



فصل نامه علمی- روان شناسی روان آسا
سال دوم - شماره پنج - پاییز ۹۸
صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی- فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
مدیر مسئول: محمد نوری
سردبیر: پری سیما رستمی
مدیر هنری: محبوبه اله مرادی
مسئول اجرایی: دکتر حسام سیف زرگر
اعضاء هیأت تحریریه:

مریم بابازاده افغان- بانی بزرگ- سعید رجبی- مریم رحمتی-
دکتر حسام سیف زرگر- دکتر سمیه شعبانی- هانیه قهرمانی- 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: ۰۶-۲۳۸۷۲۴-۲۳۸۷۲۴-۲۲۴۰۶۶۲۱
سایت: www.moshavereh.sbmu.ac.ir

- ۲ یادداشت مدیر مسئول
- ۳ **آفتاب گردان**
- ۴ قاطعیت و اهمیت آن در حفظ رابطه
- ۶ مشاور خوب چه کسی است؟
- ۹ **انارستان**
- ۱۰ روابط عاشقانه و سبک های دلبستگی
- ۱۳ چگونه عاشق باشید؟
- ۱۵ **سرمشق**
- ۱۶ از دانش آموزی به دانشجویی
- ۱۹ مدیریت زمان
- ۲۱ **پروانه گی**
- ۲۲ پایداری روانی
- ۲۵ **رنج روان**
- ۲۶ سازگاری در دانشگاه
- ۲۹ شخصیت های مشکل دار اطرافمان
- ۳۱ **سقوط آزاد**
- ۳۲ ماری جوانا
- ۳۴ ناسازگاری چیست؟
- ۳۷ **ایستگاه آخر**
- ۳۸ پرسش و پاسخ
- ۴۰ بینیم و یادگیریم

ن والقلم وما یسطرون

پاییزی دیگر آغاز شده است، سال تحصیلی شروع شده است، دانشجویان جدیدی به دانشگاه آمده‌اند و روان‌آسای پاییزی دیگری منتشر شده است. خوشحالیم که پنجمین شماره مجله را پیشکش حضور فرهیختگانی چون شما می‌کنیم. در این شماره سعی کرده‌ایم حال و هوایی پاییزی داشته باشیم، متناسب با شروع سال تحصیلی با مخاطب قرار دادن دانشجویان سال اولی دانشگاه، عناوین انتخاب شده به گونه‌ای است که دانشجویان را برای شروعی مناسب آماده کند. در آفتابگردان به روابط پرداخته‌ایم از قاطع بودن تا انتخاب مشاوره خوب، در انارستان مروری به چگونگی عاشق شدن و روابط عاشقانه اشاره‌ای داشته‌ایم تا کمک کنیم از روابط خود لذت ببرید، در سرمشق از دانش‌آموزی به دانشجویی را با مدیریت بهتر زمانتان مورد بررسی قرار داده‌ایم، پایداری روانی را در فصل پروانگی شرح داده‌ایم. سازگاری با دانشگاه و محیط جدید و شناسایی افراد مشکل‌دار اطرافمان به شما کمک می‌کند تا سقوط آزاد را تجربه نکنید و در تله‌های ناسازگار نیوفتید و مثل همیشه در ایستگاه آخر فیلم‌های آموزشی مفیدی را معرفی کرده‌ایم و به پرسش‌های روان‌شناختی شما پاسخ داده‌ایم. امید است که شماره اخیر نیز به مانند شماره‌های قبل مورد استقبال جامعه بزرگ دانشگاهی قرار گیرد. نظرات شما می‌تواند ما را در بهتر شدن و بودن یاری کند؛ آنها را از ما دریغ نکنید.



آفتاب گردان

قاطعیت و اهمیت آن در حفظ رابطه / مشاور خوب چه کسی است؟

۴ /

۶ /



● مریم بایزاده، کارشناس ارشد روان شناسی بالینه

چگونه قاطعیت در درونت چه می گذرد که پنهانش کردی توان گفتنش را داشته باش بیا امتحان کن حالت عوض می شود.

واظهار وجود در افراد خود پرورش دهیم؟

- ۴) حق دارم اشتباه کنم و خود را در قبال آن ها مسئول می دانم.
 - ۵) حق دارم به مردم پاسخ مثبت بدهم.
 - ۶) حق دارم بگویم نمی دانم.
 - ۷) حق دارم بگویم متوجه نمی شوم.
 - ۸) حق دارم آنچه را که می خواهم تقاضا کنم.
 - ۹) حق دارم بدون احساس گناه نه بگویم.
 - ۱۰) حق دارم مورد احترام باشم و به دیگران نیز احترام بگذارم.
 - ۱۱) این حق را دارم که سخنانم شنیده و جدی گرفته شود.
 - ۱۲) حق استدلال دارم.
- نظریه قاطعیت به طور سنتی بین سه نوع رفتار تمایز می گذارد که هر سه در طیفی از عدم قاطعیت، قاطعیت و پرخاشگری جای دارند. این که یک فرد را در کجای طیف می توان یافت بسته به این دارد که او تا چه حدی برای حقوق اساسی خود و دیگران احترام قائل است یا اینکه تا چه حدی اجازه می دهد دیگران حقوقش را نقض کنند و بالاخره خودش حقوق دیگران را تا چه حد زیر پا می گذارد.

باید توجه داشت که معمولاً رفتار قاطعانه با رفتار پرخاشگرانه اشتباه گرفته نشود. بعضی از افراد خود را قاطع می دانند در حالی که چنین نیست و تمایز آن با پرخاشگری در این است که فرد قاطع مورد احترام دیگران است چون خود به دیگران احترام گذاشته و برای اطرافیان ارزش قائل است در حالی که دیگران از فرد پرخاشگر به خاطر ترس از او اطاعت می کنند.

نظریه قاطعیت

هر فردی دارای حقوق انسانی است که باید مورد احترام باشد و نیز مهارت های ابراز وجود را می توان در افراد پرورش داد. نظریه قاطعیت بر حقوقی تأکید می کند که همه ما از آن ها برخورداریم و نیز بر مسئولیت هایی که با داشتن این حقوق متوجه ماست. در ذیل به آن ها اشاره می کنیم:

- ۱) حق بیان افکار و ایده هایم را دارم گرچه با عقاید دیگران مغایر است.
- ۲) حق ابراز احساساتم را دارم و مسئولیت ابراز آن ها را می پذیرم.
- ۳) حق دارم عقیده ام را تغییر دهم و در این خصوص نباید عذرخواهی کنم.

در این مطلب در نظر داریم یکی از عناصری را که نقش حیاتی در ارتباط دارد را برایتان بیان کنیم. این عنصر مهم، قاطعیت می باشد ما به شما کمک خواهیم کرد نه فقط قاطعیت را در خود و دیگران پرورش دهید بلکه بتوانید این توانایی را در خود حفظ کرده و در ارتباط با دیگران و در میان جمع اظهار وجود کنید. قاطعیت به معنی داشتن اعتماد به نفس است، نگرش شما به خودتان و دیگران مثبت بوده و با دیگران رو راست، صریح و صادقانه رفتار می کنید؛ و در عین حال به این معنا نیست که در ازای کسب خواسته هایتان، دوستی با دیگران را از دست بدهید. شاید قاطعیت گاهی اوقات منجر به عدم دستیابی اهدافی که مورد نظر شماست نگردد اما در عوض آن اطرافیانتان خواهند آموخت که در مقابل شما قاطعانه رفتار کنند. یکی از مزیت هایی که پرورش قاطعیت دارد ارتقاء آرامش و اعتماد در روابط اجتماعی، شغلی و تحصیلی است و مهم تر آنکه به شما کمک می کند در ارتباط با افراد موقعیت خود را بهتر ارزیابی کنید که پیامد آن ایجاد ارتباط مثبت خواهد بود.

رفتار غیر قاطع

معنای این که فردی در یک موقعیت خاص غیر قاطع رفتار می‌کند، آن است که نه فقط حقوق اساسی خود را ابراز نمی‌کند بلکه در عوض اجازه می‌دهد دیگران به حقوق او تجاوز کنند.

رفتار توأم با اظهار وجود

فردی که در موقعیتی رفتاری توأم با اظهار وجود بروز می‌دهد در واقع حقوق اساسی خود را ابراز می‌دارد. او در قبال این حقوق احساس مسئولیت می‌کند و در عین حال حقوق اساسی دیگران را هم مدنظر دارد و به آن‌ها احترام می‌گذارد.

رفتار پرخاشگرانه

پرخاشگری در موقعیت‌های مختلف از سوی یک فرد به این معناست که او می‌خواهد حقوق خود را در ازای نقض حقوق دیگری دریافت کند و حقوق دیگران را نادیده بگیرد.

جرات آموزی

هدف از آموزش این تکنیک این است که به افراد کمک شود که مفاهیم نظری قاطعیت را درک نموده و آن را در زندگی پیاده کنند. افراد برای کسب آگاهی از انواع مختلف رفتار، یاد می‌گیرند که در انتخاب رفتارشان احساس مسئولیت کنند. فرد قاطع فردی است که هم برای خودش و هم برای دیگران اهمیت قائل است، نه خودش را دست‌کم می‌گیرد و نه دسته بالا! اعتماد به نفس واقعی است. هم خواسته‌های خودش را در نظر می‌گیرد و هم خواسته‌های دیگران را یعنی بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران احساسات و خواسته‌اش را بیان می‌کند. او اختلاف خودش با دیگران را به شیوه برنده برنده حل می‌کند و می‌تواند احساس عشق یا خشم خود را نسبت به دیگران بیان کند و از رابطه با دیگران لذت می‌برد او از زندگی رضایت دارد. فرد قاطع شفاف صحبت می‌کند، شنونده خوبی است و حرف دیگران را قطع نمی‌کند. با دیگران محترمانه صحبت می‌کند و لحن صدایش مناسب و رسا است. صاف می‌ایستد، شانسه‌هایش استوار است. فاصله مناسبی

با طرف مقابل دارد و موقع صحبت به چشم‌های دیگران نگاه می‌کند. چهره آرام و پر از اعتماد به نفسی دارد. به کسی توهین نمی‌کند و خشم خود را با کلمات بیان می‌کند نه با فریاد زدن یا رفتارهای پرخاشگرانه.

مهارت‌های قاطعیت

بخش زیادی از آموزش قاطعیت معطوف به پرورش مهارت‌های جرات‌آموزی است. هدف اصلی آموزش این مهارت‌ها نیست، بلکه رشد نیروهای درونی شما و برخی مهارت‌های اساسی ارتباط، کانون توجه هستند. احیاناً گاهی ممکن است با برخی از مهارت‌های مربوط به قاطعیت که به‌طور اجمال در زیر می‌آیند آشنا باشید.

مهارت انتقادپذیری

مراد آن است که در کل انتقادپذیر باشید. به جای انکار نمودن انتقاد، بپذیریم که ممکن است در آن واقعیتی هم باشد. به‌هرحال، این شما هستید که باید کلاه‌خود را قاضی کنید و صحت و سقم انتقاد وارد به خودتان را تشخیص دهید.

مهارت قاطعیت منطقی (قاطعیت منفی)

مورد دیگر در باب مواجهه با انتقاد به‌جاء، قاطعیت منطقی است. وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند و شما می‌دانید که حق با اوست، بدون عذرتراشی مصالحه کنید. از آنجایی که برای اکثر مردم این تصور وجود دارد که دیگران انتقادپذیر نیستند. وقتی در شما انتقادپذیری را مشاهده کنند، این خود مشوق اظهار وجود به‌صورت متقابل و دوسویه خواهد شد.

مهارت تفحص فعال (تفحص منفی)

تفحص فعال یکی دیگر از توانایی‌های مواجهه با انتقاد است که تشویقتان می‌کند از فردی که به شکل کلی یا مبهم از شما انتقاد نموده، بخواهید منظور خود را دقیقاً بیان کند. این‌ها فقط برخی از اصول عام قاطعیت هستند.

افرادى که قاطع هستند این گونه‌اند:

- * اعتماد به نفس و عزت نفس بالا دارند.
- * به دیگران و خودشان احترام می‌گذارند.
- * پذیرش مسئولیت در قبال رفتار خود دارند.

- * پرسش و سؤال کردن مطرح می‌کنند.
- * صادق و صریح هستند.
- * تمایل به بازخورد گرفتن از دیگران دارند.

افرادى که پرخاشگرند

- * اعتماد به نفس ندارند.
- * به دیگران بی‌احترامی می‌کنند.
- * دیگران را دست کم می‌گیرند.
- * احساس برتری می‌کنند.
- * میل به تسلط بر دیگران و موقعیت دارند.
- * به عقاید و احساسات دیگران بی‌توجه بوده و آن‌ها را سرزنش می‌کنند.
- * به سخن و تقاضای افراد بی‌اعتنا هستند.
- * بازخوردها را نادیده می‌گیرند.

آزمون قاطعیت

به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

- * آیا می‌توانید به‌راحتی در جمع صحبت کنید و عقیده خودتان را بگویید؟
- * آیا می‌توانید به دیگران نه بگویید؟
- * آیا وقتی نیاز به کمک دارید آن را درخواست می‌کنید؟
- * آیا می‌توانید احساسات مثبت و منفی خود را بیان کنید؟
- * آیا خودتان را قبول دارید و برای خودتان احترام قائل هستید؟
- * آیا به خودتان حق می‌دهید که اشتباه کنید و اگر کردید دستپاچه و نگران نشوید؟
- * آیا می‌توانیم صحبتی را شروع کرده و به پایان برسانید؟
- * آیا خودتان را با دیگران برابر می‌دانید؟
- * آیا به‌راحتی پیشنهادات و انتقادات دیگران را می‌پذیرید؟
- * آیا به افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنید نگاه می‌کنید؟
- * آیا می‌توانید خشم خود را بیان کنید؟

پاسخ آزمون قاطعیت

حتی اگر به یکی از سؤال‌های بالا پاسخ خیر داده باشید نشان‌دهنده این است که شما از قاطع بودن چیزی کم دارید زیرا افراد غیر قاطع به‌طور غیرارادی همواره غیر قاطع عمل می‌کنند!

مشاور خوب

● مریم بابازاده، کارشناس ارشد روان‌شناس بالینه

چه کسی است؟

یافتن یک مشاور خوب دشوار است و در یک نگاه نمی‌توان به آن دست یافت.

مناسب، سعی می‌کند به هر طریقی مرا متقاعد کند که بیشتر از من می‌داند و تجربه‌اش بیشتر از من است. او به جای من و به نمایندگی از من تصمیم می‌گیرد.

مشاورم کنترل‌گر و خودرأی است

به جای کمک به من، در پی اثبات درستی ادعای خویش است. می‌خواهد به من ثابت کند که نمی‌فهمم و چون برای حل مشکل خود به او نیاز دارم، پس باید مطیعش باشم. یکی از دوستانم برایم تعریف کرد که برای حل مسئله‌ای عاطفی به مشاور مراجعه می‌کند. مشاور به او می‌گوید: «با توضیحاتی که دادی، مشخص است که آن خانم به شما علاقه ندارد.» بعد بین مشاور و دوستم بحث و جدل شکل می‌گیرد. مشاور در نهایت می‌گوید: «موفق نمی‌شوی با او ازدواج کنی.»

مشاور به قابلیت‌های شما توجهی ندارد

راهل و روشی به من پیشنهاد می‌کند که خودش نمی‌خواهد یا نمی‌تواند انجام دهد. من شرایط خاصی دارم که عملاً اجرای راهنمایی و راه‌حل‌های مشاور را ناممکن می‌کند، اما او به این مسائل بی‌توجه است. گویی سواری است که از پیاده خبر ندارد. به قول معروف، نفسش از جای گرم درمی‌آید. بر همین اساس، گاهی عوض همدلی با من، پاک کردن صورت مسئله هدایت می‌کند.

مشاورم جسارت ندارد

در پی آسایش بودن در او موج می‌زند، آن‌چنان که حاضر نیست از منطقه‌ای امن خود خارج شود. نیاز به بقاء، از او موجودی محافظه‌کار ساخته است که به جای رویارویی با مسائل، بیشتر مایل به مصالحه و سازش کاری است. چنین مشاور به‌طور حتم جسارت زورآزمایی با معضلات را از من سلب می‌کند.

مشاورم عاقل نیست

این یکی واقعاً ضعیف، مهملک و چه‌بسا گناهی نابخشدنی است. مشاور می‌کند که نمی‌تواند پیامد راهنمایی‌هایش را تصور کند، چرا باید در مقام راهبر قرار گیرد؟

مشاورم به‌روز نیست

اندیشه‌ی ارتجاعی و طرز فکری متعلق به دوران پارینه‌سنگی دارد. از شرایط فعلی دنیا، پیشرفت‌های جدید و آداب و رسوم جاری در جامعه‌ی امروزی بی‌خبر است. فکر می‌کند آموزه‌های پیشین، همچنان لزوماً می‌توانند پاسخ‌گوی مسائل نوین هم باشند.

با توجه به پیچیدگی‌های دنیای امروز، نیاز به مشاوره بیش‌ازپیش احساس می‌شود. اساسی‌ترین هدف از مشاوره، حل مسئله است؛ اما در این میان اگر مشاور خود را درست انتخاب نکنیم، نه تنها مسئله حل نمی‌شود، چه‌بسا مسئله‌های دیگری نیز به وجود آید.

مشاور با معرفی شما به افرادی که بتوانند راهنمایی صحیح در زمینه‌های خاص که مدنظر است بهترین راه‌حل ممکن را در اختیاران قرار دهد و نیز شما را در جهت تصمیم‌گیری بهتر برای گرفتن نتیجه مطلوب هدایت می‌کند. همچنین در خصوص اهدافی که پیش رو دارید، با ارائه تکنیک‌هایی که شما را سریع‌تر به آن اهداف برساند و از میزان استرس و نگرانی‌هایی که در طول مسیر ممکن است وجود داشته باشد بکاهد و باعث دلگرمی شما شود.

از آنجا که امر مشاوره نیاز به تخصص دارد یافتن یک مشاور خوب و کاردان کاری بس دشوار است. در ادامه درباره نکات مربوط به انتخاب صحیح مشاور مطالب مفید و علمی را در اختیاران قرار می‌دهیم. با دانستن این مطالب شما می‌توانید با توجه به نیاز خود فردی را که علاقه‌مند و همچنین توانایی کمک به شما را داشته باشد بیابید.

* لازم است در ابتدا اهداف خود را مشخص کنید.

* قبل از پیدا کردن یک مشاور ابتدا باید درک درستی از اهداف خود داشته باشید.

* شما باید بدانید که از یک مشاور چه توقعی دارید و در چه زمینه‌ای می‌خواهید با او پیش بروید و آگاه باشید که چه توقعی از یک مشاور دارید. برای مثال اگر می‌خواهید در زمینه‌ی مدیریت، مشاوره بگیرید باید از مشاور می‌تواند در زمینه‌ی حرفه خود اطلاعات لازم را از او بیاموزید و از دانش او بهره‌مند شوید.

با توجه به مشکلات مختلف مشاور هم می‌تواند متفاوت باشد و حتی به خاطر ویژگی‌های شخصیتی که در افراد وجود دارد نوع انتخاب مشاور هم می‌تواند متفاوت باشد.

همان‌طور که گفته شد، هیچ‌کس بی‌عیب نیست، اما مشاور باید در مقایسه با دیگران، در زمینه‌ی مسئله‌ی شما، بیشترین تخصص و اعتماد آفرینی و کمترین و بی‌خطرترین اشکالات را داشته باشد. مشاور، نقش همراه شما را بازی می‌کند؛ اگر توانسته باشد بر مشکلات پیشین خود غلبه کند، به‌حق، صلاحیت همراهی شما را خواهد داشت. در این شرایط، او بلد راه است؛ اما در غیر این صورت، چه باید کرد؟

مشکلاتی که ممکن است در هنگام مشاوره با آن برخورد کنیم به شرح ذیل است:

مشاور به من فرمان می‌دهد

فکر می‌کند من برده‌ی او هستم. اگر بخواهم چون و چرا بیاورم، به جای گفت‌وگو و تلاش برای شناخت دقیق مشکل و جست‌وجوی راه‌حل

مشاورم منفعت طلب و نتیجه گراست

طرفدار «بردن به هر قیمتی» است. از نظر او هدف وسیله را توجیه می‌کند. لذا مثل ماکیاولیست‌ها پیشنهادهای غیراخلاقی و ضد ارزشی می‌دهد. این پیشنهادهای به عزت نفس من صدمه می‌زند.

مشاورم به من و مسئله‌ام دل نمی‌دهد

پیش از شنیدن کامل صحبت‌هایم جواب آماده در آستین دارد. برای تشریح و توضیح مشکلاتم به من امان نمی‌دهد. یک لحظه به این فکر نمی‌کند که شاید مسئله من لزوماً تکرار مسائل مراجعان قبلی‌اش نباشد.

مشاورم فقط از تجربه‌های موفق خود می‌گوید

انگار که از هر عیب و نقصی میراست و قرار است او الگو باشد و من دنباله‌رو. فکر می‌کند داشتن مشکل و تصمیم‌گیری اشتباه، به اعتبارش صدمه می‌زند. معتقد است جای چنین کسی روبه‌روی مشاور است، نه صندلی مشاور.

یک مشاور خوب باید به ارزش‌ها و اصول شما احترام بگذارد. به‌طور مثال مشاور خوب مشاوره است که صداقت داشته باشد و ارزش‌های شما را چه از لحاظ اخلاقی و حرفه‌ای به رسمیت بشناسد، اگر شما فردی هستید که خیلی پایبند به خانواده هستید از مشاوره که خیلی سخت‌گیر و بسیار به قوانین و قواعد پایبند است نمی‌توانید استفاده نمایید.

ویژگی‌های مشاور کارآمد چیست؟

چهار نکته کلیدی هست که همواره در تصمیم‌گیری باید مدنظر قرار گیرد. اگر برای تصمیم‌گیری از مشاور کمک می‌گیرید، او نیز ملزم به رعایت این چهار نکته است: مشاور موظف است باتوجه به علائق، توانایی‌ها، مصلحت‌ها و اولویت‌های مختص به شما تصمیم بگیرد، نه خودش.

در ضمن، مشاور باید به شما کمک کند که خودتان تصمیم‌گیری را بیاموزید. در غیر این صورت، موفقیت شما متعلق به او و مسئولیت شکستتان هم به عهده او خواهد بود. مطابق تعریف مشاوره، وظیفه‌ی مشاور، فکر کردن با شماست، نه برای شما.

دیگر ویژگی‌های مهم مشاور کارآمد

۱) اطمینان حاصل کنید که رابطه‌ی شما و مشاور یا روان‌درمانگرتان

به قدر کافی گرم و محبت‌آمیز است تا با احساس امنیت تمام بتوانید درمان شوید.

۲) اطمینان حاصل کنید که مشاور یا روان‌درمانگر شما در گذشته، خود از مشاوره و روان‌درمانی بهره‌مند شده است و التیامی را که شما به دنبال آن هستید، خود نیز پیش‌تر در برخی جنبه‌های روانی‌اش به‌دست آورده است.

۳) اطمینان حاصل کنید مشاور و روان‌درمانگر شما، هم بر کشف منبع و منشأ الگوهای رفتاری و احساسی ناخواسته شما تمرکز کرده است و هم راه‌ها و روش‌هایی عملی و ملموس و قابل اجرا به شما ارائه می‌دهد... هر مشاور و روان‌درمانگر خوب به شما تکلیف و تمرین‌هایی خواهد داد تا بتوانید در عمل، میزان تحول و پیشرفت درونی خود را در زندگی بسنجید.

۴) بسیار مهم است که از همان اولین جلسه‌ی حضور در مقابل مشاور و روان‌درمانگر، تغییرات و پیشرفت‌هایی را مشاهده کنید و استفاده‌های عملی چشمگیری ببرید. مضحک و احمقانه است که باور داشته باشیم باید ده بیست جلسه صبر کنیم تا به تدریج شاهد تغییر و پیشرفت زندگی خود باشیم.

یک مشاور باید صمیمی باشد و برای شما وقت بگذارد و در زمان نیاز برای انجام امور در کنار شما حضور داشته باشد و باید وقت خود را صرف فکر کردن به اموری که موردنیاز شماست قرار دهد و به نیازها و خواسته‌های شما توجه نماید و در زمان لازم مشاوره مفید و در مورد مشکلات در اختیارتان قرار دهد.

۵) مشاوره خوب امیدوار و خوش‌بین به بهبودی شماست. امیدواری فاکتور بسیار مهمی در بهبود و درمان مشکلات مراجعان است. درمانگر خوب به مراجع امید می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات خود غلبه کند اما امید واهی و غیرمنطقی نمی‌دهد و با توجه به نوع مشکل، توانایی مراجع و مهارت خویش، به بهبودی او خوش‌بین و امیدوار است.

۶) مشاور خوب هدف‌های درمانی مشترکی را تعیین می‌کند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک روان‌شناس کارآمد این است که با همکاری مراجع خود اهداف درمانی مشخصی را تعیین و برای دستیابی به آن‌ها تلاش کند. به عبارت دیگر، شما می‌دانید که قرار است در جلسات مشاوره چه هدف‌هایی دنبال شوند.



چگونه مشاور خود را انتخاب کنید؟

بسیار مهم است که مشاور مناسبی را انتخاب کنید. برای این کار باید اول فردی که احتیاج به کمک دارد و نوع احتیاج او، مشخص شود. آیا مشاور برای شما، فرزند شما یا خانواده شماست. سپس نوع سرویس را باید مشخص کرد. اگر نامی به شما داده شد و یا فردی مشاور را به شما توصیه کرد، قدم بعدی این است که موقعیت حرفه‌ای مشاور را و اینکه اجازه درمانگری دارد یا نه را چک کنید.

به چه شیوه‌ای، از مشاوره استفاده کنم؟

به نظر می‌رسد بهترین شکل مشاوره، گفت‌وگوی رو در رو و حضوری است. در این حالت فرصت دارید مسئله‌ی خود را کامل‌تر و با آسایش خاطر بیشتری مطرح کنید. مشاور هم اگر در دریافت برخی نکات نیاز به توضیحات بیشتر داشته باشد، می‌تواند فوراً از شما سؤال کند. در ضمن، مشاور با دیدن چهره و بدن شما، می‌تواند از روی زبان بدن و لحن صدای‌تان اطلاعات بیشتر و موثقی‌تری به دست آورد، اطلاعاتی که شاید به‌تنهایی از گفتار و کلام شما دریافت نشود. در ضمن شاید به جلسات متعدد مشاوره نیاز داشته باشید تا بتوانید در فرایند حل مسئله توفیق بیشتری به دست آورید. بعید به نظر می‌رسد در چند دقیقه مشاوره‌ی تلفنی یا چند خط پرسش مکتوب بتوانید به چنین توفیقی برسید.

مشاوره‌ی تلفنی

توصیه می‌کنیم فقط در شرایط اضطراری از مشاوره‌ی تلفنی استفاده کنید. در شرایط عادی، هدف این است که برای انتقال مطلب خود به مشاور به بهترین وجه و دریافت راهنمایی‌های لازم از او، فرصت کافی داشته باشید...

آیا اشکالی دارد به‌طور هم‌زمان از چند مشاور استفاده کنم؟

اصلاً انگیزه شما از این کار چیست؟ آیا فکر می‌کنید کار از محکم‌کاری عیب نمی‌کند؟ آیا نگرانید نکند یک وقت مشاور چیزی را فراموش کند و نتیجه‌ی مشاوره نامطلوب شود؟ در این صورت به نظرتان تنها راه‌حل این است که دست‌به‌دامن چند مشاور شوید؟ آیا وقتی سرما می‌خورید، به‌طور هم‌زمان به چند پزشک مراجعه می‌کنید؟

هر مشاور در زمینه‌ای خاص متبحر و متخصص است. هرکدام از مشاوران بر یکی از عناصر و عوامل تأکید بیشتری می‌کنند و هرکدام عقیده و بینش خاص خود را دارند. به نظر می‌رسد با این کار، علاوه بر صرف هزینه بیشتر، هم از گندم ری بی‌نصیب بمانید و هم از خرما بی‌بغداد.

امیدوارم با اطلاعاتی که در اختیارتان قرار دادیم بتوانید بهترین خدمات ممکن که از یک مشاور انتظار می‌رود را دریافت کنید.

۷) مشاور خوب توصیه مستقیم نمی‌کند. یک مشاور خوب به شما توصیه مستقیم نمی‌کند (مگر در شرایط اضطراری) و تلاش می‌کند توانایی حل مسئله را آموزش دهد تا خودتان بتوانید مشکلاتتان را حل کنید. او با همکاری شما مشکل مطرح‌شده را تحلیل و به شما کمک می‌کند که بهترین انتخاب را داشته باشید اما به‌جای شما انتخاب نمی‌کند. این ضرب‌المثل قدیمی در جلسات مشاوره کاربرد زیادی دارد: روان‌شناس خوب کسی است که به شما ماهیگیری یاد بدهد نه ماهی!

۸) مشاور با تجربه توصیف مشخصی از مشکل شما ارائه می‌دهد. مراجعان دوست دارند بدانند دلیل اختلال و مشکلاتشان چیست. روان‌شناس کارآمد، توصیف ساده و قابل‌درکی به مراجع خود درباره علل مشکل و نشانه‌های ایجادشده می‌دهد زیرا مراجع نباید در جلسات درمان احساس سردرگمی و ناآگاهی داشته باشد.

۹) یک مشاور متبحر به تفاوت‌های فرهنگی و قومیتی شما احترام می‌گذارد. مشاور باید به مراجع با هر اعتقاد و باور و از هر فرهنگ و قومیتی که باشد احترام بگذارد و او و باورهایش را زیر سؤال نبرد. آداب و رسوم و باورهای مراجع باید برای مشاور قابل‌احترام باشد. مگر آنکه این باورها یا آداب و رسوم بر زندگی و عملکرد مراجع تأثیر منفی داشته باشد و نیاز باشد در جلسات درمانی به آن‌ها پرداخته شود.

۱۰) مشاور خوب از خودآگاهی و خودمدیریتی لازم برخوردار است. مشاور خوب می‌داند که جلسه درمان متعلق به مراجع است و امور خود را وارد جلسه درمان نمی‌کند.

وظایف یک مشاور خوب

وظایف مشاور در هر یک از زمینه‌های تخصصی زیر عبارت‌اند از:

* مشاور آموزشی:

کمک به کودکان، نوجوانان و جوانان برای غلبه کردن بر مشکلات آموزشی و روانی خود و در نتیجه پیشرفت کردن در این زمینه‌ها

* مشاور شغلی (مشاور سازمانی):

کمک به شرکت‌ها و سازمان‌ها در بهبود عملکرد و افزایش رضایت شغلی کارکنان

* مشاور سلامت:

ترویج رفتار و نگرش سالم و کمک به بیماران و خانواده‌های آن‌ها برای غلبه بر بیماری‌ها

* مشاور مشاوره‌ای:

کمک به افراد در حل مشکلاتشان و تصمیم‌گیری‌ها به‌خصوص در زمان‌های پراسترس زندگی‌شان

* مشاور جرم‌شناسی:

استفاده از تئوری‌های مشاوره‌ای در شناسایی جرائم، بازسازی و بهبود مجرمین

* مشاور ورزشی:

کار با افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها برای بهبود انگیزه و عملکرد در زمینه مربی‌گری، آموزش و رقابت و همچنین ترویج مشارکت ورزشی به‌صورت عمومی



انارستان

روابط عاشقانه و سبک‌های دل‌بستگی
چگونه عاشق باشید؟

۱۰۰/

۱۳۰/



سعید رحیمی، دکتری روان‌شناسی عمومی

روابط عاشقانه و سبک‌های دلبستگی

را تشکیل می‌دهد، منعکس شده است. بالبی یک از نظریه پردازان بزرگ در زمینه دلبستگی، مفهوم دلبستگی را به‌عنوان یک مفهوم (پایدار در تمام عمر) که از کودکی تا بزرگسالی را شامل می‌شود، تعریف می‌کند. در طی این روند، الگوهای دلبستگی برای تشکیل روابط رمانتیک، تعدیل و متوازن می‌شوند.

به‌عنوان مثال، اگر نیازهای بنیادی یک کودک از قبیل آسایش، محبت و تغذیه فراهم نشود، ممکن است در آینده تأثیر معکوسی بر روابط آن‌ها در زندگی داشته باشد. این مهم است که کودک نیازهای عاطفی و جسمی خود را به‌طور مداوم برآورده سازد. هنگامی که کودک گریه می‌کند، به مراقب نشان می‌دهند که گرسنه است و اگر این نادیده گرفته شود، این امر در سطح ناخودآگاه بر انسان تأثیر می‌گذارد. بیشتر والدین این نیاز را با نوعی تبادل عاطفی از قبیل نگاه کردن به چشم کودک، نگاه‌داشتن آن‌ها، لبخند زدن، نوازش کردن یا صحبت با آن‌ها برآورده می‌کنند؛ اما برای برخی دیگر از افراد این موارد از سوی والدین اتفاق نمی‌افتد و این باعث می‌شود آن‌ها توانایی ارتباط با افراد دیگر را نداشته باشند.

اگر یک کودک نیازهای عاطفی خود را دریافت نکند، یقیناً در نوجوانی علائم و نشانه‌هایی از قبیل عدم قدرت بیان، ترس، تحریک‌پذیری، غم و اندوه، بی‌نشاطی، عدم برقراری ارتباط و عدم علاقه به انجام بازی‌های تعاملی بروز خواهند کرد. وقتی این نیازها نادیده گرفته شوند و یا با کمبود پاسخ‌های عاطفی از جانب مراقبان مواجه شود، زمینه را برای

آیا احساس می‌کنید همیشه در زندگی عاشقانه خود مشکل دارید و نمی‌دانید در خصوص آن چه کاری انجام دهید؟ اگر چنین است، باید واقعاً خود و سبک دلبستگی خود را بررسی کنید. سبک‌های دلبستگی نقش مهمی در زندگی عاشقانه شما ایفا می‌کنند.

سبک دلبستگی چیست؟ و دقیقاً چگونه می‌تواند بر روابط شما اثرگذار باشد؟

در اصل، این یک تبیین علمی برای چگونگی روند دلبستگی عاطفی به یکدیگر است و همه این‌ها از کودکی شروع می‌شود. در این مقاله، انواع مختلفی از سبک‌های دلبستگی، چگونگی تأثیرگذاری آن‌ها بر روابط شما و همچنین آنچه را برای پیشبرد یک رابطه سالم نیاز است، مورد بحث قرار داده است.

سبک دلبستگی شما چگونه شکل می‌گیرد؟

باور کنید یا نه، همه از نوزادی شروع می‌شود. صاحب‌نظران روان‌تحلیل‌گری معتقدند که روابط دلبستگی اولیه تأثیرات ماندگاری در تحول روانی و روابط فرد در آینده دارد. این عقیده در جمله معروف فروید مبنی بر اینکه، روابط مادر - فرزندی رابطه منحصربه‌فرد و بی‌نظیر است که به‌عنوان اولین و نیرومندترین نمود عاطفی عمل می‌کند و سرمشق و الگوی تمام روابط عاطفی و دلبستگی فرد در گستره زندگی

بروز مشکلات در روابط بعدی زندگی فراهم می‌کند. نظریه دلبستگی یک چهارچوب برای فهم این موضوع فراهم می‌کند که چطور شکل سالم و ناسالم عشق به‌عنوان یک عامل سازگاری اجتماعی عمل می‌کند؛ بنابراین عشق رمانتیک می‌تواند به‌عنوان یک جریان دلبستگی دیده شود. فرآیندی هیجانی بدین قرار که یک بزرگسال به‌صورتی که در کودکی به‌وسیله مراقبش نگهداری و مراقبت شده، هم‌اکنون در بزرگسالی به همان طریق عمل می‌کند.

انواع سبک‌های دلبستگی و چگونگی تأثیر آن‌ها بر زندگی عاشقانه شما

اگرچه نظریه دلبستگی در جهت توصیف روابط مادر و کودک در دوران نوزادی به کار گرفته شده است اما می‌تواند به‌خوبی تعیین‌کننده طرز رفتار در روابط صمیمی و عاشقانه در بزرگسالی باشد. چراکه این درواقع، یک انتقال است، انتقال موضوع دلبستگی از مادر در دوران کودکی به همسر و شریک عشقی در دوران بزرگسالی. دلبستگی نوزادی نه‌تنها می‌تواند راهنمایی برای فهم روابط و رفتارهای هیجانی کودک و مادر باشد، بلکه آن چهارچوبی مهم برای درک تنهایی‌ها و غم و اندوه‌های فرد در روابط عاشقانه، به وجود می‌آورد. محققان مطرح کردند که دلبستگی در بزرگسالی به شریک عشقی در روابط رمانتیک، شبیه به دلبستگی به مراقب اولیه در کودکی است.

محققان مطالعات زیادی راجع به چگونگی تداوم و یا شکست روابط عاطفی انجام داده‌اند و آن‌ها را به شرح زیر تقسیم‌بندی نموده‌اند:

۱- سبک دلبستگی ایمن: افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، دارای روابط صمیمی با دیگران هستند. به در دسترس بودن دیگران هنگام روابط با آن‌ها و هم به هنگام موقعیت‌های اضطراب‌آور خارجی اطمینان دارند. این افراد همچنین از روابط دوران بزرگسالی خود رضایت داشته و شیوه‌های مختلفی برای برخورد با تعارض‌های زندگی دارند، کمتر گوش‌به‌زنگ هستند و ترس کمتری نسبت به ترک شدن از طرف اطرافیان دارند و تلاش می‌کنند خواص دلبستگی ایمن خود را با سلامت جسمانی خود ربط دهند. بزرگسالان ایمن نسبت به سایرین راحت‌تر و بهتر می‌توانند با دیگران صمیمی شوند، درحالی‌که به آن‌ها وابسته‌اند یا آن‌ها به وی وابسته‌اند احساس آرامش می‌کنند. آن‌ها غالباً در مورد اینکه ترک شوند یا اینکه شخصی با آن‌ها صمیمی نگران نیستند. آن‌ها قادرند به دیگران اعتماد کنند و خود را دوست‌داشتنی و باارزش می‌دانند. از آنجاکه نیازهای عاطفی آن‌ها در اوایل زندگی توسط مراقبانشان برآورده می‌شود، تمایل به اعتماد به مردم و عزت‌نفس بالاتری دارند. همچنین از مهارت‌های اجتماعی و توانایی برقراری روابط عاطفی و صمیمی نسبتاً پایدار و رضایت‌بخش برخوردارند. بزرگسالان با سبک دلبستگی ایمن تمایل دارند تا روابط رمانتیکشان

را به‌صورت شاد و مورد اعتماد توصیف کنند، آن‌ها قادرند به‌آسانی به دیگران نزدیک شوند و به حمایت از شریک زندگی‌شان تمایل دارند. افراد با سبک دلبستگی ایمن گرایش دارند تا تجارب رابطه‌شان را بیشتر به‌صورت مثبت توصیف کنند. نگرش آن‌ها این است: «من یک فرد شایسته هستم. من سزاوار عشق هستم؛ و اگر شما نمی‌خواهید آن را به من بدهید، من شخص دیگری را پیدا خواهم کرد.»

۲- سبک دلبستگی نایمن اضطرابی: بزرگسالان دارای سبک دلبستگی اضطرابی با عدم تعادل در احساسات و تعارضات بیشتر مشخص می‌شوند. دلبستگی اضطرابی با الگوهای فعال‌سازی خود در روابط مرتبط است؛ یعنی این افراد گرایش دارند که الگو ضعیفی از خودشان در روابط داشته باشند، هم‌چنین این افراد نگران‌اند که دوست داشته نشوند یا ترک گردند و در جستجوی اطمینان‌آفرینی مجدد و تجربه عاطفی منفی هستند. بزرگسالان با سبک اضطرابی عشق را به‌صورت یک وسواس تعریف می‌کنند و گرایش دارند تا روابط رمانتیک را تجربه کنند که به‌وسیله فرازوفروندهای هیجانی، حسادت بیش‌ازحد و تمایل قوی برای پیوند هیجانی مشخص می‌گردد. بزرگسالان اضطرابی خواهان صمیمیت هستند و بیش از هر چیز دیگری از طرد می‌ترسند. افراد این سبک خود را نیازمند می‌بینند، بنابراین همیشه نقش «تعقیب‌کننده» را در یک رابطه دارند.

۳- سبک دلبستگی نایمن اجتنابی: دلبستگی اجتنابی با الگو فعال‌سازی دیگران در روابط مرتبط است. افراد دارای این سبک آسیب‌پذیری را انکار می‌کنند و ادعا می‌کنند که نیازی به روابط نزدیک ندارند و تمایل به ترس از صمیمیت دارند. بزرگسالان دارای سبک دلبستگی اجتنابی تمایل دارند که از صمیمیت و فرازوفروندهای هیجانی بیمناک باشند، اعتماد کردن به دیگران را مشکل می‌یابند و از زیادی نزدیک شدن به دیگران نگران‌اند.

سبک دلبستگی اجتنابی تقریباً برعکس افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی هستند. آن‌ها به‌جای اینکه در یک رابطه «تعقیب‌کننده و چسبیده» باشند، «گریزان» هستند. آن‌ها سعی می‌کنند از دلبستگی خودداری کنند و از اینکه از نظر عاطفی به کسی نزدیک نباشند ناراحت نیستند. والدین این نوع افراد نیز قابل اعتماد نبودند و نیازهای عاطفی فرزندان خود را برآورده نمی‌کردند. در نتیجه برای محافظت از خود، از دلبستگی عاطفی به افراد خودداری می‌کنند. همان‌طور که گفته شد سبک دلبستگی اضطرابی همیشه سعی در جلب توجه، محبت و عشق است؛ و سبک دلبستگی اجتنابی در حال تلاش برای فرار از آن است.

اختلال دلبستگی واکنشی (Attachment Reactive Disorder)

تأثیر غفلت شدید احساسی توسط مراقب می‌تواند منجر به یک اختلال دلبستگی شدید به نام اختلال دلبستگی واکنشی شود؛ که اثرات طولانی‌مدتی را در بزرگسالی به دنبال خواهد داشت. گاهی این اختلال

به این دلیل پدید می‌آید که والدین برای فرزندپروری تجربه ندارند و نمی‌دانند در برابر رفتارها و خواسته‌های کودک چه واکنشی باید نشان داد. بیماری‌ها و اختلالات روانی که والدین به آن دچار هستند نیز می‌تواند به اختلال دل‌بستگی واکنشی بیانجامد. والدینی که دچار افسردگی، استرس، اضطراب و ... هستند در روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی دچار مشکل می‌شوند این مشکلات در روابط والدین و کودک نیز اثر منفی می‌گذارد و به این اختلال روانی می‌انجامد.

اختلال دل‌بستگی واکنشی باعث می‌شود افراد نتوانند تجربه کاملی از روابط را تجربه کنند، زیرا احساس مثبتی از خود ندارند. علاوه بر این، سلامت روانی کلی آن‌ها به خطر می‌افتد. آن‌ها غالباً دارای افکار، احساسات و رفتارهای ناکارآمد هستند. به دلیل این احساسات منفی، بزرگسالان مبتلا به RAD ممکن است در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود و نه فقط در روابط، دچار مشکل شوند. این اختلال باعث عزت‌نفس پایین می‌شود و آن‌ها به خود یا توانایی خود برای یک زندگی خوب باور نداشته باشند. این امر به‌ویژه در مورد کسی که هیچ درمانی برای آن دریافت نکرده باشد صادق است.

اما چگونه می‌توان فهمید که آیا شما یا شریک زندگی‌تان دارای این اختلال هستید؟ خوب، در اینجا برخی از علائم و نشانه‌های آن اشاره شده است:

- * کناره‌گیری
- * ناتوانی در نشان دادن محبت
- * عدم احساس تعلق
- * تکانش‌گری
- * احساس بی‌اعتمادی
- * صرفه نظر کردن از برقراری ارتباط
- * پرخاشگری
- * عدم توانایی در ایجاد و حفظ انواع روابط
- * احساس تنهایی یا پوچی
- * عدم توانایی درک احساسات
- * اشتیاق داشتن به عشق، اما عدم توانایی در دادن یا دریافت آن
- * سرمایه‌گذاری عاطفی محدود
- * عدم حمایت عاطفی

- * بی‌میلی به افشاگری و مشارکت
- * کناره‌گیری از صمیمیت جسمی
- * فقدان همدلی
- * عدم ندامت و پشیمانی

حتی اگر فکر می‌کنید ممکن است شما یا شریک زندگی‌تان RAD داشته باشید، این بدان معنی نیست که نمی‌توان آن را بهبود بخشید. بدیهی است که این علائم باعث استرس فرد می‌شود، اما روش‌هایی برای درمان این اختلال وجود دارد که در آینده به آن‌ها پرداخته خواهد شد.

نتیجه‌گیری

در کل از دیدگاهی عمیق‌تر که موضوع را ببینیم، درمی‌یابیم که سبک دل‌بستگی نقش بسیار مهم در شکل‌گیری شخصیت هر انسان دارد. احساس ارزشمند بودن، کارآمد بودن و به‌طور کلی خود ارزشمندی که یکی از پایه‌های سلامت روان و اساس شخصیت انسان می‌باشد، در همان ابتدای کودکی فرد شکل می‌گیرد.

درواقع میزان توجه والدین به فرزند و مهم‌تر از همه برداشتی که کودک از جایگاه خودش در جمع خانواده دارد، میزان ارزشمندی او را تعیین می‌کند. وقتی فرد توانست خودش را ارزشمند ببیند، به عملکرد و توانایی خود نیز ایمان می‌آورد و در خودش توانایی انجام کارها را می‌بیند؛ و انسانی که خود را ارزشمند ببیند احساس رضایتمندی نیز دارد و همه این‌ها باعث رشد و ارتقای سطح کیفیت زندگی و رابطه او خواهد بود. چنین فردی به تدریج مسئولیت‌پذیر می‌شود و به راحتی می‌تواند اجرای نقش‌های خود را در زندگی بپذیرد. نظریه دل‌بستگی در عشق همیشه بر اهمیت صمیمیت تأکید کرده است. این نظریه بر این باور است که صمیمی شدن با افراد خاص به‌عنوان یک مؤلفه اساسی ماهیت بشر می‌باشد. سبک دل‌بستگی افراد، تأثیر مستقیم بر میزان صمیمیت آنها دارد؛ یعنی هرچقدر سبک دل‌بستگی انسان ایمن‌تر باشد، مراحل صمیمیت را بهتر رعایت می‌کند و به‌درستی می‌تواند وارد یک رابطه موفق بشود. همه آنچه در بالا به‌عنوان نتیجه‌گیری گفته شده است تضمین‌کننده امنیت روانی فرد می‌باشد که ارتباط مستقیمی با رضایت از عشق و رابطه عاطفی دارد.



چگونه عاشق باشیم؟

راه‌هایی برای آنکه همسری دوست‌داشتنی‌تر باشید ● هانیه قهرمانی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شخصی است که دوستش دارید. زمان باارزش‌ترین مالکیت شما است. شما با گذراندن وقت با کیفیت در کنار همسرتان، به او نشان می‌دهید که دوستش دارید. اگر می‌خواهید دوست‌داشتنی‌تر شوید، هر روز برای شریک زندگی‌تان وقت بگذارید. این کار می‌تواند با ارسال یک پیام، تماس تلفنی یا خوردن یک وعده غذایی باشد.

۳- عشق خود را ابراز کنید

راه‌های زیاد و مؤثری برای انجام این کار وجود دارد. برای مثال وقتی همسرتان به دنبال طناب خود قبل از رفتن به باشگاه است آن را روی این آشپزخانه به صورت قلب بگذارید. نه تنها عشق خود را به زبان آورید بلکه راه‌هایی را برای ابراز عشق خود به صورت عملی پیدا کنید.

۴- عشق خود را برقرار کنید

راه‌های بی‌شمار و مؤثری برای انجام این کار وجود دارد. برای مثال وقتی همسرتان متوجه می‌شود که عجله دارید، تختخواب را مرتب می‌کند تا شما کمی وقت اضافی داشته باشید. اگر خوراکی خاصی دوست دارید، او برای خرید و برداشتن آن در فروشگاه می‌ایستد. اگرچه ممکن است همسرتان کلمه «دوستت دارم» را به

اکثر مردم به اشتباه فکر می‌کنند عشق یک احساس است! احساس لرزش در قلب و زانوها، احساس بند آمدن نفس وقتی او را می‌بینید، احساس آنکه نمی‌تواند بدون آن زندگی کند، این‌ها عشق نیست! این‌ها احساس‌هایی است که ممکن است بخشی از عاشق شدن باشد که مربوط به دوره‌ای کوتاه از اوایل رابطه است اما به معنای واقعی عشق نیست. عشق، فقط یک احساس نیست یک عمل، تصمیم و تعهد است.

اگر در دوران نامزدی یا اوایل ازدواج هستید روش‌های زیر به شما کمک می‌کند تا عشق را ساخته و تجربه کنید و برای شریک زندگی‌تان دوست‌داشتنی‌تر شوید تا از یک رابطه رضایت‌بخش لذت ببرید.

۱- به روابط خود متعهد باشید

تعهد پایه و اساس لازم برای یک رابطه دوست‌داشتنی و بلندمدت است. اگر این تعهد را دارید ادامه دهید.

۲- زمان بگذارید

یکی از مهم‌ترین راه‌های نشان دادن عشق، گذراندن وقت با

زبان نیاورد ولی شما از روی رفتار و عکس‌العمل‌های او می‌فهمید که دوستان دارد. پس اقدامی هرچند کوچک انجام دهید تا نشان دهید که شریک زندگی خود را دوست دارید.

۵- خودجوشی و خودانگیخته باشید

با خودجوشی می‌توانید هیجان را احساس کنید و روابطتان را زنده نگه‌دارید. تصور کنید وارد آشپزخانه شدید و اصلاً تمایل به آشپزی ندارید، ناگهان همسرتان وارد شده و می‌گوید امشب شام با من است. یا در خانه نشسته‌اید و همسرتان می‌آید و شما را به یک تفریح بدون برنامه می‌برد. چه احساسی دارید؟ احتمالاً لبخند روی لبانتان می‌آید. خودانگیختگی و سورپرایز در رابطه هیجان به وجود می‌آورد. این هفته همسرتان را هیجان‌زده کنید!

۶- از کارهایی که همسرتان می‌کند، تشکر کنید

کارهای کوچک و بزرگ اما زیادی در طول روز انجام می‌شود، شستن لباس و ظروف، پختن غذا، خریدهای روزانه، دقت به آنکه چه وسایلی در خانه نیاز است یا تمام‌شده، ... کارهای زیاد اما عادی که به‌راحتی می‌توان فراموش کرد که کسی به‌صورت روال آن‌ها را انجام می‌دهد. به زحمات و کارهای همسرتان توجه و از او تشکر کنید. برای مثال شوهری به همسرش گفته بود، متشکرم! من هرگز نگران این نیستم که شامپو یا صابون نداشته باشم. همیشه آنجاست. واقعاً ممنونم. این جملات ساده برای یک کار عادی و کوچک احساس خوشایندی را ناشی از توجه و دیده شدن به همسرتان می‌دهد.

۷- حامی باشید

وقتی همسرتان تصمیم می‌گیرد، درس بخواند، کار یا فعالیت جدیدی انجام دهد، تغییری در ظاهر خود ایجاد کند و یا...از او حمایت کنید و همراه او باشید. این حمایت می‌تواند تشویق کلامی و یا ایجاد شرایط و کمک به انجام آن فعالیت‌های جدی یا تفریحی باشد که همسرتان تصمیم دارد انجام دهد. وقتی حمایت می‌کنید همسرتان احساس می‌کند، نمی‌تواند شکست بخورد.

۸- فضایی آزاد برای یکدیگر فراهم کنید

فراهم کردن فضا به این معنی است که به همسرتان اجازه دهید، به روشی که از آن لذت می‌برد و دوست دارد خود را ابراز کند. چسبندگی می‌تواند یک رابطه را خراب کند زیرا که بیش‌ازحد هر چیزی می‌تواند مضر باشد. خوب است که برای یکدیگر و باهم وقت بگذارید ولی تعادل در هر چیز لازم است. اجازه دادن به شریک زندگی‌تان برای وقت گذراندن با خانواده، دوستان، تفریحات یا فضاهایی که از آن لذت می‌برد از اهمیت خاصی برخوردار است. لازم نیست همیشه در کنار او باشید. افراد برای کشف، تأمل و بیان خود به زمان و شرایط نیاز دارند، بگذارید آن‌ها بدون شما خود را ابراز کنند.

۹- خوب و بد را باهم ببینید

روزی که همسرتان را انتخاب و با او ازدواج کردید، احتمالاً فکر می‌کردید او کامل‌ترین و رؤیایی‌ترین موجود روی زمین است. زیبایی نگاه او، ابراز احساساتش، لبخندهای او، خوش‌تیپی و

زیبایی او، تفریحات هرروزه، رؤیاهایی که باهم صحبت می‌کردید و در ذهن خود پرورش می‌دادید به پایان می‌رسد! زندگی همیشه این‌چنین نیست و سپس شما با جوراب‌های بدبو روی زمین، ظرف‌های کثیف داخل ظرف‌شویی، بی‌حوصلگی و ژولیده بودن همسرتان و...مواجه می‌شوید. هیچ انسان کاملی وجود ندارد. گاهی بداخلاقی، ناراحتی و اذیت وجود دارد. هیچ یک از شما کامل نیستید. همسرتان را با نواقص و مشکلاتش بپذیرید و به تمام خوبی‌هایش توجه کنید.

۱۰- گوش کنید

ممکن است فکر می‌کنید گوش می‌کنید، اما دفعه دیگر که شریک زندگی‌تان در حال صحبت است، به افکار خود دقت کنید، به چه چیزی فکری می‌کنید؟ آیا واقعاً گوش می‌دهید؟ آیا به دنبال تدوین و تنظیم پاسخ خود هستید؟ گوش دادن واقعی به تلاش زیادی نیاز دارد. این هدیه‌ای است به همسرتان که نیاز به شنیده شدن دارد، هدیه‌ای که نیاز به هزینه ندارد اما سود آن زیاد است. از امروز که همسرتان صحبت می‌کند و یا از او سؤالی می‌پرسید، واقعاً گوش دهید اگر ذهنتان متمرکز نشد، مجدد تلاش کرده و تمرکز کنید. او توجه شما را حس خواهد کرد.

۱۱- مشکلات گذشته را رها کنید

زوج‌ها اغلب در بحث‌ها مسائل گذشته را مطرح می‌کنند. برای مثال: یادت می‌آید آن گلدان را شکستی و گفתי دوباره می‌خری اما هرگز نخریدی؟ مثل همیشه دست‌وپا چلفتی هستی! و همسر با نگاهی گنگ می‌گوید: این ماجرا مال ۱۷ سال قبل بود! چرا الان مطرح می‌کنی؟ چون لیوان را اتفاقی شکستم؟! دلیلی برای کنکاش و یادآوری گذشته ندارد. از خود بپرسید: برای چه این کار را می‌کنم؟ آیا می‌خواهم مشکل را برطرف یا اوضاع را وخیم‌تر کنم؟ علت اصلی خشم من و یادآوری گذشته چیست؟ گذشته را رها کنید و در اینجا و اکنون متمرکز شوید؛ و با هر روشی به دنبال تقویت رابطه خود باشید نه تضعیف آن.

۱۲- عذرخواهی کنید

عذرخواهی برای ترمیم و تقویت رابطه مفید است. یک عذرخواهی واقعی نه عذرخواهی جعلی! اگر اشتباه کردید عذرخواهی کنید، این به معنای ضعف یا کوچک شدن شما نیست. بلکه به همسرتان این اطمینان را می‌دهید که رفتارتان اصلاح می‌شود و احساس ناراحتی او را نیز تأیید می‌کنید. پس احترام دریافت خواهید کرد.

سخن پایانی

عشق زیباترین چیز روی زمین است و دوست داشتن شگفت‌انگیزترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسرتان بدهید. عشق و دوست داشتن اصیل را با تعهد، تصمیم‌گیری و اقدام، عملی سازید و مدام آن را تکرار کنید. اگر در ابتدای راه هستید و یا رابطه شما دچار آسیب شده است، نکات فوق را هفته‌ای، یک‌بار اجرا کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.



سرسشق

از دانش آموزی به دانشجویی
مدیریت زمان

۱۶ /
۱۹ /



از دانش آموزی به دانشجویی

اول، فرق دانشجویی کشورهای مختلف!

● سمیه شعبان، دکتری روان‌شناس تربیتی

همین تفاوت‌ها می‌تواند شیرین و لذت‌بخش شود، اگر ما نسبت به آن‌ها اطلاع داشته باشیم و آمادگی مواجه شدن با آن‌ها را کسب کنیم.

قرار گرفتن در محیط جدید، آزادی و استقلال بیشتر، داشتن دغدغه شغلی و تحصیلی، برخورد با دانشجویانی با فرهنگ‌های مختلف و... همه تجربه‌های لذت‌بخشی می‌باشند که افراد با ورود به دانشگاه به دست می‌آورند.

ورود به دانشگاه:

ورود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است که می‌تواند برای دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه استرس‌زا باشد زیرا در دوره دبیرستان مهم‌ترین فعالیت دانش‌آموزان معطوف به قبولی در دانشگاه بوده است اما با ورود به دانشگاه هم‌زمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین و نیز پذیرش مسئولیت کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارده از جانب همسالانی با ارزش‌ها و آرمان‌های متفاوت و خرده‌فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند. زندگی دانشجویی می‌تواند تغییرات زیادی در زندگی افراد ایجاد کند، این تغییر برای کسانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده‌اند شدیدتر است؛ زیرا آن‌ها باید جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که هم می‌تواند برای آن‌ها تجربه جدید باشد و هم دارای سختی‌ها و مشکلات فراوانی است. در هر حال زندگی

ژاپن: بشدت مطالعه می‌کند و برای تفریح ریاضت می‌سازد! **هند:** او پس از چند سال درس خواندن عاشق دختر خوشگلی می‌شود و هم‌زمان برادر دوقلویش که مهر و موم‌ها قبل گم شده بود را پیدا می‌کند. سپس ماجراهای عاشقانه و اکشنی پیش می‌آید و سرانجام آن دو باهم عروسی می‌کنند و همه چیز به خوبی و خوشی تمام می‌شود!

چین: درس می‌خواند و در اوقات فراغت مشابه یک مارک معروف خارجی را می‌سازد و با یک‌دهم قیمت جنس اصلی می‌فروشد! **انگلیس:** نسل دانشجوی انگلیسی در حال انقراض است و احتمالاً تا پایان دوره کواترنری! منقرض می‌شود ولی آخرین بازماندگان این موجودات هم درس می‌خوانند!

ایران: عاشق تخم‌مرغ است! سر کلاس عمومی چرت می‌زند و سر کلاس اختصاصی جزوه می‌نویسد! معمولاً لیگ تمام کشورهای دنیا را دنبال می‌کند! عاشق عبارت «خسته نباشید» است، البته نیم ساعت مانده به آخر کلاس! هر روز به غذای دانشگاه بدویراه می‌گوید! او سه سوت عاشق می‌شود! اگر با اولی ازدواج کرد که کرد و الا سیکل عاشق شدن و فارغ شدن او بارها تکرار می‌شود! او پت می‌کند! خیابان متر می‌کند و در یک کلام عشق و حال می‌کند! نسل دانشجوی ایرانی درسخوان در خطر انقراض است!

شاید این مطلب طنز رو قبلاً هم شنیده باشید اما واقعیت این است که ورود از دبیرستان به دانشگاه ورود به یک موقعیت جدید است. شاید در ابتدا درک موقعیت جدید کمی استرس‌زا و دشوار باشد اما



را به درستی بیاموزند و بر آن تسلط پیدا کنند.

قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه عبارت‌اند از:

- * **حجم بالای مطالب درسی:** در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان، اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند.
- * **محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل:** در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود.
- * **تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش:** در دانشگاه، دانشجو در بحث‌های کلاسی باید شرکت کند، سؤال و ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند و...
- * **فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو:** در دوران دانشجویی نظارت والدین بر مطالعه دانشجو و همچنین تعداد امتحان‌هایی که دانشجو را وادار به مطالعه کند، در مقایسه با دبیرستان، کاهش می‌یابد و بنابراین فقط به عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند.
- * **نظارت نه‌چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو:** در دانشگاه، برخلاف دبیرستان، حضور و غیاب دانشجو بعضاً با حساسیت خیلی بالایی بررسی نمی‌شود (در دبیرستان هر غیبتی به والدین اطلاع داده می‌شود).
- * **تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات:** یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی مانند تهیه مقالات و گزارش‌ها است.
- * **ضرورت استفاده از متون غیرفارسی:** تحصیل در دانشگاه به‌گونه‌ای است که دانشجو برای مطالعه دروس و به‌خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیرفارسی است.
- * **متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی:** برخلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آن‌ها باشد.

دانشجویی با تغییرات اساسی در زندگی فرد آغاز می‌شود. از جمله: - دانشگاه دارای فضای وسیع‌تر و بزرگ‌تری نسبت به دبیرستان است و آشنایی با همه مکان‌ها و افراد در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست.

- بیشتر افراد با تصورات ایده‌آل گونه‌ای وارد دانشگاه می‌شوند که ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی نباشد که از قبل انتظار داشتند و با استانداردها و ایده آل‌های آن‌ها همخوانی نداشته باشد. به‌رحال باید بپذیرید سازگاری با محیط دانشگاه نیاز به زمان و وقت دارد به‌خصوص در روزهای و هفته‌های آغازین دانشگاه. ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد، برنامه‌های مختلف آموزشی و... که همه این‌ها در شروع می‌تواند گیج‌کننده باشد. نکته کلیدی و مهم این است که شما با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود روبه‌رو هستید. اگرچه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد ولی با استفاده از فراگیری مهارت‌های خاصی مانند مهارت‌های زندگی دانشجویی، مهارت‌های تحصیلی، مهارت‌های مدیریت مالی و اقتصادی، مهارت‌های خدماتی، مهارت‌های بهداشت و سلامت و مهارت‌های ارتباطی با آن سازگار خواهید شد.

- محیط اجتماعی دانشگاه بسیار متفاوت از دبیرستان است. در دبیرستان معمولاً افراد شباهت‌های زیادی در زمینه فرهنگی، سطح اجتماعی و اقتصادی دارند اما در دانشگاه این‌طور نیست. دانشجویان از شهرها، روستاها و مناطق مختلف جغرافیایی و فرهنگ‌های مختلف با یکدیگر زندگی و تحصیل می‌کنند. چنین فضایی هم می‌تواند زمینه مساعدی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی و شناخت فرهنگ‌های دیگر ایجاد کند و هم می‌تواند سازگاری با شرایط جدید را سخت و پیچیده سازد.

- سبک درس خواندن و فعالیت‌های دانشگاهی در حوزه تحصیلی با دبیرستان کاملاً متفاوت است؛ بنابراین لازم است دانشجویان شیوه مطالعه جدیدی را در دانشگاه انتخاب نمایند و مهارت‌های مطالعه

چالش دیگری که دانشجویان با آن مواجه‌اند به‌ویژه برای دانشجویانی که در شهری دیگر غیر از شهر محل سکونت خود قبول می‌شوند، جدا شدن از خانواده است. چالش بین استقلال و وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمده دوره دانشجویی است. دانشجویان هرچه به مقاطع تحصیلی بالاتری می‌روند، بار مسئولیت روی دوش آن‌ها بیشتر سنگینی می‌کند و بالطبع توقع اطرافیان از آن‌ها بیشتر می‌شود. این مسئله سبب افزایش بار روانی و روحی روی آن‌ها می‌شود که می‌تواند کیفیت تحصیلی آنها را در دانشگاه تحت‌الشعاع قرار دهد. یکی از مسائل مهم که در پی استقلال در زندگی دانشجویی احتمالاً با آن مواجه خواهید شد مدیریت مالی است. بی‌ثباتی مالی یکی از بزرگ‌ترین معضلات زندگی دانشجویی است. شما اصلاً کار نمی‌کنید یا تمام وقت کار نمی‌کنید، کلاس‌های شما دارای حجم عظیمی از کتاب‌ها و وسایل گران‌قیمت هستند و داشتن یک زندگی اجتماعی هم ارزان نیست. چه کار می‌توانید بکنید؟ راه‌حل بی‌ثباتی مالی بودجه‌بندی است. بودجه‌بندی یک مهارت برای تمام زندگی است که با تمرین کردن آن را یاد می‌گیرید و با تجربه‌تر می‌شوید؛ اما مثل همه عادت‌هایی که دارید، شما اول باید آن را انجام دهید تا برایتان تبدیل به یک عادت شود. برای این کار اول باید از مقدار هزینه‌های ضروری و غیرضروری خودتان در ترم اول باخبر باشید، بعد بتوانید آن هزینه‌ها را نسبت به درآمدی که دارید، بودجه‌بندی کنید. قدم بعد از بودجه‌بندی و طبقه‌بندی هزینه‌ها، کم کردن مخارج و صرفه‌جویی است. مواردی را که می‌تواند در کم کردن هزینه‌ها به شما کمک کند، یادداشت کنید تا از همان اول ترم و شروع سال تحصیلی آن‌ها را عملی کنید. نه اینکه بگذارید از وسط هرماه سیاست انقباضی و سفت کردن کمربند را با فشار انجام دهید و دوباره از ابتدای ماه آینده کمربندها را شل کنید. اگر بودجه‌بندی و طبقه‌بندی هزینه‌های درستی انجام داده باشید، می‌دانید که چقدر هزینه‌های ضروری و اصلی دارید و چه اندازه از پولتان برای هزینه‌های غیرضروری می‌ماند. به‌رحال بهتر است از لیست اولویت‌های ضروری و غیرضروری باز هم گزینش کنید و بعضی از هزینه‌ها را به لیست بودجه‌بندی ماه بعد وارد کنید. شما ترم اول هزینه‌هایی دارید که در ماه بعدی از فهرستان حذف می‌شوند. همچنین باید راه‌های پس‌انداز کردن را یاد بگیرید. نظریه‌پردازان اقتصادی برای پس‌انداز کردن راه‌های زیادی را پیشنهاد می‌کنند: روش‌هایی مثل کنار گذاشتن ۲۰ درصد از اصل پولی که به دستتان می‌رسد، باز کردن یک حساب جداگانه برای پول‌های پس‌انداز شده و فراموش کردن این پول‌ها و به همراه نداشتن پول نقد و خرید با کارت‌های عابر بانکی و... چند مورد از این پیشنهادها است، اما نباید خودتان را به هیچ‌کدام از این راه‌ها محدود کنید. شما از شرایط مالی و زندگی خودتان بیشتر می‌دانید. پس راه‌های پس‌انداز کردن منحصر به فرد خودتان را کشف کنید.

- مسئله دیگری که دانشجویان با آن مواجه می‌شوند

درگیر شدن احتمالی در روابط عاطفی در محیط دانشگاه است. ایجاد یک رابطه عاطفی در سن جوانی امری طبیعی است اما اگر این نیاز در مسیر درست خود برطرف نشود می‌تواند آسیب‌های جدی به زندگی حال و آینده فرد وارد کند. احساسات کنترل‌نشده برخی از دانشجویان در دانشگاه‌ها همواره یکی از مشکلات دوران دانشجویی است. این مشکل آسیب‌های زیادی مانند افت تحصیلی، اشکال در روابط بین‌فردی، افسردگی و... را برای دانشجویان به همراه دارد. مدیریت روابط بین‌فردی، کنترل هیجانی و تنظیم هیجانات در این زمینه می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های یادشده جلوگیری کند.

- تجربه سبک جدیدی از زندگی از موارد مهم دیگر برای برخی از دانشجویان است. شرایط اجتماعی خوابگاه همیشه مطلوب نیست. زندگی در اتاق‌های شلوغ و پرسروصدای خوابگاهی، زندگی و تحمل آداب‌ورسوم متفاوت، احتمال هم‌اتاقی شدن با افراد ناسازگار و... همگی جزو شرایطی است که زندگی در خوابگاه را سخت می‌کند. همان‌طور که ارتباط با همسالان در محیط اجتماعی خوابگاه و دانشگاه می‌تواند در فرایند جدایی از خانواده و سازگاری با دانشگاه نقش مثبتی داشته باشد از سوی دیگر این تفاوت مخصوصاً برای دانشجویان کم‌رو و یا کسانی که تاب مقاومت در برابر فشار همسالان را ندارند، می‌تواند موجب درگیر شدن در یک رقابت ناسالم، تقویت نگرش‌های کمال‌گرایانه و شکل‌گیری رفتارهای منفی مانند مصرف سیگار و... شود.

برای اینکه در این زمینه مشکلات کمتری را داشته باشید بهتر است از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم‌اتاق شوید، نشست و راجع به آنچه باید رعایت شود گفتگو کنید. بهتر است زمانی را برای این نشست و گفتگو تعیین کنید که برای همه‌ی افراد مناسب‌ترین زمان باشد. سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایلید میان خود رعایت کنید، صحبت کنید. هنگام گفتگو راجع به موضوعات مختلف، نظر واقعی خود را مطرح کنید نه آن‌که در رودربایستی قرار بگیرید یا برعکس، چیزی را به دیگران تحمیل کنید. اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلندمدت نسبت به دیگران آزاده و از خود عصبانی خواهید شد که در هر دو حالت به ارتباط شما لطمه خواهد خورد. تمامی این موارد حکایت از آن دارد که دوره دانشجویی می‌تواند دوره مهیج اما درعین‌حال استرس‌زایی باشد. هنگامی که ما استرسی را تجربه می‌کنیم، معمولاً اکثرمان به سیستم‌های حمایتی خاصی برای حل مشکلاتمان متکی هستیم. خانواده‌ها در این بین نقش مهمی دارند؛ اما اکثر دانشجویانی که وارد دانشگاه می‌شوند از خانه، شهر، محله، دوستان و اطرافیان خود دور می‌شوند. از این‌رو، آن‌ها زمانی با استرس‌های تحولی و تحصیلی دوره دانشجویی روبرو می‌شوند که از اکثر منابع حمایتی خود دور هستند. در دانشگاه منابع حمایتی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید مانند مراجعه به اساتید مشاور، مرکز مشاوره دانشگاه، مطالعه بروشورها و کتابچه‌های خودیاری موجود در سایت مرکز مشاوره دانشگاه.



مدیریت زمان

چگونه وقت آزاد خود را به طور چشمگیری افزایش دهیم؟

● سمیه شعبانی، دکتری روان‌شناسی تربیتی

برای باز پس گرفتن کنترل ذهن‌تان وجود دارد، استفاده از چیزی است که تقریباً هر روز به همراه خود دارید ...

گوشی هوشمند شما

گوشی هوشمند شما می‌تواند به عنوان ابزار عالی حافظه و سازمان‌دهی اطلاعات عمل کند. به جای اینکه تلاش کنید تمام اطلاعات را در حافظه خودتان حفظ کنید، می‌توانید از تلفن همراه خود استفاده کنید. تلفن همراهتان همچنین می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی و پیگیری روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها کمک کند. شاید تازه‌حال فقط به فکر استفاده از تلفن هوشمند خود در رسانه‌های اجتماعی، خواندن اخبار، تماس‌های تلفنی و گرفتن سلفی بوده‌اید! اما تلفن شما می‌تواند خیلی بیشتر از این‌ها کارایی داشته باشد، به خصوص اگر برنامه‌های مناسب را نصب کنید. پیشنهاد می‌کنم برنامه **Evernot** را بر روی تلفن همراه خود نصب کنید. با این برنامه می‌توانید یادداشت‌ها و ایده‌های خود را سریع و آسان در هر نقطه و زمان ثبت کنید. به عنوان مثال، می‌توانید یادداشت‌ها را به صورت دستی تایپ کنید، یا می‌توانید تصاویر یا حتی پیوندهایی از صفحات وب ذخیره کنید؛ و همچنین، به لطف گزینه‌های هوشمندانه برچسب زدن و طبقه‌بندی، جستجو و یافتن اطلاعات در یادداشت‌های شما بسیار آسان می‌شود. ما معمولاً از برنامه‌های پیش‌فرض یادداشت کردن "not" در تلفن همراه خود استفاده می‌کنیم اما معمولاً زمان زیادی را به علت جستجو کردن در یادداشت‌های قدیمی از دست می‌دهیم زیرا بازیابی آن‌ها به صورت سازمان‌یافته دشوار است. با **Evernote**، یادداشت‌های شما به صورت ایمن در ابر (cloud) ذخیره می‌شود، بنابراین حتی اگر تلفن هوشمند خود را گم کنید یادداشت‌های خود را از دست نمی‌دهید. برنامه دیگری که توصیه می‌کنم نصب کنید **Google Calendar** است. این برنامه برای سیستم‌های **iOS**، **Android** و هر مرورگری در دسترس است.

پایان یک روز کاری شلوغ دیگر است، اما قبل از اینکه به خانه برسید باید ۳۰ دقیقه در ترافیک رانندگی کنید. بلافاصله بعد از رسیدن به خانه از فرط خستگی روی مبل می‌افتید. احتمالاً این یک سناریوی آشنا برای شماست، اما چیزی که آن را بدتر می‌کند این واقعیت است که برخی از افراد این وضعیت را در هر روز کاری تجربه می‌کنند! پس خیلی عجیب نیست که اکثر مردم احساس می‌کنند در کار غرق شده‌اند و بابت تأمین خواسته‌های خود در زندگی استرس دارند. این افراد احساس می‌کنند که وقت و انرژی لازم برای رسیدن به خواسته‌هایشان و یا انجام کارهای موردعلاقه‌شان ندارند. در واقع، من حتی از این هم فراتر می‌روم و می‌گویم اکثر مردم حتی نمی‌توانند زمان لازم برای کارهایی که باید انجام دهند، پیدا کنند چه به رسد به زمانی برای خانواده، دوستان و یا تفریح کردن.

آیا شما هم یکی از این افراد هستید؟

اگر بله، نگران نباشید. در اینجا می‌خواهیم چند روش ساده را به شما بگوییم تا بتوانید زمان کافی برای انجام کارهای ضروری‌تان پیدا کنید. درست مثل پول باید بودجه‌ای برای وقت داشته باشیم تا بتوانیم برنامه خود را کنترل کنیم. زمان قابل‌تجدید نیست، به این معنی که پس از گذراندن آن، نمی‌توانید آن را پس بگیرید. به همین دلیل مهم است که درک کنید زمان شما کجا می‌رود و کجا می‌توانید پیشرفت کنید؟ به خصوص اگر شما احساس می‌کنید که غرق در انجام کارهای روزمره شده‌اید.

اولویت‌بندی

شاید تعجب کنید از اینکه بدانید روزانه هر فرد ۳۴ گیگابایت اطلاعات دریافت می‌کند و این علاوه بر ۵۰۰۰۰ هزار فکری است که شما در همان مدت ۲۴ ساعته تولید می‌کنید. با این میزان فعالیت ذهنی و فشار به راحتی می‌توان فهمید که چرا ممکن است شما در مورد اطلاعات و داده‌های بی‌پایانی که در مسیر شما قرار می‌گیرند احساس غرق شدن یا ضعف بکنید. خوشبختانه، یک روش ساده

به دلایل زیر توصیه می‌کنم از این برنامه استفاده کنید:

- * می‌توانید تاریخ‌های مهمی مانند جلسات، روزهای تولد و سالگردها را در آن ثبت کنید.
 - * می‌توانید یادآوری‌ها و زنگ‌های هشدار را برای زمان و تاریخ کلیدی تنظیم کنید.
 - * به راحتی می‌توانید روزها، هفته‌ها و ماه‌های آینده خود را مشاهده کنید.
 - * می‌توانید تقویم خود را با افراد دیگر مانند دوستان یا همکاران خود به اشتراک بگذارید.
- نیازی به هیچ هزینه‌ای ندارد! (این یک برنامه رایگان است)
- البته برای کارایی بیشتر این برنامه‌ها باید استفاده از آن‌ها را برای خود به صورت عادت در بیاورید (به قسمت بهبود عادت‌ها مراجعه کنید).

واگذاری کارها

به حال هرچقدر شما باراده، پرانرژی و پرتلاش باشید، بازهم فقط یک نفر هستید و این بدین معناست که زمان محدودی برای کار کردن بر روی مواردی که می‌خواهید انجام دهید، دارید. به همین دلیل است که «**واگذاری**» بخش مهمی از یک زندگی سالم و موفق است.

واگذاری به طور دقیق یعنی چی؟

واگذاری به عنوان یک اهرم زمانی است که به عنوان یک منبع خارجی به شما فرصتی برای افزایش کیفیت زمان خودتان را می‌دهد. اجازه بدهید با یک مثال این موضوع را بیشتر توضیح دهم.

شما علاقه‌ایی به تایپ کردن ندارید اما خواندن جزوات دست‌نویس هم برای شما بسیار مشکل است. سرعت تایپ کردن شما پایین است. خود را مجبور می‌کنید که ساعت‌ها پشت کامپیوتر بنشینید و جزوات را تایپ کنید؛ اما واقعیت این است که تایپ کردن کار شما نیست و مجبور کردن خودتان به اینکه آخر هر هفته این کار را انجام دهید برای شما تبدیل به یک کار رنج‌آور شده که در تعطیلات آخر هفته وقت آزاد شما را می‌خورد.

یک راه حل برای مشکل شما وجود دارد ...

شما می‌توانید این کار را به یک تایپیست بسپارید و یا از یکی از دوستان خود که در این زمینه حرفه‌ایی است کمک بگیرید. انجام این کار به شما در هفته چند ساعت زمان آزاد می‌دهد که می‌توانید برای هر کاری که دوست دارید مانند یادگیری یک موسیقی، خواندن یک کتاب یا ملاقات با دوستان و خانواده از آن استفاده کنید. در مورد واگذاری کارهای زیر می‌توانید از این روش استفاده کنید:

کارهایی که از انجام آن‌ها لذت نمی‌برید به عنوان مثال تمیز کردن ماشین و یا پیاده کردن ویس‌های کلاسی

کارهایی که نباید انجام دهید مانند تعمیر کردن یک وسیله. ممکن است شما از تعمیر کردن وسیله‌ایی که خراب شده لذت ببرید اما مسلماً زمان بسیاری زیادی از شما خواهد گرفت در مقابل زمانی که آن را به یک متخصص بسپارید.

کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید مانند اینکه شما می‌خواهید برای کار خود یک وبسایت طراحی کنید و در این کار تخصص ندارید پس بهتر است این کار را به یک طراح وب بسپارید.

اول تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کارهایی را به دیگران بسپارید و سپس شروع کنید به واگذاری برخی از کارهایتان. آن وقت شما به طور محسوس اثر این کار را در زندگی‌تان می‌بینید. شما انرژی و وقت بیشتری خواهید داشت و همچنین احساس شادی و آزادی بیشتری نسبت به قبل می‌کنید.

بهبود عادت‌ها

همه ما عادت‌های خوب و بدی داریم. باین حال، شاید تا به حال به این فکر نکرده‌اید که چقدر عادت‌های بد می‌تواند باعث اتلاف وقت شما شود. یک نمونه خیلی ساده، مربوط به شروع روز است. اگر با آلارم ساعت از خواب بیدار شدید، بلافاصله از رختخواب بیرون می‌آیید یا اینکه دکمه آلارم را خاموش می‌کنید و دوباره چرت می‌زنید؟ چرت زدن در آن لحظه ممکن است به نظر خیلی خوب بیاید، اما قطعاً یک عادت بد است. حتی اگر شما هر روز ۱۰ دقیقه با تأخیر بیدار شوید و چرت بزینید در یک هفته می‌شود یک ساعت که می‌توانید از آن برای سرگرمی و یا حتی انجام کارهای خود جهت پیشرفت کاری یا تحصیلی استفاده کنید. خوشبختانه چرت زدن فقط یک عادت است و عادت‌ها را می‌توان تغییر داد.

اول باید بفهمیم چگونه عادت‌ها شکل می‌گیرند. در ذهن خود تصور کنید چگونه یاد گرفتید رانندگی کنید؟ در ابتدا احتمالاً چیزی کم از یک کابوس نداشته‌است. آینه، کلاچ، کنترل ماشین، پارک کردن و... احتمالاً در شروع آموزش به این فکر کردید که رانندگی را رها کنید؛ اما عزم و اراده خود را قوی کردید و آموزش را ادامه دادید؛ و چند ماه بعد در آزمون رانندگی موفق شدید. اگر چه آموزش‌هایی که به شما دادند به طور قطع مفید بوده اما علت واقعی برای تبدیل شدن شما به یک راننده ماهر، نیروی عادت بوده است. فقط فکر کنید شما چند بار تمرین عوض کردن دنده‌ها، پارک کردن و... را انجام داده‌اید.

عادت‌ها این گونه شکل می‌گیرند: تکرار مداوم یک رفتار خاص.

البته، هنگامی که یک عادت شکل گرفته است، تغییر آن بسیار سخت است (مانند ترک سیگار و...)؛ اما یک راه برای تغییر عادت‌ها وجود دارد. به جای تلاش برای شکستن یک عادت، روی جایگزین کردن آن با چیز مثبت دیگری کار کنید. مثال چرت زدن را به یاد بیاورید، اگر هنگام خاموش کردن آلارم، خود را مجبور کنید از رختخواب بیرون بیاید می‌توانید از آن ۱۰ دقیقه برای انجام ورزش‌های سبک استفاده کنید. احتمالاً چند روز اول کار بسیار سختی است اما ادامه دهید، با این کار نه تنها بعد از چند روز انجام این کار برای شما راحت‌تر می‌شود بلکه بعد از چند هفته تبدیل به یک عادت خواهد شد؛ به عبارت دیگر، عادت قدیمی و منفی شما جایگزین عادت جدید و مثبت خواهد شد.

زمان خود را احیا کنید

اکنون رازهای افزایش زمان خود را می‌دانید. از گوشی هوشمند خود برای بهبود مدیریت زمان و برنامه‌ریزی کارهای خود استفاده کنید و عادت‌های اتلاف وقت خود را با عادت‌های مثبت جایگزین کنید. همه آنچه باقی مانده است، این است که شروع به عمل کنید. همان طور که یک ضرب‌المثل معروف می‌گوید: «یک سفر هزار مایلی با یک قدم آغاز می‌شود.»





پایداری روانی

نحوه توسعه دادن پایداری روانی برای کمک به قوی ماندن

● حسام سیف زرگر، دکتری روان‌شناس تربیت

گاهی اوقات، اهداف ما را از پا درآورده و حس خستگی ایجاد می‌کنند. همچنین گاهی اوقات اهداف دشوار شده و موفقیت غیرممکن به نظر می‌رسد. در نتیجه امید خود را از دست داده، دلسرد شده و تسلیم می‌شویم.

پایداری روانی در اصل به سادگی توانایی ادامه دادن یک کار در مواجهه با شرایط دشوار است. افرادی که سطح بالایی از پایداری روانی دارند می‌توانند از این موانع عبور کرده و مسیری به سمت موفقیت بسازند. در مقابل، افرادی که سطح پایینی از پایداری روانی دارند رویاهای خود را رها می‌کنند.

آیا می‌خواهید خبر خوب را بشنوید؟

مهم نیست چه کسی هستید، چه چیزی شنیده‌اید یا در حال حاضر چه بوری دارید. هرکسی می‌تواند پایداری روانی لازم برای موفق شدن را توسعه دهد.

تنها کاری که باید انجام دهید یادگرفتن نحوه توسعه دادن یک ذهنیت مثبت، تمرکز روی دلیل شخصی و پشتیبانی گرفتن از اطرافیان است.

۱- یک ذهنیت مثبت شکل دهید

اگر می‌خواهید پایداری روانی خود را افزایش دهید، اولین کاری که باید انجام بدهید تمرکز روی ایجاد یک ذهنیت قوی و مثبت است. بر اساس

آیا فردی هستید که می‌خواهید در زندگی به موفقیت بزرگ دست پیدا کنید؟ آیا پایداری روانی برای رسیدن به این خواسته را دارید؟ به نظر همه موافقت که جاه طلبی‌ها هرچه باشند، دستیابی به موفقیت می‌تواند دشوار باشد؛ همچنین در طول زمان، تلاش سخت روزانه تأثیر مخربی روی انرژی فیزیکی، ذهنی و احساسی دارد.

در تمامی مشاغل، achievers و کسانی که عملکرد بالا دارند در مسیر دستیابی به موفقیت با فراز و نشیب‌های مختلفی روبرو می‌شود؛ برای مثال، شکست، از پا درآمدن، دلسردی، خستگی، باورهای خود محدودکننده، استرس و بسیاری از موارد دیگر.

چرا برخی سال به سال به صورت پیوسته برای رسیدن به اهداف فردی خود تلاش می‌کنند درحالی که برخی دیگر منصرف می‌شوند؟ این افراد در مواجهه با انبوه موانع پیش روی خود چگونه قوی مانده و پشتکار به خرج می‌دهند؟

مطالعات در حال حاضر نشان می‌دهند قدرت ذهنی کلید ضروری برای رسیدن به موفقیت است. اگر کتاب آنجلا داکورث با عنوان Grit را نخوانده‌اید این کار را انجام دهید. او در کتاب خود نشان می‌دهد راز دستیابی به موفقیت برجسته استعداد نبوده بلکه ترکیب خاصی از اشتیاق و پافشاری است که آن را grit می‌نامد. به بیان دیگر، پایداری روانی نقش مهمی در رسیدن به اهداف ایفا می‌کند.

تحقیقات کلینیک کیولند، یک انسان معمولی روزانه ۶۰۰۰۰ فکر دارد. از بین این افکار، ۹۵ درصد هر روز تکرار می‌شوند و به‌طور متوسط، ۸۰ درصد از ایده‌های تکرارشونده منفی هستند.

یعنی تقریباً ۴۵۶۰۰ فکر منفی در روز!

حمل این افکار منفی مثل این است که با یک کوله‌پشتی پر از سنگ به کوهنوردی بروید. کوهنوردی به اندازه کافی سخت هست و حمل بار اضافی که سرعت حرکت را کاهش می‌دهد قطعاً منجر به شکست می‌شود.

گاهی اوقات، ایجاد پایداری روانی خیلی به ایجاد قدرت جدید مربوط نبوده و بیشتر شامل حفظ قدرت برای وظایف درست است. آیا خالی کردن کوله‌پشتی راحت‌تر از قوی‌تر شدن برای حمل وزن اضافه نیست؟ البته که همین‌طور است!

ولی چطور می‌توانیم این ۴۵۶۰۰ فکر منفی را شناسایی کرده و از شر آن‌ها خلاص شویم؟ چطور می‌توانیم کوله‌پشتی استعاری خود را خالی کنیم؟

اگر بدانید دنبال چه چیزی هستید این کار خیلی ساده‌تر می‌شود. برخی از برجسته‌ترین انواع افکار منفی باورهای خود محدودکننده، تفکر همه یا هیچ است.

باورهای خود محدودکننده را رها کنید

وقتی مدام خود را سرزنش می‌کنید قوی ماندن از لحاظ ذهنی بسیار دشوار است. باورهای خود محدودکننده باورهایی هستند که به نوعی از پیشروی جلوگیری می‌کنند. به این مثال‌ها توجه کنید:

«من برای ... به اندازه کافی باهوش نیستم»

«من تجربه کافی برای ... ندارم»

«قبلاً این کار را امتحان کرده‌ام و خیلی خوب پیش نرفت. پس حتماً در ... خوب نیستم»

وقتی ذهن خود را با این باورهای خود محدودکننده غرق می‌کنیم، خودگویی منفی فراگیر شده و مانع توانایی تفکر مثبت می‌شود. در حقیقت به‌طور مؤثر علیه خود عمل می‌کنیم.

اگر می‌خواهید قدرت ذهن خود در مسیر موفقیت را حفظ کنید، باید بر باورهای خود محدودکننده‌ای که مانع پیشروی می‌شوند غلبه کنید. این کار با یک باور کلیدی امکان‌پذیر است: باورهای خود محدودکننده تفکر هستند و نه حقیقت.

وقتی متوجه می‌شوید یک باور خود محدودکننده در ذهنتان پدیدار شده، برای ساکت کردن آن به‌سرعت به خود بگویید که حقیقت ندارد و سپس با چند تأکید مثبت از آن پشتیبانی کنید:

■ من به اندازه کافی باهوش هستم؛ ممکن است ابتدا نیاز باشد بیشتر تحقیق کنم.

■ ممکن است به اندازه دیگران تجربه نداشته باشم، ولی این مانع از تلاش من نمی‌شود. تجربه کافی برای شروع کردن را دارم. مابقی را در ادامه مسیر یاد می‌گیرم.

■ فقط به خاطر اینکه آخرین بار در این کار شکست خوردم دلیل

نمی‌شود این بار هم شکست بخورم. گذشته من تعیین‌کننده آینده من نیست.

از شر تفکر همه‌ی‌هیچ خلاص شوید

نوع دیگری از تفکر منفی که می‌تواند مانع از ایجاد پایداری روانی شود تفکر همه‌ی‌هیچ است.

این تفکر مفهوم تفکر افراطی و تفریطی است. بر اساس این تفکر یا موفق هستید یا شکست‌خورده‌اید. عملکرد شما کاملاً خوب یا کاملاً افتضاح بوده است. اگر عالی نیستید پس شکست‌خورده هستید.

ولی این درست نیست!

اگر قصد داشتید ۳۰ پوند وزن کم کنید و فقط ۲۸ پوند وزن کم کرده‌اید بهتر از این نیست که اصلاً وزن کم نکرده باشید؟ به نظر

من که بهتر است!

اگر به تفکر همه‌ی‌هیچ اجازه بدهید بر ذهنتان حاکم شود، وقتی موفق می‌شوید روی ابرها پرواز می‌کنید، ولی اگر «شکست بخورید» خود را سرزنش می‌کنید. شناخت سایه‌های خاکستری بین سیاه و سفید شما را قادر می‌کند پیروزی را بیشتر دیده و پیروزی‌های کوچک خود را جشن بگیرید.

وقتی یک تفکر همه‌ی‌هیچ را شناسایی می‌کنید، به دنبال نکات مثبت شرایط بگردید. چه چیزی با تلاش کردن به دست آورده‌اید؟ اگر تلاش نمی‌کردید چه چیزی را از دست می‌دادید؟ اگر قرار باشد دوباره تلاش کنید بهتر عمل می‌کنید؟

۲- با هدف خود ارتباط برقرار کنید

یکی از مهم‌ترین عناصر ایجاد پایداری روانی و حفظ یک ذهن قوی و متمرکز داشتن یک «چرای» قوی برای تمامی کارهایی است که انجام می‌دهید. اگر تصمیم بگیرید به یک هدف بزرگ برسید ولی برای آن چرا نداشته باشید، با تجربه کردن اولین شکست دچار حواس‌پرتی یا دلسردی شده یا تسلیم می‌شوید.

به آخرین باری که برای رسیدن به یک هدف یا راه‌حل تلاش می‌کردید و کارها به‌خوبی پیش نمی‌رفت فکر کنید. احتمالاً می‌خواستید از تلاش دست بکشید یا فکر کردید اراده کافی ندارید. شاید به خود گفتید نظم و ترتیب کافی ندارید.

حقیقت این است: فقط یک چرای به اندازه کافی قوی نداشتید.

سیمون سینک این پیام را در سراسر جهان منتشر کرده است: با چرا شروع کنید. به‌طور خلاصه، او می‌گوید: چرای شما همان هدف، علت یا باوری است که الهام‌بخشی می‌کند.

یکی از بزرگ‌ترین هدر دهندگان انرژی ذهنی تلاش برای رسیدن به هدف یا انجام دادن وظیفه بدون داشتن چرا است. در این شرایط به دنبال انگیزه بیرونی بوده یا اراده خود را زیر سؤال می‌برید، ولی مشکل شما این موارد نیست. اغلب اوقات به این خاطر یک هدف را تعیین می‌کنیم که ایده هدف را دوست داریم و نه واقعیت آن را. بدون ارتباط برقرار کردن با چرای خود نمی‌توانیم به صورت ذاتی انگیزه رسیدن به چالش‌برانگیزترین اهداف را ایجاد کنیم.

انگیزه ذاتی پیدا کنید

انگیزه ذاتی میل درونی به انجام دادن یک کار بوده و زمانی به وجود می‌آید که هدف بیشتر از هر چیزی خود فرد را راضی کند نه والدین یا رئیس یا معلم.

فرض کنید می‌خواهید سیگار را ترک کنید چون می‌دانید مضر است ولی واقعاً از سیگار کشیدن لذت می‌برید. اگر واقعاً نخواهید سیگار را ترک کنید، این کار تقریباً غیرممکن خواهد بود و قدرت اراده یا پایداری روانی شما اهمیتی نخواهد داشت.

ولی اگر بخواهید سیگار را ترک کنید چون به تازگی بچه‌دار شده‌اید و نمی‌خواهید فرزندان در معرض دود سیگار بزرگ شوند، این چرا موجب ایجاد انگیزه درونی می‌شود. انگیزه درونی بسیار قوی‌تر از صرفاً اراده سرسخت بوده و حفظ آن در طولانی مدت بسیار آسان‌تر است.

اگر تلاش می‌کنید پایداری روانی توسعه دهید، ارتباط دادن چرا به هر چیزی که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید میزان انرژی و تلاش مورد نیاز برای رسیدن به اهداف را کاهش می‌دهد. وقتی یک چرای قوی برای تمامی اهداف خود پیدا کنید، متوجه می‌شوید انرژی بسیار بیشتری برای دنبال کردن چالش‌های دشوارتر دارید.

۳- قدرت را در وحدت پیدا کنید

آخرین جنبه توسعه دادن پایداری روانی قبول کردن این ایده است که در این کار تنها نیستید. واقعیت این است که هر کسی که تا به حال در کاری موفق شده این کار را به تنهایی انجام نداده است.

بیل گیتس شرکت مایکروسافت را به تنهایی نساخت. اپرا شبکه خود را به تنهایی راه‌اندازی نکرد. استیو جابز آیفون را بدون همکاری با تیم خود اختراع نکرد. میشل اوباما کمپین let's Move را به تنهایی اجرا نکرد. پشت تمامی این افراد موفق افراد بی‌شمار دیگری وجود دارند که پشتیبانی، مربی‌گری، راهنمایی و تشویق خود را ارائه می‌کنند.

اگر می‌خواهید پایداری روانی بی‌همتا توسعه دهید باید درک کنید که نیازی نیست این کار را به تنهایی انجام دهید. حتی قوی‌ترین نیروهای ویژه دریایی مورد حمایت تیم خود هستند.

اگر می‌خواهید قدرت تلاش‌های خود را حفظ کنید باید تیمی از حمایتگران بسازید که در صورت نیاز پادرمیانی کرده و از شما پشتیبانی کنند.

یک گروه پاسخگویی شکل دهید

تشویق کنندگان عالی هستند، ولی گاهی اوقات به کسی نیاز داریم که تندی که برای ادامه دادن نیاز داریم را داشته باشد. ممکن است یک چرای قوی برای شرکت در ماراتن یا کم کردن ۳۰ پوند داشته باشید، ولی این بدان معنا نیست که همه چیز قرار است آسان باشد؛ اگر تلاش کنید خود را مجبور به ادامه دادن بکنید قطعاً انرژی ذهنی خود را به شدت تحت فشار قرار خواهید داد. چرا بخشی از این انرژی ذهنی را با تشکیل دادن یک گروه پاسخگویی حفظ نکنیم؟

یک یا چند نفر با اهداف مشابه یا حداقل نیازمند به یک شریک پاسخگویی پیدا کنید. سپس در گروه توافق کنید هر روز همدیگر را چک کرده و به هم انگیزه دهید. حتی اگر اهداف یکسان ندارید، شرکای پاسخگویی برای فراهم کردن انگیزه زمانی که بیشتر از همه به آن نیاز داریم عالی هستند.

صرف نظر از رابطه‌ای که انتخاب می‌کنید، گاهی اوقات باید به تنهایی مشکلات خود را اداره کنید. مربیان، تشویق کنندگان و شرکای پاسخگویی روشی عالی برای شکست دادن ذهنیت منفی طبیعی هستند، ولی گاهی اوقات باید قادر باشیم به تنهایی تلاش خود را ادامه بدهیم.

۴- یاد بگیرید بعد از زمین خوردن دوباره بلند شوید

ایجاد یک ذهنیت قوی و توسعه دادن پایداری روانی آسان نیست! هر کسی که تا به حال به موفقیتی بزرگ دست پیدا کرده، می‌داند موانع، عقب‌گردها و شکست‌ها اجتناب‌ناپذیر بوده و هیچ‌کس از این موضوع مستثنی نیست. همان‌طور که برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنید با پستی بلندی‌های زیادی روبرو می‌شوید. ولی این بدان معنا نیست که پایداری روانی، قدرت اراده یا نظم و ترتیب ندارید. همه تقلا می‌کنیم. همه شکست می‌خوریم. تصمیمی که بعد از شکست خوردن می‌گیریم است که واقعاً اهمیت دارد.

وقتی در یک شرایط بد هستید سؤال‌های زیر را از خود بپرسید:

آیا بیش از حد به خودم سخت می‌گیرم؟
آیا افکار منفی مانند باورهای خود محدودکننده یا تفکر همه‌پاهیج دیدگاه مرا تحریف می‌کند؟

جنبه مثبت این عقب‌گرد/مانع/شکست چیست؟
چرا این هدف برای من مهم بود؟ قصد من چه بود؟
آیا این هدف هنوز برایم مهم است؟ آیا هنوز یک چرا دارم؟
از چه کسی می‌توانم کمک بگیرم؟ چه کسی می‌تواند مرا مربی‌گری کرده یا تشویق کند؟ چه کسی می‌تواند به پاسخگو ماندن من کمک کند؟

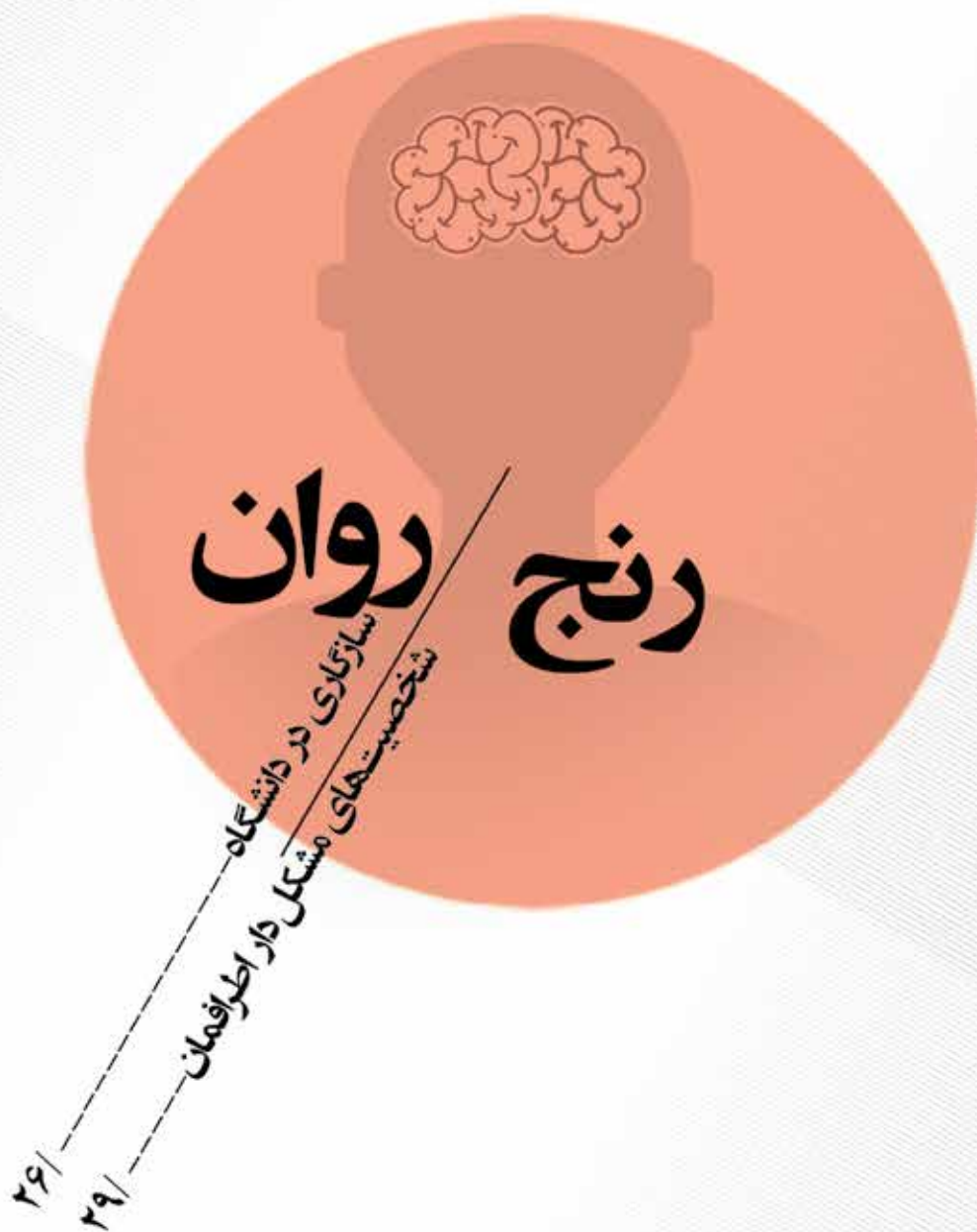
پرسیدن این سؤال‌ها روشی عالی برای بررسی ذهنیت است. وقتی در افکار منفی غرق شده یا ارتباط با هدف را از دست می‌دهیم، به راحتی دلسرد می‌شویم. وقتی دلسرد می‌شویم، کم‌کم احساس ضعف کرده و حتی شاید کمی ناامید شویم.

همچنین، این مقاله نکات مفیدی برای کمک به برگشتن به مسیر تلاش ارائه می‌کند: چگونه می‌توانیم شکست را مدیریت کرده و دوباره از تلاش کنیم.

تمامی این نکات را با هم امتحان کنید

هنوز در حال خواندن مقاله هستید؟ می‌دانم که کارهای زیادی خواستیم؛ از توسعه ذهنیت مثبت و شکست دادن ندای درونی گرفته تا ارتباط برقرار کردن با هدف و ایجاد کمیته‌ای از مربیان. یادگرفتن این کارها تلاش زیادی می‌خواهد! با این حال حرف آخر این است:

یکی از بخش‌های بسیار مهم توسعه پایداری روانی یادگرفتن شناسایی این تمایلات و اقدام کردن برای اصلاح زود هنگام آن‌ها است. توسعه دادن پایداری روانی حذف نقاط ضعف نیست، بلکه یادگرفتن اداره کردن و غلبه کردن بر آن‌ها است. هیچ‌کس کامل نیست، ولی وقتی روی نکات درست تمرکز می‌کنیم می‌توانیم یک پایداری روانی توسعه دهیم که فراخور بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی باشد.



وقت شروع دانشگاه است، سازگار شوید

● علی‌وفایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالین

اصولاً هر تغییر یک عامل استرس به شمار می‌آید. تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد هم مثبت و هم منفی هستند، بنابراین می‌توان استرس‌ها را به دودسته کلی استرس‌های خوشایند و استرس‌های ناخوشایند تقسیم کرد:

استرس‌های خوشایند مانند:

ازدواج، به دنیا آمدن یک نوزاد، یافتن شغل، شروع کار جدید، شروع سال تحصیلی، قبولی در دانشگاه، مسافرت رفتن

استرس‌های ناخوشایند مانند:

طلاق، فوت یکی از عزیزان، بی‌کار شدن، مردود شدن در کنکور، بیماری، تصادف هر تغییری در زندگی، استرس‌زا است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند؛ یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می‌خورد و فرد باید به خودش فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می‌کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس‌های زندگی خود به‌درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی و روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری روبه‌رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته‌اید بشناسید و بتوانید راه‌های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

ورود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر فرد است. احتمالاً تعجب کنید که از شروع زندگی دانشجویی به‌عنوان یک عامل استرس‌زا نام‌برده می‌شود. غالباً تصور می‌شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می‌شود اما باید بدانید که عامل استرس‌زا می‌تواند مثبت و خوشایند نیز باشد؛ زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می‌شود. ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، عاملی استرس‌زا به شمار می‌آید؛ زیرا به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم می‌ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتر است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید.



دانشجویان سال اول دانشگاه مدت‌ها قبل از ترک خانه انتظاراتی را در مورد زندگی دانشگاهی شکل می‌دهند. برخی از آن‌ها منتظر شروع دانشگاه بوده و اشتیاق زیادی برای تجربه آزادی و ماجراجویی دارند. برخی دیگر در ابتدا علاقه‌مند به دانشگاه هستند اما بعداً که متوجه می‌شوند در محیط جدید احساس خوشحالی، راحتی و امنیت نمی‌کنند اشتیاقشان فروکش می‌کند. برخی که می‌دانند ترک خانه دشوار خواهد بود از فکر رفتن به دانشگاه هراسان هستند. فرقی نمی‌کند که چه انتظاراتی داشته باشند، تقریباً هر دانشجویی در هنگام ورود به دانشگاه با موانعی پیش‌بینی‌نشده مواجه می‌شود. حتی تغییرات مثبت در زندگی باعث ایجاد استرس می‌شوند و تغییرات ناشی از ترک خانه نیز می‌تواند منجر به احساسات غم، تنهایی و نگرانی شود. این احساسات عادی بوده و بخشی از روند ورود به دانشگاه هستند.

تغییراتی که در سال اول دانشگاه انتظار می‌رود:

افزایش آزادی شخصی

بسیاری از دانشجویان از آزادی تصمیم‌گیری در مورد انجام کاری‌های روزانه استقبال می‌کنند. دیگران ممکن است به طرز عجیبی این آزادی را ناآشنا یا دشوار بدانند. دانشجویان جدیدالورود که در خوابگاه زندگی می‌کنند تماس‌های تلفنی روزانه و مکرری با خانواده‌شان دارند، اما آن‌ها با انتخاب‌های بیشتری روبرو هستند و تصمیمات شخصی بیشتری نسبت به دبیرستان می‌گیرند.

افزایش مسئولیت

افزایش آزادی شخصی، مسئولیت بیشتری برای برنامه‌های روزانه می‌طلبد. دانشجویان جدیدالورود باید در مورد مطالعه به صورت کی و چگونه، معاشرت با افراد جدید، فعالیت‌ها، هزینه‌ها، ورزش، خوردوخوراک و خواب دست به انتخاب بزنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه بین رفتن به سر کلاس، شرکت در فعالیت‌ها، انجام به‌موقع تکالیف، مراقبت از خود و تفریح تعادل ایجاد کنند. آن‌ها برای

شرکت در کلاس‌ها، خرید وسایل شخصی برنامه‌ریزی می‌کنند، برای مراقبت بهداشتی وقت می‌گیرند و از اساتید و سایر کارکنان دانشگاه کمک می‌گیرند. دانشجویان معمولاً برای رسیدگی به این مسئولیت‌ها که برای اولین بار با آن‌ها در زندگی مواجه می‌شوند باید ابتکار عمل به خرج دهند.

افزایش نیاز به مدیریت زمان

دانشجویان جدیدالورود عموماً نیاز دارند که برنامه زمانی‌شان را تغییر دهند. روزها روال عادی و پیش‌بینی‌پذیری کمتری دارند. برخی از دانشجویان جدیدالورود احساس می‌کنند که به دلیل تکالیف زیاد وقتی برای خودشان ندارند. کلاس‌های دانشگاه ممکن است دشوار و خسته‌کننده باشد و نیاز باشد که ساعات زیادی به آن‌ها اختصاص یابد. باین‌حال، برخی دانشجویان می‌توانند راهی برای مدیریت تکالیف دانشگاهی بیابند، اما ممکن است در اوقات فراغت نیز احساس آسایش نکنند.

محیط و روابط متفاوت در دانشگاه

دانشجویان جدیدالورود باید با محیط جدید سازگار شده و با افراد ناشناس رابطه برقرار کنند. امکان دارد هم‌دانشگاهی‌هایشان با خانواده، دوستان و آشنایان بسیار متفاوت باشند. دانشجو ممکن است امیدوار باشد که هم‌اتاقی‌اش دوستی صمیمی باشد و وقتی این اتفاق نمی‌افتد شاید مأیوس شود. دانشجویان جدیدالورود که در خوابگاه زندگی می‌کنند گفتگو در مورد اختلافات با هم‌اتاقی را یاد می‌گیرند. دانشجویان جدیدالورود باید رفتاری بالغانه در دانشگاه داشته باشند. به‌عنوان مثال، اگر دانشجویی سر کلاس حاضر نشود استاد معمولاً با خانواده دانشجو تماس نمی‌گیرد، اما احتمالاً برای حضورش در کلاس نمره می‌دهد. والدین بابت پسران و دخترانشان نسبت به دبیرستان ارتباط کمتری با دانشگاه دارند و دانشجو باید مسائل خود را مستقیماً با اساتید، سرپرستان خوابگاه یا سایر مسئولین حل‌وفصل کند.

تغییر در روابط با خانواده و دوستان

همچنان که دانشجویان در دانشگاه با آزادی و مسئولیت‌پذیری سازگار می‌شوند، روابطشان با والدین و سایر افراد مهم تغییر می‌کند. شاید دانشجویان جدیدالورود و والدینشان از اینکه بخشی از روابط باهم را از دست می‌دهند، بترسند. دانشجویان سال اول ممکن است خصوصاً در چند ماه اول به‌طور مکرر با خانه و خانواده‌شان تماس بگیرند. خداحافظی در پایان تعطیلات یا تعطیلات بین‌ترم ممکن است بسیار دشوار باشد. همچنین وفق دادن خود در بازگشت به خانه برای انجام کارهای روزمره یا مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌تر شاید سخت باشد. در طول این دوره والدین نیز به سازگاری نیاز دارند. فرزندان‌شان از جهاتی مستقل شده‌اند اما هنوز هم تا حدی به والدین خود وابسته‌اند. بسیاری از دانشجویان هنگام رفتن به دانشگاه دوستان دوره دبیرستان‌شان را ترک می‌کنند. دانشجویان با دیگر دوستان خود در اینکه آیا ارتباط با دوستان جدید و افراد دیگر چقدر درست است، اختلاف‌نظر دارند. شاید یکی یا هر دو آن‌ها با احساس تنهایی، غم یا حسادت در کشمکش باشد خصوصاً زمانی که به نظر می‌رسد دوستش شادتر است و با دیگران ارتباط و سازش بهتری دارد. آن‌ها باگذشت زمان متوجه تفاوت بین دوستان قبلی در مدرسه و دوستان حال حاضر خود می‌شوند. برخی از دانشجویان احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری با دوستان قبلی خود دارند و ارتباط زیادی با آن‌ها دارند. برخی دیگر ارتباط کمتری با دوستان قبلی خود دارند. به‌عبارت‌دیگر، شاید از فاصله ایجادشده با دوستانش آزرده باشد.

اگر در دانشگاه خوشحال نباشیم، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

شاید انتظار داشته باشید که سال‌های دانشگاه جزء بهترین‌های سال‌های زندگی‌تان باشد. اگر احساس شکست و بدبختی می‌کنید، ممکن است احساسی گیج‌کننده و ترسناک باشد. به‌هرحال، بسیاری از دانشجویان در طی چند هفته اول دانشگاه احساس غم و

ترس می‌کنند. در محیطی جدید قرار گرفته‌اید و همه چیز متفاوت است و حتی ممکن است احساس کنید که قرار نیست اینجا باشید. ممکن است احساس کنید که باید به یکباره بالغ و بزرگ شوید که می‌تواند شدیداً شما را تحت تأثیر قرار داده یا افسرده کند. شاید احساس کنید که از افرادی که دوستان دارند و حمایتان می‌کند، دور هستید. شاید کسی باشید که احساس فراق نمی‌کند اما در عوض از تجربیات و تعاملات شخصی‌تان مأیوس شوید. اگر پریشان هستید ممکن است متوجه شوید که دانشجویان دیگر خوشحال و خوش‌بین هستند. در ضمن، شاید شگفت‌زده شوید که بدانید بسیاری از دانشجویان جدیدالورود ترسیده و غمگین هستند، حتی اگر در ظاهرشان نشان ندهند. اگر تلاش می‌کنید که خودتان را با دانشگاه وفق دهید، روش‌هایی برای سازگار شدنشان وجود دارد:

✓ با افراد دیگر در خوابگاه ارتباط برقرار کنید. احتمالاً تنها کسی نیستید که غمگین و ناراحت است. دانشجویان سال بالایی می‌توانند در اینکه چگونه با شرایط کنار بیایید به شما کمک کنند. همچنین ممکن است مشتاق باشند که تجربیاتشان را با شما به اشتراک بگذارند.

✓ به تشکلات و انجمن‌های دانشگاهی که درخواست عضویت دارند بپیوندید و با افرادی که علائق مشابهی دارید تعامل و گفتگو کنید.

✓ برای مراقبت از خودتان تلاش بیشتری کنید. در وعده‌های روزانه غذای مناسب بخورید، برنامه‌ای برای استراحت و ورزش داشته باشید و از مصرف الکل و مواد مخدر دیگر اجتناب کنید. برنامه‌ای قابل اجرا تهیه کنید و زمان و مکان مساعدی را برای مطالعه مشخص کنید.

✓ اگر کارها همان‌طوری که برنامه‌ریزی کرده بودید نتیجه نداد، انتظارات خود را تغییر دهید. به‌عنوان مثال، امکان دارد هم‌اتاقی‌تان دوست خوبی نباشد، شاید لازم باشد باهم راجع به اختلافات در خصوص فضای شخصی و عادت‌های زندگی گفتگو کنید.

✓ آگاه باشید که بهبودی روابط زمان‌بر است. بیشتر دوستی‌های قبلی‌تان در طی سال‌ها به وجود آمده است. باگذشت زمان، محیط اطراف برایتان آشنا تر می‌شود.

✓ در دانشگاه به دنبال منابعی باشید که به شما در رفع مشکلات و کسب حمایت علمی و شخصی کمک کند. حتی این منابع ممکن است شما را به‌جاهای دیگر ارجاع دهند. بخش‌ها، ادارات و جاهایی که دانشگاه در آن ارائه خدمت می‌کند را پیدا کنید. شاید بخواهید به انجمنی ملحق شوید یا در باشگاه‌های درون دانشگاه ثبت‌نام کنید.

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله برای رویارویی با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله فعالیت‌های درون روانی و رفتاری است که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با استرس به کار می‌گیرد.

بعضی از راهبردهای مقابله، رفتاری و بعضی درون روانی است؛ یعنی در برخی مواقع می‌توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی نظیر برنامه‌ریزی و مشورت انجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله به فعالیت‌های ذهنی یا درون روانی معطوف است و در عمل کاری انجام نمی‌شود؛ مانند درد دل کردن و تخلیه احساسات.

بر اساس نکات بالا، راهبردهای مقابله را به دو دسته هیجان‌مدار و مسئله‌مدار تقسیم کرده‌اند:

مقابله‌های هیجان‌مدار: رویارو شدن با هر استرس، به آشفتگی و ناراحتی می‌انجامد. این آشفتگی‌ها از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارند. مقابله‌های هیجان‌مدار به انسان کمک می‌کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف کند. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده خود جدا شده و به شهر دیگری می‌رود تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله‌های هیجان‌مدار به چنین شخصی کمک می‌کند

تا بر این غم و غصه چیره شود. **مقابله‌های مسئله‌مدار:** مقابله‌های مسئله‌مدار به فرد کمک می‌کند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه‌حلیابی بیندیشد. در این نوع مقابله‌ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد یا با آن مدارا شود.

هر یک از مقابله‌های بالا به دودسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند مثلاً اعتیاد یک مقابله هیجان‌مدار ناسالم و درددل کردن یک مقابله هیجان‌مدار سالم است؛ دزدی و بزهکاری یک مقابله مسئله‌مدار ناسالم، ولی مشورت کردن یک مقابله مسئله‌مدار سالم است.

مقابله‌ها برای حذف منبع استرس به کار می‌روند؛ مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابله‌های خود سعی می‌کند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف بعضی از استرس‌ها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابله‌ها می‌توان منبع استرس را تخفیف داد. مثلاً ممکن است فرد به بیماری غیرقابل درمانی دچار شده باشد. او می‌تواند با استفاده از مقابله‌های سالم تا حدودی منبع استرس را کاهش دهد، ولی نمی‌تواند آن را به کلی حذف کند. گاهی حتی نمی‌توان استرس را کاهش داد، مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این مواقع کاری جز مدارا با استرس نمی‌توان انجام داد. در چنین شرایطی مقابله‌های هیجان‌مدار برای سازگاری با شرایط موجود مؤثرترند.

اکثر مقابله‌های هیجان‌مدار در کوتاه‌مدت مفیدند، مگر در مورد استرس‌هایی که جز مدارا با آنها کار دیگری نمی‌توان کرد. اگر فرد درباره همه استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجان‌ها و احساسات خود بپردازد، نمی‌تواند مسئله اساسی را برطرف کند یا کاهش دهد. بهتر است مقابله‌های هیجان‌مدار و مسئله‌مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله‌های هیجان‌مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.



شخصیت‌های مشکل دار اطرافمان

● علی‌وفایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالین

اختلال‌های شخصیت در بین افراد مختلف متفاوت است. موارد زیر علائمی هستند که ممکن است نشانگر این باشند که شما یا دوستتان به یک اختلال شخصیت تشخیص داده نشده مبتلا هستید:

- ✓ رفتارهای مداوم نامتعارف که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می‌کند.
- ✓ دوره‌های فعالیت نامنظم، آشوبناک و انزواگونه
- ✓ بی‌ثباتی هیجانی در روابط شخصی
- ✓ تظاهر رفتارهای هیجانی و نمایشی باهدف جلب توجه
- ✓ ترس از روابط یا ترس‌هایی در زندگی که رفتارهای عجیب را توجیه می‌کند
- ✓ اجتناب مزمن، اضطراب یا کمرویی شدید

انواع اختلالات شخصیت

اختلالات شخصیت بر اساس ویژگی‌های مشترک به سه خوشه یا دسته مختلف تقسیم می‌شوند و هر یک شامل علائمی هستند.

* خوشه‌ای از اختلال‌های شخصیت پارانویید، اسکیزوئید و اسکیزوتایپی تشکیل می‌شود که در ویژگی‌های رفتارهای عجیب و غریب و نامتعارف مشترک هستند.

* خوشه‌ای از اختلال‌های شخصیت ضداجتماعی، مرزی، نمایشی و خودشیفته را در برمی‌گیرد. افراد مبتلا به این گروه، بیش‌ازحد نمایشی، هیجانی و دمدمی یا غیرقابل پیش‌بینی هستند.

به چند نفر که می‌شناسید فکر کنید و بعد، چهار یا پنج صفت را به ذهن بیاورید که هر کدام شخصیت آن‌ها را توصیف کند. ممکن است دوست متعادلی را به صورت مشتاق، پرحرف، خوشایند، صمیمی و یاری‌گر وصف کنید. آشنای دیگری همه را می‌رنجانند، زیرا فقط به فکر خودش است. شاید او را خودمحور، فریبکار و خودخواه توصیف کنید. امکان دارد این صفات، تفاوت‌های ظریف بین این دو نفر را بیان نکنند، اما شما را از ویژگی‌های اساسی هر یک از آن‌ها آگاه می‌سازد، همان چیزی که روان‌شناسان صفات شخصیت می‌نامند. صفت شخصیت الگوی بادوام درک کردن محیط و دیگران، برقراری رابطه با آن‌ها و فکر کردن به آن‌هاست، الگویی که در ساخت روانی فرد تثبیت شده است. در این بخش، مطالبی را درباره افرادی می‌خوانید که الگوهای رفتاری آن‌ها به قدری خشک و ناسازگارانه‌اند که دچار مشکلات روانی و میان‌فردی قابل ملاحظه‌ای می‌شوند.

تقریباً ۹ درصد از جمعیت عمومی دچار اختلال شخصیت هستند. باوجود این شیوع بالا، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت از ابتلا خود اطلاعی ندارند، چه رسد به اینکه درک کنند چگونه می‌توانند با آن کنار بیایند.

طبق تعریف، اختلال شخصیت شامل یک یا چند ویژگی شخصیتی آسیب‌شناختی است که اختلال قابل توجهی در زندگی فرد ایجاد می‌کند. این ویژگی‌ها باید در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف ثابت و پایدار باشند.

* خوشه اختلال‌های شخصیت اجتنابی، وابسته و وسواسی را دربرمی‌گیرد. این‌ها به این علت باهم گروه‌بندی شده‌اند که رفتارهای مضطرب و بیمناک را شامل می‌شوند.

به‌عنوان مثال، فردی که دارای اختلال شخصیت خودشیفته است، ممکن است در موقعیت رهبری (حداقل در کوتاه‌مدت) عملکرد خوبی داشته باشد. فرد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته دیدی بزرگ‌منشانه از خود دارد. دیگران و افراد نزدیک به اختلال شخصیت خودشیفته، او را به‌عنوان فردی مستبد می‌شناسند که مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. ماهیت رفتاری این‌گونه افراد فقدان همدلی و دلسوزی کم برای دیگران است.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی می‌کوشند که مضمّن ثمر باشند. کمال‌گرایی آن‌ها اگر انجام وظایف را غیرممکن نکند، دشوار می‌کند. برخی از افراد که مبتلا به این اختلال شخصیت هستند، خود را غرق کار و فعالیت می‌کنند.

خودت را بشناس

مهم نیست که چه نوع اختلال شخصیتی دارید، مهم این است که الگوهای خودتان را بشناسید. آیا سابقه آشفتگی خلقی دارید؟ آیا با احساس مفید بودن در کشمکش هستید؟ آیا بعد از گذشت چند ماه از کار اخراج می‌شوید یا بعد از گذشت چند هفته تمایل به ترک کار دارید؟

هرچند شناخت الگوها مشکلی را حل نمی‌کند، اما خودآگاهی می‌تواند در شناسایی تغییراتی که می‌خواهید ایجاد کنید کمک‌کننده باشد. در روان‌درمانی، ممکن است راهبردهایی را یاد بگیرید که مانع از تکرار چرخه شما شود.

یکی دیگر از کلیدهای زندگی بهینه یا اختلال شخصیت، یافتن شغل مناسب است. برای مثال، احتمالاً فردی با اختلال شخصیت اجتنابی به‌عنوان متخصص فروش در یک محیط کاری شلوغ از توان می‌افتد و درهم می‌شکند؛ اما همان فرد ممکن است در یک محیط کاری کوچک و با چند همکار قابل اعتماد به‌خوبی کار کند.

خودمراقبتی

درد هیجانی همراه اختلال شخصیت ممکن است باعث شود افراد مبتلا برای تسکین فوری آن به راهبردهای مقابله‌ای ناسالم متوسل شوند. مصرف مواد و الکل، سیگار کشیدن، پرخوری یا خودجراحی تنها تعداد معدودی از راهبردهایی هستند که ممکن است در شرایط فشار از آن‌ها استفاده کنند.

افراد مبتلا به اختلالات شخصیت خوشه دوم در معرض خطر بیشتری برای اقدام به خودکشی قرار دارند. برخی از عواملی که می‌تواند خطر خودکشی در فرد را افزایش دهد، احساس رهاشدگی، طرد شدن یا تجربه یک بحران شغلی است. یک برنامه خودمراقبتی خوب می‌تواند این خطر را کاهش دهد.

برخی از افراد مبتلا به اختلال شخصیت اساساً در مراقبت خود دچار مشکل هستند. آن‌ها مشکلاتی با خانواده و حفظ سلامتی دارند.

احتمالاً برای سازمان‌دهی شدن، مدیریت امور مالی و قراردادی ملاقات نیاز به کمک دارند.

برخی از افراد با اختلالات شخصیت برای مدتی خوب عمل می‌کنند اما بعد به هم می‌ریزند. سپس، علائم و رفتارهایشان به‌طور فزاینده‌ای مختل می‌شود. یک برنامه خود مراقبتی خوب می‌تواند برخی از این فراز و فرودها را کاهش دهد.

روابط بین فردی

یکی از بارزترین ویژگی‌های اختلال شخصیت وجود مشکلاتی در روابط بین فردی است. تظاهر هر اختلال شخصیت در روابط بین فردی متفاوت است.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانویید، بی‌اعتمادی فراگیری نسبت به دیگران، از جمله دوستان، اعضای خانواده و همسر خود دارند. آن‌ها دائماً در جستجوی سرخ‌هایی هستند که ترس‌هایشان را تأیید می‌کند. در نتیجه، افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانویید در ایجاد و حفظ روابط مشکل دارند.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی می‌کوشند که مرکز توجه دیگران باشند. آن‌ها برای داشتن احساس خوب به تأیید دیگران وابسته هستند. آن‌ها به ظاهرشان بسیار اهمیت می‌دهند و فریبنده، سطحی، افسونگر یا به‌طور نامناسبی اغواگر به نظر می‌رسند. رفتارشان باعث دفع دیگران می‌شود که آن‌ها را بسیار پریشان می‌کند. هرچه بیشتر احساس کنند که طرد شده‌اند بیشتر نمایشی‌تر می‌شوند.

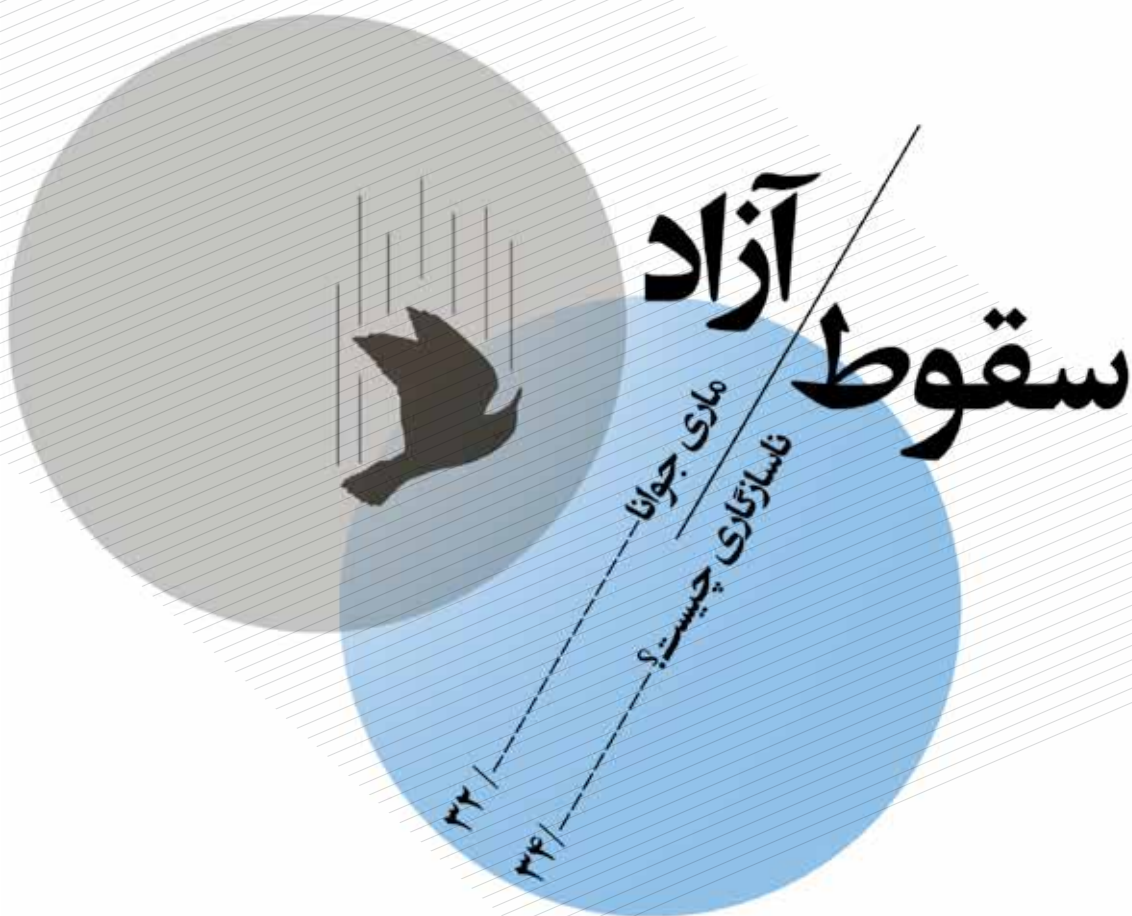
افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته در تصمیم‌گیری روزمره به کمک بیش‌ازحد نیاز دارند. غالباً تصمیمات مهم زندگی را به سایر افراد واگذار می‌کنند. آن‌ها خود را ناتوان می‌دانند و ترس زیادی از عدم تأیید و حمایت دیگران دارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته افراد دیگر را حمایتگر و شایسته‌تر از آنچه هستند، می‌دانند و به‌راحتی توسط افرادی که به دنبال نیازهای خودشان هستند قربانی می‌شوند.

برخی از افراد مبتلا به اختلالات شخصیت روابط موقت و کوتاه‌مدت را به‌خوبی مدیریت می‌کنند؛ اما حفظ روابط نزدیک برایشان بسیار دشوار است.

اغلب، هدف درمان اختلالات شخصیت برقراری روابط سالم است. برای رسیدن به این اهداف، افراد مبتلا به اختلالات شخصیت نیاز به یادگیری مهارت‌های اجتماعی جدید، یادگیری راه‌های سالم تنظیم هیجانات یا بهبود احساس خود-ارزشمندی دارند.

مهم است که همسر، والدین یا فرزندان بزرگ‌سال در خصوص اختلال شخصیت آموزش ببینند. آن‌ها می‌توانند در خانواده‌درمانی شرکت کنند یا در یک گروه حمایتی حضور یابند.

یکی از بارزترین ویژگی‌های اختلال شخصیت وجود مشکلاتی در روابط بین فردی است. تظاهر هر اختلال شخصیت در روابط بین فردی متفاوت است.



ماری جوانا

تأثیر علف روی ذهن و بدن

● با نزهت، کارشناس ارشد روان‌شناس بالین

است، اثر می‌گذارد. بسته به مقدار، کیفیت و روش مصرف، ماری جوانا با تحریک سلول‌های مغزی برای آزادسازی دوپامین شیمیایی، احساس سرخوشی ایجاد می‌کند. هنگام سیگار کشیدن یا استنشاق، احساس سرخوشی تقریباً فوری است. طبق گزارش انستیتوی ملی بهداشت، در هنگام مصرف خوراکی مواد، ساعت‌ها طول می‌کشد تا دارو دوپامین را در مغز آزاد کند. تغییرات دیگری نیز در خلق و خو مشهود است. برخی از کاربران درک عمیق‌تر توسط احساس را تجربه می‌کنند و رنگ‌ها پررنگ‌تر به نظر می‌رسند. برای برخی افراد، ماری جوانا می‌تواند باعث تغییر درک زمان و افزایش اشتها شود. تأثیر آن روی افراد مختلف تحت تأثیر میزان مصرف آن، نحوه مصرف و قدرت آن متفاوت است. در برخی افراد عوارض جانبی شامل سستی، اضطراب، تاکی‌کاردی، مشکلات فراخوانی حافظه کوتاه‌مدت، آرامش کاذب، تسکین درد موقت و موارد دیگر است.

باقی عوارض با توجه به گزارش موسسه ملی بهداشت شامل موارد زیر می‌شود:

- * احساس هراس یا ترس (پارانویا)
- * توهم
- * مشکل تمرکز
- * کاهش توانایی در انجام کارهایی که به هماهنگی نیاز دارند
- * کاهش علاقه به انجام کارها

در برخی از مراجعان احساس افسردگی یا خستگی بیش از حد دیده می‌شود. به گزارش NIH، درحالی‌که استفاده از ماری جوانا در کوتاه‌مدت برای برخی تجربه‌ای آرام را ایجاد می‌کند، می‌تواند باعث افزایش اضطراب، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و مشکلات عدیدهای در بلندمدت گردد.

ماری جوانا ترکیبی از برگ‌های خردشده، ساقه و جوانه‌های گل گیاه *Cannabis sativa* است. ماری جوانا به صورت دودی، خوراکی، بخار، دم‌کرده و حتی تزریقی مصرف می‌شود، اما بیشتر افراد آن را به صورت سیگار می‌کشند. ماده شیمیایی مسموم‌کننده در ماری جوانا tetrahydrocannabinol یا THC است.

براساس تحقیقات، میانگین THC ماری جوانا در سال ۱۹۷۲ کمتر از ۱ درصد، در دهه ۱۹۹۰ به ۳ تا ۴ درصد و نزدیک به ۱۳ درصد در سال ۲۰۱۰ رسیده است. امروز برخی از انواع ماری جوانا قدرت ۳۰ درصد یا بیشتر دارند. افزایش قدرت، تعیین اثرات کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت ماری جوانا را دشوار می‌کند. براساس اعلام انستیتوی ملی سوءمصرف مواد مخدر (NIDA)، ماری جوانا معمولاً به صورت سیگار است. حشیش (به نام "گل"، "علف" و غیره) به طور معمول روی کاغذ رولی به یک سیگار تبدیل می‌شود که اغلب به آن Joint گفته می‌شود. سیگار کشیدن THC را آزاد می‌کند که از طریق ریه‌ها به جریان خون وارد می‌شود. لوله‌های شیشه‌ای و حباب‌ها روش‌های دیگری برای کشیدن ماری جوانا به روش سیگاری هستند.

تأثیر ماری جوانا روی مغز:

ماری جوانا روی همان مناطقی که هدف هروئین، کوکائین و الکل

ماری جوانا و نوجوانی

هنگامی که مصرف ماری جوانا در سال‌های نوجوانی شروع می‌شود، می‌تواند تأثیر قابل توجهی در رشد مغز داشته باشد، از جمله کاهش فعالیت مغزی، کاهش نورون‌های عصبی و کوچک شدن هیپوکامپ که عملکرد یادگیری و حافظه را کنترل می‌کند.

بر اساس مطالعه پزشکی شمال غربی در سال ۲۰۱۴ در مورد مصرف‌کنندگان ماری جوانا در بین نوجوانان، ساختارهای مرتبط با حافظه در مغز در حال کوچک شدن هستند که علت احتمالی کاهش نورون‌ها است. این مشکلات همچنان بعد از ترک مصرف نیز وجود دارد و این نشان می‌دهد که مواد اثرات طولانی مدت دارد. مغز آن‌ها به مغز افراد اسکیزوفرنیک شباهت دارد. مصرف‌کنندگان مزمن گزارش می‌دهند که بعضی اوقات با تفکر مشخص، سازمان‌دهی افکار خود، انجام چند وظیفه و به خاطر سپردن مسائل، مشکل دارند. مصرف مداوم ماری جوانا همچنین می‌تواند زمان واکنش را در بعضی از افراد کند نماید.

یک مطالعه دیگر توسط دانشگاه مونترال که در سال ۲۰۱۶ در مجله توسعه و روانشناسی منتشر شد، نتایج مشابهی پس از تحقیق در حدود ۳۰۰ دانشجو یافت. کسانی که مصرف را در حدود سن ۱۴ سالگی شروع کرده‌اند، در برخی از آزمایشات شناختی بدتر از افرادی که مصرف نداشتند عمل کردند. این مطالعه نشان داد که آن‌ها میزان ترک تحصیلات بالاتری دارند.

تأثیر ماری جوانا بر بدن

به گزارش NIDA، دود ماری جوانا می‌تواند بسیاری از مشکلات تنفسی را که افراد سیگاری تجربه می‌کنند، ایجاد کند. از جمله افزایش سرفه روزانه و تولید خلط، بروز بیماری‌های حاد قفسه سینه مانند برونشیت و بیشتر عفونت‌های ریوی.

یک مطالعه سال ۲۰۱۷ توسط مرکز پزشکی انیستین در فیلادلفیا نشان داد افرادی که ماری جوانا مصرف می‌کردند، ۲۶ درصد بیشتر از افرادی که ماری جوانا استفاده نمی‌کردند، دچار سکتة مغزی شدند. ۱۰٪ از افراد مورد مطالعه نیز دچار نارسایی قلبی شده بودند. به گزارش NIDA، ماری جوانا همچنین می‌تواند مدت کوتاهی پس از استعمال، ضربان قلب را ۲۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش دهد و اثر آن می‌تواند تا سه ساعت ادامه داشته باشد. به گزارش NIDA، ماری جوانا همچنین می‌تواند تولید اسپرم در مردان را کاهش داده و چرخه قاعدگی خانم‌ها را مختل کند. اگرچه در برخی مناطق تصور بر این است که مصرف ماری جوانا اعتیادآور نیست اما طبق آمار اعلام شده ۳۰ درصد از افراد دچار اختلال می‌شوند. آن‌ها علائم میل و وسوسه، کاهش اشتها، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی و اضطراب را نشان خواهند داد. برخی از این علائم هنگام ترک مواد دیگر و الکل نیز نمایان خواهد شد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ ارتباط بین مارکرهای ژنتیکی و اعتیاد به ماری جوانا را پیدا کرد. برخی از افراد ممکن است مستعد ژنتیکی برای اعتیاد به ماری جوانا باشند. همین مطالعه همبستگی بین عوامل خطر ژنتیکی وابستگی به ماری جوانا و عوامل خطر ژنتیکی برای افسردگی

را نشان داد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که ساختار مغز و جنبه‌های شناختی آن با مصرف یک یا دو بار ماری جوانا در نوجوانی تغییر می‌کند. فرآیند خودترمیمی مغز که باعث بهبود کارایی مغز می‌شود، با مصرف گل مختل شده و ارتباط و کارایی آن کاهش می‌یابد. برخی مطالعات حتی از این فراتر رفته و معتقدند که مصرف گل می‌تواند باعث از دست رفتن حافظه در نوجوانان شود. علاوه بر آن نوجوانانی که طولانی مدت و به‌طور روزانه گل مصرف می‌کنند در معرض خطر رشد غیرعادی هیپوکامپ قرار دارند. با توجه به تأثیرات مضر و بارز ماری جوانا بر ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی دانشجویان و تبلیغات گسترده و وسوسه‌انگیز آن در فضای مجازی و مافیای توزیع‌کننده که سعی دارد اثرات مثبتی برای آن تبلیغ نموده و مضرات آن را حذف نماید ضرورت دارد اطلاع‌رسانی جامعی در مورد آثار مخرب آن و تأثیرات منفی بر روی نوجوانان و دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان کشور صورت گیرد.

درمان اعتیاد به ماری جوانا

انواع مختلف درمانی شامل موارد زیر است:

- درمان شناختی - رفتاری که به افراد کمک می‌کند تا روش‌های تفکر را که با مصرف مواد ارتباط دارد، تشخیص دهند و تغییر دهند.
- درمان خانوادگی چندبعدی، برای کمک به بهبود عملکرد خانواده در اطراف نوجوان یا نوجوان مبتلا به اختلال مصرف مواد
- مصاحبه انگیزشی که تمایل افراد به تغییر و ایجاد رفتارها را به حداکثر می‌رساند.
- مشوق‌های انگیزشی که از طریق تقویت مثبت باعث ترغیب پرهیز از سوی اعتیاد می‌شوند.

مشاوره در زمینه اعتیاد به هدف کمک به افراد در تغییر رفتارها و نگرش‌ها در مورد استفاده از یک ماده مخدر و همچنین تقویت مهارت‌های زندگی و حمایت از سایر روش‌های درمانی هست. گروه‌های خودیاری:

در این فرآیند فرد بهبودیافته، افراد دیگر با همین اختلال را ملاقات می‌کند که اغلب انگیزه را تقویت می‌کند و احساس انزوا را کاهش می‌دهد. آنها همچنین می‌توانند به عنوان منبع مفیدی از آموزش، اجتماع و اطلاعات باشند.

به‌عنوان مثال می‌توان به گروه الکلی‌های ناشناس (AA) و معتادان ناشناس (NA) اشاره کرد. افرادی که با انواع دیگر اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کنند می‌توانند از طریق جستجوی اینترنتی یا با مراجعه به پزشک یا پرستار اطلاعاتی در مورد گروه‌های خودیاری در جامعه خود کسب کنند.

برنامه‌های توان بخشی:

برنامه‌های درمانی طولانی مدت برای اختلالات مرتبط با مواد و اعتیاد می‌تواند بسیار مؤثر باشد و به‌طور معمول بر باقی‌مانده کارکرد فرد بدون وجود مواد مخدر و مسئولیت‌های اجتماعی، حرفه‌ای و خانوادگی متمرکز می‌شود.

ناسازگاری چیست؟

اضطراب: اضطراب یک ویژگی شخصیتی است. این ناشی از تعارضی هست که بخش مهمی از زندگی است. اضطراب سطح هیجانات فرد را توصیف می‌کند. دانشجویان زیادی وجود دارند که دچار تنش و نگرانی هستند (بسیار مضطرب هستند) و کسانی که خون سرد هستند (به‌سختی مضطرب می‌شوند). از آنجاکه اضطراب یک حالت هیجانی تحت تأثیر استنباط فرد است، نمی‌توان به‌طور مستقیم مشاهده کرد. می‌توان آن را از طریق آزمون روان‌شناختی سنجید.

احساس حقارت: احساس حقارت، ناشی از احساس ناقص و ناقص بودن در یک حوزه خاص از زندگی که فرد را به تلاش برای رسیدن به سطح بالاتری از پیشرفت انگیزه می‌دهد و دلیل اصلی بهبود اوضاع زندگی است. هر بار که سطح جدیدی از موفقیت حاصل می‌شود، احساسات حقارت دوباره ظاهر می‌شوند و فرد را وادار حرکت رو به بالا می‌کند. اگر احساس حقارت در شرایط نامطلوب در خانه اغراق شود، ممکن است اختلالات جسمی یا روحی در فرد ایجاد شود که باعث ناسازگاری فرد می‌شود.

پرخاشگری: دانشجویان پرخاشگر رفتارهای پرتحرک یا پرنرژی و تمایل به تسلط بر کلاس یا دانشگاه را نشان می‌دهند. بعضی اوقات فرد نتوانسته تمایل به تسلط بر اوضاع اجتماعی را نشان دهد و یا به خودش آسیب برساند رفتارهای جبرانی دیگر از جمله مصرف مواد و دیگر موارد را نشان می‌دهد.

تنش: هنگامی که فرد نوعی آزادی درونی را احساس نکند، به‌منظور اجتناب از تنش درونی به سمت مصرف مواد سوق پیدا می‌کند.

انتظارات بالا: فرد امید و آرزوهای بالایی برای زندگی آینده خود دارد.

ناسازگاری فرایندی است که به‌موجب آن فرد نتواند نیازهای بیولوژیکی، روان‌شناختی یا اجتماعی خود را با موفقیت برآورده کند و عدم تعادل بین نیازهای شخصی خود و انتظار جامعه را ایجاد می‌کند و منجر به اختلال در تعادل روانی می‌شود.

ویژگی افراد ناسازگار:

گاهی استاد یا اطرافیان در دانشگاه ممکن است در کلاس خود یا محیط دانشگاه متوجه تعدادی از دانش‌آموزان ناسازگار شوند. گاهی اوقات، علت ناسازگاری دانشجویان، اساتید را به فکر وامی‌دارد. دلایل بی‌شماری در داخل و خارج از دانشگاه وجود دارد که باعث ناامیدی و منجر به ناسازگاری می‌شود. در صورت بروز علائم زیر احتمال سوق افراد به سمت رفتارهای پرخطر وجود دارد:

کناره‌گیر و خجالتی: خارج شدن مکرر از موقعیت‌های دشوار ممکن است فرد را در مواجهه با شرایط زندگی واقعی ترسو و خجالتی جلوه دهد.

کمرویی و مسائل مرتبط با خودآگاهی: کمرویی معمولاً با خودآگاهی همراه است، نگرانی از تصور و تفکراتی که به دیگران می‌دهد و نسبت به ارزیابی منفی مردم نگران هستند. یک فرد خجالتی اعتمادبه‌نفس پایینی دارد و تمایل به پیش‌بینی مشکلات دارد، بنابراین اغلب ساکت می‌نشیند و از تماس چشمی خودداری می‌کند.

ترس: ترس یک احساس شدید است که شامل درک خطر، اضطراب ناخوشایند و غالباً تمایل به پنهان شدن از ملاقات با دانشجویان سال بالاتر، تنها بودن در یک اتاق و غیره است.

وقتی امیدها حاصل نشود، او در زندگی احساس بیچارگی خواهد کرد.

علت رفتارهای پرخطر چیست؟

ما می‌توانیم علل رفتار ناسازگارانه دانشجویان را در پنج دسته اصلی طبقه‌بندی کنیم. آن‌ها به شرح زیر است:

✓ خانواده

۱- اجتماعی

۲- اقتصادی

۳- روان‌شناختی

✓ شخصی

✓ محیط بیرونی از جمله دانشگاه و ...

✓ معلمان

✓ گروه همسالان

✓ خانواده

بدیهی است که خانواده به‌عنوان یک نهاد اولیه برای فرزندان و وظایف مختلفی دارد. والدین با انجام وظایف خود به‌طور غیرمستقیم نیازهای فرزندان خود را برآورده می‌کنند. دلایل مهم وجود دارد: اجتماعی، اقتصادی و روان‌شناختی که به‌شدت در رفتار ناسازگارانه فرزندان نقش دارند.

علل اجتماعی: به گفته گیبیان، مشکل اجتماعی یک نسل، مشکل روانی برای نسل بعدی ایجاد می‌کند. کودکانی که خانواده آن‌ها به علت مرگ، طلاق، اعتیاد، جدایی و غیره از هم پاشیده شده‌اند، غالباً در رفتارشان ناسازگار هستند. والدین مست، روابط زناشویی متشنج همسران، نزاع‌ها و دعوا بین همسران عامل ایجاد سرخوردگی در کودکان هستند. چنین کودکانی احساس ناامنی می‌کنند و ناسازگار می‌شوند.

علل اقتصادی: وضعیت شغلی والدین، مشکلات بیکاری، فقر و اعتیاد رفتارهای ناسازگارانه را در بین فرزندان ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی والدین قادر به تأمین نیازهای فرزندان خود نیستند که در نهایت منجر به سرخوردگی، پرخاشگری و رفتار خصمانه در فرزندان در حال رشد می‌شوند.

علل روان‌شناختی: بی‌ثباتی روان‌شناختی والدین مستقیماً مسئول رفتار نادرست و غیرقانونی نسل بعدی آن‌ها است. اگر والدین در انتظارات خود بیش‌ازحد صاحب‌اختیار، بسیار مستبد، غیرواقعی، ناسازگار و تعصب‌آمیز باشند، این امر تأثیر نامطلوب بر فرزندان خود خواهد گذاشت. هنگامی که نیازهای روانی برآورده نشود، کودکان ناامید می‌شوند. والدینی که فرزندان خود را تهدید، تنبیه و تحقیر می‌کنند قبل از دیگران مسئول رفتار منزوی فرزندان خود هستند.

✓ شخصی

مشخص است افرادی که از نظر جسمی، ذهنی و بینایی معلولیت

دارند به‌طور غیرطبیعی نسبت به اوضاع واکنش نشان می‌دهند. حتی افرادی که دچار نقص جزئی هستند، مانند نقص بینایی چشم، شنوایی ضعیف و اختلال در گفتار ممکن است تنظیم آن را در شرایط عادی دشوار کنند. وقتی آن‌ها در مقایسه با همسالان خود نتوانند به‌خوبی از نظر دانشگاهی نمره خوبی کسب کنند، برای آن‌ها یک عقده حقارت شکل می‌گیرد. سرانجام آن‌ها خود را از دیگران جدا می‌کنند و دچار دیگر اختلالات بالینی می‌شوند.

✓ عوامل محیطی

دانشجویان تقریباً نیمی از روزشان را در دانشگاه می‌گذرانند. هنگامی که آن‌ها در حال رشد هستند و راه و وسیله‌ای برای انتقال انرژی خود به شیوه هدفمند در محیط بیرونی پیدا نمی‌کنند، آن‌ها رفتاری نادرست از خود بروز می‌دهند. مسئولان دانشگاه، از جمله استادان، باید متناسب با نیاز دانشجویان، فعالیت‌های مختلف درسی و همکاری برگزار کنند.

✓ علل مرتبط با استادان

شخصیت ناپایدار در استادان تأثیر خود را در رفتار دانشجویان دارد. اگر استادان ناعادلانه، مغرضانه یا درگیر دانشجویان نباشد، مطمئناً بر سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد.

✓ و اما چرا به سمت پرخطر می‌روند؟

* افراد برای پر کردن خلاء وجودیشان به سمت مصرف مواد می‌روند.

هنگامی که افراد درگیر اعتیاد می‌شوند، در تلاش هستند تا رفتاری را جایگزین خلا خود کنند. مقدار زیاد وابستگی ناشی از وجود مواد شیمیایی یا برخی رفتارهای تکراری است که به ما لذت می‌بخشد و مقداری از آن ناشی از درد عاطفی و معنوی در زندگی فرد است. برخی از مردم این درد معنوی و عاطفی را خلاء روانی می‌نامند. در ابتدا هیجان زیادی ایجاد می‌کند. در اوایل مصرف کمک می‌کند تا فرد احساس کند درد وی بهبود یافته است و حواس وی از درد موجود در زندگی پرت شود. بیا با آن روبرو شویم؛ اما اگر واقع‌بینانه به این مسئله نگاهی بیندازیم، در بعضی از مواقع، درد آنقدر زیاد می‌شود که ما به دنبال نوعی تسکین رهایی از مصرف مواد پیش می‌رویم.

* برای فرار از زندگی به مصرف مواد روی می‌آورند.

کسانی هستند که احساس می‌کنند نمی‌توانند مسئولیت‌های زندگی را بر عهده بگیرند. بیایید با آن روبرو شویم. زندگی سخت است، با انواع مشکلاتی که هرروز با آن روبرو می‌شوید. هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی همیشه آسان باشد.

افرادی وجود دارند که ماه‌ها به سمت مصرف الکل حرکت کرده‌اند و سعی در فراموش کردن درگیری‌ها و صدماتی دارند که هرروز با آن‌ها روبرو می‌شوند. آن‌ها به‌سختی کار می‌کنند. در انتها متوجه



است. آن‌ها می‌توانستند نه بگویند و هیچ‌گاه اوج یا افت اعتیادشان را نمی‌شناختند؛ اما در عوض، آن‌ها عقلانی کردند و با خود گفتند، «فقط من فقط یک‌بار آزمایش خواهم کرد. برای بسیاری از افراد، «فقط یک‌بار» تنها چیزی بود که برای شروع رقص با شیطان اعتیاد نیاز داشتند. مطالعات نشان می‌دهد ۱۰٪ افراد جامعه به دلیل ژنتیکی مستعد ابتلا به مواد مخدر هستند.

درجهت تغییر رفتار و فکر می‌توان به مراکز مشاوره مراجعه کرد. یکی از درمان‌هایی که در این مرکز برای بازتوانی افراد صورت می‌گیرد درمان شناختی رفتاری می‌باشد. این درمان یک رویکرد روان‌درمانی است که احساسات ناکارآمد و رفتارها، فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه را، از طریق تعدادی روش‌های سیستماتیک و هدف‌مدار نشانه می‌گیرد.

رفتاردرمانی شناختی بر حل مسئله تمرکز دارد که عهده‌دار حل مشکلات به خصوصی می‌شود و در این رویکرد درمانگر با گفتگوی سقراطی تلاش می‌کند به مراجع در انتخاب راهبرد خاصی برای مواجهه با مشکل کمک کند.

درمان شناختی - رفتاری درمانی برای درمان اختلالات کوتاه‌مدت است و میزان جلسات این نوع درمان ۲۱ تا ۶۱ جلسه هفتگی می‌باشد و معمولاً هر جلسه حدود ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. نیاز به ذکر است با توجه به ماهیت برگشت‌پذیری اعتیاد روند درمان و جلسات پیگیری طولانی‌تر می‌باشد.

✓ اما در پایان امیدواریم

ممکن است از خود بپرسید، «آیا راهی برای خروج وجود دارد؟ آیا می‌توانم بر اعتیاد در زندگی خود غلبه کنم؟» جواب هزار بار بله است! اما تحول واقعی نیاز هست. تحول در فکر، تحول در رفتار.

مشکلات ناشی از مصرف مواد خواهند شد که خیلی دیر است. شما می‌توانید انتخاب کنید. آیا می‌خواهید به خدا و دیگران رجوع کنید تا درد عمیق عاطفی را از بین ببرید یا به یک تسکین موقتی روی می‌آورید. هیچ‌کس اسلحه‌ای به سمت شما نمی‌گیرد و نمی‌گوید: «من شما را مجبور خواهم کرد معتاد باشید.» شما می‌توانید انتخاب کنید. اگر درمان موقت را انتخاب کنید، احتمال دارد که به‌زودی در یک اعتیاد قفل شوید و در پایان، اوضاع بدتر از آنچه فکر می‌کنید، باشد.

* برخی افراد به علت فشار همسالان به سمت مواد روی می‌آورند. این موضوع جدیدی نیست. به نظر می‌رسد از روز تولد، ما در مورد فشار همسالان شنیده‌ایم؛ اما مهم نیست که چقدر در مورد آن صحبت می‌کنیم، همسالان هرروز همدیگر را تحت فشار قرار می‌دهند.

معمولاً وقتی شخصی در دام فشار منفی همسالان قرار می‌گیرد، معمولاً همسالان دارای فعالیت مثبت را رها می‌کنند و این افراد را با دوستان ناباب جایگزین می‌کنند.

جمله‌ای وجود دارد: «برای برطرف کردن اعتیاد، باید بازی‌های جدید، زمین‌های بازی جدید و چیزهای جدید برای بازی پیدا کنید.» زمین‌بازی با همبازی‌های منفی مجموعه‌ای برای شروع اعتیاد، فاجعه و مرگ است.

* مردم به دلیل اعتقاد به دروغ «فقط یک‌بار» فریب‌خورده و معتاد می‌شوند.

هر کس که اعتیاد دارد یک‌بار کاملاً پاک بود. هر معتاد برای اولین بار تجربه خود را با آنچه باعث اعتیاد وی شده است شروع کرده

ایستگاه آخر

پیش و پاسخ
بینش و یادگیری

۳۸/

۴۰/





مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز مشاوره و سلامت روان این فرصت را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا بتوانند با فشارهای روانی ناشی از زندگی دانشجویی، تحصیل، مشکلات یادگیری و ارتباط با والدین، خانواده هم‌کلاسی‌ها، دوستان، مشکلات دوری از خانه، زندگی در خوابگاه و ارتباط با هم‌اتاقی کنار بیایند. خواسته ما این است که دانشجویان در لحظاتی که در این دانشگاه هستند بتوانند بر مسائل مربوط به تحصیل و یادگیری متمرکز باشند. دوستی‌های خوبی را ایجاد کنند و بتوانند به عنوان یک عضو فعال در ارتقای جامعه دانشگاهی سهیم باشند. اگر شما مشکلاتی در زمینه یادگیری و تحصیل، ارتباط با هم‌کلاسی‌ها و دوستان، نگرانی برای انتخاب در ازدواج، غمگینی، اضطراب و سردرگمی را تجربه می‌کنید به یکی از مشاورین ما در مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان در معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه، دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها مراجعه کنید.

خدماتی را که مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌دهد؟

- روان‌درمانی فردی
- روان‌درمانی گروهی
- مشاوره تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره پیش از ازدواج و مهارت‌های همسررداری
- ارزیابی و مشاوره سوء‌مصرف مواد
- درمان دارویی اختلالات روانی
- مداخله در بحران
- آموزش‌های روانی و حمایت‌های گروهی
- کارگاه‌های ارتقاء سلامت روان
- مشاوره آنلاین و خط بحران ۲۴ ساعته

پرسش و پاسخ

سؤال: «چند وقت هست که با کسی دوست شدم ولی زیر بار هیچ تعهدی نمی‌ره، باید چیکار کنم؟»

پاسخ: سلام، به سرعت رابطه را قطع کن. چراکه رابطه با کسی که قبلاً رابطه عاطفی داشته و در حال حاضر به دلیل رابطه‌ی قبلی حاضر به تعهد نیست، نسبت به شما دودل است یک روز می‌خواهد یک روز نمی‌خواهد علامت خطر جدی یک رابطه بیمارگونه است.

سؤال: «بعد از شکست عاطفی تا چند وقت نباید وارد رابطه شد؟»

پاسخ: تا شش ماه وارد رابطه نباید بشوید چراکه باید ریکاوری کنید و قدم در راه بهبودی بردارید و اگر بدون برداشتن این گام‌ها وارد رابطه بشوید به فرد جدید آسیب خواهید زد.

سؤال: «آیا شکست عاطفی میتونه روی روابط آینده من تأثیر منفی بزار؟»

پاسخ: اهمیت هر چیزی را پیامدش مشخص می‌کند، اگر واقعا نتوانید با شکست عاطفی کنار بیایید در رابطه‌های بعدی شما تأثیر بدی خواهد گذاشت.

سؤال: «به تازگی با یکی دوست شدم بهم میگه ما با هم هستیم هرکدام کیس بهتری پیدا کردیم، میتونیم بریم با اون ازدواج کنیم آیا این درسته؟»

پاسخ: وقتی فردی این صحبت را می‌کند، یعنی نه احساسی دارد، نه تعهدی و نه احساس مسئولیتی. خیلی اشتباه است در چنین رابطه‌ای باقی بمانید. فرد باید احساس عشق، تعهد و مسئولیت نسبت به شما داشته باشد؛ و این سه یعنی عشق، تعهد و مسئولیت در احساسات و رفتارهای وی مشهود باشد.

سؤال: چه رفتاری خیانت محسوب می‌شود؟

پاسخ: هر نوع فکر، احساس، رفتار که قاعدتاً باید با شریک زندگی و یا نامزدتان انجام شود و اگر وی متوجه شود دلخور می‌شود، خیانت است. حتی اگر نگاه کردن همراه با لذت به عکس

فرد دیگری باشد یا صرف وقتی که برای شریک شما بوده است با شخص دیگر (هم‌جنس یا غیر هم‌جنس) خیانت محسوب می‌شود. پس بیاییم خودمان را گول نزنیم.

سؤال: «برای تمرکز موقع درس خواندن باید چه کار کنم، خیلی از اوقات نمی‌توانم متمرکز باشم»

پاسخ: دانشجوی گرامی لطفاً موارد زیر را مدنظر قرار دهید:

- به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی و حفظ و نگهداری توجه

- در یک زمان بر روی یک کار تمرکز کنید
- فناوری ارتباطی را تا حد امکان محدود کنید
- مهم‌ترین بخش مطالعه را در زمانی که در بیشترین میزان هشیاری به سر می‌برید انجام دهید.

- یک‌زمان و ثابت و بخصوص را تعیین کنید که هنگام مطالعه فکری که حواس شما را پرت می‌کند به آن زمان موکول شوند و هرگاه حواس شما پرت می‌شود به خودتان بگویند که برای فکر کردن روی آن موضوع زمان خاصی را تعیین کرده‌ام اگر با تکنیک‌های تمرکز مشکل شما حل نشد جهت بررسی بیشتر از یک مشاور کمک بگیرید.

سؤال: «من خیلی بی‌قرار و خسته‌ام و فکم را به هم فشار می‌دهم، خوابم خیلی به هم ریخته است و همش نگران و مضطربم آیا نشانه بیماری پانیکه؟»

پاسخ: دانشجوی عزیز ممنونم که مشکل خود را با ما مطرح کردید، پاسخ شما در یک کلمه خیر است. نشانه‌های حملات پانیک، لرز، تعریق، تپش قلب، بی‌حسی دست‌وپا، درد در قفسه سینه، حالت تهوع و سرگیجه و ترس از مردن و از کنترل خارج شدن است، که از چند دقیقه تا نیم ساعت هر بار بسته به شدت حمله تجربه می‌شود. نشانه‌های گفته شده به نظر به اختلال اضطراب فراگیر GAD نزدیک‌تر است، دردهای عضلانی در اثر انقباضات مداوم، احساس خستگی، بی‌قراری، نگرانی از آینده، تحریک‌پذیری و مشکل در به خواب رفتن، همگی نشانه‌های

اختلال اضطراب فراگیر است، لطفاً اگر همه نشانه‌های اضطراب در شما مشاهده می‌شود حتماً به متخصص مراجعه فرمایید.

سؤال: «چرا من همیشه کارهایم را دقیقه نود انجام می‌دهم، خیلی کم پیش می‌آید کارهایم را سر وقتش انجام بدم، همیشه شب امتحانیم و نمرات پایان‌ترم خیلی خوب نیست؟»
پاسخ: نیرویی که باعث اهمال‌کاری می‌شود شامل افکار و احساسات قدرتمندی هستند که شما را از مسیر پیشرفت خارج می‌کنند و به راه اهمال‌کاری می‌برد. اگر می‌خواهید تغییر کنید باید قوی باشید:

- ۱- یک تکلیف را انتخاب کنید
- ۲- پیدا کردن یک کانون تمرکز
- ۳- تعیین اولویت‌ها (منظم شدن)
- ۴- برنامه‌ریزی خود را بنویسید (یادگیری مدیریت زمان).

۵- از عوامل پرت‌کننده حواس بپرهیزید
۶- یک قدم به جلو بردارید. (قبل از شروع به کار کردن بارها در موردش با خودتان صحبت کنید و از خود بپرسید اگر همه کارها خوب پیش برود محصول نهایی شبیه چیزی خواهد بود؟)

سؤال: «موقع امتحانات خیلی استرس دارم، آن قدر که یادآوری مطالبی که خواندم تا ۱۵ دقیقه اول امتحان برام مشکل، به نظرتان باید چه کاری انجام دهم؟»
پاسخ: قطعاً استرس زیاد باعث می‌شود که شما در مرحله یادآوری مطالب خوانده‌شده به مشکل بربخورید و تمرکز خود را از دست بدهید، توصیه‌هایی را جهت مدیریت استرس به صورت کوتاه مطرح می‌کنیم و اگر کمک‌کننده نبود لطفاً جهت ارزیابی بیشتر و درمان به مشاور و روان‌درمانگر مراجعه فرمایید.

- ۱- تنفس شکمی؛ دم از طریق بینی ۴ الی ۵ ثانیه - مکث ۷ الی ۸ ثانیه - بازدم از طریق دهان ۷ الی ۸ ثانیه
- ۲- خودآرام‌بخشی از طریق حواس پنج‌گانه
- ۳- گفتگوی درونی مثبت
- ۴- کنترل افکار منفی
- ۵- بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرام‌بخش فکر کنید، پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی

برگردید مطمئناً تمرکز و توجه بیشتری برای پاسخگویی به سوالات خواهید داشت.
۶- پاسخگویی به سوالات را از آسان به سخت شروع کنید.

سؤال: «برای انتخاب همسر ظاهر چقدر مهمه؟ مثلاً قد و زیبایی؟»

پاسخ: زیبایی در انتخاب همسر یک امتیاز به حساب می‌آید و قطعاً یک فاکتور نسبی است و به اندازه‌ای باید باشد که برای همدیگر جذابیت کافی داشته باشید و زیبایی در انتخاب همسر به اندازه پسند قلبی کافی است، یعنی شما در کنار بررسی، شایستگی و تناسب طرف مقابل به ظاهر او هم توجه کنید و ببینید آیا واقعاً از صمیم قلب تمایل به ازدواج با او را دارید؟!

سؤال: با شروع فصل پاییز و زمستان افت سطح انرژی و حالت بغض و گریه و خواب‌آلودگی خیلی شدید دارم و انجام امور روزمره برایم خیلی سخت می‌شود، چرا دچار این حالت‌ها می‌شوم؟
پاسخ: به احتمال زیاد شما دچار افسردگی فصلی هستید، افرادی که به افسردگی فصلی مبتلا هستند به دودسته تقسیم می‌شوند: دسته اول: شامل افرادی که با شروع فصل پاییز و زمستان شخص به صورت بالینی دچار کج‌خلقی و خلق پایین و خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، افت سطح انرژی، بی‌حوصلگی و میل شدید به مصرف غذاهای کربوهیدراتی مثل شیرینی‌جات و پلو... می‌شوند و کاهش علاقه و عدم لذت بردن از انجام کارهای روزانه می‌شود.

دسته دوم: افسردگی فصلی با شروع فصل بهار و تابستان رخ می‌دهد و شیوع آن بسیار کم است، از علائم این اختلال، اضطراب و بی‌قراری و بی‌خوابی، کاهش اشتها و کاهش وزن و پرخاشگری و رفتار خشونت‌آمیز و نکته قابل توجه اینکه طبق تحقیقات انجام‌شده در دسته دوم ریسک خودکشی بالا است. و در آخر توصیه می‌شود در صورت داشتن علائم فوق حتماً به یک روانشناس یا روان‌پزشک جهت مطمئن شدن از تشخیص و درمان آن اقدام فرمایید.

سؤال: «سلام، مدتی است زمانی که می‌بینم اطرافیانم ازدواج کرده‌اند

و با یکدیگر شاد و خوشحال‌اند به شدت حس بدی بهم دست می‌دهد»
پاسخ: با وجود اینکه ممکن است از قضاوت کردن در مورد سایرین احساس آرامش کنیم، این آرامش تلخی است که هرگز ادامه نخواهد یافت. این حس حسادت معمولاً به دلایلی در شما ایجاد می‌شود:

- ۱- زوج‌های خوشحال رابطه‌ای را نشان می‌دهند که در زندگی شما وجود ندارد
- ۲- زوج‌های خوشحال حسرت داشتن رابطه سالم را در وجودتان ایجاد می‌کنند
- ۳- زوج‌های خوشحال احساس تنهایی را برمی‌انگیزند

همواره به یاد داشته باشید که شادی چیزی است که شما وارد یک رابطه می‌کنید و چیزی نیست که از عهده سایرین برآید. نکته اصلی ایجاد احساس خوشبختی و شاد بودن در زندگی است. در این مسیر پستی‌وبلندی‌های زیادی وجود دارد اما در پایان تنها آن‌هایی که به رشد مستمر و پیشرفت درونی متعهد هستند می‌توانند روابط عاشقانه را حفظ کنند؛ بنابراین از این به بعد زمانی که یک زوج خوشحال را دیدید، سعی کنید حس‌های درونی خود را پایش کنید.

سؤال: «سلام، از دیدگاه روان‌شناسی ارتباط سالم دارای چه ملاک‌هایی است؟»
پاسخ: سؤال شما بسیار کلی است و برای پاسخ دادن به آن می‌توان صدها صفحه مطلب نوشت با این وجود به بیان ۱۰ اصل اساسی ارتباط سالم از دیدگاه روان‌شناسی شناختی-رفتاری اشاره می‌پردازیم به امید اینکه پاسخ مناسبی برای سؤال شما باشد.

- ۱- از به کار بردن کلمات قضاوت‌آمیز و کلمات دوپهلوی پرهیز کنید

- ۲- از برچسب زدن‌های کلی بپرهیزید
- ۳- از پیام‌های «تو» سرزنشگر و اتهام‌آمیز پرهیز کنید
- ۴- از پرداختن به گذشته‌های خیلی دور پرهیز کنید
- ۵- از مقایسه‌های منفی خودداری کنید
- ۶- از تهدید کردن بپرهیزید
- ۷- به جای حمله کردن با احساساتتان، آن‌ها را توصیف کنید
- ۸- زبان بدن باز و پذیرا داشته باشید
- ۹- از پیام‌های کامل استفاده کنید
- ۱۰- از پیام‌های روشن استفاده کنید

ببینیم و یاد بگیریم



چرا عصبانی می شویم و چرا عصبانیت برای سلامتی مفید است؟

محقق خشم رایان مارتین با بهره بردن از کارش که مطالعه‌ی چیزهایی است که مردم را خشمگین می‌سازند بعضی از فرایندهای ادراکی که در پشت خشم وجود دارد را توضیح می‌دهد- و اینکه چرا میزان مناسبی از آن واقعا می‌تواند مفید باشد. او می‌گوید: «خشم در شما وجود دارد چون به اجداد انسان و غیرانسان شما به‌عنوان یک مزیت تکاملی داده شده بود.» «خشم نیروی سالم و قدرتمند در زندگی شما است.»

https://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_we_get_mad_and_why_it_s_healthy?language=fa



چطور ریسک‌پذیری مغز نوجوان را تغییر می‌دهد؟

چرا نوجوانان گاهی انتخاب‌های ریسکی و پرخطری می‌کنند؟ آیا ناگهان بی‌باک می‌شوند یا تنها از دوره‌ای طبیعی عبور می‌کنند؟ برای فهمیدن، کاشفه رحمان- برنده نمایشگاه بین‌المللی علم و مهندسی (و دانشجوی سال اولی هاروارد)- آزمایشی را طراحی و اجرا کرده تا بفهمد چطور دانش‌آموزان دبیرستانی به ریسک پاسخ می‌دهند و به آن عادت می‌کنند و چطور این مغز در حال رشدشان را تغییر می‌دهد. چیزی که او در مورد ریسک و تصمیم‌گیری کشف کرده می‌تواند شیوه فکر کردن در مورد این که چرا نوجوانان چنین رفتار می‌کنند را تغییر دهد.

https://www.ted.com/talks/kashfia_rahman_how_risk_taking_changes_a_teenager_s_brain?language=fa



کمال‌گرایی، نابودکننده می‌شود؟

روانشناس اجتماعی، توماس کورن در جست‌وجوی این است که چگونه فشار کامل بودن- در فیدهای شبکه‌های اجتماعی، در مدرسه، هنگام کار باعث افزایش بیماری‌های روانی شده است، خصوصاً در میان نسل جوان. در مورد علل این پدیده و این که ما چگونه می‌توانیم فرهنگی را بسازیم که لذت‌های ناکامل بودن را تجلیل می‌کند.

https://www.ted.com/talks/thomas_curran_our_dangerous_obsession_with_perfectionism_is_getting_worse?language=fa