گردد. معمولاً دانشجویانی که تازه به محیط جدید وارد می‌شوند در ابتدای امر پذیرفتن شرایط جدید برایشان بسیار دشوار است، این امر کاملاً طبیعی است و به مرور زمان که آگاهی و اطلاعات از محیط جدید در آن‌ها شکل می‌گیرد برطرف می‌شود؛ اما بعضی از افراد برای رسیدن به تعادل به تنهایی نمی‌توانند و باید حتماً از یک روان‌شناس کمک بگیرند. چرا که شوک فرهنگی معمولاً با علائمی مانند احساس ناتوانی، ترس، عصبانیت، کسل بودن، خوابیدن زیاد، بی‌حوصلگی، افسردگی همراه می‌شود و فرد نیاز به کمک‌های روان‌شناختی پیدا می‌کند. در صورت عدم استفاده از توصیه‌های لازم ممکن است گاهی فرد نیاز به روان‌پزشک پیدا کند. تحقیقات نشان داده که افراد به دلیل عدم سازگاری با فرهنگ جدید، به شوک فرهنگی دچار می‌شوند و حتی گاهی اوقات یا محیط جدید را ترک می‌کنند یا خانواده هم مجبور به نقل مکان می‌کنند؛ اما اگر فردی به خاطر تحصیل یا کار مجبور به نقل مکان باشد آگاهی از یک سری اطلاعات و فراگیری مهارت‌های لازم در این خصوص می‌تواند تا حد بسیار زیادی کمک کننده باشد و آن را تبدیل به یک روند عادی از زندگی کند.

## ۲. با پذیرش به سازگاری برسید

هرگاه در خود احساس ناامنی و اضطراب نمودید اگر به این نکته توجه نمایید که آیا این احساس ناشی از شوک فرهنگی است برای مقابله بهتر مفید خواهد بود. شما با پذیرفتن شرایط جدید و انطباق با شرایط موجود باعث غلبه بر شوک فرهنگی می‌شوید. در اینجا تجربه شخصی یکی از افرادی که این شرایط را تجربه کرده است را برایتان بازگو می‌کنیم او هم‌زمان با ورود به مکان جدید آشفتگی بسیار زیادی تمام وجودش را فرا گرفته بود و بارها در فکر این افتاده بود که از ادامه تحصیل منصرف شود تا اینکه با یک فرد سال بالایی خود آشنا شد که شرایطش تقریباً با شرایط او همخوانی داشت وقتی با هم به گفتگو پرداختند و او تجربیات گذشته از این دوران را در اختیار وی قرار داد عینکی که تا آن روز هم چیز را تیره و تار می‌دید رفته‌رفته روشن شد و قدم به قدم مسائل وی حل و فصل گردید و تغییرات مثبت کم‌کم در زندگی او پدیدار شد و آموخت که همیشه قدردان زندگی خود باشد. هنگامی که شما یک فرهنگ نا آشنا را می‌پذیرید و با آن انطباق پیدا می‌کنید، می‌توانید بر شوک فرهنگ غلبه کنید.

شوک فرهنگی یکی از مسائلی است که به سبب مشکلات روان‌شناختی که ممکن است در افراد به وجود آورد دارای اهمیت است. فردی که دچار شوک فرهنگی شود از لحاظ فکری زمان زیادی درگیر نشخوار فکری می‌شود و حتی ممکن است که فرد از وظایف عادی روزمره خود باز بماند. این حالت زمانی بروز پیدا می‌کند فرد وارد محیطی شود که در او احساس ناامنی ایجاد کند و نتواند بین شرایط قبلی و شرایط موجود تعادل ایجاد نماید. افرادی که در چنین موقعیتی قرار می‌گیرند به دلیل تفاوتی که در یادگیری‌های گذشته و فعلی او به وجود می‌آید دچار تعارض می‌گردد و تغییر در آداب گذشته برایشان دشوار است و به سختی می‌توانند با شرایط جدید سازگار شوند هرچه سن و سال افراد بیشتر باشد این سازگاری با تغییرات، دشوارتر می‌گردد. معمولاً دانشجویانی که تازه به محیط جدید وارد می‌شوند در ابتدای امر پذیرفتن شرایط جدید برایشان بسیار دشوار است، این امر کاملاً طبیعی است و به مرور زمان که آگاهی و اطلاعات از محیط جدید در آن‌ها شکل می‌گیرد برطرف می‌شود؛ اما بعضی از افراد برای رسیدن به تعادل به تنهایی نمی‌توانند و باید حتماً از یک روان‌شناس کمک بگیرند. چرا که شوک فرهنگی معمولاً با علائمی مانند احساس ناتوانی، ترس، عصبانیت، کسل بودن، خوابیدن زیاد، بی‌حوصلگی، افسردگی همراه می‌شود و فرد نیاز به کمک‌های روان‌شناختی پیدا می‌کند. در صورت عدم استفاده از توصیه‌های لازم ممکن است گاهی فرد نیاز به روان‌پزشک پیدا کند. تحقیقات نشان داده که افراد به دلیل عدم سازگاری با فرهنگ جدید، به شوک فرهنگی دچار می‌شوند و حتی گاهی اوقات یا محیط جدید را ترک می‌کنند یا خانواده هم مجبور به نقل مکان می‌کنند؛ اما اگر فردی به خاطر تحصیل یا کار مجبور به نقل مکان باشد آگاهی از یک سری اطلاعات و فراگیری مهارت‌های لازم در این خصوص می‌تواند تا حد بسیار زیادی کمک کننده باشد و آن را تبدیل به یک روند عادی از زندگی کند.

همانطور که گفته شد با وجود اینکه ادامه تحصیل در یک شهر جدید یا چالش‌های فراوانی همراه است و انطباق با شرایط جدید دشوار به نظر می‌رسد اما این تجربه بسیار هیجان‌انگیز هم می‌تواند باشد وارد شدن به این تجربیات جدید آموزشی و فرهنگی باعث تغییراتی در مسیر زندگی می‌شود. گاهی اوقات این چالش‌ها و اختلافات فرهنگی می‌تواند ما را خشمگین کند و حتی سبب این شود که شما علائمی از قبیل احساس بد خوابی، کسالت، تنهایی و حتی خشم را تجربه کنید. این احساساتی را که در شما به وجود آمده همان شوک فرهنگی گفته می‌شود؛ بنابراین، هنگامی که با یک شوک فرهنگی سخت مواجه می‌شوید و باعث خستگی و کسالت شما می‌شود چه کاری باید انجام دهید؟

ما در اینجا به ۸ مورد برای چگونگی مقابله با شوک فرهنگی اشاره می‌کنیم:

## ۱. درک کنید

این طبیعی است که وقتی وارد یک محیط جدید می‌شویم شوک فرهنگی را تجربه کنیم. درک این مسئله که طبیعی است که محیط جدید در ما ایجاد اضطراب و ناامنی



مقطعی است تغییر در سبک تفکر من تا حد بسیار بالایی باعث شد در رفتارم تغییر ایجاد شود و با کمک گرفتن از تکنیک‌های آموخته شده به این باور رسیدم که باید به شکل دیگری دنیای اطرافم را ببینم وقتی با دید مثبت‌تری به محیط اطرافم نگاه کردم و بروی پدیده‌های مثبتی که این نقل مکان برایم داشت تمرکز کردم رفته رفته مشکلم حل شده الان که چند سال از پایان تحصیلم می‌گذرد به قدری به این محیط خو گرفته‌ام که حاضر به ترک اینجا نیستم

پس مثبت باشید تغییرات مثبت را بپذیرید در برابر یادگیری مسائل جدید ذهنی پذیرا و منعطف داشته باشید با این روش در محیط جدید تجربیات ارزنده‌ای به دست خواهید آورد.

### ۵. با خانواده در تماس باشید

در این شرایط ارتباط با اعضای خانواده یا دوستان و نزدیکان را فراموش نکنید حتماً چه مجازی و چه از نزدیک حتماً با آنان در تماس باشید؛ اما به این مسئله نیز توجه داشته باشید که این ارتباط خود را مدیریت نمایید که بیش از اندازه نباشد که باعث شود از مسائل مهم خود دور شوید. توجه داشته باشید اگر تمام وقت خود را به تماس گرفتن یا رفتن نزد آنان سپری کنید از مسائل جدی که باید شما روی آن تمرکز داشته باشید باز خواهید ماند به جای تماس مداوم سعی کنید اوقات خود را با افراد جدیدی سپری نمایید و در کنار آنان به تجربیات جدید از مرحله تازه از زندگی خود دست یابید و سعی کنید که محیط جدید خود را کاوش نمایید تا به تجربیات ارزنده‌ای دست پیدا کنید و دانش خود را از شهری که تازه وارد آن شده‌اید بالا ببرید.

منظور از این که با خانواده خود در ارتباط باشید این نیست به محض این که احساس دل‌تنگی و یا دلخوری کردید به آنان رجوع کنید این مرحله شروع استقلال است و زمان آن فرا رسیده که روی پاهای خود اتکا کنید و مسائل خود را حل فصل نمایید حتی اگر کمی برایتان دشوار باشد این روش زندگی کردن به رشد اعتماد به نفس شما کمک خواهد کرد و احساس قدرت خواهید نمود. گاهی اوقات ممکن است احساس کسالت نمایید به جای تماس با خانواده در صد کسالت خود برآید. به طور مثال گوش دادن موسیقی مورد علاقه رفتن به پارک،

### ۳. پیام‌های با ذهن باز با مسائل برخورد نمایید

در مورد جایی که تازه به آن وارد شده‌اید پیوسته اطلاعات کسب نمایید، پیام‌های با ذهن باز بنگرید و برای آموختن مسائل ذهن خود را باز نگه دارید و به مسائل با دید باز بنگرید و منعطف باشید اگر تفاوت‌های فردی که بین افراد موجود است را درک نمایید پذیرفتن شرایط آسان‌تر می‌شود و همچنین پیام‌های با ذهن باز که پدیده‌ها را از منظرهای دیگری نیز مشاهده کنید تمام این‌ها باعث می‌شود تا سازگارتر شوید.

یادگیری و کلمات و اصطلاحات رایج محیطی که برای شما تازگی دارد و آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم حتی زبان رایج آن نیز می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

داشتن دانش در مورد محل جدید بسیار مهم است. هر چه اطلاعات شما قبل از ورود به آن محیط بیشتر باشد تجربه و پذیرفتن شرایط موجود آسان‌تر می‌شود.

پس نتیجه می‌گیریم که دانش کلید بسیار مهمی برای غلبه بر شوک فرهنگی است.

### ۴. نگرش مثبت

برای به دست آوردن تجربه‌ی بیشتر و بهتر لازم است به جای داشتن ذهنیت منفی ذهنیت مثبت را در خود پرورش دهید و برای درک یک پدیده تمام جوانب مثبت آن را مورد توجه قرار دهید.

همچنین سعی نمایید که اوقات خود را با افرادی که دارای ذهنیت مثبت می‌باشند سپری کنید تا از احساسات خوبی را که به شما انعکاس می‌دهند لذت ببرید.

چندین سال پیش برای ادامه تحصیل مجبور به مهاجرت شدم و در آن شهر خانه‌ای را اجاره کردم وقتی که به آنجا رسیدم شلوغی ترافیک سنگین، آداب و قواعد شهری همه برایم بسیار آزار دهنده بود. به شکلی که اصلاً حوصله خارج شدن از منزل و روبرو شدن با افراد دور و برم را نداشتم و خیلی تنها بودم کم کم احساس افسردگی و انزوا به من دست داده بود تا اینکه یک روز نزد مشاور دانشجویی رفتم در آنجا پس از گذشت چند جلسه تغییراتی در من حاصل شد. با خود اندیشیدم که من برای همیشه قرار نیست که اینجا بمانم و این‌ها همه



کارهایی را که برای خود رؤیایپردازی کرده بودید را به انجام برسانید. خود را مشغول نگه‌دارید. چرا که فعالیت‌های هدفمند سبب می‌شود که از اشتغالات ذهنی منفی که می‌تواند شما را در خودش غوطه‌ور نماید و روال عادی زندگی شما را با مشکل مواجه کند باز دارد.

سینما، ملاقات با دوستان جدید، کتابخانه و رستوران یا مکانی که در آن احساس آرامش کنید. با خانواده و دوستان خود تماس بگیرید اما یادتان باشد که خیلی وقت‌ها با آن‌ها در ارتباط نباشید. این امر فقط به تغذیه بی‌حسی شما منجر می‌شود.

### ۶. مقایسه نکنید

**۸. کاوش کنید**  
به مکان‌های جدید بروید و از مکان‌های گردشگری اطراف محل زندگی جدید خود بازدید نمایید. حتی با دوستان و همکلاسی‌های خود به گردشگری مکان‌هایی که تاکنون نرفته‌اید به صورت جمعی بروید و تجربه تفریح دست جمعی لذت ببرید. این گشت و گذارها سبب یادگیری مهارت‌های جدیدی که تاکنون فرصت تجربه آن را نداشته‌اید به شما خواهد آموخت. به شما کمک می‌کند تا از زیبایی‌های خانه جدید لذت ببرید و از خود به خاطر این تجربیات جدید قدردانی کنید.

این واقعیت را به یاد داشته باشید که همه‌جا شبیه به هم نیست و اختلاف در همه‌جا مشاهده می‌شود. سعی کنید که شرایط جدید خود را با شرایط قبلی مقایسه نکنید چرا که هر موقعیت یک شرایط خاص خودش را دارد و این مقایسه‌ها باعث می‌شود که موقعیت جدید را به‌سختی بپذیرید. اگر به این واقعیت دست پیدا کنید هر تفاوت فرصتی برای یادگیری فرهنگ جدید را در اختیارتان قرار می‌دهد و باعث رشد و بالندگی شما خواهد شد؛ زیرا هیچ جایی را نمی‌توانید پیدا کنید که کامل و بدون عیب و نقص باشد، هر جا ویژگی‌های مثبت و منفی خودش را دارد

به خاطر داشته باشید که این لحظات موقتی است و شما بعد از پایان تحصیل به شهر خود باز خواهید گشت و این روزها دیگر بر نمی‌گردند، بهترین استفاده را از این شرایط به وجود آمده نمایید تا اگر روزی به عقب برگشتید حسرت این روزها را نخورید که چه لحظاتی را از دست داده‌اید.

پس مقایسه نکنید! در عوض، تفاوت‌ها را فرصتی برای یادگیری فرهنگ جدید و رشد فردی خود بدانید.

### ۷. فعال باشید

زمان شما در این مکان محدود است و برای همیشه ادامه نخواهد داشت و به سرعت برق و باد می‌گذرد پس بهترین بهره را از این فرصت‌ها ببرید.

حتماً سرگرمی و تفریح را برای خود در نظر بگیرید و سعی نمایید از فعالیت‌های سالم خارج از خانه لذت ببرید. برای مثال در شهری که مشغول تحصیل هستید مراکز تفریحی و سرگرمی آنجا را پیدا کنید و در مورد آن متناسب با علایق خود اطلاعات کسب نمایید، امکانات و مکان‌هایی که مختص هر شهر است و ممکن است شما در شهر خود چنین جایی را نداشته باشید را کشف نمایید و از امکانات آن استفاده نمایید. از موزه‌ها و مکان‌های تاریخی معروف آن شهر دیدن نمایید خود می‌تواند تجربه لذت بخشی برای شما باشد. قبل از شروع ترم تمام

«پس به خاطر داشته باید تحصیل شما یک بار در طول زندگی خواهد بود. به همین دلیل است که باید از آن نهایت استفاده را ببرید. استفاده کنید، کشف کنید و یاد بگیرید.»





# انارستان

۲ عادت مرگ بار در روابط عاطفی

۲ عادت مراقبت‌کننده در روابط عاطفی

۱۰۰/

۱۳۰/



# عادت مرگ بار در روابط عاطفی



برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که شما به وسیله آن می‌توانید روابطتان را به نحو چشم‌گیری گسترش دهید. صمیمیت از توانایی به اشتراک‌گذاری خود (صحبت درباره افکار، احساسات و دنیای درونی خود) و درک شریک زندگی‌تان ایجاد می‌شود و بهترین راه برای رسیدن به آن صحبت کردن و اختصاص وقت کافی و با کیفیت بالا (بودن با تمام وجود و به‌طور مؤثر و راضی‌کننده نه صرفاً حضور فیزیکی) جهت ارتباط با شریک زندگی و افراد دیگر بر حسب میزان نزدیکی به آن‌ها است. عادت‌هایی وجود دارد که صمیمیت، همراهی و درک متقابل را در روابط عاطفی تقویت نموده و کیفیت آن را بهبود می‌دهد، در عین حال عاداتی مرگبار نیز وجود دارد که روابط را دچار چالش نموده و در مسیر جدایی و به‌تدریج تنفر و بی‌احساسی قرار می‌دهد.

● محمدنوری، عضو هیات‌علمه گروه روان‌شناسی بالین

هفت عادت مرگبار وجود دارد که روابط عاطفی و ارتباط مؤثر را در سرایشی قرار داده و دچار مشکلات عدیده می‌نماید. این هفت عادت عبارت‌اند از:

#### الف- انتقاد یا عیب‌جویی:

اولین و به اعتقاد من مرگبارترین عادت انتقاد و عیب‌جویی است. اینکه گوش شما پر از انتقاد شده و استدلال‌های شریک زندگی‌تان را دائم گوش کنید پس از مدتی صدمه زیادی به رابطه‌تان خواهد زد. عیب‌جویی یعنی مورد انتقاد قرار دادن شخصیت و رفتارهای طرف مقابل خود، مثلاً «تو هیچ‌وقت کنار من و حامی و پشتیبان من نبوده و نیستی.» یا «چرا همیشه دیر می‌آیی؟»

در بسیاری از موارد انتقادهای کلی بوده و دارای تعمیم افراطی می‌باشند. در مثال بالا شریک زندگی فرد یک‌بار یا دو بار رفتار اشتباهی داشته و از او حمایت نکرده و یا یکی دو بار دیر آمده ولی طرف مقابل آن را با به‌کارگیری کلمه هیچ‌وقت و همیشه تعمیم افراطی داده است در صورتی که او یک یا دو بار حمایت نکرده اما موارد بسیار زیادی حمایت داشته و در بیشتر مواقع سر وقت حاضر بوده است. انتقاد از شریک زندگی از دشوارترین نوع انتقادهاست که اگر به‌درستی مطرح نشود ممکن است به یک مسئله بحرانی و کاملاً لاینحل تبدیل شده و ارتباط عاطفی را دچار چالش و آسیب نماید. بهتر است که تا می‌توانید از انتقاد دوری کنید و در صورت ضرورت به هنگام انتقاد بهتر است به‌جای تمرکز بر آنچه که در شریک زندگی‌تان نمی‌پسندید یا آن که خواهان تغییر و اصلاح آن مورد هستید، بر چیزی که دوست دارید رخ دهد تأکید کنید. مثلاً به‌جای آن که بگویید: «دوست ندارم سر من داد بزنی و پرخاش کنی، بگوئید وقتی که با آرامش و مهربانی حرف‌هایت را به من می‌زنی، من تمایل پیدا می‌کنم که به گفته‌هایت با جان‌ودل گوش دهم.»

#### ب - سرزنش:

پس از انتقاد و به دنبال آن سرزنش از راه می‌رسد. گفتگوی بین زوج‌های ناراضی پر از سرزنش یکدیگر است. در این حالت شما شریک زندگی‌تان را مقصر تمام اتفاقات می‌دانید. سرزنش بیش‌ازحد یکی از مهم‌ترین عوامل جروبحث و لجاجت به شمار می‌رود که موجب به هم خوردن سازگاری و روابط عاطفی می‌شود. سرزنش زیاد، موجب بدبینی شریک زندگی شده و موجب خرد شدن شخصیت او می‌گردد و با خود فکر خواهد کرد که اگر شریک زندگی‌ام مرا دوست دارد، چرا این‌قدر مرا سرزنش می‌کند؟ همین خیال‌ها و افکار آرام‌آرام محبت را در میان زن و شوهر کم نموده و آن‌ها را از هم دور می‌نماید. امام علی (ع) می‌فرماید: «الافراط فی الملامه یشب نیران اللجاج» زیاده‌روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌کند.

#### ج - شکایت:

به‌طورکلی شریک زندگی‌ای که انتقادگر است دیگران را سرزنش می‌کند و آن‌ها هر دو از هم شکایت دارند. وقتی شکایت زیاد می‌شود بهانه‌گیری و بحث‌وجدل رخ داده و ادامه می‌یابد. شکایت‌ها اگر در موضوعات مختلف و مکرر اتفاق بیفتد آسیب جبران‌ناپذیری بر روابط عاطفی زده و طرف مقابل را تحریک‌پذیر و عصبی می‌نماید.

#### د- نق زدن:

سپس اگر این بحث‌وجدل ادامه یابد یکی از زوجها شروع به نق زدن خواهند کرد. زوجی که

همواره در حال نق زدن است شریک زندگی خود را در موضع واکنش و مقابله قرار داده و در بلندمدت فضایی مملو از کینه و نفرت را در روابط ایجاد می‌نماید. در بسیاری از موارد مطرح‌شده به‌عنوان مشکل در روابط عاطفی، نق زدن را به‌عنوان سم تدریجی در روابط ذکر نموده‌اند که به تدریج مثل موریانه ریشه‌های درخت زندگی را خورده و زمانی افراد به خود می‌آیند که از رابطه عاطفی جز پوسته‌ای چیزی بر جای نمانده است.

#### ه - تهدید:

دیگری شروع به تهدید خواهد کرد. با تهدید به شریک زندگی‌تان این پیام را می‌دهید که به تو صدمه خواهم زد. تهدید جز دوری و ایجاد اضطراب کارکردی ندارد و در روابط عاطفی گسلس و فاصله ایجاد می‌نماید. مثال «اگر دوباره این کار را بکنی من از تو جدا می‌شوم» یا «اگر یک‌بار دیگر جواب تلفن مرا در آن زمان ندهی دیگر من با تو کاری ندارم و هرگز دیگر به من زنگ نزن»

#### و - تنبیه:

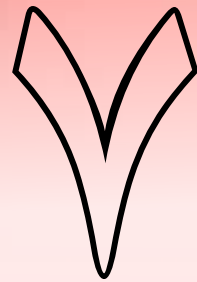
که این خود منجر به تنبیه خواهد شد. مثلاً زن ممکن است برای تنبیه شریک زندگی او را از ابراز کلامی محبت برای مدتی محروم کند یا مرد برای تنبیه شریک زندگی خود از رفتن به خانه پدر و مادر شریک زندگی امتناع کند که رفتارهای تنبیهی منجر به کشمکش و مقابله شده و رابطه را تیره می‌نماید. در تنبیه یکی از زوجها یا هر دو تهدیدات خود را عملی کرده و خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل را نادیده گرفته و با این روش می‌خواهد که مشکلات پیش‌آمده در رابطه را حل کند؛ اما باید توجه نمود که این روش نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود طرف مقابل نیز لجبازی نموده و مقابله‌به‌مثل نماید و رابطه عاطفی به تدریج به سردی گراییده و صمیمیت و علاقه کاهش یابد.

#### ز - رشوه دادن:

سپس این دور فاقد کارکرد ممکن است به رشوه دادن ختم شود؛ یعنی یکی از زوجین عذرخواهی نموده و با دادن امتیاز سعی کند فضا را عوض نموده و این سیکل معیوب دائم ادامه می‌یابد. در بسیاری از موارد این رفتار عادت به شدت در بین زوجها شکل می‌گیرد و فرد وقتی اصطلاحاً نازش را می‌خرند از این امر لذت برده و به اینکه طرف مقابل از او عذرخواهی نموده و با رشوه دادن او را در رابطه نگه دارد عادت می‌نماید. در یک بحث وجدل معمولاً این هفت خطای مرگبار رایج بوده و ممکن است برای همه رخ دهد؛ اما اگر شما می‌توانید این هفت عادت را در روابط عاطفی خود شناسایی و پی‌گیری نمایید قادر خواهید شد که رابطه خود را بهبود داده و رضایت مورد انتظار را کسب نمایید.

تمرین: لطفاً مشخص نمایید که کدام یک از این هفت عادت مرگبار در رابطه شما با شریک زندگی‌تان وجود دارد. سپس راه‌هایی را برای حذف مواردی که وجود دارد پیدا نموده و اجرا نمایید.

۱. عیب‌جویی:
۲. سرزنش:
۳. شکایت:
۴. نق زدن:
۵. تهدید:
۶. تنبیه:
۷. رشوه:



## عادت مراقبت‌کننده در روابط عاطفی

● محمدنوری، عضو هیات‌علمی گروه روان‌شناسی بالین

پشت سر او بوده و در هر قدم از راه، مشوق او هستید و تحسین رفتارها و کارهای او قوت قلبی برای روابطتان خواهد بود. در رابطه عاطفی هر دو زوج انتظار دارند که مورد تحسین و تشویق قرار گرفته و بازخورد مثبت از هم دریافت نمایند. شاید غلو نباشد که تشویق و تحسین یکی از مهم‌ترین نیازهای روحی و روانی در روابط عاطفی یک زوج است بنابراین در زمان‌های مناسب و به رفتار عملی و کلامی شریک زندگی‌تان را تشویق نموده و زندگی عاطفی او را سرشار از احساس ارزشمندی و علاقه نمایید.

### ج - سومین عادت مراقبت، گوش دادن است:

گوش دادن از همه عادات مراقبت بیشتر خواسته‌شده و کمتر داده‌شده است؛ یعنی زوجین در اکثر مواقع خواهان گوش دادن شریک زندگی به گفته‌های خود هستند اما این خواسته بسیار کم برآورده شده است. اگر شما می‌خواهید به درک و پذیرش احساس، خواسته و نیاز یکدیگر کمک کنید، بدون ارزیابی شنیده‌های خود به هم گوش کنید.

«او از من انتظار دارد که به مشکلاتش گوش دهم اما هرگز درباره مشکلات من سؤال نمی‌کند و به من گوش نمی‌دهد»

«او همیشه شکایت دارد و دائم در حال گله و شکایت است»  
«تنها زمانی متوجه می‌شوم که در زندگی نقشی دارم که به من گوش دهند چرا او درباره بسیاری از چیزها با من صحبت نمی‌کند»  
«من نمی‌توانم به او گوش دهم و صحبت کنم چون که او بسیار سرزنش‌کننده و انتقادگر است»  
احساس شنیده شدن به این معنی است که ما جدی گرفته شویم

به جای هفت عادت مرگبار در رابطه عاطفی، هفت عادت مراقبت‌کننده وجود دارد که روابط را بهبود داده و صمیمیت را افزایش می‌دهد.

### الف - حمایت:

اولین عادت مراقبت‌کننده حمایت است. وقتی شما از شریک زندگی‌تان حمایت می‌کنید او دلگرمی یافته و احساس امنیت، دیده شدن و اهمیت می‌نماید. زوج‌هایی که در زمان‌های سخت از هم حمایت می‌کنند می‌توانند یک رابطه محکم و خوب را برای همه عمر ایجاد نمایند. حمایت یعنی شریک زندگی خود را در اولویت قرار داده و بدانند که برای شما اولویت داشته و ارزش و اهمیت او با رفتار و حمایتان اثبات شود، این امر پیوند عاطفی را بسیار عمیق‌تر نموده و شریک زندگی‌تان احساس می‌کند که در فضایی پر از مهر و عاطفه و مورد حمایت احساسی و روان‌شناختی قرار گرفته است. او به این نتیجه خواهد رسید که ارزش و قدر او دانسته شده و اعتماد به نفس بهبود خواهد یافت.

### ب - تشویق کردن:

عادت مراقبت‌کننده بعدی تشویق و دلگرم نمودن شریک زندگی است. شما احساس تشویق و دلگرمی می‌کنید وقتی از شریک زندگی‌تان جملات تحسین‌برانگیز مانند «به تو افتخار می‌کنم خیلی خوب از پس این کار (امتحان رانندگی، برگزاری یک مهمانی ...) برآمدی» می‌شنوید. شما برای هم هورا خواهید کشید و مشوق هم خواهید بود. شما به شریک زندگی‌تان نشان خواهید داد که همیشه

و ایده‌ها و احساسات ما به رسمیت شناخته شده و شناسایی و درک شود و بتوانیم درباره امور و موضوعات مختلف سخن بگوییم و به گفته‌های ما توجه شود.

شنونده فعال بودن، یک مهارت اصلی در برقراری ارتباط است. آن برای تأمل بر کلماتی که شریک زندگی‌تان می‌گوید، زبان بدنش و گوش دادن به پاسخ‌هایی که بیان می‌نماید، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

با دقت به آنچه شریک زندگی‌تان می‌گوید گوش دهید و سعی کنید که واقعاً با پرسیدن سؤال‌هایی از قبیل «میشه به من اطلاعات بیشتری بدی تا بفهمم که دقیقاً شما چه می‌خواهید؟ یا من درست متوجه شده‌ام شما گفتید...» شما ممکن است در برخی موارد با چیزهایی که از شریک زندگی‌تان می‌شنوید موافق نباشید اما اگر خوب گوش دهید و احساس شنیده شدن را به همدیگر بدهید این برای شما صمیمیت و نزدیکی بیشتری را به ارمغان می‌آورد.

#### د - عادت چهارم پذیرش است.

پذیرش شریک زندگی با تمام نقاط قوت و ضعف یکی از اساسی‌ترین عادات مراقبت‌کننده در ارتباط عاطفی است. جوهر و اساس یک رابطه پذیرش است. شما عیوب یکدیگر را پذیرفته و اطمینان و اعتماد دارید که در هر زمان هر یک بهترین عملکرد را خواهید داشت. همه ما زمان‌هایی داریم که در آن زمان‌ها می‌درخشیم. این موارد را در رابطه با هم مشخص کنید و این واقعیت را بپذیرید که هیچ‌کس کامل نیست. با پذیرش بدون قید و شرط شریک زندگی خود انگار سیمانی که شما را به هم پیوند خواهد زد، به روابطتان اضافه خواهید نمود.

بیشترین چیزی که رابطه عاطفی را عاشقانه می‌کند «پذیرش یکدیگر» است. ما باید طرف مقابل را همان‌طور که هست بدون قید و شرط بپذیریم و اگر تلاش کنیم که او را زیاد تغییر دهیم و یا به قولی او را اصطلاحاً تربیت کنیم جز دعوا، جدایی و عدم صمیمیت حاصل دیگری نخواهیم داشت.

#### ه - عادت مراقبت پنجم اعتماد است.

اعتماد یکی از بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین جنبه‌های رابطه عاطفی است. جلب اعتماد شخص دیگر کار آسانی نیست. اغلب ما در

زندگی‌مان به کسانی اعتماد کرده‌ایم و رد و عدم پذیرش احساس، شکسته شدن اعتماد، خیانت و صدمه و آسیب داشته‌ایم. در عشق و روابط عاطفی اعتماد شبیه تعهد است یک وفاداری است که جنبه شناختی دارد. آن قلب و روح عشق است.

نشان دادن قابل‌اعتماد بودن به شریک زندگی، بهترین راه به دست آوردن اعتماد است. در هر زمان بدون صدمه زدن به یکدیگر با گفتن حقیقت، عدم پنهان‌کاری و اطلاع‌رسانی درست اعتماد را ایجاد و حفظ نمایید. به شریک زندگی خود بگویید که به او اعتماد دارید زیرا بدانید اگر غیرقابل‌اعتماد باشید در نهایت تنها خواهید ماند. اعتماد متقابل ستون و اساس عشق در روابط عاشقانه است.

#### و - احترام:

یک عادت مراقبتی که تأثیر زیادی بر ارتباط دارد و در بیشتر رابطه‌هایی که زوج از هم ناراضی‌اند از دست‌رفته، احترام است. در داستان زندگی عاطفی‌تان بنویسید که چه رتبه‌ای در روابط خود به «احترام» می‌دهید؟ ما در مورد اعتماد به نفس شریک زندگی صحبت می‌کنیم. هرچه احترام شریک زندگی بیشتر حفظ شود اعتماد به نفس او بیشتر خواهد بود. به‌طور واقعی مواردی را پیدا کنید که احترام شریک زندگی را افزایش می‌دهد و روی آن‌ها تمرکز کنید. به شریک زندگی خود بگویید که چه مواردی انجام شود منجر به ایجاد حس احترام و حفظ آن در او می‌شود. اگر شما احترام دارید با احترام رفتار خواهید کرد و اگر احترام ندارید همه‌چیز را از دست داده اید. احترام در روابط عاطفی هم حق است و هم مسئولیت. شما حقتان است که با شما با احترام رفتار شود و در عین حال مسئولیت با احترام با طرف مقابل خود رفتار نمایید.

#### ز - مذاکره:

هفتمین عادت بسیار مهم مراقبت، مهارت مذاکره زوج است. در بهترین روابط عاطفی و عاشقانه نیز تفاوت در میزان و سطح خواسته‌ها وجود دارد. وقتی شما مذاکره می‌کنید چیزی را برای به دست آوردن چیز دیگر می‌دهید. این دادن و گرفتن صادقانه است. شما باید ظرفیت، مهارت و توانایی مذاکره را در خود افزایش دهید. اگر هر دو طرف در مذاکره انعطاف‌ناپذیر باشند آن کار نخواهد کرد.

تمرین: لطفاً مشخص نمایید که کدام یک از این هفت عادت مراقبت‌کننده در رابطه شما با شریک زندگی‌تان وجود ندارد. سپس راه‌هایی را برای ایجاد مواردی که وجود ندارد و حفظ و افزایش مواردی که وجود دارد پیدا نموده و انجام دهید.

۱. حمایت:

۲. تشویق کردن:

۳. گوش دادن:

۴. پذیرش:

۵. اعتماد:

۶. احترام:

۷. مذاکره:



# استفاده از منابع آنلاین برای یادگیری بهتر

● مریم حاجی کاظم طهرانی، کارشناس ارشد روان‌شناسی خانواده

وبسایت است که در آن می‌توانید اطلاعات تازه‌ای درباره محبوب‌ترین و مفیدترین ابزارهای یادگیری الکترونیکی بخوانید.

## ۳. ابزار رسانه‌های اجتماعی برای دانشجویان در NinjaEssays

NinjaEssays لیست ابزارهای مفید آموزشی در زمینه رسانه‌های اجتماعی را ارائه می‌دهد که شما را برای یادگیری چیزهای جدید، با آسان‌تر و سرگرم‌کننده‌تر کردن روند مطالعه، هر روز انگیزه‌مند می‌کند. این سایت یک منبع بسیار با ارزش است که به شما در پیشبرد آموزش و بهبود مهارت‌های یادگیری کمک می‌کند. با استفاده از این ابزارها، کل کلاس مؤثرتر و با انگیزه‌تر خواهد بود.

## ۴. وبسایت Saylor

بنیاد Saylor با یک ایده بسیار ساده، صادقانه و قوی شروع به کار کرد: «آموزش را برای همه رایگان کنید». اگر به دنبال کلاس‌های رایگان در زمینه موضوعات مختلف هستید، این سایت جایی است که می‌توانید آن‌ها را پیدا کنید.



## ۵. وبسایت Study Guide Zone

اگرچه این وبسایت قدیمی به نظر می‌رسد، اما برای هر دانشجویی که به دنبال راهی برای بهبود نمرات در یک آزمون استاندارد است، مکانی عالی برای منابع رایگان می‌باشد. این وبسایت امتحانات مطالعاتی SAT، ACT و GED را در بین بسیاری از تست‌های دیگر ارائه می‌دهد.

## ۶. وبسایت Getting Smart

این سایت یکی از پرشورترین اجتماعات متمرکز بر یادگیری آنلاین است. این وبسایت شما را به سمت راه‌ها و منابعی سوق می‌دهد که اثربخشی مطالعه‌تان را افزایش می‌دهد.

شاید یکی از دلایل استفاده دانشجویان از منابع آنلاین در دسترس بودن و سهولت استفاده از آن باشد ولی مهم‌ترین دلیل استفاده روزافزون از آن‌ها تحولی است که در فرایند آموزش و یادگیری ایجاد کرده‌اند. این منابع آموزش را جالب‌تر و به‌یادماندنی‌تر کرده‌اند.

منابع آنلاین پولی و رایگان زیادی برای دانشجویان وجود دارد که معمولاً به خوبی یکدیگر را تکمیل می‌کنند. هر دانشجو با توجه به موضوعات موردعلاقه و سبک یادگیری خود، منابع مختلفی را ترجیح می‌دهد، اما برنامه‌های جهانی بسیار خوبی وجود دارند که تقریباً هر دانشجویی که آن‌ها را امتحان می‌کند تحت تأثیرشان قرار می‌گیرد. در این مقاله به‌منظور کمک به شما جهت شناخت بهترین برنامه‌های آنلاینی که زندگی در دوران تحصیل و دانشجویی را آسان‌تر می‌کند، فهرستی را تهیه کرده‌ایم. خوشحال می‌شویم ما را با تجربه‌های خود در خصوص استفاده از آن‌ها آگاه کنید.

## ۱. وبلاگ Rapid E-learning

تام کولمن یک وبلاگ نویس است که نکات عملی را که همه دانشجویان می‌توانند از آن‌ها بهره‌مند شوند، به اشتراک می‌گذارد. این وبلاگ اطلاعات به‌روز در مورد موضوعات مختلف مربوط به آموزش را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند یک فرد حرفه‌ای در مبحث آموزش الکترونیکی شوید. بحث‌های زیر هر پست نیز بسیار با ارزش است، بنابراین فراموش نکنید که نظرات را بخوانید و به انجمن بپیوندید.



## ۲. وبلاگ Atrixware E-Learning Solutions

Atrixware شرکتی است که یک سیستم مدیریت یادگیری آنلاین عالی را ایجاد کرده است که شما را قادر می‌سازد به راحتی ارائه‌های خوبی آماده کنید. با این وجود، قسمت واقعاً با ارزش این منبع بخش وبلاگ این



است: «فراهم کردن آموزش رایگان برای هر کسی که می‌خواهد آموزش رایگان و باکیفیت بالا دریافت کند». چنانچه قصد یادگیری چیزهای جدید دارید، تمام آنچه شما نیاز دارید را این وبسایت در اختیار شما قرار می‌دهد.

### ۱۱. وبسایت E-Learning Center

این وبسایت جامع، منابع یادگیری مرتبط با موضوعات توسعه وب و فناوری اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهد. اگرچه برخی از مطالب فقط از طریق اشتراک پولی قابل دسترسی هستند، اما منابع رایگان نیز وجود دارد که می‌تواند برای پیشرفت دانش شما در این موضوعات کافی باشد.

### ۱۲. وبسایت FindTutorials.com

این سایت آموزش‌های مفیدی را از سراسر وب جمع‌آوری می‌کند، بنابراین به معنای واقعی کلمه هر آنچه را که لازم دارید در آنجا خواهید یافت.

بهترین چیز در مورد FindTutorials.com این است که کاربران به کیفیت کلیه آموزش‌های ارائه‌شده امتیاز می‌دهند، بنابراین می‌توانید دریابید کدام لینک‌ها ارزش کلیک کردن را دارند.

### ۱۳. وبسایت Course Buffet

این موتور جستجو شما را به سمت دوره‌های درسی که از وبسایت‌های مختلف قابل دسترسی است، سوق می‌دهد. با این کار شما را از رفتن از یک منبع به منبع دیگر بدون پیدا کردن آنچه شما نیاز دارید نجات می‌دهد.

### ۱۴. وبسایت iHomework

این برنامه در تمام دستگاه‌های اپل موجود است، بنابراین شما می‌توانید هر کجا که هستید به آن دسترسی داشته باشید. ایده اصلی پشت این موضوع این است که زندگی خود را به‌عنوان دانشجو آسان‌تر کنید. شما می‌توانید از این برنامه برای سریع وارد شدن به تمرین‌های مهم، اطلاعات دوره و تکالیف استفاده کنید.

### ۱۵. وبسایت Open Culture

محتوای ارائه‌شده در این سایت نه تنها برای پروژه‌های دانشجویی، بلکه برای پیشرفت ذهنی شخصی شما نیز مفید است. این وبسایت پیرامون موضوعات مختلف از نکات نوشتاری و شخصیت‌های ادبی گرفته تا تاریخ جهان و جنگ‌ها را ارائه می‌دهد. یکی از بزرگ‌ترین مزایای فناوری اینترنت این است که حالا هر کسی به اطلاعات موردنیازش دسترسی دارد. وبسایت‌های ذکرشده در بالا می‌تواند به شما دانشجویان کمک کند تا به‌صورت هدفمند دانش خود را گسترش دهید یا فرآیند مطالعه و نوشتن مقاله را آسان‌تر پیش بگیرید.



### ۷. وبسایت Compass Learning

این وبسایت بیشتر به اساتید کمک می‌کند نقاط قوت، انگیزه‌ها و نیازهای هر دانشجو را بشناسد و رویکرد آموزش خود را اساس شیوه‌های مختلف یادگیری در دانشجویان تطبیق دهد. این وبسایت محصولی است که نیازها و نقاط قوت دانش‌آموز را ارزیابی می‌کند و سپس با توجه به خصوصیات فردی خود، یک مسیر یادگیری را تجویز می‌کند.

### ۸. وبسایت Knowledge Net

شما می‌توانید هر زمان که به منابع مفیدی نیاز دارید به این وبسایت جامع مراجعه کنید. این سایت به شما کمک می‌کند تا به فهم سخنرانی و بیان بهتر در مورد موضوعات مربوط به فناوری اطلاعات دست پیدا کنید.

### ۹. وبسایت Coursera

این سایت یکی از باارزش‌ترین منابع یادگیری آنلاین است. شما به راحتی می‌توانید دوره‌های رایگان ارائه‌شده توسط دانشگاه‌های معتبر جهان را در این سایت پیدا کنید. تقریباً تمام دوره‌ها از جمله علوم انسانی، علوم کامپیوتر، تجارت، ریاضیات، زیست‌شناسی و موارد دیگر در آن ارائه می‌شود. این وبسایت برای کلیه دانشجویانی که می‌خواهند دانش خود را در مورد یک موضوع گسترش دهند و یا اطلاعاتی را برای پروژه‌های خود نیاز دارند، ضروری است.



### ۱۰. وبسایت Alison

Alison.com وبسایتی است که با یک هدف اصیل ایجاد شده

# فرسودگے تحصیلے چیسٹ؟

● سمیہ شعبانے، دکتری روان شناسے تربیتے



آیا بیش از حد معمول احساس کم‌تحركی می‌کنید؟ آیا بیش از حد معمول دارای احساس خستگی، تحریک‌پذیری و زودرنجی هستید؟ آیا در کارهای مربوط به دانشگاه خود کمتر خلاق و الهام‌بخش هستید؟ آیا برای انجام تکالیف دانشگاه دچار کمبود انرژی می‌شوید؟ آیا شده بعد از ساعت‌ها مطالعه زیاد و سخت متوجه شده باشید که چیزی یاد نمی‌گیرید؟ اگر پاسخ شما به این سوالات بله هست احتمالاً دچار فرسودگی تحصیلی شده‌اید. قدم اول در برطرف کردن فرسودگی تحصیلی تشخیص و پذیرش این مسئله در خودمان است و به دنبال آن تعهد جدی برای تغییر عادات‌های فعلی‌مان است. شما می‌توانید فرسودگی تحصیلی را در خود برطرف کرده و از بروز مجدد آن جلوگیری کنید. در اینجا دقیقاً توضیح خواهیم داد که چطور این کار را انجام دهید و نکات اصلی برای جلوگیری از این موضوع را ارائه خواهیم داد.

### تعریف فرسودگی تحصیلی:

فرسودگی تحصیلی را می‌توان به عنوان یک واکنش منفی عاطفی، جسمی و روانی نسبت به مطالعه طولانی‌مدت تعریف کرد که منجر به فرسودگی، ناامیدی، عدم انگیزه و کاهش توانایی در دانشگاه می‌شود.

فرسودگی تحصیلی زمانی اتفاق می‌افتد که احساس کنید بیش از حد تحت فشار هستید و نمی‌توانید با نیازها، خواسته‌ها، الزامات و کارهای واقعی و ضروری مواجهه‌ی درست داشته باشید؛ و همین‌طور که استرس ادامه پیدا می‌کند شروع به از دست دادن علاقه و انگیزه برای انجام دادن وظایف می‌کنید. فرسودگی تحصیلی بهره‌وری را کاهش می‌دهد، انرژی شما از بین برده و روزه‌روز احساس ناامیدی، ناتوانی، بدبینی و بی‌میلی بیشتری نسبت به درس‌ها خواهید کرد.

### علائم فرسودگی تحصیلی در دانشجویان:

علائم فرسودگی تحصیلی با نشانگان بیشتری از احساس خستگی و عدم علاقه به حضور در کلاس دیگر ظاهر می‌شود. فرسودگی تحصیلی می‌تواند باعث مشکلات روان‌تنی (سایکوسوماتیک) مانند سردرد، بی‌خوابی و افسردگی بشود. به همین دلیل مهم است که به محض تشخیص علائم در خود، اقدامات لازم برای تغییر آن را شروع کنید.

برخی از علائم معمول که نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی است عبارت‌اند از:

- \* احساس خستگی زیاد بدون توجه به اینکه چقدر خوابیده‌اید که باعث به وجود آمدن فرسودگی و بی‌خوابی می‌شود.
- \* کمبود انگیزه برای حضور در کلاس‌ها یا شروع تکالیف

- \* زودرنجی و افزایش تحریک‌پذیری نسبت به دیگران به دلیل احساس سرخوردگی و ناامیدی
- \* فقدان اشتیاق، انگیزه و خلاقیت برای انجام پروژه‌ها و شرکت در مباحث کلاسی
- \* از دست دادن اعتمادبه‌نفس در توانمندی‌های دانشگاهی
- \* ناتوانی در انجام کارها بر اساس زمان مقرر شده
- \* افزایش درد و تنش در بدن که می‌تواند به صورت سردرد، درد عضلانی یا گرفتگی فک بروز پیدا کند
- \* بیماری مداوم به دلیل استرس و خستگی زیاد
- \* افزایش عادات‌های بد مانند پرخوری، ناخن جویدن و یا هر عادت رفتاری دیگری که هنگام مواجهه با استرس برای کم کردن تنش در خود، از آن استفاده می‌کنید.
- \* عدم توانایی تمرکز بر روی کارها یا پروژه‌های دانشگاهی
- \* احساس بی‌حوصلگی و بی‌علاقگی نسبت به دانشگاه و یا هر موقعیت دیگری که قبلاً از آن لذت می‌بردید
- \* احساس اضطراب و افسردگی

### چطور از فرسودگی تحصیلی جلوگیری کنیم؟

راه‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا با فرسودگی تحصیلی مقابله کنید. نباید از این مسئله به‌سادگی عبور کنید زیرا به راحتی می‌تواند بر ذهن شما غلبه کند و اشتیاق و انگیزه درس خواندن و زندگی را از شما بگیرد؛ بنابراین سعی کنید استراتژی‌های زیر را برای مقابله با فرسودگی تحصیلی در روتین زندگی خود قرار دهید:

**۱- برای فعالیت‌های لذت‌بخش زمان بگذارید:** این مسئله فقط مربوط به آخر هفته و تعطیلات نمی‌شود. در طول هفته در برنامه خود کارهایی را که دوست دارید انجام دهید بگنجانید، با این کار برای شروع هفته انگیزه بیشتری خواهید داشت.

**۲- به مقدار کافی ورزش کنید:** سعی کنید حداقل سه بار در هفته ورزش کنید، هیدراته بمانید و سالم تغذیه کنید تا ذهن و بدن خود را فعال و سالم نگاه دارید.

**۳- به طبیعت بروید (از فضای طبیعی اطرافتان استفاده کنید):** مطالعات نشان داده‌اند که وقت گذراندن در طبیعت می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد، بنابراین مقداری از وقت آزاد خود را در برخی از فضای سبز بگذرانید!

**۴- برای فعالیت‌های اجتماعی زمان بگذارید:** بودن در جمع دوستان و خانواده نه تنها برای شما سیستم حمایتی مثبتی را فراهم می‌کند، بلکه شمارا خوشحال‌تر کرده و ذهن شمارا آرام می‌کند.

**۵- رابطه خوبی را با اساتید و هم‌کلاسی‌های خود ایجاد کنید:** این موضوع باعث می‌شود رفتن به کلاس یا سالن مطالعه برای شما سخت نباشد.

**۶- اهداف معقولی برای خودتنظیم کنید:** اهداف واقع‌بینانه ایی برای خودتان مشخص کنید و به آن‌ها بچسبید. برای این کار از تقویم و یادآوری‌های روزانه استفاده کنید تا انگیزه خود را برای رسیدن به اهداف حفظ کنید.

**۷- از اهمال کاری بپرهیزید:** وقتی دچار استرس می‌شوید، رها کردن تکالیف و پروژه‌ها و سوسه‌برانگیز است، اما این کار درنهایت منجر به کمبود خواب، سرخوردگی و در پایان استرس بیشتر در شما می‌شود. (برای اطلاعات بیشتر در مورد اهمال کاری می‌توانید مقاله قبلی را مطالعه کنید)

**۸- مدیریت زمان را یاد بگیرید:** مدیریت زمان یک عامل اصلی است تا شما اطمینان پیدا کنید که کارهایتان را در مهلت مقرر تمام خواهید کرد و باعث اجتناب از اهمال کاری می‌شود در پایان هر دو این‌ها باعث می‌شود شما احساس بهتری نسبت به موضوعات و تکالیف درسی خود پیدا کنید.

**۹- بین تحصیل و زندگی خود تعادل ایجاد کنید:** تعادل بین تحصیل و زندگی برای دانشجویان به اندازه تعادل بین کار و زندگی برای افراد شاغل مهم است. برنامه خود را به صورت متعادل برای فعالیت‌های دانشگاه، مطالعه، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و روابط اجتماعی تنظیم کنید و فراموش نکنید که حتماً وقتی را برای خودتان اختصاص دهید.

**۱۰- بین زمان‌های مطالعه خود وقفه‌های کوتاه بیندازید:** مطالعه طولانی‌مدت بدون وقفه می‌تواند باعث فرسودگی تحصیلی شود. برای هر ۱ تا ۲ ساعت مطالعه حدود ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید. در زمان استراحت هوای تازه تنفس کنید. برای جلوگیری از رها کردن مطالعه به صورت کامل در زمان وقفه، حتماً زمان محدودی را برای استراحت خود مشخص کنید و دوباره بر سر مطالعه خود بازگردید.

**۱۱- به میزان کافی بخوابید:** خواب ناکافی باعث استرس می‌شود و استرس منجر به فرسودگی تحصیلی می‌گردد. ممکن است اوایل متوجه اثرات منفی کم خوابیدن نشوید اما باگذشت زمان متوجه تأثیرات فیزیکی و ذهنی آن مانند (کمبود توجه، استرس و...) می‌شوید. سعی کنید هر شب بین ۷ تا ۸ ساعت را بخوابید.

**۱۲- فعالیت‌های خودتان رو اولویت‌بندی کنید:** یک فهرست از تمام کارهایی که در نظر دارید انجام دهید تهیه کنید، هر چیزی از درس‌هایی که باید بخوانید تا زمان تحویل تکالیفتان، پروژه‌ها، امتحانات، کلاس‌های فوق‌برنامه و... بعد از تهیه فهرست، مهم‌ترین کارها را با عدد ۱ شماره‌گذاری کنید، کارهایی که در اولویت بعدی قرار دارند را با شماره ۲ و

الی‌آخر. بهتر است برای شماره‌گذاری از مداد استفاده کنید زیرا ممکن است بخواهید بعداً شماره‌ها را تغییر دهید. تا جایی که امکان دارد کارهای با اولویت پایین را از فهرستی که تهیه کردید حذف کنید.

کارهای باقی‌مانده را به تقویم برنامه‌ریزی اضافه کنید. (اگر تقویم برنامه‌ریزی ندارید، تهیه آن را در اولویت اول خود قرار دهید) به برنامه زمانی که برای خودتان تهیه کردید نگاه کنید. آیا قابل‌استفاده و کارآمد هست؟ آیا حداقل یک‌شب در هفته برای خودتان زمان اختصاص داده‌اید که به کارهای موردعلاقه خود پردازید؟

اگر احساس می‌کنید در این زمینه نیاز به کمک دارید حتماً از متخصصان این امر در مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.

**۱۳- شیوه‌ی مطالعه بدون فرسودگی تحصیلی را انتخاب کنید:** نکته‌ی کلیدی این روش بسیار ساده است: از کمیت کم کنید و بر کیفیت بیفزایید؛ به جای اختصاص دادن ساعات طولانی به مطالعه‌ای بدون خروجی، ساعاتی باکیفیت و پربهره را جایگزین کنید. برای این کار سه مرحله وجود دارد: ساعات مشخص و دقیقی برای مطالعه تعیین کنید و در برنامه ریزی خود جایی برای سایر کارها و استراحت و نیز بگذارید. بخش‌ها و فعالیت‌های مرده و غیرمفید مطالعه را پویا و با بازده کنید.

در محیطی آرام و بدون حواس‌پرتی مشغول به مطالعه شوید.

با تمام این توصیه‌ها، گاهی اوقات بازهم تمایل داریم ساعات طولانی به کار و مطالعه پردازیم. گاهی اوقات شدیداً خود را در فرایند یادگیری غرق می‌کنیم و در نتیجه استرس و فرسودگی تحصیلی به سراغمان خواهد آمد و انرژی لازم برای ادامه کار را از ما خواهد گرفت. فرسودگی تحصیلی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد، وقتی درگیر آن می‌شویم رها شدن و مبارزه با آن گاهی سخت است. لازم است تا از وقوع آن جلوگیری کرده یا اینکه بتوانیم سریع نشانه‌های آن را در خود تشخیص دهیم تا بتوانیم با آن مقابله کنیم. برای مقابله با آن می‌توانید نکات بالا را به کار ببرید اما گاهی استرس و فرسودگی تحصیلی آن‌قدر زیاد است که به‌تنهایی نمی‌توان آن را کنترل کرد، در این مواقع لازم است حتماً از روانشناس یا مشاوران تحصیلی کمک بگیرید، متخصصین این امر به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌های مدیریت زمان، برقراری تعادل بین مسئولیت‌های زندگی شخصی و تحصیل، بازنویسی برنامه مطالعاتی، مدیریت استرس، مقابله با اهمال کاری و... را یاد بگیرید و با افزایش مهارت‌های خود از دام فرسودگی تحصیلی رها شوید.



# مزایای روان‌شناختی تنها بودن

«کارهایی که می‌توانید

به تنهایی انجام دهید»

● حسام سیف زرگی، دکتری روان‌شناس تربیتی

تنها بودن جلوه‌ی مناسبی ندارد. متخصصان، اغلب در مورد مزایای ارتباط اجتماعی اغراق می‌کنند؛ برای مثال ارتباط آن با سیستم ایمنی بهتر، انعطاف‌پذیری بیشتر در برابر استرس و حتی عمر طولانی‌تر. از سوی دیگر، تنها بودن اغلب مساوی با احساس تنهایی در نظر گرفته می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد انزوای اجتماعی و تنهایی موجب افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، چاقی، اضطراب، افسردگی، آلزایمر، فشارخون بالا و حتی مرگ زودهنگام می‌شود.

ولی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که انجام دادن کارها به تنهایی نیز مزیت‌هایی دارد. با تنها انجام دادن کارها می‌توانید فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید را با سرعت و روش دلخواه خودتان انجام دهید. به این ترتیب خودتان را بهتر می‌شناسید و در مورد تجربیاتان بیشتر فکر می‌کنید.

## تنها بودن در مقایسه با تنهایی

درحالی‌که تحقیقات زیادی به معایب روانی تنهایی و انزوای اجتماعی اشاره می‌کنند، شواهد رو به رشد نیز نشان می‌دهد که؛ میزان مشخصی از تنها بودن، برای رفاه فرد ضروری است. بنا به این تحقیق، بهتر است بعضی از کارها به تنهایی و بدون حواس‌پرتی یا تأثیر دیگران انجام شود.

اگرچه گاهی اوقات از انزوا می‌ترسیم، تحقیقات نشان داده بسیاری از افراد درواقع به دنبال انزوا هستند و آن را ترجیح می‌دهند. تمایل شما به تنها بودن به شدت تحت تأثیر شخصیت کلی‌تان است. ترجیح دادن تنهایی، در تعیین تأثیر مثبت یا منفی تنها بودن روی رفاه فرد، نقش دارد. برون‌گراها اغلب تنها بودن را دوست ندارند، درحالی‌که درونگراها آن را ترجیح می‌دهند. البته تمایل داشتن به درونگرایی به این معنا نیست که همیشه دوست دارید تنها باشید. حتی درون‌گراترین افراد نیز به شبکه حمایت و ارتباطات اجتماعی نیاز دارند.

برون‌گرا بودن نیز به این معنی نیست که نمی‌توانید از تنها بودن لذت ببرید. حتی اگر به صورت طبیعی به دنبال جمع هستید، می‌توانید نحوه لذت بردن از تنها بودن را یاد بگیرید. باید به خاطر داشته باشید که تنها بودن و تنهایی کاملاً متفاوت هستند. تنهایی شامل انزوا؛ علیرغم تمایل به داشتن ارتباطات اجتماعی است، درحالی‌که تنها بودن به معنای زمان گذاشتن برای خود، بین تعاملات اجتماعی منظم است.

## مواقعی که انزوا می‌تواند مفید باشد:

- \* داوطلبانه باشد.
- \* روابط مثبت حفظ شود.
- \* در صورت دلخواه امکان بازگشت به گروه‌های اجتماعی وجود داشته باشد.
- \* حس خوبی در مورد تنها وقت گذراندن وجود داشته باشد.
- تنها بودن در بعضی از مواقع می‌تواند نشاط بخش باشد؛ ولی متغیرهای مهم این هستند که خودتان تنها بودن را انتخاب کنید و از آن لذت ببرید. تنها بودن اگر مانند مجازات به نظر برسد یا اگر احساس کنید از ارتباطات اجتماعی طرد شده‌اید، آسیب‌زننده است.

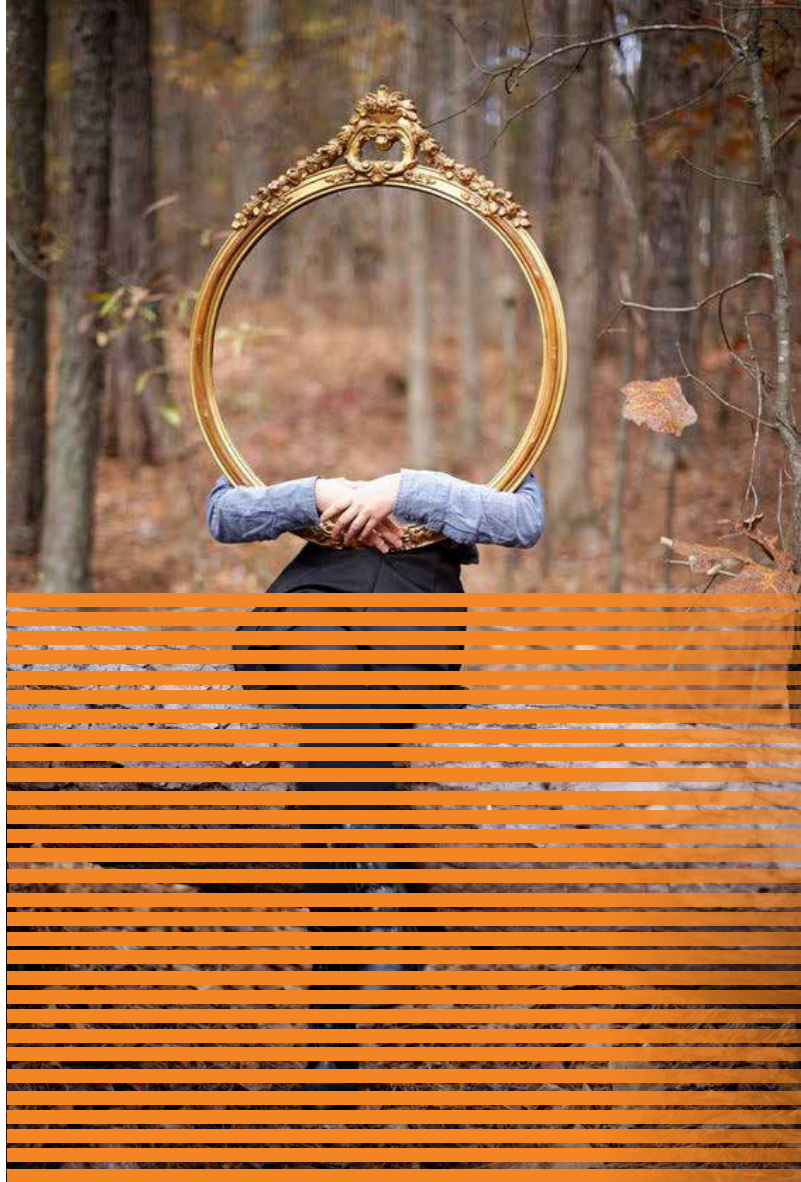
## کارهایی که می‌توانید تنها انجام دهید:

اگر به صورت طبیعی به سمت دیگران جذب می‌شوید، پیدا کردن فعالیت‌هایی که بتوانید از انجام دادن آن‌ها به تنهایی لذت ببرید ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد. اضافه کردن لحظات آرامی که بتوانید تنها باشید چند مزیت دارد، به‌ویژه اگر همیشه در جنب و جوش هستید و نمی‌توانید آرام بگیرید و استراحت کنید.

## کارهایی که می‌توانید امتحان کنید:

برای صرف شام به رستوران بروید. بیرون غذا خوردن، اغلب یک تجربه اجتماعی در نظر گرفته می‌شود، ولی خوردن یک غذای خوب در رستوران به تنهایی، فرصت ریلکس کردن و لذت بردن از این تجربه در آرامش را فراهم می‌کند.

تنها به سینما بروید. موقع فیلم دیدن ارتباط اجتماعی زیادی برقرار نمی‌کنید، ولی بودن با دیگران به این معناست که ممکن است حواستان پرت شود و برایتان جای سؤال باشد که در مورد فیلم چه فکری می‌کنند و چه نظری در مورد آن خواهند داشت. تنها فیلم دیدن به این معناست که می‌توانید کاملاً روی داستان و تصویر پیش روی‌تان تمرکز کنید و به این فکر نکنید که همراهانتان چه نظری در مورد آن دارند.



یک‌راه عالی برای دستیابی به خودکفایی و اعتمادبه‌نفس نیز است. یک‌چیز جدید یاد بگیرید. در یک کلاس ثبت‌نام کنید تا یک مهارت جدید یاد بگیرید، چه آشپزی، تیراندازی و هنر و چه رقص یا یک سرگرمی دیگر که همیشه برایتان جالب بوده است. به‌جای تمرکز روی کاری که دیگران دوست دارند انجام دهند، می‌توانید علایق خودتان را دنبال کنید.

به موزه بروید. به‌جای اینکه احساس کنید باید عجله کنید یا تحت‌فشار هستید، گشتن در موزه به‌تنهایی یک‌راه عالی برای تماشا کردن چیزهایی است که به آن‌ها علاقه دارید. در این صورت می‌توانید چیزهایی که دوست ندارید را، نادیده بگیرید؛ یعنی می‌توانید هرچقدر دوست دارید برای یک‌چیز زمان بگذارید و واکنش نشان دهید و دیگر برایتان جای سؤال نباشد که دیگران چه نظری دارند.

داوطلب شوید. تحقیقات نشان می‌دهد اقدامات مثبت اجتماعی مانند داوطلب شدن چند مزیت مثبت به همراه دارد؛ فرصت‌هایی در جامعه خود، برای اختصاص دادن زمان به چیزی که نسبت به آن اشتیاق دارید، پیدا کنید.

### مزایای تنها بودن

بیشتر تحقیقات نشان می‌دهند انزوای اجتماعی بیش‌ازحد آسیب‌جدی به سلامت روانی و ذهنی وارد می‌کند. با این حال تنها بودن مزایایی هم دارد تا زمانی که آن را با حفظ ارتباطات اجتماعی قوی و حمایت‌گر متعادل‌سازی کنید.

#### «می‌تواند باعث بهبود تمرکز و حافظه شود»

وقتی در یک گروه کار می‌کنید، ممکن است کمتر برای حفظ کردن اطلاعات تلاش کنید؛ زیرا به‌سادگی فرض می‌کنید دیگران این کار را می‌کنند. این پدیده طفره رفتن اجتماعی نامیده می‌شود. کار کردن به‌تنهایی کمک می‌کند توجه‌تان را متمرکز کنید که موجب، بهبود حفظ کردن و به خاطر آوردن می‌شود. یک مطالعه منتشرشده در مجله بولتن روانشناسی عنوان می‌کند؛ گروه‌هایی که در به خاطر آوردن اطلاعات همکاری داشتند، عملکرد ضعیف‌تری نسبت به افرادی داشتند که باید این کار را به‌تنهایی انجام می‌دادند.

#### «علایق شما را به اولویت تبدیل میکند»

تنها بودن به شما زمان می‌دهد تا روی علایق‌تان تمرکز کنید. تنها بودن یک بخش مهم از توسعه فردی است و شما را قادر می‌کند به خودشناسی دست پیدا کنید. وقتی بین دیگران هستید ممکن است ایده‌ها و خواسته‌هایتان را کنار بگذارید تا خواسته‌ها و نیازهای دوستان و خانواده را برآورده کنید. زمان گذاشتن برای خود، یک فرصت حیاتی برای انتخاب‌های خلاق و متمرکز کردن توجه بدون نگرانی، در مورد افکار دیگران است.

#### «خلاقیت را تقویت می‌کند»

طوفان ذهنی مشارکتی، اغلب یکی از بهترین روش‌های تولید ایده‌های

گروه یا نوازنده موردعلاقه‌تان را ببینید. نه‌تنها افراد موردعلاقه خود را بدون نگرانی در مورد پیدا کردن همراه می‌بینید، بلکه کنسرت رفتن به‌تنهایی یک‌راه عالی برای آشنا شدن با افرادی است که علایق مشترک با شما دارند. ممکن است کاری را به‌تنهایی انجام دهید، ولی درواقع به گسترش دادن دایره اجتماعی‌تان کمک کند.

پیاده‌روی کنید. وقت گذراندن در طبیعت برای سلامتی عالی است، ولی گاهی اوقات پیدا کردن کسی که همراهی‌تان کند دشوار است. پیاده‌روی به‌تنهایی شانس ارتباط با طبیعت را فراهم می‌کند، بدن را به چالش می‌کشد و موجب لذت بردن از انزوای آرامش‌بخش می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد طبیعت چند مزیت روان‌شناختی دارد، از جمله بهبود توجه و کاهش استرس. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد تنها بودن در طبیعت به افراد کمک می‌کند اولویت‌های خود را متمرکز کنند، بیشتر قدردان روابط شوند و اهداف بهتری برای آینده تنظیم کنند.

اگر به‌تنهایی پیاده‌روی می‌کنید، تمامی نکات ایمنی لازم را رعایت کنید. درحالی‌که هدف از این کار، تنها بودن است؛ اطمینان حاصل کنید که یک نفر می‌داند کجا هستید. همچنین همیشه باید امکان برقرار کردن تماس با دنیای بیرون را در صورت نیاز، داشته باشید.

سفر کنید. رفتن به سفر و تعطیلات به‌تنهایی ممکن است خیلی ترسناک به نظر برسد، ولی می‌تواند یک‌راه هیجان‌انگیز و باارزش برای به چالش کشیدن خود و یادگرفتن چیزهای جدید باشد. تنها سفر کردن

جدید محسوب می‌شود، ولی تحقیقات نشان می‌دهد افراد وقتی به تنهایی کار می‌کنند، اغلب بهتر می‌توانند مسائل پیچیده را حل کنند. تلاش‌های گروهی، اغلب برای رسیدن به اتفاق نظر و کنار آمدن با جمع است، درحالی‌که کار انفرادی، تشویق‌کننده نوآوری بدون فشار اجتماعی است.

#### «روابط را بهبود می‌بخشید»

روابط اغلب زمانی در قوی‌ترین حالت هستند که هرکدام از طرفین برای خود زمان بگذارند. حتی در رابطه با دوستی؛ ضرب‌المثل قدیمی دوری و دوستی به نظر درست می‌رسد. یک مطالعه منتشر شده در مجله انگلیسی روان‌شناسی عنوان می‌کند افراد به شدت باهوش در حقیقت هرچقدر بیشتر با دوستانشان معاشرت می‌کنند کمتر احساس رضایت می‌کنند. دوستی و سیستم حمایت اجتماعی قوی برای سلامت ذهن و رفاه بسیار مهم است، ولی هرازگاهی فاصله گرفتن و تنها بودن به شما کمک می‌کنند قدر این ارتباطات را بیشتر بدانید.

#### «بهره‌وریتان را بیشتر می‌کند»

کار گروهی اغلب به خاطر بهبود همکاری و نوآوری، موردستایش قرار می‌گیرد ولی ممکن است باعث پرت شدن حواس شود. حتی تلاش برای تمرکز کردن روی چند چیز به صورت هم‌زمان، موجب کاهش شدید بهره‌وری کلی می‌شود. پس حتی اگر نمی‌توانید به تنهایی روی پروژه تمرکز کنید، می‌توانید با تمرکز کردن روی یک چیز، عوامل از بین برنده بهره‌وری را کاهش دهید.

#### «باعث می‌شود همدردی بیشتری احساس کنید»

تحقیقات نشان می‌دهد؛ میزان مشخصی تنها بودن، درواقع می‌تواند باعث شود همدردی بیشتری در مورد دیگران احساس کنید. البته تنها بودن همیشه راحت نیست، مخصوصاً در شرایطی که فناوری نحوه وقت گذراندن با دیگران را تغییر داده است. حتی وقتی تنها هستید شاید نتوانید از ارتباط با دیگران فاصله بگیرید. روی هم‌رفته، این ارتباط فقط با یک پیامک، توییت یا پیام فوری امکان‌پذیر است. حتی مواقعی که نمی‌توانید کاملاً تنها باشید، قطع ارتباط دیجیتالی به مدت کوتاه می‌تواند مفید باشد. محققان در یک مطالعه متوجه شدند؛ وقتی نوجوانان پنج روز را بدون دستگاه‌های ارتباطی سپری کردند، توانایی‌شان در تفسیر عواطف و حالات چهره بهبود پیدا کرد. فقط مراقب باشید دوره‌های تنها بودن، به انزوای اجتماعی تبدیل نشود. تحقیقات نشان داده تنهایی با کاهش همدردی در ارتباط است.

#### چرا همدردی در روابط مهم است؟

##### چگونه تنها باشیم؟

همه نمی‌توانند به راحتی تنها باشند. اگر عادت دارید در جمع دوستان و خانواده باشید یا حتی بودن در کنار غریبه‌ها را ترجیح می‌دهید،

اینکه یاد بگیرید از تنها بودن لذت ببرید؛ ممکن است به کمی زمان نیاز داشته باشد.

#### \* یک برنامه داشته باشید.

بهترین تنها بودن، اغلب زمانی رخ می‌دهد که یک مدت‌زمان خاص را به خودتان اختصاص بدهید. این انزوا نباید اجباری باشد و باعث شود احساس کنید که کناره‌گیری کرده‌اید یا ضداجتماعی هستید. یک بعدازظهر یا آخر هفته را به زمان فردی برای بهتر شدن حالتان اختصاص دهید.

#### \* عوامل پرت‌کننده حواس را حذف کنید.

اگر دچار وسوسه کار کردن، چک کردن شبکه‌های اجتماعی یا صحبت کردن با تلفن می‌شوید، اول‌ازهمه تمامی دستگاه‌هایی که پتانسیل پرت کردن حواس دارند را، خاموش کنید. لپ‌تاپ و تلفن را کنار بگذارید و روی کاری تمرکز کنید که معمولاً نمی‌توانید آن را تنها انجام بدهید.

#### \* ارزش تنها بودن را درک کنید.

در جهان همیشه متصل که اغلب تنها بودن را بیارزش در نظر می‌گیرد، باید اهمیت زمان گذاشتن برای خود و افکارتان را به خاطر داشته باشید. در یک مطالعه بسیار جالب شرکت‌کنندگان به جای ۶ تا ۱۵ دقیقه تنها ماندن در یک اتاق و فقط فکر کردن، ترجیح دادند که کارهای کسل‌کننده انجام دهند یا حتی شوک برقی بگیرند.

در یک مطالعه دیگر، شرکت‌کنندگان بیشتر ترجیح دادند زمان خود را صرف انجام دادن کارهای کسل‌کننده کنند تا تنها ماندن با تفکرات خود. محققان نتیجه گرفتند بیشتر افراد ترجیح می‌دهند؛ کاری را انجام دهند - حتی یک کار منفی - تا اینکه بنشینند و کاری نکنند. البته این بدان معنا نیست که وقتی تنها هستید باید کاملاً از تمامی اشکال تحریکات بیرونی فرار کنید. کلید این کار مشارکت در فعالیت‌هایی است که به شما اجازه می‌دهند حس انزوای درونی داشته باشید. برخی از افراد می‌توانند با گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب به این حس دست پیدا کنند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است به یک جلسه آرام مدیتیشن نیاز داشته باشند.

چیزی که برایتان مناسب است را پیدا کنید و بعد اطمینان حاصل کنید که مرتب می‌توانید به این فضای ذهنی آرام مراجعه کنید.

#### سخن آخر

چه یک فرد درون‌گرا باشید که تشنه انزوا است و چه یک فرد برون‌گرا باشید که عاشق روابط اجتماعی است؛ تنها بودن باکیفیت، برای رفاه عمومی‌تان مفید است. کلید این کار این است که یادتان باشد این تنها بودن، زمان تمرکز روی خودتان است، پرورش احساسات، پیدا کردن آرزوهای جدید، خودشناسی بهتر یا حتی استراحت و ریلکس کردنی که خیلی به آن نیاز دارید. حتی وقتی رفتار هستید؛ هر هفته کمی برای تنها بودن وقت بگذارید.





# رنج روان

اضطراب و ذهن آگاهی  
افراد سخت را مثل موم نرم کن

۲۶/

۲۹/



## در موقعیت اجتماعی مضطربیم اما

# ذهن آگاهیم

### درمان اختلال اضطراب اجتماعی با ذهن آگاهی

● علی وفایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

خیلی از آدم‌ها قبل از سخنرانی برای یک گروه، ظاهر شدن برای اجرای موسیقی، یا شرکت کردن در مسابقه ورزشی با بازی، عصبی می‌شوند یا می‌ترسند؛ اما افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، نه تنها در این موقعیت‌ها، بلکه تقریباً در تمام موقعیت‌هایی که دیگران آن‌ها را مشاهده می‌کنند، دچار اضطراب زیادی می‌شوند.

### اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟

معمولاً اختلال اضطراب اجتماعی با ترس از شرمندگی یا تحقیر در مقابل دیگران مشخص می‌شود. ذکر این نکته مهم است که در این موقعیت‌ها فقط قابلیت شرمندگی یا تحقیر شدن را دارند و لزوماً ممکن است تجربه منفی واقعی وجود نداشته باشد. این ترس باعث می‌شود که اختلال اضطراب اجتماعی بسیار موثری باشد.

### ویژگی‌های اضطراب اجتماعی

ویژگی اصلی اضطراب اجتماعی، ترس غیر منطقی و شدید از این است که رفتار فرد در موقعیت اجتماعی مورد تمسخر یا انتقاد دیگران قرار گیرد. افراد مبتلا به این اختلال می‌دانند که ترسشان غیرمنطقی است، با این حال نمی‌توانند جلوی نگرانی خود را از اینکه دیگران مشغول بررسی دقیق آن‌ها هستند، بگیرند. با اینکه افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به صورت افراطی از این‌گونه موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، اما موقعیت‌های وجود دارند که در آن‌ها چاره‌ای ندارند؛ وقتی این حالت روی می‌دهد، در اثر اضطراب فلج می‌شوند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی از موقعیت‌هایی چون سخنرانی در حضور دیگران، ترس‌های متعددی دارند. آن‌ها می‌ترسند کاری انجام دهند یا چیزی بگویند که شرمنده شوند، می‌ترسند ذهنشان «تهی شود»، نگرانند که نتوانند به سخنرانی ادامه دهند، مطلب بی معنی یا احمقانه‌ای بگویند، یا علائم اضطراب، مانند لرزیدن نشان دهند. حتی اگر ترس‌های این افراد تأیید نشوند و عملکردها به آرامی صورت گیرد، نسبت به توانایی خود در عملکرد مناسب در این‌گونه موقعیت‌ها تردید دارند، نتیجه می‌ترسند که دیگران در آینده توقع بیشتری از آن‌ها داشته باشند.

کاملاً طبیعی است که در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب کنید. شاید تعجب کند که اضطراب اجتماعی درصد قابل توجهی از جمعیت را هنگام سخنرانی یا صحبت کردن با تلفن، تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، هنگامی که شخص دچار پریشانی می‌شود و عملکردش در بخش‌هایی از زندگی روزمره مختل می‌گردد، احتمالاً به

عنوان کسی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی است شناخته می‌شوند. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی نمی‌دانند که مبتلا به این اختلال هستند. آن‌ها ممکن است متوجه شوند که «اشکالی» وجود دارد، اما نمی‌دانند که این مشکل چیست یا چه کاری باید انجام دهد. در اینجا ذهن آگاهی کمک کننده است. با ذهن آگاه، از لحظه حال آگاه می‌شوید. با تمرین کردن، به جای اینکه از خودتان انتقاد کنید یا در مورد موقعیت برانگیزاننده اضطراب قضاوت‌گرانه برخورد کنید، یاد می‌گیرید که چیزها را همان‌گونه که هستند بپذیرید، نه آن‌گونه که باید باشند. این موضوع به نوبه خود منجر به افزایش حس شفقت به خود و کاهش علائم اضطراب اجتماعی می‌شود.

### نشانه‌گان اضطراب اجتماعی

نشانه‌گان اضطراب اجتماعی عموماً با دو دسته اصلی از مقولات اجتماعی راه‌اندازی می‌شود: موقعیت‌های عملکردی و تعاملات بین فردی. موقعیت‌های عملکردی حالتی است که افراد احساس می‌کنند توسط دیگران مشاهده می‌شوند. موقعیت‌های مانند سخنرانی عمومی، غذا خوردن جلوی دیگران، استفاده از سرویس بهداشتی عمومی، همگی می‌توانند راه‌انداز اضطراب در کسی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برد، شوند. تعاملات بین فردی آن‌هایی هستند که افراد با دیگران تعامل می‌کنند. تعاملاتی از قبیل صحبت با دوستان یا همکاران، قرار ملاقات دوستانه یا حتی سفارش دادن غذا در رستوران نیز بسیار اضطراب‌آورند.

هنگامی که اضطراب اجتماعی توسط یکی از این موقعیت‌های اجتماعی برانگیخته شود، فرد مبتلا ممکن است علائم جسمی، هیجانی و رفتاری را تجربه کند. علائم جسمی می‌تواند شامل تپش قلب، مشکلات گوارشی، لرزش یا رعشه، تعریق بیش از حد و سرخ شدن باشد. علائم هیجانی ممکن است شامل ترس و اضطراب شدید، عصبی بودن، حملات هراس و احساس بدشکلی بدن (خصوصاً در مورد صورت) باشد. علائم رفتاری شامل اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، خودداری از فعالیت‌های اجتماعی به دلیل ترس از شرمندگی، منزوی کردن خود و زیاده‌روی در مصرف الکل و مواد است.

## سن شروع

اختلال اضطراب اجتماعی سن شروع پایینی دارد. علائم معمولاً در حدود ۱۳ سالگی بروز می‌کند. تعداد قابل توجهی از افرادی که در نوجوانی دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند قبل از بزرگسالی بهبود می‌یابند. گفته می‌شود، فقط نیمی از مبتلایان به این اختلال به دنبال درمان هستند. علاوه بر این، افراد معمولاً پس از تجربه علائم به مدت ۱۵-۲۰ سال جویای درمان می‌شوند. چندین توصیف برای افرادی که به دنبال کمک حرفه‌ای نیستند وجود دارد؛ احساس شرمندگی یا ترس، احساس اینکه کمرویی‌شان جزئی از شخصیت آن‌هاست. یا به کنایه، این توصیفات تابعی از خود اختلال هستند.

## ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی حالتی ذهنی است که با تمرکز بر آگاهی لحظه به لحظه حاصل می‌شود. به طور آرام افکار، احساسات، حس‌های بدنی و محیط اطراف با ملایمت و بدون قضاوت، تصدیق و پذیرش می‌شوند. ذکر این نکته حائز اهمیت است که ذهن آگاهی دربرگیرنده مفهوم پذیرش است؛ یعنی توجه به افکار و احساسات بدون قضاوت در مورد آن‌ها، بدون باور داشتن به «صحیح» یا «غلط» بودن، «خوب» یا «بد» بودن آن‌هاست. فقط فکر یا احساس در یک لحظه معین وجود دارد. اگرچه ذهن آگاهی ریشه در مکتب بودائی دارد. ذهن آگاهی در نتیجه بخشی از کارهای جان کابات زین و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی وی (MBSR) که در اواخر دهه ۱۹۷۰ توسعه یافت، در غرب رواج یافته است.

## چگونه می‌توان ذهن آگاهی را انجام داد؟

انجام ذهن آگاهی خیلی دشوار نیست. به خاطر داشته باشید که اقدام واقعی در تمرین کردن است. روش‌های زیادی برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد. برای کمک به شما یک روش کوتاه برای شروع در زیر آورده شده است.

۱- بنشینید: مکانی ساکت برای نشستن پیدا کنید که احساس امنیت و آرامش داشته باشید.

۲- محدودیت زمانی تعیین کنید: محدوده زمانی مثلاً بین ۵ تا ۱۰ دقیقه را تعیین کنید.

۳- به بدنتان توجه کنید: توجه کنید که چه حسی از صندلی یا آنچه در زیر شماست دارید. به هرگونه درد در بدنتان توجه کنید. به هرگونه نیاز به حرکت دادن بدنتان دقت کنید.

۴- به نفس کشیدن‌تان توجه کنید: به حس دم و بازدم خود توجه کنید.

۵- به منحرف شدن ذهنتان توجه کنید: حواستان پرت خواهد شد؛ این همان کاری است که ذهن انجام می‌دهد. توجهتان از نفس کشیدن به جاهای دیگر می‌رود. وقتی متوجه این موضوع شدید به‌سادگی توجهتان را به نفس کشیدن‌تان برگردانید.

۶- با ذهن سرگردان خود مهربان باشید: سعی کنید که خودتان را قضاوت نکنید یا در محتوای افکاری زیادی که در ذهنتان است غرق نشوید. دوباره به نفس کشیدن‌تان دقت کنید و این کار را ادامه دهید.

ذهن آگاهی در اصل تمرین توجه کردن به افکار، احساسات و حس‌های بدنی در لحظه حال است. با تمرین کردن، یاد می‌گیرید که از نگرانی‌ها و هیجانات منفی به‌طور روان‌شناختی «فاصله» بگیرید. آن‌ها را به عنوان یک مشاهده‌گر تماشا کنید به‌جای اینکه غرق آن‌ها شوید. هرچه فرد در شناخت افکار ناکارآمد و هیجانات ناراحت‌کننده و احساساتی که دارد بهتر عمل کند، می‌تواند در انتخاب چگونگی واکنش یا عدم واکنش نسبت به افکار و احساسات مذکور بهتر عمل کند.

## چگونه می‌توان از ذهن آگاهی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی استفاده کرد؟

با تمرین ذهن آگاهی، فرد می‌تواند یاد بگیرد که متوجه ناراحتی «اجتماعی‌اش» شود. به عنوان مثال، ممکن است فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی به علت ترس از قضاوت یا انتقاد، تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران یا تماس تلفنی نداشته باشد. آن‌ها به این فکر می‌کنند که «همه فکر می‌کنند من احمق هستم». ممکن است ضربان قلبشان افزایش یابد و عرق کنند. با تمرین ذهن آگاهی، فرد می‌تواند این افکار ناکارآمد را بشناسد و آن‌ها را صرفاً افکاری تشخیص دهد که می‌تواند درست باشد یا نباشد. با تمرین فرد می‌تواند این افکار زودگذر را بپذیرد، به تنفس خود توجه کند و سعی کند آرام شود. با توجه به این نکته، امکان دارد که فرد بتواند با دیگران ارتباط بگیرد و تماس تلفنی برقرار کند. باید تأکید شود که ذهن آگاهی نیازمند تمرین است. همان‌گونه که نمی‌توان انتظار داشت فرد بتواند سمفونی شماره ۵ موتزارت را در نخستین تلاش خود بنوازد، استفاده از ذهن آگاهی برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی نیز به همین صورت است. ذهن آگاهی نیازمند تمرین برای استفاده در عمل است. پذیرش این واقعیت که غلبه بر اضطراب اجتماعی دشوار است یا احتمالاً برای مدتی دشوار خواهد بود، بخشی از این تمرین است. ممکن است با پذیرش، احساس خود شگفتی برانگیخته می‌شود «من این افکار منفی را راجع به خودم دارم، آن‌ها را دوست ندارم، اما در حال حاضر، این بخشی از من و تجربه من است. من خوبم، تجربه اضطراب اجتماعی باعث کاستن ارزشمندی من نمی‌شود»

اختلال اضطراب اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی بسیار شایع است. با استفاده از روش‌های مختلفی قابل درمان است. ذهن آگاهی یکی از مؤثرترین درمان‌هاست. ضرورت دارد که به افکار و احساسات در لحظه توجه شود. با تمرین منظم ذهن آگاهی، می‌توان شروع به کاهش اضطراب احساس شده در موقعیت‌های عملکردی و در تعاملات بین فردی در محیط‌های اجتماعی کرد.

این تمرین به خودی خود دشوار نیست، اما اینکه یادتان باشد که این کار را انجام دهید ممکن است دشوار باشد. این یک دلیل خوب برای انجام تمرینی منظم است: به افکار یأس‌آور توجه کنید، بپذیرید که در حال تجربه اضطراب اجتماعی هستید، توجه خود را به نفس کشیدن‌تان برگردانید، افکار مایوس‌کننده را رها کنید، دوباره همین روند را ادامه دهید، این همان تمرین کردن است.

# افراد سخت‌رامثل موم نرم کن

## ۶ دسته از افراد سخت و بدقلق و نحوه برخورد با آنها

● بهاره عدل‌پور، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

همه ما در زندگی مان افراد سخت و بدقلقی داریم که روزانه با آنها برخورد می‌کنیم. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که بهتر است از این افراد دوری کنید یا مقابله، تحقیقات روانشناسی برای مقابله و فائق آمدن با این افراد سخت راهکارهای زیادی ارائه کرده است. برای مثال همکاری یا رؤسای معارض و معاند، شاک‌ها، خیلی خوب‌ها، متخصصان همه‌چیزدان، افراد بدبین و آن‌هایی که همیشه کارها را به تأخیر می‌اندازند.

### ۱. افراد نارنجکی

برای مواجه شدن با افراد معاند هم مهارت و هم قدرت نیاز است. از آنجایی که این افراد احساس می‌کنند متضرر شده‌اند سعی می‌کنند با شما بجنگند، بنابراین شما باید مطمئن باشید که با آن‌ها منصفانه برخورد کرده‌اید.

در نتیجه عاقلانه است که به آن‌ها کمک کنید بدون تقویت پرخاشگری یا زورگویی در جهت رفع نیاز خود تلاش کنند؛ بنابراین اول برای خلع سلاح کردن این افراد بهتر است از واکنش در مقابل آن‌ها اجتناب کنید که این باعث تحریک کردن هیجانات شدید یا تهدید به خشونت می‌شود از طرف دیگر، حرفی نزنید و کاری انجام ندهید که شما ترسیده یا تسلیم شده به نظر برسید.

دوم اینکه اگر می‌توانید توجه فرد عصبانی را به کارهای معنادار یا یک بحث آرام منحرف کنید تا خشمش فروکش کند. سعی کنید او را راهنمایی کنید تا عامل یا موقعیتی که باعث تنش شده را برای شما توصیف کند. به شباهت‌ها یا وجه اشتراک بین او و اشخاصی که شما را عصبانی می‌کنند اشاره کنید. به او اجازه بدهید که روش‌های آرام و منطقی رفع اختلافات و تفاوت‌ها را ببیند و بشنود. در کل هر چیزی که باعث شود او در مورد چیزهای دیگر فکر کند کمک‌کننده خواهد بود.

از دیدگاه روانشناسی یکسری راهکارها برای مقابله با خشم در مقابل این دسته از افراد ارائه شده است. به عنوان مثال: کاهش



سطح سروصدا، آرام نگه داشتن خودتان، تأیید کردن این مسئله که شخص خشمگین متضرر شده است (اگر درست باشد). یا حداقل، احساساتشان را بدون هیچ قضاوتی تأیید کنید. از آن‌ها بخواهید که موقعیتشان را توضیح دهند (بنابراین شما می‌توانید خطاها را با درایت و منطق اصلاح کنید). بدون عکس‌العمل متقابل به شکایتشان گوش کنید. احساس خود را با یک عبارت غیر سرزنش‌آمیز توضیح دهید که این نشان می‌دهد که شما مراقب هستید اما محدودیت‌هایی را نسبت به

خشونت تنظیم می‌کنید. (من مایلیم این مسئله را حل کنم اما اگر شما نتوانی خودت را کنترل کنی مجبورم به پدر یا مادرت اطلاع بدم).

## ۲. افراد شاکی

افراد شاکی چه کسانی هستند؟ آن‌ها در مورد چیزی که باید انجام بدهند عیب‌جو، سرزنش کننده و مقاوم هستند، ولی هرگز قادر به تصحیح موقعیت به‌وسیله خود نیستند. مدام گله و شکایت می‌کنند و با تعمیم‌هایشان که هیچ چیز درست نیست و همه چیز اشتباه است، دیگران را نیز غرق می‌کنند. برخورد با شاکیان شامل موارد زیر است: اول گوش دادن و پرسیدن سؤالات واضح و شفاف، حتی اگر شما احساس تقصیر می‌کنید یا به اشتباه متهم شده‌اید. کارهایی که نباید در مقابل این افراد انجام داد عبارت‌اند از: عدم موافقت با شکایت‌ها، عدم معذرت‌خواهی (نه به سرعت)، عدم دفاعی بودن یا حمله متقابل، به این علت که این عملکرد باعث می‌شود که افراد شاکی، شکایتشان را با شدت بیشتری دوباره بیان کنند. دوماً، چنانچه شما حقایق را جمع‌آوری می‌کنید، یک روش حل مسئله را به وجود بیاورید. جدی و حمایتی باشید. (واقعیت‌ها را تأیید کنید). شکایت‌ها را به صورت مختصر یادداشت کنید، به دیگران بدهید، از جمله به فرد شاکی، جمع‌آوری بیشتر داده‌ها ممکن است منجر به یک راه‌حل شود. علاوه بر چیزی که اشتباه است، از او بپرسید «چه اتفاقی می‌افتد؟» اگر فرد شاکی از دست فرد دیگری، غیر از شما، ناراضی است شما ممکن است سؤال کنید «آیا شما تاکنون به او گفته‌اید (از او شکایت کرده‌اید)؟» یا «می‌توانم من بگویم... یا» آیا من می‌توانم یک قرار ملاقاتی با آن‌ها تنظیم کنم؟ سوماً، برای تصمیم‌گیری به صورت مشارکتی یک‌زمان خاصی را تنظیم کنید که این به موقعیت کمک خواهد کرد.

## ۳. افراد بله‌قربان‌گو

این دسته افراد بسیار خوبی هستند و لبخند زنان با ایده‌های شما موافق هستند تا زمانی که از آن‌ها کاری خواسته می‌شود، آن‌ها از ادعاشون صرف‌نظر می‌کنند یا ناپدید می‌شوند. چنین افرادی به دنبال تأیید هستند. آن‌ها مانند کودکان یاد گرفته‌اند که یک روش برای دوست داشتن این است که به مردم بگویند شما مراقب آن‌ها هستید و آن‌ها را تحسین می‌کنید. به طور مشابه، افراد خیلی خوب اغلب بیشتر از آنچه تحویل می‌دهند قول می‌دهند. «من این گزارش را امروز انجام خواهم داد» یا «من دوست دارم که در تمیزکاری به شما کمک کنم».



آن‌ها در حقه‌بازی متخصص هستند، بنابراین سعی نکنید که چالپوسی آن‌ها را بکنید. در عوض، شما به افراد خیلی خوب دوباره اطمینان بدهید که اگر آن‌ها واقعیت را به شما بگویند شما هنوز آن‌ها را دوست خواهید داشت. از آن‌ها بخواهید که صاف و صادق باشد و رک و بی‌پرده حرف زدن را برایشان راحت کنید. «کدام بخش از برنامه من درست است اما نه به آن خوبی که می‌تواند باشد؟ به آن‌ها کمک کنید قوی ندهند که نتوانند آن را نگاه‌دارند.» «آیا شما مطمئن هستی که از این فکر پول در می‌آوری؟ نظرت در مورد ۲ هفته دیگر چیست؟» به آن‌ها بگویند و نشان بدهید که دوستی‌شان برای شما ارزشمند است. به آن‌ها اجازه بدهید که بدانند دوست داشتن شما بی‌قید و شرط است.

#### ۴. افراد علامه دهر

متخصصان همه‌چیزدان دو دسته هستند: دست‌هایی که واقعاً کاردان، مولد، مطمئن به خود و متخصص واقعی هستند و گروه دوم افرادی هستند که تا حدودی مطلع و آگاه هستند و وانمود می‌کنند که متخصص هستند. هر دو این گروه می‌توانند چالش‌برانگیز باشند. متخصص واقعی ممکن است به عنوان بالادست و مافوق عمل کند و دیگران احساس احمق بودن بکنند. آن‌ها ممکن است که در مقابل نظرات مخالف کله‌شق و بی‌صبر و حوصله باشند. آن‌ها اغلب متکی به نفس هستند. یا نیازی به کمک ندارند یا از کسی کمک نمی‌خواهند و نمی‌خواهند که تغییر کنند. اگر شما به عنوان یک هم پایه با یک متخصص واقعی سر و کار دارید، باید کارتان را کاملاً درست انجام بدهید، در غیر این صورت، آن‌ها شما را نادیده می‌گیرند. اول از همه، به آن‌ها گوش کنید و با دقت نظراتشان را تفسیر کنید. به ایده‌ها و نظرات آن‌ها حمله نکنید و اما در مقابل سؤالاتی را مطرح کنید که در آن پیشنهادهایی را ارائه می‌دهد. «می‌توانی بیشتر به من بگویی؟» «چیزی که شما فکر می‌کنید در ۵ سال آینده نتیجه خواهد داد؟»

احتمالاً این یک انتخاب مناسب نیست ولی ما می‌توانیم به آن توجه کنیم. دوماً احترام خود را برای شایستگی و قابلیت در مقابل آن‌ها حفظ کنید یعنی خودتان را دست کم نگیرید. نهایتاً، اگر فرد متخصص نمی‌تواند یاد بگیرد که به نظرات دیگران توجه کند، شاید عاقلانه است که شما یک نقش فرعی را به عنوان کمک‌کننده در کنار او بپذیرید. متخصصان واقعی مستحق احترام هستند. برخورد و سر و کار داشتن با متخصص پر مدعا - اما نه واقعی - نسبتاً راحت است زیرا او (برخلاف

دروغ‌گوها یا مخالف‌ها) اغلب از اینکه چقدر کم می‌دانند (کم بودن اطلاعات خود) بی‌اطلاع و ناآگاه هستند. چنین شخصی می‌تواند به تدریج با حقایق مواجه شود. این کار (در مقابل آن‌ها ایستادن) را وقتی که با آن‌ها تنها هستید انجام بدهید. به آن‌ها در حفظ ظاهر کمک کنید. آن‌ها می‌خواهند حقیقتاً تحسین شوند.

#### ۵. افراد شکاک

یک معضل بزرگ برای هر گروهی مواجه با فرد بدبین است. شخصی که همیشه می‌گوید «این کار نخواهد کرد (این کار انجام نمی‌شود)» یا «ما که آن را امتحان کرده‌ایم». این افراد عصبانی و منفی، قدرت پایین کشیدن ما را دارند زیرا آن‌ها موج شک و ناامیدی را در درون ما تحریک می‌کنند؛ بنابراین، اول از همه مراقب باشید که در گودال ناامیدی او کشیده نشوید. با یک فرد بدبین بحث و جدل نکنید و بلافاصله برای مشکلاتی که توسط این افراد پیش‌بینی شده است راه‌حلی ارائه ندهید. در عوض، عبارت‌های خوش‌بینانه بگویند - نشان دادن اینکه تغییر امکان‌پذیر است - و گروه را به طوفان‌های ذهنی که منجر به چندین گزینه مختلف می‌شود تشویق کنید. سپس بدترین نتایج ممکن هر گزینه را مطرح کنید (این به فرد منفی گرا فرصت می‌دهد که کار خودش را انجام بدهد اما شما می‌توانید از پیش‌بینی‌های منفی و تاریک در یک روش مفید و سازنده و حل مسئله استفاده کنید). همچنین سؤال کنید، اگر ما کاری انجام ندهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ نهایتاً، پذیرای کمک هر کس باشید اما خواستار انجام کار به تنهایی باشید زیرا افراد بدبین داوطلب نخواهند بود.

#### ۶. افراد تعویق انداز

هر گروهی یک تعویق انداز دارد، تعویق انداز شخصی است که از ترس اینکه کسی ناراحت شود همیشه تصمیمات را به عقب می‌اندازد. بر خلاف فرد بله قربان گو، این افراد واقعاً علاقه‌مند هستند که فرد مفیدی باشند؛ بنابراین بحث کردن و تصمیم گرفتن برای او راحت‌تر است، تلاش کنید که دغدغه‌ها و نگرانی‌های واقعی او را پیدا کنید (او به راحتی نظرات منفی شما را فاش نخواهد کرد). درخواست عمل ضربتی آبی نکنید. در عوض در بررسی واقعیت‌ها، سازش پیدا کردن یا ارتقا برنامه‌های جایگزین به او کمک کنید (و تصمیم بگیرید کدام در اولویت قرار می‌گیرد). در مورد تصمیم‌گیری به او اطمینان خاطر بدهید و از تصمیم قابل اجرای مؤثر او حمایت کنید.

# سقوط آزاد

بدون خانواده ام هرگز

پرسی عادات افراطی



۳۲ /

۳۴ /

# بدون خانواده‌ام هرگز!

## نقش خانواده در اعتیاد و بهبود

«یکی از زیباترین پاداش‌ها در زندگی این است که هیچ‌کس نمی‌تواند صادقانه به یک نفر دیگر کمک کند بدون اینکه به خود کمک کرده باشد.»  
رالف والدو امرسون

در بخش سقوط آزاد مجله روان‌آسا به مباحث زیادی در خصوص وابستگی به مواد و مواد مطلب نوشته‌ایم، در این شماره به ماده‌ای پرداخته‌ایم که اثری بسیار مخرب بر مغز و کارکرد آن دارد و استفاده از آن نیز در دین مبین اسلام حرام اعلام شده است. برای رهایی از مصرف الکل نه تنها فرد مصرف‌کننده که نزدیکان وی نیز باید تلاش کنند از این رو در این مطلب به نقش خانواده در اعتیاد و بهبود آن با تأکید بر الکل پرداخته‌ایم.

استفانی براون در کتاب خود با عنوان خانواده الکی تحت درمان، چهار مرحله‌ی متمایز بهبود فرد الکی و خانواده‌ی او را مورد بحث قرار داده است: مرحله اول مرحله مصرف الکل است و مشخصه بارز آن این است که اعضای خانواده مشکل اعتیاد فرد الکی را انکار می‌کنند و هم‌زمان دلیل می‌آورند که هرکسی حق دارد الکل مصرف کند.

مرحله دوم گذار نامیده می‌شود و تمرکز آن شروع خودداری فرد الکی است. در این مرحله خانواده فرد الکی بالاخره به این نتیجه می‌رسند که این فرد نمی‌تواند نوشیدن خود را کنترل کند و الکی متقابل نمی‌تواند فرد الکی را کنترل کند. (الکی متقابل به‌عنوان فردی تعریف می‌شود که فرد الکی را با قبول مسئولیت‌های او توانمند می‌کند، مشکل مصرف الکل را ناچیز جلوه می‌دهد یا انکار می‌کند یا رفتار فرد الکی را جبران می‌کند).

مرحله سوم که بهبود اولیه نامیده می‌شود زمانی است که زوج به‌جای بهبود کل واحد خانواده، روی بهبود فردی کار می‌کنند. مرحله چهارم بهبود مستمر است یعنی زمانی که بهبودهای فردی، تثبیت شده و می‌توان دوباره به زوج و خانواده توجه کرد.

### مرحله ۱: مرحله مصرف الکل

درمان‌گرانی که با خانواده‌های در مرحله نوشیدن کار می‌کنند باید روی رفتار فرد الکی بعد از مصرف الکل و همچنین سیستم باور نادرست مابقی اعضای خانواده که فرد الکی را از لحاظ عاطفی و فیزیکی حمایت می‌کنند، تمرکز کنند. خانواده باید دست از انکار کردن و پشتیبانی از مصرف الکل بردارند و راهی برای کمک گرفتن پیدا کنند. برای درمانگری که با یک الکی در مرحله نوشیدن سروکار دارد، شروع خودداری فرد الکی ضروری است. در این مرحله تلاش می‌شود فرد الکی درک کند که چرا زندگی برای بقیه اعضای خانواده بی‌ثبات شده است. با این حال، در تحلیل نهایی، فرد الکی است که باید فرآیند بهبود را شروع کند. درمانگر به شکستن دیوارهای دفاعی سیستم باور فرد الکی؛ که عقیده دارد کنترل کامل امور را در دست دارد، کمک می‌کند.

استفانی براون، چون مرحله نوشیدن را مثل رقصیدن توصیف کرده است؛ فردی که الکل مصرف می‌کند هدایت‌کننده است و الکی متقابل از او پیروی می‌کند؛ به صورتی که هر دو رقصیدن را ادامه دهند. رهبر ممکن است گاهی سکندری بخورد، دور شود، پیرو را لگدمال کند، یا حتی با عوض کردن شریک خود رقص را از هم

بپاشد. تنها پاسخ الکی متقابل تلاش برای ادامه دادن رقص است. درمانگر باید خانواده را تشویق کند تا به فرد الکی کمک کنند متوجه شود که؛ نمی‌تواند نوشیدن خود را کنترل کند و باید رقصیدن را متوقف کند. فرد الکی فقط زمانی که از بیرون سیستم خانواده کمک بگیرد ممکن است وارد مرحله گذار شود.

### مرحله ۲: مرحله گذار

این مرحله یک جریان و سرخوشی پیچیده است؛ که در طول آن فرد الکی تلاش می‌کند دیگر الکل مصرف نکند و خانواده تلاش می‌کنند از پایان دوره نوشیدن به شروع خودداری گذار کنند.

**محیط خانواده در انتهای دوره نوشیدن سه متغیر متمایز دارد:**

\* محیط به‌شدت خارج از کنترل

\* دفاع بیشتر برای جلوگیری از فروپاشی سیستم

\* آخرین تلاش برای حفظ انکار و تمامی باورهای اصلی

درمانگر عملکردهای متعددی در مرحله ابتدایی گذار دارد. درمانگر باید فرد الکی را راهنمایی کند تا متوجه از دست دادن کنترل مصرف الکل خود شود و با این درک متوجه شود که باید از بیرون کمک بگیرد (یعنی، AA) تا شانس واقعی برای ترک کردن داشته باشد.

در عین حال، درمانگر باید به خانواده که درگیر حمایت از چهران فرد الکی بوده‌اند که در حال ترک برداشتن و از هم پاشیدن است، کمک کند؛ درک کنند برای اداره کردن انکار، باورهای اساسی و رفتار خارج از کنترل به‌اندازه فرد الکی که زندانی الکل است به کمک نیاز دارند (یعنی، Al-Anon).

درمانگر راهنمایی است که به ترک اعتیاد کمک می‌کند و بهترین فرد برای پیدا کردن اطلاعات هنگام سردرگمی است. آیا به جلسات می‌روی؟ چه حسی داری؟ روزانه پیش برو، همه‌چیز به ترتیب، برای خودت اولویت تنظیم کن. این‌ها جملاتی هستند که درمانگر آن‌ها را تکرار می‌کند تا مراجعه‌کننده بتواند آن‌ها را برای خود تکرار کند.

به نظر براون، وقتی خانواده در شروع گذار از مرحله نوشیدن به مرحله خودداری است و سپس به نیمه دوم مرحله گذار می‌رسد، چهار نکته بسیار مهم وجود دارد که باید از آن آگاه باشند:

- تمرکز شدید روی عدم وجود الکل در منزل





● حسام سیف زگر، دکتری روان‌شناسی تربیتی

تبدیل می‌شود. درمانگر باید:

- \* آموزش رفتارها و تفکر خودداری را ادامه دهد.
- \* ارتباط نزدیک خانواده با برنامه ۱۲ مرحله را حفظ کند و به آن‌ها در طی کردن این مراحل کمک کند.
- \* تمرکز را روی بهبود فردی حفظ کند و به دنبال حمایت بیرونی برای خانواده باشد.
- \* به کودکان در خانواده در حال بهبود توجه داشته باشد.
- \* مدام به دنبال مسائل بالقوه باشد، مانند شروع افسردگی، مشکلات عاطفی، مشکلات خواب، ترس و یا درماندگی.

### مرحله ۴: بهبود مستمر

مرحله نهایی در مقایسه با سه مرحله قبلی نسبتاً ثبات بیشتری دارد. دلیل این است که بهبود حال تحکیم شده و می‌توان دوباره به زوج و خانواده توجه کرد.

تمرکز خانواده روی ادامه دادن وظیفه (عدم مصرف الکل) و تعهد به بهبود و بازسازی ساختار خانواده بعد از فروپاشی در مراحل قبلی است. خانواده از بیرون کمک گرفته (AA، AI-Non، درمان) و حال بعد از پیدا کردن خود و رضایت از آن، زمان آن رسیده که کارهای زیر را انجام دهد:

- بهبود مشکلات مربوط به جدایی عاطفی
- بررسی عمیق آسیب‌های وارد شده به خانواده به دلیل مصرف الکل
- بررسی علل اساسی رفتار مصرف الکل
- مرحله درمان مستمر؛ زمان ایجاد وابستگی سالم در خانواده و درک این مسئله است که درمان یک روند است و نه یک نتیجه.
- علمگردهای اصلی درمانگر در این مرحله عبارتند از:
- \* اطمینان از اینکه خانواده رفتار خودداری را ادامه می‌دهد.
- \* گسترش دادن هویت‌های الکی و الکی متقابل خانواده
- \* اطمینان از اینکه همه از برنامه بهبود پیروی می‌کنند. (طی کردن برنامه ۱۲ مرحله و درونی سازی اصول آن)
- \* تمرکز روی مشکلات زوج و خانواده
- \* بررسی مسائل مربوط به معنویت و آسیب‌های دوران کودکی و بزرگسالی

### نکته نهایی

موقع نگارش این مقاله متوجه شدم نقش درمانگر در طول فرآیند بهبود اعتیاد به الکل چقدر فعال و پیچیده است. درمانگری در این روند چیزی فراتر از یک شنونده بودن است و شامل اداره کردن جنبه‌های فراوان بهبودی است. درمانگر یک گام جلوتر از خانواده است و فرد الکی را هدایت می‌کند تا متوجه اهمیت تغییر رفتار شوند و درعین حال نمی‌داند چیزی که تلاش می‌کنند به آن برسند امکان‌پذیر خواهد بود یا نه. خانواده و فرد الکی باید به نقطه‌های از زندگی برسند که فقط یک تغییر قلبی باعث ایجاد تغییر واقعی در خانواده شود. در حقیقت، معجزه بهبود به فرد الکی و خانواده بستگی دارد و نه درمانگر.

- تثبیت کردن محیط خارج از کنترل

- اجازه فروپاشی دادن به سیستم حمایت خانوادگی و رها کردن آن در همان حالت

- تمرکز روی فرد در داخل خانواده

درمانگر بعد از اینکه مطمئن شد خانواده به اندازه کافی ثبات دارد و از کشتی نجات استفاده می‌کند (AA و AI-Anon)؛ می‌تواند بررسی احساسات اساسی که ممکن است تحریک‌کننده یا دلیل مصرف الکل در گذشته و عود آن هستند را شروع کند. درمانگر باید به نحوه مراقبت از فرزندان در خانواده نیز توجه کند و بررسی کند که آیا می‌تواند با تغییرات ساختار خانواده کنار بیاید یا نه.

حرکت روبه‌جلو کلید کار و بهترین راه برای کمک به مراجعه‌کننده در رسیدن به زمان درست و تشخیص زمان درست گذار خانواده به مرحله بعدی است: بهبود اولیه. در واقعیت، این روند ممکن است با توجه به شدت مصرف الکل در گذشته سالها طول بکشد.

### مرحله ۳: بهبود اولیه

تفاوت اصلی بین مرحله گذار و مرحله بهبود اولیه کاهش کلی هوس‌های فیزیکی و انگیزش‌های روانی برای مصرف الکل است. درمانگر باید همیشه به دنبال نشانه‌های عود بالقوه باشد، ولی این عامل در طول زمان کاهش پیدا می‌کند.

آیتمی که درمانگر باید در مرحله بهبود اولیه به آن رسیدگی کند حمایت مستمر درون خانواده برای حفظ تمرکز فرد الکی روی بهبود خود است. در این مرحله الکی متقابل، اگر حمایت دریافت نکند ممکن است از کمبود توجه از طرف فرد الکی که مشغول تلاش برای گرفتن پشتیبانی (AA) است خسته شود. الکی متقابل ممکن است کنترل‌کننده فرد الکی بوده باشد و حال باید با تصمیمات خانواده که توسط کمیته تکمیل می‌شود زندگی کند. درمانگر باید قادر به ایجاد حمایت برای فرد الکی و الکی متقابل باشد؛ هر کدام از این افراد مشکلاتی دارند که باید مورد رسیدگی قرار بگیرد تا بهبود ادامه پیدا کند.

با پیشروی بهبود، مشکلات پنهان و نهفته یا مشکلات ایجاد شده ناشی از آسیب محیط مصرف الکل به توجه جداگانه نیاز دارند. در این مرحله درمانگر نه تنها به راهنمای خانواده، بلکه به فراهم کننده اطلاعات

# چگونه عادت بررسی افراطی را شناسایی و کنترل کنیم؟

● بانه بزرگ، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

یکی از مراجعانم در جلسه گفت: «می‌دانم که به بررسی افراطی (Over Checking) معتاد هستم. این را هم می‌دانم که هرچه بیشتر درگیر این اعتیاد باشم، از نظر عاطفی نیز فرسوده‌تر می‌شوم. با این حال، حتی با اذعان به این مسئله، ایمیل‌ها، متون، اخبار و اعلانهای رسانه‌های اجتماعی را بارها و بارها، روز و شب بررسی می‌کنم تا اطمینان حاصل کنم. من خودم را در یک حلقه گرفتار می‌بینم، جایی که من نه تنها تمام موارد فوق را بررسی می‌کنم، بعد از گذشت چند دقیقه دوباره همه آن را بررسی می‌کنم. من حتی برنامه هواشناسی خود را دوباره بررسی خواهم کرد، گویا این پیش‌بینی تا حدودی ابری، برای تهران به‌طور ناگهانی در پنج دقیقه آینده به روز برفی تغییر خواهد کرد».

مراجع دیگری که چند مقاله علمی نوشته و درگیر فعالیت‌های مقاله‌نویسی است، این‌طور بیان می‌کرد: «مدام در اینترنت به سر می‌برم تا روزانه رتبه‌بندی مقالاتم را بررسی کنم تا شاید آن افزایش یافته باشد. دوستان به من گفتند که این عادت بیهوده را ترک کنم. بعد از هربار چک کردن به خود می‌گویم ترک خواهم کرد. ولی این مدل فکری انگار برای من اهمیتی ندارد، من به بررسی خود ادامه می‌دهم، گویا صرف جستجو در آن به‌نوعی باعث پیشرفت خواهد شد. به نظر غیرمنطقی می‌رسد! بله قطعاً. با این حال ... من همیشه به آینده خود توجه می‌کنم و منتظر پاداش هستم».

وی بیان می‌کند: «من می‌دانم که بسیاری از افراد دیگر نیز از این معضل کنترل افراطی رنج می‌برند». اینکه آیا دوست شما به‌طور مداوم بررسی



می‌کند تا ببیند همسرش پیامش را جواب داده است، همسایه‌ای که حتی درحالی‌که مشغول دویدن است، تماس‌های خود را به‌طور مکرر چک می‌کند. این‌ها همه انواعی از بررسی بیش‌ازحد می‌باشد.

متأسفانه، عادت بررسی و بازبینی افراطی در عصر دیجیتال به‌هیچ‌وجه غیرمعمول نیست؛ اما چرا این رفتار خاص این‌قدر گسترده شده است (به علاوه، اکثر افراد تحت تأثیر این رفتار عصبی هستند). سپس، هنگام تحقیق در مورد این موضوع، مقاله‌ای را در سایتی دیدم با عنوان: «چرا نمی‌توانید بررسی تلفن خود را متوقف کنید» توسط ملودی وایلدینگ (Melody Wilding) نوشته شده است. وایلدینگ خاطرنشان می‌کند: چیزی به نام تقویت متناوب، سیستم تقویتی که فقط در بعضی مواقع و در فواصل تصادفی پاداش می‌دهد، آن‌قدر قدرتمند است که بهترین روش برای انجام کار ثابتی توسط حیوان است. وی در ادامه می‌گوید: «تقویت متناوب ریشه و سواس فناوری است. این فشار روانی است که باعث می‌شود دستگاه خود را مدام چک کنید».

از آنجا که پیام‌ها، اعلان‌ها، ایمیل‌ها و به‌روزرسانی‌های ما (موردی که شبیه سیستم پاداش برای مغز انسان می‌باشد) متناوب و تصادفی هستند، درگیر کردن فرد را با این مشکل قابل‌درک می‌کند. این همچنین توضیح می‌دهد که چرا فرد خود را همانند آن موش گرسنه در انتظار پاداش پراکنده تصور می‌کند. آره! اما چگونه این عادت را کنترل کنیم؟ در زیر چند پادزهر مفید ارائه می‌شود:

### از مسبب‌ها مطلع باش

وقتی به‌طور عادی به تلفن خود دسترسی پیدا می‌کنید، عصبانی، مضطرب و استرسی هستید؟ تحقیقات نشان داده است که احساسات شدید مانند عصبانیت و سرخوردگی می‌تواند منجر به حواس‌پرتی شود. یکی از راهکارهای تسکین خودمان توجه به دستگاه‌های همراه می‌باشد.

با این خودآگاهی، از خود بپرسید که آیا روش بهتری برای مقابله با احساسات به‌جای درگیر شدن با پیامک‌های غیرضروری وجود دارد (آیا واقعاً درگیر شدن یا فرستادن پیامک به یک دوست بهترین راه حل می‌باشد؟ ایمیل‌های خود را بررسی می‌کنید؟ واقعاً باید در هر ساعت به هر ایمیل پاسخ دهید؟)، یا تحقیق در مورد بیماری‌های جسمی (آیا واقعاً لازم است بدانید که آخرین بیماری معده شما ممکن است نوعی نادر سرطان باشد که شما قبلاً چکاب رفته‌اید؟) یا بارها و بارها اخبار مرتبط با ویروس کرونا را چک کنید و در هزاران کانال صفحه خبری بازبینی کنید. شاید بتوانید با یک دوست تماس بگیرید و با یک انسان دیگر صحبت کنید. شاید بتوانید با دوست یا همسایه‌ی خود قدم بزنید و هورمون‌های خوب خود را از طریق ورزش فعال کنید. یکی از راه‌حل‌ها این است که فنجانی چای میل کنید و برای حل آن مسئله راه‌حل‌های مختلف را بچینید.

**عادت خود را با راه‌حل‌های ساده روزمره اصلاح کنید**  
بیشتر ما به‌منظور پیگیری کار، دانشگاه و تعهدات مختلف اجتماعی به تلفن‌های هوشمند و رایانه‌های خود متکی هستیم؛ بنابراین، مسئله ما روبرگردانی از دستگاه‌های همراه خود نیست، بلکه یاد می‌گیریم که چگونه وابستگی عاطفی خود را از آن‌ها کاهش دهیم. مراحل آسان اما مؤثر شامل موارد زیر است:

**ترک استفاده در بعضی از اوقات روز و شب:** ناگفته نماند که خاموش کردن گوشی در هنگام رانندگی یک عادت عملی و هوشمندانه است، بلکه استفاده از تلفن همراه باعث حواس‌پرتی رانندگان می‌شود و می‌تواند باعث بروز حوادث شود. سایر اوقات عالی برای خاموش کردن گوشی‌تان شامل مواردی است که شما در خارج از خانه کار می‌کنید، از خوردن یک وعده غذایی لذت می‌برید، لحظه معاشرت با دوستان و خانواده و حتی در حین پیاده‌روی با دوستان که اگر من به گوشی خودم چسبیده بودم شاید فرصتی نمی‌توانستم به دست بیارم. به‌رحال موبایل خود را خاموش کنید یا حداقل یک ساعت قبل از خواب در حالت پرواز (airplane mode) قرار دهید - و سپس آن را در یک کتو بزارید، به‌طوری که شما نبینید یا حتی امیدوارم، به آن فکر نکنید.

### حذف برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی از موبایل خود:

این ممکن است برای بسیاری از ما مشکل باشد؛ اما یکی از راه‌های آسان برای کاهش اضطراب حذف برنامه‌های متنوع رسانه‌های اجتماعی است؛ زیرا این برنامه‌ها فشار روانی بیش از حدی را ایجاد می‌کند؛ بنابراین ننگه داشتن تنها یک برنامه پرکارآمد کفایت می‌کند. من تنها برنامه رسانه‌های اجتماعی را که روزانه در گوشی خود دارم بررسی می‌کنم، اما فقط یک‌بار در هفته یا کمتر از سیستم‌عامل‌های رسانه‌های اجتماعی دیگر را از رایانه خود بررسی می‌کنم. این مرحله قطعاً عادت چک کردن را کاهش می‌دهد.

### چرا چک کردن به‌طور وسواسی باعث احساس لذت نمی‌شود؟

احتمالاً می‌دانید که چک کردن اجباری برای فرد خسته کننده است. درست بعد از چک کردن چیزی که نگران آن هستید، احساس آرامش موقتی دارید اما مدت کوتاهی بعد احساس ناخوشایند برمی‌گردد و شما را مجبور به تکرار چک کردن می‌کند.

تمام توصیه‌های ناکارآمد مانند اینکه به این افکار تسلیم نشوید یا سعی کنید خود را مشغول نگه دارید هرگز کارآیی ندارد چون مغز شما می‌خواهد همان آن بررسی را انجام دهد.

این مورد به‌نوعی شبیه اختلال وسواسی می‌باشد. فرد درباره اتفاق یا رویدادی بیش از حد نگران است و سعی در پیدا کردن راه‌حلی برای برطرف کردن این مورد می‌باشد.

بررسی بیش از حد، کاری است که شما برای فرار از احساساتی که عواقب مخرب زندگی دارد، انجام می‌دهید؛ بنابراین بسیاری از افراد برای فرار از احساس بی‌حوصلگی، تنهایی، اتلاف وقت، به چک کردن بیش از حد روی می‌آورند. جونز گفت «پیامدهای چک کردن زیاد رسانه‌های اجتماعی این است که شما در لحظه زندگی نمی‌کنید و به اندازه زیادی درگیر روزمرگی شده‌اید.»

از آنجا که بررسی بیش از حد می‌تواند یک راه‌حل سریع یا آسان برای جلوگیری از احساسات منفی باشند، می‌توانید از خودتان سؤالات زیر را بپرسید تا متوجه شوید از چه چیزی اجتناب می‌کنید و روش جدید برای مقابله با این مشکل را بیابید.

از چه چیزی به‌طور بالقوه اجتناب می‌کنید یا با استفاده بیش از حد گوشی برای فرار از چه موقعیتی استفاده می‌کنید؟ آیا به خاطر عزت‌نفس خود به رسانه‌های اجتماعی اعتماد می‌کنید؟ اگر فقط وقتی پست‌های شما لایک می‌شود نسبت به خودتان احساس خوبی دارید.

### استفاده از تقویت مثبت برای براندازی بازبینی افراطی

همان‌طور که جونز پیشنهاد کرده است، استفاده از یک برنامه برای بررسی میزان استفاده از تلفن، اولین قدم خوب برای توجه بیشتر به استفاده از رسانه‌های اجتماعی است. ممکن است تعجب کنید که چقدر زمان کاهش پیدا می‌کند. به گفته جونز، ارزیابی این زمان و انتخاب چیزی مثبتتر که ترجیح می‌دهید وقت خود را با آن (مانند خواندن، تمرین خارج از وقت یا گذراندن وقت با دوستان) پر کنید، می‌تواند مفید باشد. اگر تصمیم دارید زمان بررسی بیش از حد را با فعالیت جدیدی مثل خواندن جایگزین کنید، چند هفته طول خواهد کشید تا این عادت جدید وارد شود. این روند از بین بردن عادت قبلی و پروراندن عادت جدید شاید هفته‌ها طول بکشد. از دیدگاه رفتاری، انجام کاری به مدت سه هفته یا حداقل ۲۱ روز به شما امکان می‌دهد عادت جدیدی شکل دهید. بهترین راه برای تقویت رفتار انجام بیشتر آن است؛ بنابراین کارهای مثبت بیشتری را انجام دهید.

### دور از شدن از بررسی افراطی فوایدی دارد؟

مغز شما فعال‌تر باقی می‌ماند  
شما فعالیت بیشتری انجام می‌دهید  
شما می‌توانید روی فعالیت دیگر متمرکز شوید  
می‌توانید روی فعالیت اجتماعی مانور دهید  
از این طریق، خوانندگان عزیز، به یاد داشته باشید که شما تنها فرد مبتلا به این عادت وقت‌گیر نیستید و این عادت را می‌توانید خاموش کنید.



### چرا چک کردن راه‌حل درست نیست؟

اگر مغز شما می‌خواهد چیزی را بررسی کنید، پس از انجام یک یا چند بار، هرگز به آرامش نمی‌رسد؟ آیا شما هم جزء آن دسته از افراد هستید که مغزتان فرمان می‌دهد مواردی را چک کنید و باز چک کنید و بعد از اینکه از فرمان‌ها اطاعت کردید باز هم مغزتان به آرامش نمی‌رسد؟ می‌دانید چرا؟ چون هدف مغز شما این نیست که بتواند موارد نگران‌کننده را بررسی کند؛ بلکه هدف آن ایجاد انگیزه در شماست تا علت اصلی مشکل را از بین ببرد. بیایید فرض کنیم که شما همیشه نگران از دست دادن مطالبی هستید. در چنین حالتی مغز شما نمی‌خواهد شما نامه خود را چک کنید تا مطمئن شوید که هنوز شاغل هستید، اما می‌خواهد شما یک راه‌حل طولانی مدت دائمی برای آن مشکل پیدا کنید.

### چرا مدام چک می‌کنید؟

اگرچه بررسی تلفن و رسانه‌های اجتماعی شما در طول روز امری عادی به نظر می‌رسد، از این عادت برای برطرف کردن احساسات ناراحت‌کننده خود استفاده می‌کنیم. به گفته جونز، مردم اغلب از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان نوعی فرار از احساس ناراحت‌کننده مانند کسالت، تنهایی یا دیگر هیجانات منفی استفاده می‌کنند.



# اوقات فراغت و تعطیلات در روزگار کرونایی

● هانیه قهرمانی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خلاق باشید. با توجه به شرایط و امکانات در دسترس کارهایی که می‌توان انجام داد را پیشنهاد دهید.

منعطف باشید. ممکن است، مجبور به انجام کارهایی شوید که تمایل و علاقه‌ای به انجام آن ندارید پس بهتر است برای تجربه یا برای نشاط و همراهی سایر اعضای خانواده آن‌ها را انجام دهید.

تجربه کنید. برخی فعالیت‌ها را ممکن است تاکنون انجام نداده باشید یا احساس می‌کنید علاقه‌ای به آن ندارید، انجام آن‌ها را تجربه کنید. چیزی را از دست نخواهید داد!

صبور باشید. انجام کارهایی که تاکنون تجربه نکرده‌اید و یا به صورت گروهی با خانواده انجام نداده‌اید نیاز به صبر بیشتری دارد. پس صبور و آرام باشید.

صفر و صد نگاه نکنید. اگر فعالیتی نیاز به کارهایی خارج از منزل یا شرایطی دارد که فعلاً در دسترس نیست آن را کاملاً حذف نکنید! فعالیت را خرد کرده و بخش‌هایی را که می‌توانید در منزل انجام دهید را مشخص و انجام دهید. برای مثال: برای تکمیل پایان‌نامه یا تحقیق خود نیاز به بررسی پایان‌نامه‌های دیگر در دانشگاه دارید. این قسمت کار را نگه‌داشته و فقط جستجوی مقالات را انجام دهید.

اگر عضو یا اعضای خانواده در کار یا کارهایی با شما مشارکت و همراهی نداشتند، تلاش زیادی برای قانع کردن آن‌ها نکنید و برای اوقات خود برنامه‌ریزی کنید.

در انجام فعالیت‌ها کودکان را نادیده نگیرید و بخشی از کارها را به آن‌ها بسپارید.

## برنامه‌ریزی

### ۱- فهرست:

فهرستی از فعالیت‌های روزانه، عقب‌مانده، علایق و سرگرمی‌های خود تهیه کنید.

با کمک و همفکری سایر اعضای خانواده فعالیت‌های روزانه منزل، علایق و سرگرمی‌های اعضای خانواده را بنویسید.

فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی که می‌توان به صورت مشترک انجام داد را مشخص کنید.

### ۲- فعالیت:

کارهایی که برای عملی شدن لیست بالا باید انجام دهید را بنویسید. کارها و روش‌هایی را که به صورت فردی و جمعی می‌توان انجام داد را مشخص کنید.

فعالیت‌ها را خرد و کوچک کنید.

از سایر اعضا خانواده برای نوشتن فعالیت‌های خود کمک بگیرید.

۳- اقدام و عمل: از همین امروز شروع کنید و کارها را به فردا موکول نکنید.

اوقات فراغت زمانی است که انسان فارغ از وظایف، فعالیت‌ها و تعهدات روزانه خود، با علاقه و انگیزه به فعالیت‌هایی می‌پردازد. این فعالیت‌ها جنبه‌های مختلفی را بر اساس سبک زندگی، سن، موقعیت و علایق افراد در بر می‌گیرد. آنچه در بحث اوقات فراغت مهم است عدم اجبار برای انجام فعالیت است؛ اما در جهانی که عدم قطعیت بخشی از زندگی است و در دنیای امروزی که بسیاری از شرایط، علایق و حتی فراغت ما تحت تأثیر برنامه‌ریزی‌ها و اتفاقات اجتماعی و سیاسی است، اوقات فراغتمان نیز تحت تأثیر این عوامل قرار خواهد گرفت. بسیاری از افراد در زمان اتفاقات پیش‌بینی نشده همانند اپیدمی کرونا دچار استرس، تغییرات خلقی، احساس یأس و ناامیدی و پوچی می‌شوند؛ زیرا برنامه‌ها و روال عادی زندگی‌شان تغییر کرده و احساس عدم کنترل بر روی زندگی‌شان و حتی اوقات فراغت خود دارند؛ اما به قول یالوم «وقتی همه چیز با شکست مواجه می‌شود، وقتی ضریب بدقابالی بالاست، باز فرد مسئول منشی است که نسبت به آن بدقابالی در پیش می‌گیرد».

اگر شما نیز هیجان و احساس‌های ناخوشایند را تجربه می‌کنید و دچار سردرگمی شده‌اید بهتر است به جای تمرکز بر روی شرایط و رویدادهایی که خارج از کنترل شما است، بر «خود» متمرکز شوید. خود شما که شامل افکار و نگاهتان به زندگی، احساس و هیجان‌های ناشی از آن و ویژگی‌هایتان است. توانمندی‌های خلاقیت، تاب‌آوری، برنامه‌ریزی و انعطاف‌پذیری خود را در این دوره بررسی کنید و با کمک این توانمندی‌ها تعطیلات و اوقات فراغت خود را سپری کنید.

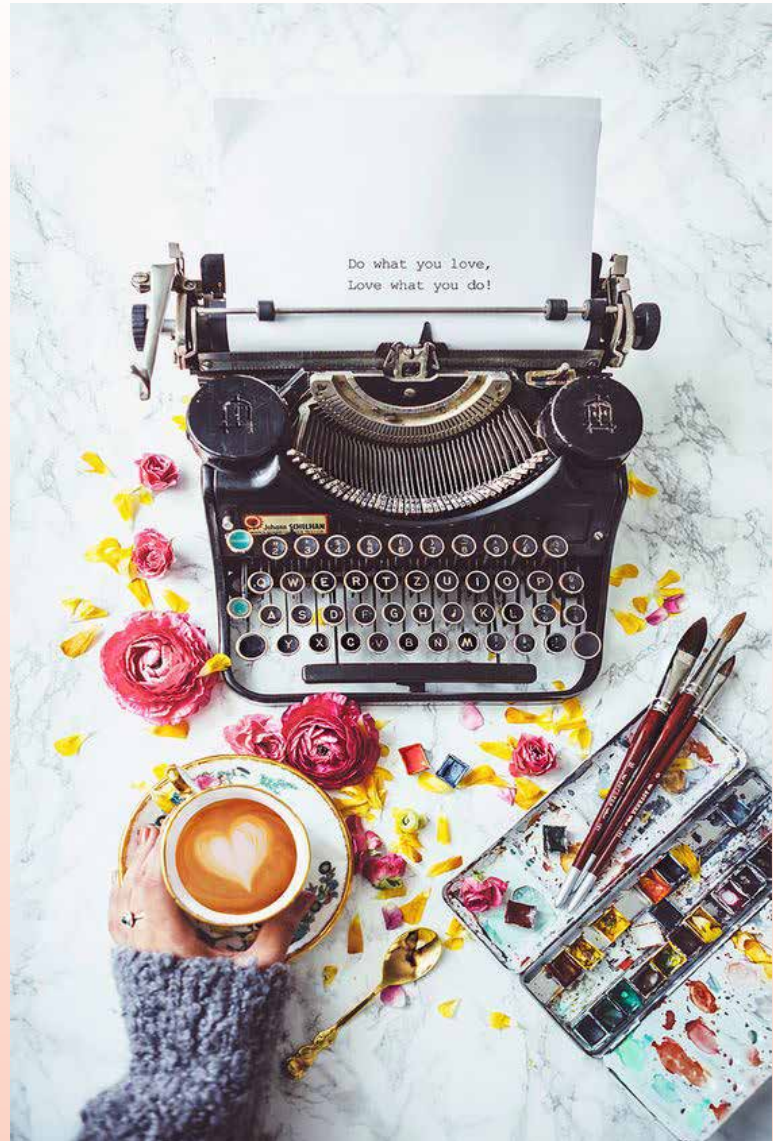
در شرایط کنونی که دنیا و جامعه ما درگیر اپیدمی کرونا است، به تبع تعطیلات نوروزی ما که زمانی است برای اوقات فراغت با برنامه‌هایی که اغلب از پیش تعیین می‌کنیم و یا عادت‌هایی که هر ساله انجام می‌دهیم، نیز تحت تأثیر قرار گرفته و لازم است برنامه‌ریزی و خلاقیتی جدید برای آن داشته باشیم. در ادامه پیشنهادهایی برای اوقات فراغتمان با توجه به شیوع کرونا و لزوم در خانه ماندن، ارائه می‌شود.

## اصول اولیه

بازنگری انتظارات. بایدونبایدهای همیشگی‌تان در خصوص تعطیلات، عید و اوقات فراغت را بازنگری کنید.

انجام کارهای مشترک اعضا خانواده با یکدیگر موجب استحکام روابط و تجربه لحظه‌های لذت‌بخش می‌شود.

هدف خود را کسب تجربه، نگاه دوباره به زندگی و روابط خانوادگی، بررسی ویژگی‌ها و شناخت بهتر خود، رشد خود و روابط خانوادگی‌تان بگذارید. با این نگاه و هدف دیگر به دنبال سرگرمی یا علائق شخصی خود به تنهایی و با روش‌های همیشگی نخواهید بود.



هنری برای شروع کمک بگیرید. سعی کنید از فعالیت‌هایی شروع کنید که زمان و وسایل زیادی نیاز نداشته باشد. وقتی از کارهایی شروع می‌کنید که راحت‌تر و سریع‌تر به پایان می‌رسد و نتیجه آن را زودتر می‌بینید انگیزه شما برای ادامه بیشتر می‌شود.

**۵- فعالیت‌های تفریحی:** بازی‌های فکری، گروهی، بازی‌های سنتی قدیمی ایده مناسبی برای تفریح دسته‌جمعی خانواده در خانه است. برای تجربه بازی‌های جدید و متنوع می‌توانید از دوستان خود در شهرهای مختلف کمک بگیرید و با بازی‌های محلی آن‌ها آشنا شوید. بازی‌های گروهی را در اینترنت جستجو کنید و یا از فروشگاه‌های اینترنتی این بازی‌ها را خریداری نمایید.

**۶- فعالیت‌های معنوی:** این ایام که از هیاهوی فعالیت‌های اجتماعی فاصله گرفته‌اید، فرصت مناسبی برای تمرکز بر امور مذهبی یا تمرکز بر جنبه‌های معنوی زندگی‌تان است. انجام فعالیت‌های مذهبی، مدیتیشن، تمرکز بر خود، تفکر و تمرکز بر جنبه‌های مختلف زندگی و جهان، تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی‌تان از جمله این امور است.

**۷- فعالیت‌های منزل:** آشپزی، تغییر چیدمان، گل‌کاری و... از کارهایی است که می‌توانید به صورت جمعی نیز انجام دهید. این تعطیلات فرصت مناسبی برای یادگیری آشپزی و تجربه غذاهای متنوع، جدید و سالم است. می‌توانید به جای خرید بیشتر مواد اولیه را خودتان تهیه کنید. برنامه‌ریزی کنید و هر روز یک نفر برای خانواده آشپزی کند و یا با کمک سایر اعضا یک غذا یا کیک جدید درست کنید.

چیدمان و وسایل منزل را تغییر دهید یا وسایلی را که برای خانه نیاز دارید را خود با کمک سایر اعضای خانواده بسازید مانند ساختن یک میز یا کتابخانه یا تغییر رنگ وسایل منزل.

شروع فصل بهار، شروع گل‌کاری است. گلدان‌هایی را تهیه و در خانه گل و سبزی بکارید.

**۸- فعالیت‌های درآمدزا:** با توجه به شرایط اقتصادی جامعه می‌توان به فعالیت‌های خانگی برای درآمدزایی پرداخت. این ایده را با خانواده خود مطرح کنید و کارهایی را که می‌توانید بررسی و در این مدت تعطیلات مقدمات آن را شروع کنید. از فعالیت‌های هنری برای این بخش می‌توانید ایده گرفته و وسایلی را درست کنید و در طول ترم خود کم کم بر روی فروش آن‌ها کار کنید.

**۹- مرور خاطرات:** مرور عکس‌ها و فیلم‌های گذشته، مرور خاطرات با خانواده و به اشتراک گذاشتن با سایر اقوام می‌تواند لحظات خوشی را برایتان به همراه داشته باشد.

**۱۰- دیدوبازدید مجازی:** با توجه به شیوع بیماری و پرهیز از رفت‌وآمد می‌توانید ایده‌هایی برای تبریک عید به صورت مجازی ترتیب دهید و آن‌ها را به کمک سایر اعضای خانواده درست کرده و برای اقوام بفرستید؛ مانند ساخت یک فیلم کوتاه تبریک، کارت تبریک.

**۱۱- سفرهای مجازی:** حال که امکان سفر واقعی نیست می‌توانید با کمک مستندهای جذاب، سفرنامه‌های صوتی و... به سفر بروید. در این نوشتار سعی شد ایده‌هایی برای سپری کردن تعطیلات در خانه همراه با خانواده ارائه شود. می‌توانید با همفکری با خانواده و خلاقیت ایده‌های دیگری را اجرا کنید.

## فعالیت‌های پیشنهادی:

**۱- فعالیت‌های تحصیلی و علمی:** تهیه مقاله، انجام تحقیق‌های موردنیاز دروس ترم، تکمیل پایان‌نامه، مرور و خلاصه‌نویسی از کتاب‌های مرجع رشته‌تان. این توفیقی اجباری است تا زودتر از پایان ترم به سراغ درس‌ها بروید!

**۲- فعالیت‌های ورزشی:** نرمش‌های روزانه به صورت فردی یا جمعی با خانواده انجام دهید. این ورزش جمعی نوعی سرگرمی نیز برایتان خواهد بود.

**۳- فعالیت‌های فرهنگی:** دیدن سریال یا فیلم، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب. اگر مدتی است مطالعه نداشته‌اید فرصت خوبی برای آشتی شما با کتاب است. از کتاب‌های با صفحات کم شروع کنید. کتاب‌های الکترونیکی و صوتی نیز گزینه مناسبی هستند. می‌توانید زمانی را در روز مشخص کنید و با خانواده فیلم نگاه کنید. کتاب صوتی گوش کنید و یا هر یک از اعضا خانواده، هر شب بخشی از کتاب را برای سایرین بخواند.

**۴- فعالیت‌های هنری:** نقاشی، خیاطی، بافتنی، خلق یک اثر هنری و... اگر تجربه کارهای هنری را دارید که می‌توانید آن را گسترش داده و کارهای جدیدی انجام دهید. اگر تاکنون فعالیتی را تجربه نکرده‌اید، امتحان کنید شاید بعد از این شما به یک رشته هنری علاقه پیدا کردید. در اینترنت و صفحات مجازی جستجو کنید، کارها و ایده‌های جدید را ببینید و ایده بگیرید. از فیلم‌ها و صفحات آموزش مجازی



آیا تا حالا به این موضوع دقت کرده‌اید که چقدر دوست دارید وسایل به درد نخور خودتان را نگه دارید و دور انداختن وسایل براتون سخته؟ انباری‌های ما پر از وسایلی است که همیشه فکر می‌کنیم یه روزی ممکنه به درد بخوره و برای خیلی از این وسایل اون روز هیچ وقت نیامد. دکتر دانیل کراویز روان‌شناس اجتماعی در این ویدیوی جذاب به ما می‌گه که علت این موضوع ریشه در مغز ما دارد!!!  
[https://www.ted.com/talks/daniel\\_krawczyk\\_why\\_we\\_collect\\_things](https://www.ted.com/talks/daniel_krawczyk_why_we_collect_things)



دانشمند علوم اعصاب کی. ام. تی تی از فرایند پیچیده مغزی برای تجربه هیجان‌هایی چون اضطراب، افسردگی و تنهایی صحبت می‌کند و از آخرین دستاوردها در این زمینه مغز پژوهشی پرده برمی‌دارد. پژوهشی روی موش‌ها که با استفاده پرتوهای نور سعی در تغییر فرایند هیجانی آن‌ها شده است و شاید دستاوردهایی که در ادامه منجر به شکل‌گیری درمان‌های نوینی شود.  
[https://www.ted.com/talks/kay\\_m\\_tye\\_what\\_investigating\\_neural\\_pathways\\_can\\_reveal\\_about\\_mental\\_health](https://www.ted.com/talks/kay_m_tye_what_investigating_neural_pathways_can_reveal_about_mental_health)



رنه لرتزمن روان‌شناس بالینی به ما می‌گوید، طبیعی است که از تغییرات آب‌وهوایی احساس اضطراب یا ناراحتی کنید. وی در عین حال این سؤال را مطرح می‌کند که آیا می‌توانیم آن احساسات را به چیزی مشمر ثمر تبدیل کنیم؟ در گفتگوی تأییدآمیز، لرتزمن درباره تأثیرات عاطفی تغییرات آب‌وهوا بحث می‌کند و این آگاهی را می‌دهد که چگونه روانشناسی می‌تواند به ما در کشف خلاقیت و تاب‌آوری مورد نیاز برای کار و عمل در مورد مسائل محیطی کمک کند.  
[https://www.ted.com/talks/renee\\_lertzman\\_how\\_to\\_turn\\_climate\\_anxiety\\_into\\_action](https://www.ted.com/talks/renee_lertzman_how_to_turn_climate_anxiety_into_action)