



فصل نامه علمی-روان شناسی روان آسا
سال سوم- شماره دهم- زمستان ۹۹
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:

بانی بزرگ- زهرا صابر انزابی- مریم حاجی کاظم طهرانی- دکتر حسام
سیف زرگر- دکتر سمیه شعبانی- هانیه قهرمانی- محمد نوری-
علی وفایی- راضیه السادات شجاعی

تهران، ولنجک، خیابان شهیداعرابی، جنب بیمارستان طالقانی،
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد،
طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان.
تماس: ۰۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۳۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱
سایت: www.moshavereh.sbm.u.ac.ir

- ۲ یادداشت مدیر مسئول
- ۳ **آفتاب گردان**
- ۴ چشم ها سخن می گویند
- ۶ ارتباط در عصر دیجیتال
- ۹ **انارستان**
- ۱۰ چگونه می توان بر شکست عشقی غلبه کرد؟
- ۱۳ قطع روابط عاطفی سخت است
- ۱۵ **سرمشق**
- ۱۶ راهکارهایی برای افزایش انگیزه تحصیلی
- ۱۸ روند مطالعه در دوران قرنطینه کرونا
- ۲۱ **پروانه گی**
- ۲۲ قوانین خوشبختی
- ۲۶ **رنج روان**
- ۲۶ مرگ آگاهی
- ۲۹ آیا سوگ یک بیماری است؟
- ۳۱ **سقوط آزاد**
- ۳۲ یک اشتباه، دو درد
- ۳۵ خرید کردن روحی
- ۳۷ **ایستگاه آخر**
- ۳۸ پرسش و پاسخ
- ۴۰ ببینیم و یاد بگیریم

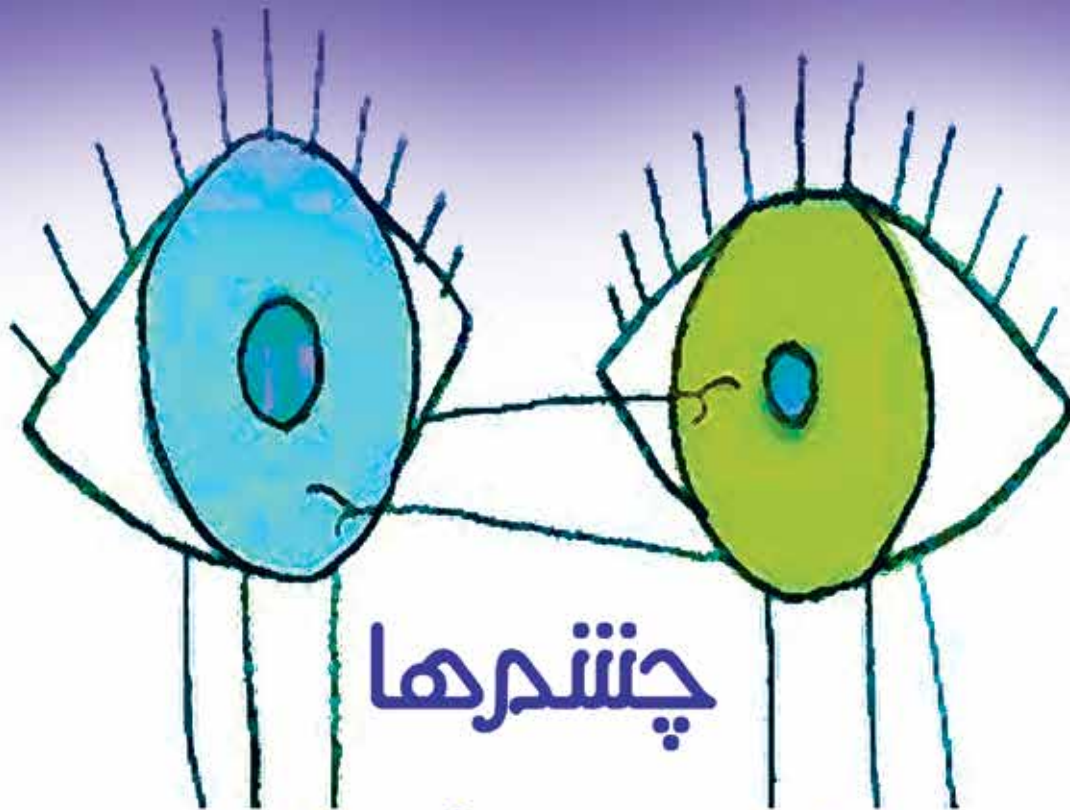
پاییز بدون حضور دانشجویان گذشت و زمستان سردتر از همیشه بی حضور شما آمده است، آخرین فصل سال در کنار پاندمی کرونا سردتر از همیشه است. ارتباطات با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی همچنان ادامه دارد. خدمات مرکز مشاوره به مانند گذشته برای ارتقاء سطح سلامت روان بهشتیان عزیز بی وقفه ادامه داشته و دارد. وبینارهای آموزشی مختلف برای دانشجویان، اساتید و کارکنان پیوندمان می‌دهد تا آموزش و گفتگو تداوم یابد. جلسات مشاوره و درمان به صورت مجازی با تلاش‌های همکاران مرکز برقرار است. پاییز تجربه‌ای متفاوت بدون حضور شما بود و زمستان نیز و در این راه قدرت سازگاری با شرایط و حل مسئله بسیار تعیین کننده است، سبک مقابله ما با تهدیدها و مشکلات اگر مسئله مدارانه باشد سلامت روان‌شناختی بیشتری را خواهیم داشت. امید است با مطالعه مطالب علمی آموزشی روان‌آسا آمادگی روان‌شناختی خود را رشد و گسترش دهید. زمستانه روان‌آسا با مطالب متنوع در بخش‌های آفتابگردان و انارستان از اهمیت ارتباط و دانش ارتباطی صحبت می‌کند، سرمشق یادآور مهارت مطالعه‌ی دیگری است و رنج روان و سقوط آزاد شما را با اختلالات روان‌شناختی دیگری آشنا می‌کند. پروانگی در مورد اهمیت پیوند و پایداری مطلبی برای شما دارد و در ببینیم و یاد بگیریم این شماره با کانال مرکز مشاوره در آپارات آشنا خواهید شد تا با دیدن ویدیوهای کانال یاد بگیریم.

در پایان از معاون محترم دانشجویی و فرهنگی جناب آقای دکتر امام هادی که همواره با حمایت‌های خود ما را در جهت ارائه خدمات بیشتر و بهتر یاری داشته‌اند کمال تشکر را داشته و امیدواریم مجموعه تلاش‌های ما مورد توجه شما قرار گرفته باشد.



آفتاب گردان

چشم‌ها سخن می‌گویند / ۴
ارتباط در عصر دیجیتال / ۶



چشم‌ها سخن می‌گویند

● دکتر حسام سیف‌زرگر، روان‌شناس تحصیلی

گاهی وقت‌ها، به فرد مقابل نگاهی می‌اندازد، اما اغلب به اطراف می‌نگرد و سعی دارد افکارش را متمرکز کند بر اینکه چه می‌خواهد بگوید. برخی افراد هم:

- به آسمان نگاه می‌کنند
- به زمین نگاه می‌کنند
- از بالای شانه‌ی شما به پشت سرتان نگاه می‌کنند
- تقریباً به خودشان نگاه می‌کنند

شیوه صحبت کردن قاطعانه همراه با برقراری ارتباط چشمی به طرق مختلف تأثیرگذار است. در این شیوه شما در حالی که پیام خود را انتقال می‌دهید، ارتباط چشمی پیوسته با افراد مقابل برقرار می‌کنید. به کار بردن این شیوه بدین گونه است:

- ارتباط چشمی پیوسته برقرار کنید. هنگامی که با افراد صحبت می‌کنید، به آن‌ها بنگرید. برقراری ارتباط چشمی پیوسته رمز موفقیت شماست. البته این بدان معنا نیست که به طرف مقابل زل بزنید. پلک زدن و گاه‌گاه نظری به اطراف انداختن، کاملاً طبیعی است. نگاهی صادقانه داشته باشید تا توجه افراد را به خود جلب کنید. این شیوه‌ی ظریف و حساس، تأثیری مثبت و عمیق دارد. این را امتحان کنید. از فردی بخواهید به پیام شما گوش بدهد و این پیام را دوبار در اختیار او قرار دهید. پیام کوتاهی را در حد دو سه جمله انتخاب و با این جمله آغاز کنید: «یک نکته‌ی مهم برای من این است که...» بار اول پیام خود

برقراری ارتباط چشمی شما به پیامتان اعتبار می‌بخشد. آن‌ها بخش عمده‌ای از بار انتقال معنا را به دوش دارند و در اینکه آیا شنونده پیام شما را باور می‌کند و به شما اعتماد می‌کند یا خیر، تأثیر بسزایی دارند. بنابراین، چشم‌هایتان را باز کنید و در دو بخش بعدی، به شیوه‌های به کار بردن قاطعانه‌ی ارتباط چشمی و نیز مواردی که باید از آن‌ها بپرهیزید، توجه کنید.

در ادبیات فارسی نیز به چشم بسیار توجه شده است برای مثال در رباعیات خیام آمده است.

چشمم چو به چشم خویش چشم تو بدید
بی چشم تو خواب چشم از چشم رمید
ای چشم همه چشم به چشمت روشن
چون چشم تو چشم من دگر چشم ندید

استفاده از برقراری ارتباط چشمی برای انتقال پیام به شیوه‌ای مؤثر

چه کسی در یک گفتگو برقراری ارتباط چشمی بیشتری با طرف مقابل دارد: شنونده یا سخنگو؟ اغلب وقت‌ها، شنونده (البته به شرط اینکه سعی کند گوش دهد).

فرد سخنگو با چشم‌هایش چه می‌کند؟

یکی از رایج‌ترین خطرات در برقراری ارتباط چشمی است. افراد سخن‌گویی که ارتباط چشمی کافی برقرار نمی‌کنند، خواه به دلیل اینکه در جستجوی افکارشان هستند و یا اینکه عمیقاً مجذوب پیام خود هستند، موجب می‌شوند شنوندگان به آن‌ها توجه نکنند. افرادی که هنگام بیان پیام به پایین می‌نگرند - به‌ویژه هنگامی که پیام آن‌ها درباره‌ی موضوع حساس و مهمی است - ارزش پیام خود را کاهش می‌دهند. این حالت موجب می‌شود چنین به نظر برسد که در ارائه‌ی پیام خود قاطعیت کافی ندارند.

- **نگاه‌های سریع و ناگهانی:** این نگاه‌ها، ناگهان به‌سوی شنونده پرتاب می‌شود و این احساس را در شنونده به وجود می‌آورد که شما به چیز دیگری می‌نگرید و یا سعی دارید از چیزی اجتناب کنید. این نوع نگاه‌ها معمولاً موجب انحراف توجه شنوندگان می‌شود و در نتیجه آن‌ها پیام شما را به خوبی دریافت نمی‌کنند.

- **پلک زدن بیش از حد:** پلک زدن، عملی طبیعی برای چشمان شماست. اما زمانی که این کار آن‌قدر سریع و زیاد باشد که جلب‌توجه کند، توجه شنونده منحرف می‌شود. در این حالت، شنونده ممکن است احساس کند که شما به خاطر آنچه قصد بیانش را دارید، عصبی هستید. اگر ذره‌ای چنین حسی را منتقل کنید که در پیامتان قاطعیت کافی ندارید، شنونده به‌سرعت آن را حس می‌کند و اعتماد خود را به شما و پیامتان از دست می‌دهد.

- **تمرکز روی یک نفر، نه همه:** این رفتار در موقعیت‌های گروهی مانند جلسات بروز می‌کند. اگر شخصی سؤالی بپرسد، اشکالی ندارد که هنگام ارائه‌ی پاسخ به او بنگرید. اما اگر تمام مدت تنها به یک نفر بنگرید و به دیگران توجهی نکنید، احساس می‌کنند به آن‌ها کم‌توجهی شده و در نتیجه به‌خوبی به پیام شما گوش نمی‌دهند.

- **لعاب دادن:** این کار ممکن است در آشپزی خوب باشد، اما مسلماً برای صحبت کردن روش مؤثری نیست. گاهی وقت‌ها که غرق در افکار خود هستید و یا سررشته‌ی افکارتان را از دست می‌دهید، این حالت اتفاق می‌افتد. اگر یک‌بار این اتفاق بیفتد مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند، اما اگر بیش از آن روی دهد، پیام اصلی‌تان از دست می‌رود. وقتی خودتان بر پیامتان تمرکز ندارید، نمی‌توانید از دیگران انتظار داشته باشید که به آن توجه کنند. برای دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص مهارت‌های ارتباطی مؤثر به شماره‌های پیشین روان‌آسا مراجعه کنید.

را در حالی بیان کنید که ارتباط چشمی پیوسته با فرد مقابل برقرار کرده‌اید و بار دوم پیام خود را در حالی بیان کنید که به اطراف می‌نگرید. از فرد مقابل بپرسید که در کدام حالت او احساس خوشایندتری در دریافت پیام و ارائه‌ی پاسخ داشت؟ فرد مقابل به کدام شیوه پاسخ مثبت‌تری می‌دهد؟ با این آزمایش‌ها به این نتیجه می‌رسید که برقراری ارتباط چشمی پیوسته، همواره موجب موفقیت ارتباط می‌شود. هنگامی که فرد سخنگو ارتباط چشمی اندکی برقرار می‌کند، مخاطبان توجه چندانی به حرف‌های او نمی‌کنند. توجه آن‌ها منحرف می‌شود. اما هنگامی که ارتباط چشمی پیوسته برقرار می‌ماند، تأثیر بسیار زیادی در جذب شنوندگان دارد. این امر موجب می‌شود مخاطبان به شما توجه کنند و با دقت به پیامتان گوش دهند.

- **ادامه دادن برقراری ارتباط چشمی.** اغلب افراد این پرسش را مطرح می‌کنند که چقدر باید ارتباط چشمی را ادامه داد؟ بدیهی است که زمان مشخصی برای ادامه‌ی برقراری ارتباط چشمی و سپس نگرستن به اطراف وجود ندارد. زندگی و تعاملات آن فرمول‌های مشخصی ندارند، اما هرچه رابطه‌تان با فردی راحت‌تر و نزدیک‌تر باشد، ارتباط چشمی‌تان می‌تواند طولانی‌تر باشد و اینکه هیچ یک از دو طرف احساس ناراحتی کند. عموماً مدت‌زمان برقراری ارتباط چشمی در تعاملات دوفره، شش تا بیست ثانیه است، در حالی که در موقعیت‌های گروهی، زمان کمتری برای هر فرد اختصاص داده - سه تا شش ثانیه - چون شما باید به همه‌ی افراد گروه توجه کنید.

- **دقیقاً به کجا بنگریم؟** مستقیماً به چهره‌ی شنونده نگاه کنید، در اطراف چشم‌هایش. نگرستن به بالا یا پایین چهره‌ی او موجب می‌شود که به شما توجه کند و حتی ممکن است احساس ناراحتی کند.

پرهیز از مشکلات برقراری ارتباط چشمی

در برقراری ارتباط چشمی هنگام سخن گفتن با دیگران، از رفتارهایی که می‌شوند از قاطعیت پیامتان کاسته شود، پرهیزید. برخی از این رفتارها عبارت‌اند از:

- **خیره شدن و خصمانه نگرستن:** این نوع برقراری ارتباط چشمی تأثیری منفی در ارتباط دارد و گاهی وقت‌ها حالت تهدیدآمیزی پیدا می‌کند. این نگاه‌ها اغلب خصمانه و خشن تعبیر می‌شوند و مطمئناً برای هیچ پیامی مناسب نیستند. نگاه خیره و به‌ویژه خیره شدن به سطح پایین چهره‌ی فرد مقابل موجب احساس ناراحتی او می‌شود و یا حتی ممکن است او را آزرده کند.
- **نگاه خود را برگرفتن و به اطراف نگرستن:** این

شما می‌پرسند، بیشتر اوقات منظورشان آدرس ایمیل است. با اینکه تکنولوژی امکاناتی برای ارتباطات میان‌فردی ایجاد نموده است، چالش‌هایی نیز در این میان وجود دارد. این فصل به شما کمک می‌کند دریابید چگونه به مؤثرترین شیوه از ایمیل استفاده کنید و چه مواقعی بهتر است از آن استفاده نکنید. توجه: در اینجا تأکید ما بر مدارک ضمیمه‌شده به ایمیل نیست؛ بلکه منظورمان ارتباط مستقیم از طریق ایمیل است.

ایمیل و اینترنت در اغلب ادارات در دسترس است. بدین ترتیب شما نه تنها می‌توانید با افراد درون سازمانتان به شیوهی الکترونیکی در ارتباط باشید، بلکه می‌توانید با افراد خارج از سازمان نیز به همین طریق ارتباط برقرار کنید. تعداد افرادی که در منزل کامپیوتر دارند و می‌توانند به دوستان، خانواده و همکارانشان ایمیل ارسال کنند هرروزه افزایش می‌یابد. این روزها وقتی آدرستان را از



ارتباط در عصر دیجیتال

از ایمیل برای ارتباط استفاده کنیم یا خیر؟

● دکتر حسام سیف‌زرگر، روان‌شناس تحصیله

یکی از عوامل اصلی محبوبیت ایمیل سرعت و سهولت به کار بردن آن است. کفایت پیامی را تایپ کرده و آن را برای فردی ارسال کنید. او به سرعت پیام شما را دریافت می‌کند. این کار بسیار آسان‌تر از استفاده از شیوهی سنتی پست نامه است. در نتیجه، ایمیل برای برقراری بسیاری روابط، وسیله‌ی خیلی مناسبی است. برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- **ارسال یادداشت‌های درون‌سازمانی:** برقراری ارتباط با استفاده از نامه در ادارات پدیده‌ی نوینی نیست اما امروزه می‌توانید ایمیل‌های حاوی اخبار و اطلاعیه‌هایی درباره‌ی کار،

ممکن است شما هم مثل بعضی افرادی باشید که من این روزها با آن‌ها برخورد می‌کنم، تمام روز کاری خود را صرف خواندن و پاسخ دادن به ایمیل کنید. حتی اگر به آن اندازه نیز زمان صرف ایمیل نکنید، به احتمال زیاد روزی یکی دو ساعت به این کار اختصاص می‌دهید. امروزه در محل کار، ایمیل بخش مهمی از ارتباطات را تشکیل می‌دهد. همانند انواع دیگر ارتباط، برای مؤثرتر نمودن آن باید از مهارت و قضاوت صحیح بهره ببرید.

آگاهی از زمان مناسب برای استفاده از ایمیل

پرسنل و تدابیر سازمان را به سایر افراد ارسال کنید. کافیست پیام خود را تایپ کنید و دکمه‌ی «ارسال» را فشار دهید. با این کار می‌توانید در یک لحظه پیام خود را به افراد بسیاری در درون سازمان ارسال کنید. این شیوه از شیوه‌ی سنتی بسیار کارآمدتر است.

• **درخواست کردن:** استفاده از ایمیل برای مطرح نمودن درخواست‌ها مناسب‌ترین شیوه است. ممکن است شما در پروژه‌ای به همکاری نیاز داشته باشید و یا بخواهید جلسه‌ای برگزار کنید. اغلب اوقات افراد به‌سرعت به چنین درخواست‌هایی پاسخ می‌دهند.

• **پرسیدن سؤال:** گاهی اوقات سریع‌ترین و آسان‌ترین شیوه‌ی یافتن پاسخ برای یک پرسش، استفاده از ایمیل است. اگر پرسش شما نیازمند توضیحات زیاد نباشد، ایمیل شیوه‌ی بسیار مناسبی برای مطرح نمودن آن است.

• **حفظ ارتباط خود با دیگران:** نامه و کارت از بین نمی‌روند و در برقراری و حفظ ارتباط بسیار مؤثرند. از سوی دیگر ایمیل به شما امکان می‌دهد با ارسال پیام‌های کوتاهی به مشتریان، کارکنان و همکارانتان ارتباط خود را با آن‌ها حفظ کنید. ارسال ایمیل، به‌ویژه به افرادی که ممکن است مدت‌ها ملاقاتشان نکنید، این احساس را منتقل می‌کند که شما به آن‌ها توجه دارید.

• **انجام معاملات کاری روزمره:** برخی روابط کاری از قبیل روابط فروشنده - مشتری طی فرآیندهای مشخصی انجام می‌پذیرند. در چنین مواردی ارسال ایمیل موجب سهولت انجام این فرآیندها می‌شود. برای مثال فرض کنید شما به‌عنوان مشتری می‌خواهید اجناسی را خریداری کنید. ایمیلی به فروشنده ارسال می‌کنید. فروشنده به‌های اجناس و مدت‌زمانی را که طول می‌کشد تا اجناس به دست شما برسد از طریق ایمیل به شما اعلام می‌کند. شما موافقت می‌کنید و معامله انجام می‌شود. در معاملات و مذاکرات، زمانی که نیاز به بحث چندانی نیست، استفاده از ایمیل برای انجام امور، کارایی بسیار دارد.

• **اطلاع دادن اخبار و وضعیت امور:** اگر مدیری هستید که فروشنده‌گانی در مکان‌های مختلف زیر نظرتان کار می‌کنند و یا بر فعالیت تکنسین‌های خدمات نظارت دارید - یعنی افرادی که دور از مقر شما به فعالیت مشغول‌اند - می‌توانید از طریق ایمیل از وضعیت کاری آن‌ها باخبر باشید. همچنین اگر می‌خواهید ریاستان را از روند پیشرفت یک پروژه مطلع کنید، ایمیل بهترین وسیله است. با این کار می‌توانید افراد دیگر را نیز از موضوع آگاه کنید.

• **خلاصه کردن توافقات و مباحث:** یکی از بهترین موارد کاربرد ایمیل، تحکیم توافقاتی حاصل شده در مذاکرات است. به‌جای اینکه نتایج حاصل از جلسات را در ذهن خود نگه دارید، آن‌ها را به‌صورت خلاصه در ایمیل گردآوری کرده و به اعضای تیم ارسال کنید. ایمیل بهترین راه برای ثبت تصمیم‌ها و توافقات نام‌هاست.

• **جستجوی ایده:** ایمیل برای خلق ایده نیز بسیار مفید است. ممکن است شما هنگام انجام کاری که به شما محول شده، نیاز به همفکری افراد دیگری داشته باشید. در این‌گونه مواقع، به‌جای برگزاری جلسه، می‌توانید با استفاده از ایمیل در زمان صرفه‌جویی کنید.

• **ارائه‌ی بازخورد ساده درباره‌ی فعالیت دیگران:**

منظور از بازخورد ساده متن‌هایی است که جملات طولانی و بحث‌انگیز ندارند و در پاسخ به درخواست فردی نوشته‌اید. در بسیاری موارد از شما می‌خواهند افکار، نظرات و یا پیشنهادهایتان را ارائه دهید. اگر بازخورد شما حاوی توضیحات زیاد نباشد، می‌توانید آن را از طریق ایمیل ارسال کنید. در مواقعی که نیازی به تعامل حضوری نیست، ایمیل وسیله‌ی مفیدی برای ارسال و دریافت انواع خبرها و اطلاعات است.

چه زمانی نباید از ایمیل استفاده کرد؟

بسیاری از مشکلات مربوط به استفاده از ایمیل، به این دلیل روی می‌دهند که افراد زمانی که باید سخن بگویند یا گوش بدهند، از ایمیل استفاده می‌کنند. به‌خاطر داشته‌باشید که ایمیل، وسیله‌ی ارتباطی یک‌طرفه است. با ارسال ایمیل احتمال اینکه طرف مقابل پیام شما را به‌وضوح درک کند کاهش می‌یابد زیرا نمی‌توانید از لحن صدا و زبان بدن‌تان برای انتقال پیام استفاده کنید. در حقیقت در موضوعات حساس (موضوعات نه‌چندان حساس) اغلب پیام‌های ارسال شده توسط ایمیل بسیار بدتر از آنچه در نظر داشتید، تعبیر می‌شود. اگر در مواقعی که نیاز به گفتگوی رودررو است، ایمیل ارسال کنید، احتمال بروز کشمکش در روابط کاری را افزایش می‌دهید. به‌منظور حفظ روابط کاری در سطحی سازنده و بهبود بهره‌وری، در موارد زیر از ارسال ایمیل بپرهیزید:

• **زمانی که باید بازخورد سازنده در مورد عملکرد فردی ارائه دهید**

دو نوع بازخورد سازنده وجود دارد: بازخورد مثبت برای عملکرد مطلوب یک فرد و بازخورد منفی برای عملکردی که چندان رضایت‌بخش نیست و باید بهبود یابد. با وجود اینکه بازخورد مثبت ارائه‌شده توسط ایمیل ممکن است واکنش مثبت در دریافت‌کننده‌ی ایمیل ایجاد کند، در مقایسه با بازخورد ارائه‌شده در گفتگوی حضوری تأثیر کمتری دارد و اگر برای ارائه‌ی بازخورد مثبت اکثراً از ایمیل استفاده کنید کارتان چندان صادقانه به نظر نمی‌رسد.

• **در صورتی که ایمیل‌های پیشین شما پاسخ داده نشده‌اند**

ممکن است در موقعیتی قرار بگیرید که فرد مقابل به پرسش‌های مطرح‌شده در ایمیل‌های شما پاسخ ندهد و یا پاسخی ناقص ارائه دهد. شما ایمیل‌هایی به دنبال ایمیل اول می‌فرستید، اما برای آن‌ها نیز پاسخی دریافت نمی‌کنید. این امر ممکن است دلایل متعددی داشته باشد: عدم علاقه به موضوع، تعداد بسیار زیاد ایمیل‌های دریافتی، فقدان مهارت بررسی امور و پاسخ‌گویی به آن‌ها. حتی اگر مطمئن باشید پیام‌هایتان واضح و قابل درکند، تضمینی وجود ندارد که دریافت‌کننده نیز آن‌ها را با دقت بخواند و به آن‌ها عمل کند. اگر بی‌محابا به ارسال ایمیل‌های پیگیری‌کننده ادامه دهید، موجب رنجش فرد مقابل می‌شوید و او دلایل بیشتری برای نادیده گرفتن شما پیدا می‌کند. به‌جای آن با فرد مقابل به گفتگو بنشینید و دلایل امر را جویا شوید. هرچند یافتن فرد مقابل چه از طریق تلفن و چه حضوری ممکن است چندان آسان نباشد، اما این کار بسیار سودمند است. حقیقت امر این

است که تنها در گفتگوی رودررو می‌توانید او را وادار کنید پاسخ دهد.

• به هنگام مواجهه با موضوعات مهم و حساس
فرض کنید یکی از همکارانتان تصمیم به انجام کاری دارد که شما از روی تجربه می‌دانید کار عاقلانه‌ای نیست و مشکلاتی به وجود خواهد آورد و یا درباره‌ی کارآمد بودن پیشنهاد ریاستان درباره‌ی یک تغییر در سیستم تردید دارید، یا از یکی از مشتریان ایمیلی دریافت کرده‌اید که نشان می‌دهد او از خدمات شما ناراضی است. در چنین مواردی، اگر بازخورد، نقطه نظرات و یا احساسات خود را از طریق ایمیل با آنان در میان بگذارید، تنها وضع را وخیم‌تر می‌کنید. اگر از ایمیل استفاده کنید، نمی‌توانید از افکار فرد مقابل مطلع شوید و در نتیجه امکان بروز سوءتفاهم و تنش زیاد می‌شود.

• هنگامی که قصد دارید برای انجام تغییرات و اقدامات جدید حمایت دیگران را جلب کنید

سازمان‌ها همواره دستخوش تغییرات می‌شوند. ارتباطات مکتوب برای اطلاع‌رسانی درباره‌ی این تغییرات و اقدامات مناسب‌اند اما اگر در این موارد تنها به چنین ارتباطی متکی باشید، احتمال ایجاد اضطراب افزایش می‌یابد. بهترین راه برای مطرح کردن تغییرات و اقدامات جدید، گفتگوی حضوری و رودررو است. با این کار می‌توانید منطق نهفته در پس آن را شرح دهید، به پرسش‌های کارکنان پاسخ دهید و برای رفع نگرانی‌هایی که مطرح می‌کنند، اقدام کنید. در غیر این صورت، شایعات و سوءتفاهم‌هایی به وجود می‌آیند که موجب می‌شود آنان در برابر تغییرات مقاومت کنند.

• زمانی که باید نگرانی‌ها را رفع و کشمکش‌ها را حل و فصل کنید

دنبال روشی برای تشدید یک کشمکش هستید؟ از ارسال ایمیل استفاده کنید. یکی از موارد استفاده‌ی نابجا از ایمیل، ارسال ایمیل برای حل و فصل کشمکش است. عبارات جدیدی از قبیل ایمیل‌های آتشین وضع شده‌اند که به موقعیتی مربوط می‌شوند که شخصی سعی دارد نگرانی خود را از طریق ارسال ایمیل به فرد مقابل انتقال چنین ایمیلی معمولاً حاوی لحن و واژگانی تند و خشن است. اغلب اوقات نتیجه این کار این است که فرد مقابل، در پاسخ، ایمیلی با لحنی تند و خشن ارسال می‌کند و به همین ترتیب ارسال چنین ایمیل‌هایی ادامه می‌یابد؛ ضمن اینکه ممکن است آن‌ها نسخه‌ای از ایمیل‌های خود را به افراد دیگر نیز ارسال کنند. این ارتباط منفی موجب افزایش تنش شده و کمکی به حل و فصل آن نمی‌کند.

شیوه‌ی صحیح نگارش ایمیل

به هنگام برقراری ارتباط از طریق ایمیل جانب احتیاط را رعایت کنید. به توصیه‌های زیر برای مؤثر کردن ارتباطات الکترونیکی توجه کنید:

• در پیام‌های خود ایجاز را بر زیاده‌گویی مقدم بدارید. همان‌گونه که میدانید اگر یادداشت‌های اداری تان طولانی‌تر از یک صفحه باشد، کسی آن‌ها را نمی‌خواند. این موضوع درباره‌ی ایمیل نیز صدق می‌کند؛ به عبارت دیگر، هرچه ایمیلتان کوتاه‌تر باشد،

احتمال اینکه دیگران آن را بخوانند و درک کنند بیشتر است. اگر ایمیلتان از حد یک صفحه فراتر رفت و متوجه شدید که نمی‌توانید آن را کوتاه‌تر کنید، اطلاعات موجود در ایمیلتان را در مدرک مربوط به آن قرار دهید و آن را به ایمیلتان ضمیمه کنید. در این صورت، متن ایمیلتان تنها معرفی مختصر مدارک ضمیمه خواهد بود.

• مطالب مورد نظر خود را صریح و موجز بیان کنید.
بروید سر اصل مطلب. نکات اصلی را بیان کنید (و نه همه‌ی جزئیات را) و سعی کنید به‌سادگی سخن بگویید (به حاشیه نروید). سخن خود را با بیان نکات اصلی آغاز کنید و سپس در صورت لزوم اطلاعات توضیحی را ارائه دهید. اطنا کلام در متون مکتوب حتی بیشتر از گفتگوهای حضوری موجب سردرگمی فرد مقابل می‌شود.

• با بیانی مثبت و سازنده سخن بگویید.
را به بهترین شیوه‌ی ممکن ارائه دهید. نسبت به فرد مقابل رفتاری احترام‌آمیز داشته باشید. از سرزنش و یا تهدید فرد مقابل بپرهیزید: «تو قول دادی اما انجام ندادی.» و یا «اگر این کار را نکنی، من هم آن کار را برایت انجام نمی‌دهم.» نیز از به کار بردن کلماتی که واکنش منفی برمی‌انگیزند از قبیل «همیشه»، «هیچ‌گاه» و کلمات منفی بپرهیزید. برای مثال:

- «تو همیشه فراموش می‌کنی که کارها را درست انجام بدهی.»
- «تو هیچ‌وقت زمانی که من به کمک نیاز دارم، کمک نمی‌کنی.»
- «این ایده‌ی خوبی نیست.»
- «نمی‌توانیم در این مدت کم این کار را انجام بدهیم.»

در بسیاری موارد، می‌توانید سخن خود را به بیان دیگر بگویید تا لحن آن را مثبت و سازنده کنید. در موارد دیگر بهتر است به جای ارسال ایمیل، حضوری با فرد مقابل گفتگو کنید.

• مراقب حس شوخ‌طبعی خود باشید. دارا بودن حس شوخ‌طبعی، به‌ویژه در محیط کار موهبت بزرگی است. با این حال به نمایش گذاشتن شوخ‌طبعی در متون مکتوب بسیار دشوارتر از استفاده از آن به هنگام گفتگو است. به هنگام گفتگوی حضوری شما می‌توانید واکنش فرد مقابل را ارزیابی کرده و شوخ‌طبعی خود را تعدیل کنید. در حالی که در متن مکتوب ممکن است فرد مقابل شوخ‌طبعی شما را تمسخر تلقی کند. مهم این است که بر محتوای پیام متمرکز شوید نه بر نحوه‌ی ارائه‌ی آن. شوخی‌های بی‌ادبانه و تمسخر دیگران اغلب موجب رنجش آن‌ها می‌شود. حتی اگر اطمینان دارید فرد مقابل به خواندن شوخی شما تمایل دارد، ممکن است او نیز ایمیل شما را به افراد دیگری ارسال کند.

• مخاطب خود را بشناسید. به هنگام ارسال ایمیل باید دریافت‌کننده‌ی آن را در نظر داشته باشید. اگر مخاطب شما دوستدار ایمیل‌های موجز است، ایجاز را رعایت کنید. اگر تمایل به دانستن جزئیات دارد، توضیحات کافی ارائه دهید. اگر از عبارات تخصصی در حوزه‌ی خاصی استفاده می‌کند، آن عبارات را به کار ببرید و بالعکس در صورتی که او با عبارات خاص آشنایی ندارد، شما نیز منظورتان را به زبان ساده بیان کنید. با در نظر گرفتن مخاطب، پیامتان واضح، موجز و احترام‌آمیز می‌شود.



افانارستان

چگونه می توان بر شکست عشقی غلبه کرد؟ ۱۰/

قطع روابط عاطفی سخت است ۱۳/

چگونه می‌توان

بر شکست عشقی غلبه کرد

عاشق بودن زیباترین احساس در عالم است، اما وقتی کسی که شما عاشق او هستید عشق شما را درک نمی‌کند، هرچقدر به او محبت می‌کنید اما او سبب رنجش و آزار شما می‌شود و این حسی را که به او دارید او به شما نمی‌دهد و عشق شما را پس می‌زند، در این زمان شما احساس می‌کنید که دنیا به آخر رسیده است. با این حال، زندگی پس از شکست عاطفی هنوز ادامه دارد. درد شکست عاطفی ممکن است غیرقابل تحمل به نظر برسد، اما احتمال درد همیشه با عشق همراه است؛ اما قرار است دردی را تحمل نکنید پس عاشق نشوید چرا که همیشه درد با عشق همراه است، پس اگر می‌خواهید عاشق شوید چاره‌ای نیست جز اینکه خود را در معرض درد قرار دهید.

برای اینکه بار سنگین گذشته را حمل نکنید، شروع کنید و زندگی لذت ببرید، باید خود و همسران را ببخشید تا تجربیات منفی، شما را آزار ندهد. خود را بخاطر آن دلیل ببخشید که شما کامل نیستید، درست مثل یک انسان دیگر و شریک زندگی خود را بر این اساس ببخشید که زمانی بخشی از زندگی زیبای شما بود.

به محض اینکه خود و شریک زندگی خود را ببخشید، فراموش کردن تجربیات تلخ در آن رابطه برای شما آسان خواهد بود، به‌منظور اینکه دیگر بار گذشته را حمل نکنید، تجربیات مثبت را برای تقویت روحیه خود گرامی بدارید.

۲- روی چیزی که درباره آن علاقه دارید تمرکز کنید

به چیزهایی فکر کنید که به آن‌ها علاقه دارید و همیشه دوست داشتید آن‌ها را انجام دهید، اما به دلیل کمبود وقت آن‌ها را انجام ندادید. این زمان مناسبی برای تمرکز بر روی چیزهایی است که به آن‌ها علاقه دارید و اکنون شروع به انجام آن‌ها کنید. این می‌تواند چیزی مانند برخی از سرگرمی‌ها، یادگیری زبان جدید یا افزایش مهارت‌های شما باشد. وقتی روی چیزی که به آن علاقه دارید تمرکز کنید، می‌توانید ذهن خود را از موقعیت‌های دردناک دور نگه دارید و روند غلبه بر شکست عاطفی را هموار و صاف کنید.

وقتی شریک زندگی شما عشق شما به او می‌دهید را باز نمی‌گرداند، پذیرفتن آن برای شما سخت خواهد بود، اما باید آن را بپذیرید و با جریان زندگی پیش بروید. شکست عاطفی نشانه پایان زندگی نیست؛ این فقط به این معنی است که در سفر زندگی، فردی که قرار بوده با شما همراه شود حالا همراه شخصی دیگر شده است.

بنابراین شکست عاطفی را پشت سر بگذارید به آینده چشم بدوزید و آنچه را که برای شما رقم می‌خورد را بپذیرید. شما هرگز نمی‌دانید، شاید زیباترین رابطه در انتظار ورود به زندگی شما است، در صورتی که بتوانید آن را درک نمایید.

اگرچه یک‌شبه نمی‌توانید شکست عشقی را پشت سر بگذارید، باید صبر داشته باشید و برای گذشتن از آن به خودتان کمی وقت بدهید. در اینجا برخی از راه‌هایی که غلبه بر شکست عاطفی را تسریع می‌نماید، توصیه می‌شود.

۱- بار گذشته را حمل نکنید

وقتی رابطه به پایان می‌رسد، فایده‌ای ندارد که در مورد آن به فکر فرو بروید، واقعیت را هرچقدر هم که دردناک باشد بپذیرید و با جریان زندگی همراه شوید. اگر بارها و بارها به یاد بیاورید، آن همچنان شما را آزار خواهد داد.

۳- شجاعت داشته باشید

برخی دیگر ممکن است با افسردگی بعد از آن کنار بیایند. این می‌تواند یک زمان پر از اندوه باشد و می‌تواند این‌طور به نظر برسد که جهان شما در حال از هم پاشیدن است؛ اما اگرچه غم و اندوه شدت یافتن حالات عاطفی، واکنش‌های طبیعی پس از جدایی است، تشخیص علائم افسردگی مهم است.

به خود یادآوری کنید که عشق فقط در زندگی کسانی رخ می‌دهد که آسیب‌پذیری مرتبط با آن را بپذیرند. عشق برای افراد ضعیف‌النفس نیست و شما را انتخاب می‌کند زیرا شما آنقدر شجاع هستید که می‌توانید از عهده درد ناشی از آن برآیید.

بنابراین شجاعت خود را نشان دهید و به خود یادآوری کنید که شما قوی‌ترین فرد هستید و به هیچ‌وجه در برابر شکست عاطفی تسلیم نمی‌شوید. این شجاعت و عزم شما است که کمک زیادی به شما می‌کند تا بر شکست عاطفی غلبه کنید و با عزم راسخ زندگی را شروع کنید.

۴- با نزدیکان و عزیزان خود دیدار کنید

همیشه ایده خوبی است که احساسات خود را با شخصی که به شما اهمیت می‌دهد به اشتراک بگذارید. آن‌ها می‌توانند پدر و مادر، دوستان، خواهر و برادر یا برخی از اقوام دیگر شما باشند.

احساسات خود را در دروند خود نگه ندارید. به نزدیکان و عزیزان خود آنچه را که بر شما گذشته است بازگو نمایید. با ابراز احساسات خود به یکی از نزدیکان احساس راحتی می‌کنید. شما هرگز نمی‌دانید، یک توصیه ساده از کسی به شما می‌تواند راه غلبه بر شکست عاطفی را برای شما هموار کمک کند تا زودتر آن را پشت سر بگذارید.

۵- یاد بگیرید که دوباره دوست داشته باشید و زندگی کنید

اگر رابطه شما موفق نبود، به معنای شکست مطلق نیست؛ این به شما نشان می‌دهد که شما زمانی را که فردی به‌عنوان شریک انتخاب کرده بودید معیارهای متناسب با نیازهای شما را نداشته و شما به خاطر احساسات ناشی از رابطه به آن توجه نکردید. همیشه به خاطر داشته باشید که عشق شکست نمی‌خورد.

اگر این بار بدشانس بودید، به این معنی نیست که برای همیشه بدشانس خواهید بود؛ بنابراین یاد بگیرید که دوباره عشق بورزید و زندگی کنید، شاید کسی در گوشه دیگر منتظر شما است و تقدیر این است که لحظه زیبایی را که در زندگی خود تجربه نکرده‌اید را تجربه کنید.

در آخر اینکه عشق پر رمز و راز است و دلیل خودش را برای آمدن و رفتن دارد. اگرچه گاهی ممکن است فکر کنید شما عشق را انتخاب کرده‌اید، اما واقعیت این است که این عشق است که شما را انتخاب می‌کند. وقتی عشق به زندگی شما می‌رسد، باید آن را بپذیرید، اما لحظه‌ای که تصمیم به رفتن گرفت، سعی نکنید آن را برای ماندن قانع کنید؛ رهاش کنید.

راز عشق این است که یک هدیه است و فقط با بخشش آن می‌توان آن را رشد داد؛ بنابراین در شکست عاطفی، نسبت به خود احساس ترحم نکنید، برای غلبه بر شکست عشقی روی چیزی که علاقه دارید تمرکز کنید و چشم‌به‌راه آینده باشید، چیزهای خوب دیگری وجود دارند که هنوز در انتظار شما هستند.

اثرات جدایی

جدایی هرگز آسان نیست. پایان یک رابطه می‌تواند دنیای شما را وارونه جلوه دهد و طیف وسیعی از احساسات را تحریک کند. برخی از افراد به سرعت شکست در رابطه را می‌پذیرند و ادامه می‌دهند، اما

علائم سالم در مقابل علائم ناسالم جدایی

از آنجا که علائم افسردگی ممکن است از خفیف تا شدید باشد، معمولاً دشوار است که بفهمیم آیا غم و اندوه یک واکنش طبیعی در برابر جدایی است یا نشانه‌ای از موارد جدی‌تر مانند افسردگی است. با شروع روند بهبودی، ناراحت شدن برای از دست دادن یک رابطه اشکالی ندارد؛ اما این نشان نمی‌دهد که هر احساسی که احساس می‌کنید یک واکنش طبیعی است. علائم سالم و ناسالم جدایی وجود دارد. دانستن تفاوت بین این علائم به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید آیا افسردگی را تجربه می‌کنید یا خیر.

علائم سالم یک جدایی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عصبانیت و ناامیدی
- گریه و اندوه
- ترس
- بی‌خوابی
- عدم علاقه به فعالیت‌ها

این علائم دردسرساز و سخت هستند؛ اما اگر شما در حال واکنش طبیعی نسبت به این جدایی هستید، وقتی با زندگی بدون همسران سازگار می‌شوید، کم‌کم حالت عاطفی شما بهبود می‌یابد. مدت زمان بهبودی برای هر فرد متفاوت است، بنابراین صبور باشید.

اگرچه احساس ناراحتی و درد پس از جدایی طبیعی است، اما اگر علائم شما بعد از چند هفته بهبود نیافتند یا بدتر شدند، باید با یک متخصص صحبت کنید. برای تشخیص افسردگی، باید حداقل پنج مورد از نه علائم زیر را برای مدت حداقل دو هفته تجربه کنید:

- تقریباً هرروز غمگین، خالی یا ناامید باشید.
- عدم علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید.
- کاهش وزن و کاهش اشتها، یا افزایش اشتها و افزایش وزن.
- کم یا زیاد خوابیدن.
- افزایش حرکاتی مانند قدم زدن یا انعطاف‌پذیری دست، یا داشتن گفتار و حرکت به‌طور قابل توجهی کندتر.
- احساس اینکه در بیشتر اوقات روز انرژی ندارید.
- احساس بی‌ارزشی.
- مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری.
- افکار در مورد مرگ، ایده‌های خودکشی نیز نامیده می‌شود.

افسردگی ممکن است پس از جدایی برای هرکسی اتفاق بیفتد، اما برخی از افراد بیشتر در معرض خطر هستند. علت افسردگی متفاوت است، اما اگر سابقه شخصی افسردگی یا اختلال خلقی دیگری داشته باشید، ممکن است این احساسات را تجربه کنید.

از دیگر عواملی که ممکن است پس از جدایی منجر به افسردگی شود،

شامل تغییرات هورمونی یا تحمل هم‌زمان یک تغییر عمده دیگر در زندگی شما مانند از دست دادن شغل یا از دست دادن یک عزیز باشد.

دلیل شکست عاطفی در برخی افراد چیست؟

اینکه نمی‌توانید از یک رابطه عاطفی بیرون بیایید و با غم از دست دادن کسی که دوستش داشته‌اید کنار بیایید نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی شماست. معمولاً افرادی که نمی‌توانند با این حقیقت کنار بیایند ویژگی‌های شخصیتی مشخصی دارند. شاید اگر بدانید که مسئله شما در کجا ریشه دارد بهتر بتوانید به خودتان کمک کنید تا از این وضعیت خارج شوید.

احساس ناامنی درونی

این طبیعی است که آدم‌ها زمانی که با از دست دادن چیزی تهدید می‌شوند احساس ناامنی کنند. احساس ترس ناشی از ناامنی یک مکانیزم دفاعی در انسان‌هاست که برای بقا ضروری است.

اما انسان‌ها توانایی سازگاری با غم از دست دادن را نیز دارند و می‌توانند از آن عبور کنند؛ اما متأسفانه برخی از افراد در شرایط از دست دادن اضطراب و هراس عمیق‌تری را احساس می‌کنند و کنار آمدن با غم از دست دادن برایشان به سادگی اتفاق نمی‌افتد.

این مسئله باعث می‌شود آن‌ها پس از طرد شدن در رابطه عاطفی اندوه بیشتری را تجربه کنند. آن‌ها پس از رها شدن احساس ناتوانی، ناامیدی و بی‌قراری بیشتری می‌کنند و در یک نتیجه‌گیری کلی نمی‌توانند دوباره به عشق ایمان بیاورند.

ساختن عشق ایده‌آل

کسانی که شریک عاطفی‌شان را موجود ایده‌آل و بی‌نقصی فرض می‌کنند پس از آنکه توسط این فرد رها می‌شوند به شدت ضربه روحی می‌خورند. در واقع اندوه این افراد به خاطر این ترس است که آن‌ها نمی‌توانند موجودی به‌خوبی عشق سابق خود پیدا کنند. این تجربه معمولاً نصیب افرادی می‌شود که همواره در رویای آدمی بی‌نظیر و خارق‌العاده بوده‌اند. شکست عاطفی در این شرایط به معنای فروریختن همه رؤیاها است. به همین دلیل است که این افراد نمی‌توانند از غم دوری و جدایی بیرون بیایند.

ترومای رها شدن در کودکی

کسی که در کودکی ناامنی و ترس رها شدن را تجربه کرده باشد در بزرگسالی این ظرفیت را دارد که به خاطر شکست عاطفی دچار اندوه ناتمامی شود. کودکی که مراقبان خوبی نداشته، پیوند عاطفی درستی با والدینش برقرار نکرده و یا پس از جدایی والدینش نتوانسته نسبت به هیچ‌کدام از والدین تعلق عاطفی درستی پیدا کند در بزرگسالی نمی‌تواند به راحتی به روابط اعتماد کند.

زمانی که او با سختی فراوان بالاخره یک رابطه عاطفی را تجربه می‌کند انتظار ندارد که آن را باز هم دوباره از دست بدهد. شکست عاطفی در این شرایط ضایعه‌ای است که به راحتی جبران‌پذیر نیست.

البته این به معنای آن نیست که چنین فردی هرگز نمی‌تواند از اندوه از دست دادن بیرون بیاید؛ اما این قابل‌درک است که چرا اندوه از دست دادن یک رابطه برای چنین فردی یک ضایعه است.

ترس از تنهایی

کسی که گمان می‌کند عشق هرگز اتفاق نمی‌افتد یا آن قدر اعتماد به نفس نداشته باشد که خود را لایق دوست داشته شدن بداند، یا دائم آزار و بی‌توجهی و بدرفتاری را از سوی دیگران تجربه کرده باشد ممکن است از دست دادن شریک عاطفی برایش بسیار سخت و گران باشد.

تکیه بر دیگری

کسی که همواره در رابطه عاطفی به شریک‌اش تکیه کرده است، اولویت را به او داده و خودش را با کسی که دوستش دارد تعریف کرده پس از ترک رابطه عاطفی به شدت از این مسئله ضربه خواهد خورد. غم از دست دادن در این شرایط به معنای از دست دادن هویت خود است. به همین دلیل است که عبور از رابطه و فراموش کردن رابطه‌ای که تمام شده برای این فرد بسیار دشوار است.

ترس از شکست

آدم‌هایی وجود دارند که از شکست خوردن به شدت هراس دارند. از دست دادن رابطه برای چنین افرادی به معنای شکست است. کسانی که از شکست می‌ترسند معمولاً همه تلاش خود را می‌کنند تا مانع هر شکستی شوند. زمانی که این تلاش‌ها نتیجه ندهد و آن‌ها شکست بخورند اندوه ناشی از شکست برای آن‌ها ناتمام خواهد بود.

پس از شکست عاطفی این افراد خود را مقصر و گناهکار می‌دانند و از یادآوری تلاش‌های بی‌نتیجه خود برای حفظ رابطه و ابراز علاقه به شدت دچار ناامیدی و یاس می‌شوند.

عشق ناتمام

آدم‌هایی هستند که تاسرحد مرگ عشق می‌ورزند. برای این افراد عشق هرگز نمی‌میرد و عشق ورزی به شریک خود را مایه افتخار و غرور می‌دانند. حتی طرد شدن نیز مانع از آن نمی‌شود که آن‌ها مسلک خود را تغییر بدهند. آن‌ها می‌توانند تا ابد یک نفر را دوست داشته باشند و برای بازگشتش منتظر بمانند. بر اساس این باور آن‌ها هرگز نمی‌توانند رابطه جدیدی را شروع کنند.

همانطور که می‌بینید دلایل زیادی وجود دارد که یک نفر نتواند از دل‌بستگی به کسی که دوستش داشته دست بردارد و ترک رابطه عاطفی برایش با وجود فراز و نشیب‌های فراوان دشوار باشد.

اگر نتوانسته‌اید از فکر کسی که زمانی با او پیوندهای عاطفی داشته‌اید بیرون بیایید و دائم از خودتان می‌پرسید: «چرا نمی‌توانم با غم جدایی او کنار بیایم؟» این ویژگی‌ها را به یاد بیاورید. یافتن خود در میان این ویژگی‌های شخصیتی به شما کمک می‌کند راه درست را برای رهایی از این مخصصه پیدا کنید.





● مریم حاجے کاظم طهرانی، روان شناس بالینے

قطع رابطه عاطفے سخت است مراقب خودتان باشید

مرگ سخت تر می کند این است که ممکن است آن فرد هنوز هم اطراف شما باشد و شما مجبور باشید مکرر او را ببینید و یا اخبار و اطلاعات جدیدی از زندگی او به شما برسد و حتی بدتر از این، ببینید که او با فرد دیگری وارد رابطه شده است.

بعد از قطع رابطه عاطفی، غمگینی و حزن یک فرآیند طبیعی است و باید آن را تجربه کنید نه اینکه از آن اجتناب کنید و یا آن را انکار کنید. بهتر است به خودتان اجازه دهید اگر نیاز به گریه دارید گریه کنید، اگر احساس خشم دارید عصبانی شوید و خشم خود را به شیوه ای سالم بروز دهید. گیج و سردرگم نشوید چرا که شما احساسات درهم آمیخته و یا متناقض را مدت ها خواهید داشت. به خودتان زمان دهید و درباره ی تجربه ی عاطفی خود با یک روانشناس متخصص صحبت کنید... بالاخره روزی احساس می کنید که «حالتان خوب شده» و به این فکر می کنید «من با او کاری ندارم».

اگرچه با پشت سر گذاشتن سالم این دوران ممکن است باز هم با شنیدن موسیقی مورد علاقه ی خود و معشوقتان، دیدن یک یادداشت قدیمی یا شنیدن خبری از وی، احساس ناراحتی و غم کنید و دوباره تلخی آن دوران را مثل روز اول احساس کنید، اما یاد گرفته اید که بارها آهنگ را گوش ندهید، یادداشت ها و پیام های قبلی را مرور نکنید، احساسات خود را انکار نکنید و درباره ی آن ها صحبت کنید و با یادداشت کردن آن ها خود را آرام کنید و در درماندگی خود نمانید و خود را از آن بیرون بکشید.

در این بخش به چند پیشنهاد مؤثر برای مراقبت از خودتان بعد از قطع رابطه ی عاطفی اشاره می کنیم؛

پایان یک رابطه ی عاطفی می تواند بسیار دردناک و سخت باشد، خواه این تصمیم دوطرفه و مشترک گرفته شده باشد یا شما پایان دهنده به ارتباط باشید و یا شریک عاطفی شما پیشنهاددهنده ی قطع ارتباط و جدایی باشد ممکن است شما بخش اعظم وجودتان را در رابطه خرج کرده باشید، ممکن است روی وی برای زندگی مشترک برنامه ریزی کرده و آینده ی خود را با او متصور شده و یا ممکن است به عنوان بهترین دوست خود روی شریک عاطفی تان حساب کرده باشید و با قطع رابطه همه را به یکباره از دست رفته می بینید و این امر شرایط را برای شما سخت و آزاردهنده می کند.

اگر این رابطه اولین تجربه ی عاشقانه ی شما باشد از آنجایی که در شرایط ناشناخته و پیچیده ای به سر می برید، می تواند به طور ویژه ای برای شما بسیار دشوار باشد. اگر هم این یکی از چندین تجربه ی جدایی شما باشد ممکن است شما حتی بیشتر احساس دلسردی، افسردگی و ویرانی کنید. بسیار حائز اهمیت است که به یاد داشته باشید، پایان هر رابطه ی عاطفی در ما ایجاد غم و اندوه می کند و قطع رابطه از یک شخص شبیه مرگ و از دست دادن عزیز است. این تجربه به مرگ شباهت دارد به سبب اینکه شما مورد محبت شخص بوده اید و به وی نیز متقابلاً محبت کرده اید، امیدها و رؤیاهایتان برای آینده با آن شخص بوده و خاطراتی با آن شخص داشته اید که با پایان رابطه این احساسات با شما باقیمانده اما دیگر با او در رابطه نیستید و این امر بسیار غم انگیز به نظر می آید و این طبیعی است که غمگین باشید.

یکی از تفاوت هایی که پشت سر گذاشتن تجربه ی قطع رابطه را نسبت به

سعی کنید به تمام خاطرات مهم، زمان‌های خاص، مطالب و پیام‌هایی که با طرف مقابلتان در دوران آشنایی به اشتراک گذاشته‌اید فکر کنید و با مرور آن‌ها به خودتان حق بدهید که رها کردن آن شخص برای شما سخت باشد، چراکه شما لحظات خوشایند و لذت‌بخشی را با هم سپری کرده‌اید.

ممکن است شما ترس این را داشته باشید که لازم است تمام خاطرات خوب آن شخص را از بین ببرم و می‌بایست خود را وادار به فراموش کردن آن‌ها بکنم.

برای این کار تلاش نکنید و مطمئن باشید شما همیشه این خاطرات خاص را به همراه خواهید داشت و از خاطراتان نمی‌رود اما این رابطه می‌تواند عامل مهمی باشد که شما خود را بشناسید، یاد بگیرید که در یک رابطه چه مهارت‌هایی نیاز دارید، چه کسی مناسب و یا نامناسب برای شماست، شما در یک رابطه در مقام یک شخص چگونه رشد کردید.

با این تمرین در اصل شما بر تمام خوبی‌های رابطه تمرکز می‌کنید و اقرار می‌کنید که فقط به خاطر اینکه آن رابطه تمام‌شده نمی‌توان آن را فراموش کرد و خاطرات از بین نمی‌روند.

درک کنید که یک تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای در زندگی کسب کرده‌اید و از هر رابطه چیزی یاد گرفته‌اید و رشد کرده‌اید.

این نگاه به شما کمک می‌کند توانایی دیدن جنبه‌ی خوب چیزی که ظاهراً بد به نظر می‌رسد را هم در خود تقویت کنید. شما حق انتخاب دارید که به طرز سالم و سازنده‌ای یاد بگیرید، رشد کنید و یا اینکه در هیجانات منفی خود گیر کنید و نظر خود را در مورد خود، دیگران و جهان به شکل یک واقعیت زشت درآورید، واقعیتی که فقط واقعیت شماست.

در نظر داشته باشید که اغلب چیزهایی که ما احساس می‌کنیم مبتنی بر چگونگی تفکر ما در مورد زندگی است؛ بنابراین راهی را بروید که شما را به یک شخص بالغ‌تر، آگاه‌تر و بهتر تبدیل کند. اختیار با شماست، همین حالا شروع کنید.

از ایده‌آل‌سازی طرف مقابل دست بردارید. حتی اگر شما کارها را طوری خراب کرده باشید که الان از آن پشیمانید یا کارهایی در ذهنتان هست که آرزو می‌کنید کاش آن‌ها را انجام نداده بودم یا کاش آن‌ها را انجام می‌دادم. حتی اگر هم اینگونه بوده فراموش نکنید که رابطه همیشه دارای دو طرف است. مهم نیست که طرف مقابل چه گفت و یا اینکه شما ذهنتان را با چه چیزهایی پر می‌کنید، هیچ‌وقت تمام تقصیر با شما نیست. شخص مقابل شما از ابتدا کامل‌ترین شخص نبوده و شما هم تجسم شیطان نیستید.

درک کنید هر کس عیوب، مشکلات و خواسته‌هایی دارد. بعضی از افراد در ارتباطی بیش از اندازه ناسالم قرار می‌گیرند که حس احترام به خود و عزت‌نفسشان را از دست می‌دهند و خود را به جایی می‌رسانند که حتی از القاب و صفات ناشایستی که به ایشان نسبت داده می‌شود، سپاسگزار می‌شوند. یا اینکه رابطه به حدی سمی و ناسالم پیش می‌رود که باعث می‌شود فکر کنند مقصر همه‌ی مسائل و مشکلات در رابطه بوده و طرف مقابل همیشه به ناپهنجاری‌ها و بدقلقی‌های وی پاسخ می‌داده.

لحظه‌ای بایستید و فکر کنید واقعاً وقتی که طرف مقابل بعضی کارها را برای شما انجام داد یا نداد، چه احساسی کردید؟ آیا شما واقعا در قبول اینکه چه احساسی را تجربه می‌کردید، با خود صادق بودید؟ آیا اشخاص دیگر همیشه سعی می‌کردند به شما بگویند کاری که طرف مقابلتان کرد صحیح نبوده و شما قبول نمی‌کردید؟ نکته این نیست که شما طرف مقابل را به شکل دیو درآورید تا آسیب نبینید بلکه هدف این است که

درک کنید همه ما در روابط خود اشتباه می‌کنیم و شما چند اشتباه کردید و طرف مقابل هم چند اشتباه. شما فردی بی‌عیب و نقص را از دست نداده‌اید و او تنها شخص شگفت‌انگیز و ویژه‌ای که می‌شناسید یا دوست داشتید، نیست.

در درون خود خداحافظی کنید. همان‌طور که شما با ایده‌های فوق دست‌وپنجه نرم می‌کنید و گاهی لازم است این کار را چندین بار انجام دهید، سرانجام نیاز خواهید داشت سخت‌ترین کار ولی مهم‌ترین کار را انجام دهید و آن این است که بگویید «خداحافظ». شما با آن شخص خداحافظی نمی‌کنید اما با چیزی که در درونتان احساس می‌کنید و با چیزی که در درونتان چسبیده خداحافظی می‌کنید. به این معنا که شما بعد از برداشتن گام‌های فوق قطع رابطه را می‌پذیرید و لازم نیست واقعا به طرف مقابل چیزی بگویید یا برایش چیزی بفرستید.

بهترین شکل درمانی این خداحافظی این است که آن را به شکل یک نامه درآورید، البته نامه‌ای که قرار نیست به دست گیرنده خود برسد و اینگونه شروع می‌شود: «فلانی عزیز...» و حالا بیرون بریزید. تمام چیزهایی را که برایتان ارزش داشته، یاد گرفته‌اید، چیزهایی که جایشان برایتان خالی خواهد بوده و چیزهایی را که از آن‌ها عصبانی هستید.

در پایان نامه را اینگونه تمام کنید: «حالا لازم است تو را رها کنم و به زندگی خود ادامه دهم». آری، ممکن است این خداحافظی به نظر ساده بیاید اما به طرز باورنکردنی‌ای برای سلامت فکری و روان شما بااهمیت و آزادکننده است و بزرگ‌ترین احساس قدرت و تسلط بر خود را در این مدت برای شما ایجاد خواهد کرد.

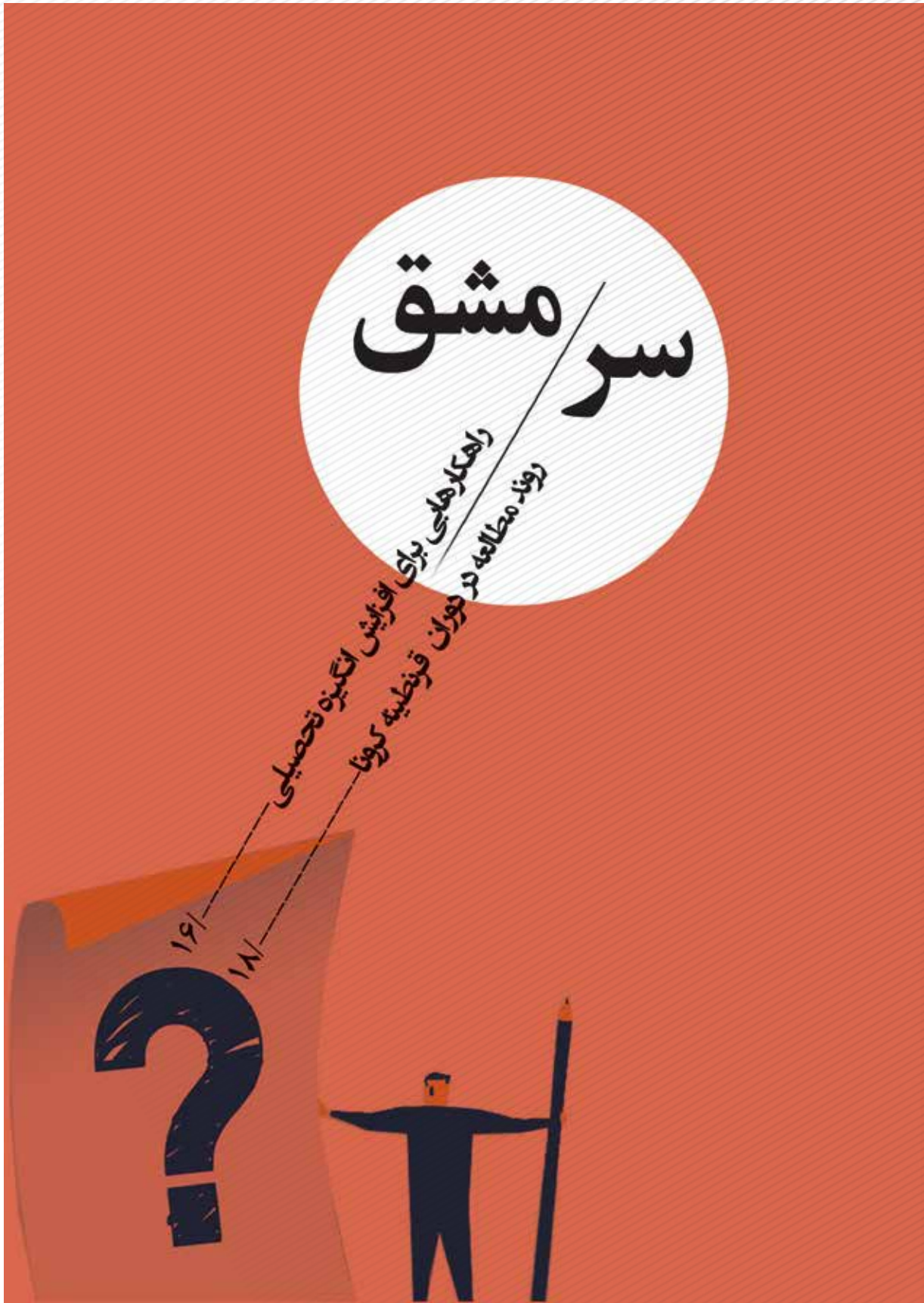
ممکن شما بسیار در مورد رابطه مجدداً شنیده باشید اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از یک قطع ارتباط و جدایی به یک رابطه‌ی دیگر نروید. با رابطه‌ی غیررسمی، غیرجدی و تفریحی و یا رابطه‌ی انتقامی به خود صدمه جدیدی وارد نکنید و فکر نکنید این پادزهر تنهایی شماست یا شیوه ایست برای بازگشت طرف مقابل.

بعد از قطع رابطه، شما هیجانات بسیاری را تجربه می‌کنید و بسیار قابل نفوذ و تأثیرپذیر هستید. اگر با کسی برخورد کردید که فکر می‌کنید فرد مناسبی برای شماست، صبر کنید و عجله نکنید. اگر مناسب شما هم باشد حداقل بعد از چهار ماه با هم بودن، مناسب بودن آن مشخص می‌شود. شما نمی‌خواهید که فقط به خاطر اینکه احساس تنهایی می‌کنید یا آسیب دیده‌اید رابطه‌ای را با کسی شروع کنید که نه به نفع شماست و نه به نفع او.

سعی کنید از وقت و زمان خود به‌تنهایی استفاده کنید و برای مدت کوتاهی از تنهایی خودتان لذت ببرید. افراد کمی هستند که از صرف زمان با خود و برای خود احساس راحتی می‌کنند. اگر شما با خود راحت نیستید، بار سنگینی را به دوش دیگری می‌گذارید که شما را کامل کند یا به زندگی شما معنا بدهد. اگر شما خود را نمی‌شناسید و یا خود را دوست ندارید در رابطه‌ی خود با دیگری چه سهمی را ایفا می‌کنید؟

دوستی‌های مستحکمی را بنا کنید. بعضی برای اجتناب از اضطراب دوستی پایدار و محکم به سرعت به سوی رابطه‌ی جنسی یا عاشقانه با فرد دیگر می‌روند یا دوستان قدیمی خود را ترک می‌کنند و بیش از اندازه به افراد جدیدی نزدیک می‌شوند. در هر دو صورت دوباره بعد از مدتی احساس تنهایی عمیق‌تر و آسیب جدی‌تری را تجربه خواهند کرد؛ بنابراین در ایجاد دوستی‌های جدید عجله نکنید.

پایان رابطه آغازگر امور جدید برای شماست



راهکارهایی برای افزایش انگیزه تحصیلی

● زهرا صابرانزایی، ارشد روان‌شناسی شخصیت

این افراد بی‌توجه و بی‌دقت نیستند و با تمرکز به فعالیت‌های خود می‌پردازند. از علامت‌های دیگر داشتن انگیزه ترسیدن از قبول مسئولیت است، البته به صورت واقع‌بینانه و با توجه به شرایط و توانمندی خود. در دوران تحصیل نیز احتمالاً برای شما پیش آمده که گاهی برای شروع مطالعه دروس به عقب انداخته و مدام بهانه‌های مختلفی را در ذهن مرور می‌کنید یا در حین درس خواندن بی‌حوصله شده و از ادامه آن منصرف می‌شوید. و حتی احتمال اینکه بارها برنامه‌ریزی کرده و آن را انجام نداده‌اید را تجربه کرده‌اید.

می‌توانید از یک برنامه‌ریزی مناسب استفاده کنید و خودتان رو متعهد کنید که کار مورد نظر رو انجام بدید؛ مثلاً می‌توانید با دوستان که در درس‌هایش موفق است، قرار بگذارید که ساعتی را باهم درس بخوانید. می‌توانید برای خودتان برنامه درسی بنویسید و آن برنامه را جلوی چشمتان بگذارید و آخر روز ببینید چقدر به آن برنامه عمل کرده‌اید. یادتان باشد که همیشه وقتی می‌خواهید کاری رو شروع کنید، ممکنه در شروع نتوانید آن کار را درست و کامل انجام بدید؛ دلسرد نشوید و ادامه بدهید و مطمئن باشید با گذشت زمان اوضاع بهتر می‌شود.

از لحاظ فکری و جسمی به خودتان توجه کنید:

ورزش، تفریح، تغذیه و استراحت کافی برای بدن نیاز است.

مراقب چرخه فکری خود باشید.

گاهی با چرخه افکار منفی احساس می‌کنید به بن‌بست خورده‌اید و

میل به قدرت اساسی‌ترین مفهوم در فلسفه نیچه است. او انگیزه محوری بشری را همان میل به قدرت می‌پندارد و بر این عقیده است که انگیزه‌های بنیادینی که تمامی رفتارهای ما را باعث می‌شوند همگی از این منبع تغذیه می‌شوند. آنچه به نزد نیچه انگیزه همه انگیزه‌هاست، اراده است؛ اما نه اراده کور و فراگیری که باعث شوربختی باشد؛ بلکه اراده به سوی قدرت و افزایش نیرو.

می‌خواهیم به چند نکته جهت افزایش انگیزه اشاره کنیم:

در نظر اگزیستانسیالیست‌ها زندگی بی‌معناست مگر آنکه خود شخص بدان معنا دهد. می‌توان به زندگی تحصیلی و آموزشی هم معنا داد. قطعاً همه ما می‌دانیم چنانچه در زندگی تک‌بعدی عمل کرده و به ابعاد دیگر نپردازیم در نقطه‌ای خسته شده و دیگر انگیزه‌ای برای ادامه آن نخواهیم داشت.

انگیزه و دلایل ما به چگونه سوق دادن ما کمک می‌کند. انگیزه (motivation) همان نیرویی هست که ما را وادار می‌کند به خواسته‌هایمان برسیم و برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم. افرادی که در زندگی انگیزه دارند، چنانچه به چالشی برمی‌خورند منتظر نمی‌مانند تا ناجی از راه برسد و او را نجات دهد یعنی مهارت حل مسئله دارند.

افرادی که انگیزه دارند، برنامه‌ریزی داشته و طبق برنامه خود پیش می‌روند.

هیچ امیدی در جهت ادامه تحصیل ندارید، پیشنهاد ما این است که با افراد موفق در رشته تحصیلی خود چه اساتید و چه دانشجویان ترم بالاتر ارتباط گرفته، در مورد آن صحبت کنید، در رابطه با رشته تحصیلی خود بیشتر بدانید و اجازه ندهید عزت‌نفس‌تان تحت‌الشعاع قرار بگیرد.

مؤلفه‌های انگیزه

۱- جهت: انگیزه باعث می‌شود رفتارهای انسان هدف و جهت خاصی داشته باشد و واضح‌تر شود؛ مثلاً کسی که انگیزه‌اش از دانشگاه رفتن وقت‌گذرانی است، کمتر سر کلاس‌ها حاضر می‌شود، زیاد غیبت می‌کند و سر کلاس به حرف استاد خوب گوش نمی‌کند. در مقابل کسی که انگیزه‌اش مدرک عالی گرفتن است جور دیگری رفتار می‌کند؛ بنابراین انگیزه به رفتارهای ما جهت خاصی می‌دهد.

۲- پیگیری: مواقعی هست که در برابر مشکلاتی که سر راهمان هستند، نیاز به انگیزه داریم تا پافشاری کنیم و مشکلات را پشت سر بگذاریم.

۳- شدت: گاهی برای رسیدن به اهداف باید با سرعت عمل و یا شدت بیشتری تلاش کرد تا بتوان سریع‌تر به هدف رسید.

در جهت انگیزه تحصیلی رعایت موارد زیر می‌تواند کمکتان کند:

۱- فضای آرام و بدون عوامل حواس‌پرتی پیدا کرده و فقط در آن مکان‌ها به مطالعه بپردازید.

۲- تمام ملزومات مورد نیاز مانند قلم، کاغذ، ماژیک و ... را در کنارتان داشته باشید.

۳- حواستان به تغذیه مورد نیاز باشد.

۴- گوشی همراهتان را خاموش یا بی‌صدا کنید و اصلاً در بین مطالعه سراغ آن نروید و فقط در تایم استراحت آن را چک کنید.

۵- برنامه درسی واقع‌بینانه با توجه به زمان و سرعت یادگیری نوشته و آن را اجرا کنید. در برنامه درسی برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه تایم کوتاه استراحت تعریف کنید.

۶- برنامه و اهدافتان را کوتاه، کوتاه و ملموس بنویسید که بتوانید اجرا کنید. انجام برنامه‌های کوتاه در عزت‌نفس و هدفمندتر شدن شما بسیار مؤثر است.

۷- همان‌طور که ابتدا اشاره کردیم برنامه زندگی تک‌بعدی نیست، علایق و توانمندی خود را نیز پیدا کرده و از امکانات دانشگاه یا بیرون از دانشگاه در آن زمینه‌ها استفاده نمایید. در این صورت احساس ارزشمندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

و در آخر یادتان باشد می‌توانید از متخصصین مرکز مشاوره دانشگاه و دانشکده خود در این زمینه کمک بگیرید و هدفمندتر و با نگاهی وسیع‌تر پیش روید.

اگر برای لحظه‌های زندگی‌مان معنا نسازیم لحظه‌های آن را از دست داده‌ایم، اگر تاکنون موفق نشده‌اید همین لحظه زمان شروع آن است، پس شروع کنید.

چند توصیه کاربردی برای افزایش انگیزه در کلاس درس برای استادان

ارائه بازخورد صریح و صحیح: دانشجویان نیاز دارند پیشرفتشان در درس‌ها مورد توجه استاد قرار گیرد. بسیار بعید است که یک فعالیت یا تکلیف درسی، هیچ نکته مثبت و هیچ نشانه‌ای از پیشرفت در خود نداشته باشد، توجه به نقاط قوت کار دانشجو و نیز ارائه صریح بازخورد برای کمک به بهبود عملکرد آن‌ها می‌تواند انگیزه دانشجویان برای تلاش را بالا ببرد.

تکالیف باید چالش‌انگیز اما قابل انجام باشد. تکالیف خیلی آسان، انگیزه تلاش را از بین می‌برد و در عوض تکالیف خیلی سخت و پیچیده و نامنطبق با توانایی دانشجو، سبب ناامیدی او دست کشیدن از تلاش می‌شود؛ بنابراین بسیار اهمیت دارد که فعالیت‌های درسی منطبق با توانایی‌های دانشجویان باشد و درعین حال آن‌ها را به چالش بکشد و برای موفقیت، به تلاش وادار کند اما تلاشی که درنهایت نتیجه بدهد و طعم خوش پیروزی را به آن‌ها بچشاند.

قواعد کلاس درس و انتظارات خود را به‌طور واضح و مشخصی در آغاز هر ترم بیان نمایید و اجازه دهید دانشجویان به‌خوبی درک کنند که انجام چه کارهایی می‌تواند موفقیت آن‌ها را در این درس به همراه آورد. اگر نهایتاً دقیق خوانی منبع مطالعاتی و شرکت در امتحان نمره نهایی دانشجویان را تعیین می‌کند، انتظار شما از آنان برای شرکت منظم در کلاس‌های درس و انجام کارهای گروهی چندان منطقی نخواهد بود.

تا حدی کنترل و حق انتخاب را برای دانشجویان فراهم کنید به آن‌ها فرصت دهید از بین گزینه‌های مختلف انتخاب کنند و نوع فعالیت یا حجم مطالعاتی یا انجام تکالیف به‌صورت فردی یا گروهی را انتخاب کنند. دانشجویانی که تا حدودی امکان کنترل عوامل مختلف در یک درس را داشته باشند با انگیزه بیشتری همراهی خواهند کرد.

فعالیت‌های جالب، خلاق و مهیجی را طراحی کنید به‌طوری که شرکت در آن فعالیت درسی به‌خودی‌خود جالب‌توجه و مورد علاقه دانشجویان باشد. ایجاد تنوع در تکالیف و منابع درسی نیز می‌تواند انگیزه دانشجویان را به مطالعه و یادگیری افزایش دهد.

فراموش نکنید که رویکرد شخصی‌استاد و میزان علاقه‌مندی شخص او به مباحث و موضوعات درسی نیز خود می‌تواند عاملی برای ایجاد انگیزه در دانشجویان باشد. وقتی استادی با نهایت علاقه و پشتکار، مباحث درسی را ارائه می‌کند، حتی می‌تواند بی‌علاقه‌ترین دانشجویان را نیز درگیر کند و به آن‌ها انگیزه تحصیل بدهد.

مناسب است اساتید در مقاطع زمانی مختلف و به بهانه‌های گوناگون، اهمیت، جایگاه و کاربرد مباحث درسی را گوشزد نمایند و کمک کنند دانشجو تصویر بزرگ‌تر را برای خود بسازد و جایگاه درس را نسبت به کل برنامه درسی درک کند.

طراحی انواع فعالیت‌های گروهی چه در کلاس درس و چه خارج از آن و حتی در محیط یادگیری از راه دور (آنلاین) به دانشجویان کمک می‌کند در تعامل با یکدیگر و همکاری برای انجام یک فعالیت مشترک، انگیزه خود را برای یادگیری تقویت نمایند.

زندگی دانشجویی در زمان ویروس کرونا:

چگونه در دوران قرنطینه روند مطالعه خود را ادامه دهیم؟

● دکتر سمیه شعبانی، دکتری روان‌شناسی تربیتی

اگر در اتاق خود میز مطالعه ندارید، یک فضای اختصاصی را انتخاب کنید و در آنجا مطالعه کنید. مطمئن باشید که فضایی که انتخاب کرده‌اید در زمان مطالعه تمیز، مرتب، بدون سروصدا و به‌طور کلی ساکت باشد. همچنین مطمئن شوید که بعد از اتمام مطالعه‌تان تمام ابزارها و وسایلی که برای مطالعه به آنجا برده بودید را بردارید، با این کار آن فضا به‌صورت کاربری اولیه خود قابل استفاده است.

• با اعضای خانواده خود در مورد اینکه چه وقت زمان مطالعه شماست از قبل صحبت کنید:

بسیار مهم است که به اعضای خانواده خود از قبل بگویید که چه زمانی مطالعه می‌کنید، چه زمان مشخصی در هر روز و یا چند ساعت خاص در روزهای خاص. این کار یک‌زمان آرام در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید تمرکز کنید و امیدوار باشید که در آن زمان مزاحم شما نشوند.

• عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید:

اگر متوجه شدید که صداهای ایجادشده توسط دیگران در خانه موجب حواس‌پرتی شما می‌شود و باید آن‌ها را حذف کنید از وسایلی مانند هدفون و موسیقی موردعلاقه خود استفاده کنید. استفاده از موسیقی در دستگاه‌های مختلف مانند موسیقی کلاسیک، جاز و غیره به‌عنوان موسیقی پس‌زمینه باعث حذف صداهای ناخواسته و مزاحم می‌شود و همچنین شنیدن یک موسیقی در پس‌زمینه می‌تواند انگیزه مطالعه را بالا ببرد. باید سبک‌های مختلف موسیقی را امتحان کنید تا ببینید کدام سبک می‌تواند برای شما مفید و کمک‌کننده باشد. همچنین در هنگام مطالعه تلفن خود، شبکه‌های اجتماعی و هر آنچه را که در حفظ تمرکز شما ایجاد اختلال می‌کند را حذف کنید.

• تمرکز کنید:

در زمانی که برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، تمرکز کنید. هر چه تمرکز و تعهد شما بیشتر باشد، زمان مطالعه شما نیز مثمرتر خواهد بود. اگر شما بتوانید بیشتر از زمان و برنامه اختصاص داده شد خود عمل کنید که بسیار عالی است. تمرکز زیادتان به شما کمک می‌کند تا سخت مطالعه کنید و حتی بیشتر

نکاتی برای عادات مطالعاتی خوب در دوران کووید-۱۹

در این دوران بی‌سابقه به دلیل پاندمی کرونا که مردم در سرتاسر جهان برای هفته‌های متوالی در خانه محصور شده‌اند، به اجبار تمام کارها باید به شکلی متفاوت انجام شود.

در این دوران ممکن است شما به‌تنهایی، به همراه کل خانواده و یا به همراه همسران در خانه قرنطینه باشید. به هر شکل در این شرایط مطالعه کردن و آماده کردن خود برای امتحانات سخت به یک سازگاری با شرایط جدید نیاز دارد تا بتوانید برای مطالعه تمرکز کامل داشته باشید.

قبل از همه‌گیری ویروس کرونا شما می‌توانستید به راحتی برای مطالعه از دانشگاه، کتابخانه و یا حداقل جایی در سکوت پیدا کنید و برای مطالعه از آنجا استفاده کنید اما در حال حاضر ما مجبوریم خودمان را با یک شرایط جدید سازگار کنیم و آن‌هم تنها گزینه پیش رو یعنی مطالعه در خانه است.

در این مقاله نکاتی آورده شده که می‌تواند به شما کمک کند تا هنگام یادگیری از راه دور و دروان قرنطینه بتوانید بعد از وقفه‌هایی که ایجاد می‌شود به مطالعه خود ادامه دهید.

• فضای مطالعه خود را تمیز و مرتب کنید:

اگر در اتاق خود میز مطالعه دارید، برای شروع بسیار عالی است. کمی از روش ماری کاندو استفاده کنید و فضای اتاق خود را تغییر داده و فضایی بهتری برای کتاب‌ها، جزوات، لپ‌تاپ و هر وسیله دیگری که برای مطالعه نیاز دارید، ایجاد کنید.

در زمان مطالعه هر چیزی که به مطالعه شما مربوط نیست، حذف کنید. ماری کاندو نویسنده کتاب جادوی نظم است. کتاب جادوی نظم درباره ساده‌ترین چالش روزمرگی آدم‌ها نوشته شده است.

او در این کتاب مخاطب را با ارزش واقعی نظم آشنا می‌کند. در این کتاب، چپستی نظم، ارزش آن، شیوه درست منظم بودن و ارتقای سطح کیفیت زندگی به‌واسطه نظم با مخاطب به اشتراک گذاشته شده است. در این کتاب نویسنده به این مسئله اشاره مستقیم کرده است: «ما در ژاپن معتقدیم که هرچقدر همه‌چیز منظم و مرتب باشد، در خوشبختی به روی شما باز می‌شود. یادتان باشد کار ساده‌ای مثل مرتب کردن خانه، همه جزئیات زندگی شما را تغییر می‌دهد و شما با تمام وجودتان این تغییرات را احساس خواهید کرد.»



- **از آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید، آمادگی پیدا کنید.** اگر تمرکز کردن برایتان سخت است، کمی استراحت کنید و با استفاده از روش‌هایی مانند تنفس عمیق و یا خوردن تنقلات تازه سعی کنید آن را برطرف کنید.
- **به خودتان پاداش دهید:** از آنجایی که متمرکز ماندن بر روی مطالعه در دوران پاندمی یک بیماری همه‌گیر، به‌ویژه با توجه به توصیه‌هایی که در خصوص رعایت برخی موارد در محل زندگی می‌شود، با مشکلات زیادی روبه‌رو است، اگر توانستید مطالعه خود را طبق برنامه مدیریت کنید و متمرکز باقی بمانید، حتماً به خودتان پاداش بدهید.
- **پاداشی که برای خود در نظر می‌گیرید می‌تواند هر چیزی باشد که از آن لذت می‌برید مانند دیدن فیلم موردعلاقه، خوردن یک غذای خوشمزه و یا حتی چرت زدن.** این پاداش‌ها هم عادات خوب مطالعه را در شما تقویت می‌کند و البته یک روش لذت‌بخش نیز خواهد بود.
- **به خواندن ادامه دهید:** خواه برای لذت مطالعه می‌کنید خواه برای یک امتحان، تسلیم نشوید و به تلاش خود برای خواندن ادامه دهید. از شیوه‌های مطالعه مؤثر برای بهبود عملکرد خواندن خود استفاده کنید. این کار حتی به فعال شدن ذهن در زمان استراحت نیز کمک خواهد کرد.
- **اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید:** هنگام تعیین برنامه مطالعاتی خود، حتماً اهداف و برنامه‌ریزی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید به آن‌ها دست پیدا کنید. اگر قصد دارید که در روز سه ساعت مطالعه کنید و درعین حال می‌دانید که تمام‌روز درگیر یک کار دیگر خواهید بود، احتمالاً در برنامه خود موفق نخواهید بود و انگیزه خود را از دست خواهید داد. برای اینکه بتوانید یک برنامه درست و واقع‌بینانه تنظیم کنید مطالب قبلی در مجله را با عنوان روش‌های مؤثر مطالعه و مدیریت زمان را مطالعه کنید.
- **لباس بپوشید:** از وسوسه ماندن در لباس خانه و پیژامه اجتناب کنید. روز خود و کلاس را با پوشیدن یک لباس نرمال که معمولاً در دانشگاه می‌پوشید شروع کنید و در این صورت شما ذهنیت رفتن به کلاس را پیدا خواهید کرد.
- **حدومرز تعیین کنید:** در این ایام که مجبور به رفتن حضوری در کلاس نیستید و کلاس‌ها در خانه برگزار می‌شود، شاید «نه» گفتن به درخواست‌های خانواده و دوستان سخت باشد، اما وقتی در فضای مطالعه خود هستید که از قبل آن را مشخص کرده‌اید، می‌توانید به آن‌ها اعلام کنید که مشغول هستید.
- **سؤال پرسید:** آیا در این شرایط مسئله‌ای برای شما گیج‌کننده است؟ از کمک گرفتن نترسید. این شرایط برای همه ما جدید است و طبیعی است که برای شما سؤالات زیادی ایجاد کند. علاوه بر راهنماها و منابعی که ممکن است اساتید در اختیار شما قرار دهند، از سایر منابع مانند دوستان، سایت دانشکده، گروه‌های دانشجویی و ... کمک بگیرید. در پایان این را به خاطر داشته باشید همه که چیز با شروع ویروس کرونا به‌سرعت در حال تغییر است و ما متوجه‌ایم که این تغییرات از جمله تغییر در شیوه یادگیری و به‌صورت از راه دور در ابتدا به نظر بسیار سخت، طاقت‌فرسا و گاهی اضطراب‌زا است؛ اما به یاد داشته باشید همیشه کمی احساس اضطراب خوب است. مسائلی که با آن‌ها مواجه می‌شوید را هرروز بررسی کنید و سعی کنید از روش‌هایی که در این مقاله بیان شد استفاده کنید تا روزه‌روز در انجام کارهای خود منظم‌تر و متمرکزتر شوید. در صورت نیاز با اساتید، استاد مشاور، مرکز مشاوره دانشگاه و

همکلاسی‌های خود تماس بگیرید و از منابع پشتیبانی اضافی که در اختیار دارید کمک بگیرید و به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و همه در وضعیت یکسانی قرار داریم.

استرس درس خواندن از خانه را مدیریت کنیم

وقتی تازگی درس خواندن از خانه از بین می‌رود و استرس چالش‌های آن نمایان‌تر می‌شود، بیشتر دانشجویان از استرسی که احساس می‌کنند تعجب‌زده می‌شوند. درحالی‌که این عوامل استرس‌زا ممکن است همانند زمان رفت‌وآمد طولانی، تعامل با دانشجویان سمی یا هیچ‌وقت تنها نبودن نباشند؛ اما آسیب‌های خاص خود را دارند. در ادامه چند منبع رایج استرس پیش روی کسانی که از خانه درس می‌خوانند ارائه شده است.

فقدان ساختار

احساس عدم وجود محدودیت در رابطه با زمانی که باید درس خواندن را شروع کنید (و آن را متوقف کنید)، زمانی که باید بیدار شوید و بخوابید، زمانی که باید از رسانه‌های اجتماعی خارج شوید؛ چیزی شبیه به حس آزادی واقعی است. باین‌حال؛ این حس می‌تواند به‌تدریج به حس خارج شدن از کنترل تبدیل شود. ساعات کاری انعطاف‌پذیر به خاطر مبارزه با حواس‌پرتی‌ها و تلاش برای تمام کردن کار بیش‌ازحد طولانی شده یا ممکن است بیش‌ازحد کم شوند؛ زیرا دیگران احساس می‌کنند حق دارند وقت ما را بگیرند و متوجه نیستند که در ساعات کاری اختلال ایجاد می‌کنند. ساعت خواب دیرتر می‌تواند به برنامه خواب ناسالم تبدیل شود. رسانه‌های اجتماعی هم ممکن است ساعات بهره‌وری را کاهش دهند زیرا می‌دانیم ریسک کمتری وجود دارد که دیگران به محل کارمان وارد شوند و برایشان سؤال باشد که چرا در فیس‌بوک یا توییتر هستیم. برای بسیاری از افراد، ساختاری که قبلاً محدودکننده به نظر می‌رسید داریستی محسوب می‌شود که می‌توان ساختار زندگی را روی آن قرار داد؛ اگر متوجه نباشیم که این ساختار باید شخصاً تحمیل شود، ساختن آن دشوار خواهد بود. درس خواندن مؤثر هم بدون آن چالش‌برانگیزتر خواهد بود.

حواس‌پرتی‌های زیاد

همان‌طور که اشاره شد، بسیاری فراموش می‌کنند کسانی که از خانه درس می‌خوانند هم به نوعی در دانشگاه هستند – این یعنی دیگران ممکن است هر ساعت شبانه‌روز تماس بگیرند و متوجه نباشند؛ با اینکه ساعت‌های درسی‌تان را خودتان تنظیم می‌کنید، پاسخ “ببخشید، باید درس بخوانم” به‌اندازه “ببخشید وقتی تعطیل شدم زنگ می‌زنم” معتبر است. مشکل اینجاست که در طول روز حواس‌پرتی‌های زیادی وجود دارد و ساعت‌های درسی باید ساعت باشند و نه مجموعه‌ای از دقیقه‌های

متوقف‌شده؛ زیرا تعداد کمی از ما در این شرایط عملکرد بهینه داریم. همچنین ممکن است مهمانان متوجه نباشند کسی که از خانه درس می‌خواند صبح به‌جای صرف صبحانه تفریحی باید درس بخواند یا به یک فضای انفرادی برای تمرکز کردن نیاز دارد تا بتواند به‌طور مؤثر روی مسئولیت‌های درسی خود تمرکز کند.

ایمیل، تلویزیون و نوتیف رسانه‌های اجتماعی باعث حواس‌پرتی می‌شود زیرا فکر می‌کنیم به‌راحتی می‌توانیم چند دقیقه با آن‌ها سرگرم شویم، درصورتی‌که ساعت‌ها مشغول می‌شویم. رسانه‌های اجتماعی منبع به‌ظاهر بی‌پایان از حواس‌پرتی هستند. وقتی سرگرم آن‌ها می‌شویم، کاملاً ممکن است ساعت‌ها بدون بهره‌وری یا بهره‌وری بسیار کم سپری کنیم و باعث شویم استرس بیشتری در ادامه روز داشته باشیم.

دشواری در تعیین محدودیت‌ها

تعیین مرزها – ایجاد یک ساختار در رابطه و برنامه و اطمینان از پانگذاشتن روی خطوط بین زمان بهره‌وری و تفریح، زمان روابط اجتماعی و درس خواندن – وقتی از خانه درس می‌خوانید حیاتی است. باین‌حال، این کار ممکن است بیشتر از چیزی که انتظار دارید چالش‌برانگیز باشد.

همان‌طور که گفته شد، تعیین مرز برای دیگران می‌تواند دشوار باشد؛ مخصوصاً زمانی که انتظار داشته باشند هر زمان که بخواهند برای صحبت کردن با آن‌ها وقت داشته باشید. تعیین مرز برای خود وقتی بی‌انگیزه باشید می‌تواند دشوارتر باشد.

انزوای اجتماعی

برای کسانی که از خانه درس می‌خوانند انزوا می‌تواند یک شمشیر دولبه باشد. البته تمرکز کردن در خانه بدون وجود دانشجویان که مدام برای گپ زدن به سوراختان می‌آیند، راحت‌تر است. باینکه این انزوا گاهی اوقات لذت‌بخش است، وقتی هیچ اجباری به تعامل اجتماعی در طول درس وجود نداشته باشد – وقتی به‌صورت خودکار به‌جز کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم با هیچ‌کس روبرو نشویم – ممکن است قبل از آنکه به خود بیاییم تنها شویم.

رسانه‌های اجتماعی برای برخی مثل طناب نجات هستند، ولی این نوع تعامل گاهی اوقات احساس انزوا ایجاد می‌کند؛ زیرا نسبت به برخورد و مکالمه رودررو کمتر شخصی است. درحالی‌که نیازی نیست روی یک توپ والیبال صورت بکشیم و با آن حرف بزنیم، ممکن است حس انزوا به وجود بیاید و بیشتر از چیزی که انتظار داریم احساس تنهایی کنیم.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده در مورد تنهایی، این مسئله؛ شرایط حسی خوبی ایجاد نمی‌کند. انزوای اجتماعی یکی از عوامل مرتبط با افزایش استرس در دانشجویان است که در مطالعه سازمان ملل به آن اشاره شده است.



پروانه گی

قوانین خوشبختی

۲۲/

به مشاهده آن‌ها نیستید چون غرق در آینده‌اید، در نتیجه احساس خستگی و افسردگی می‌کنید و دنیا تاریک به نظر می‌رسد. آن همه زیبایی‌هایی که از کودکی خاطره دارید کجا رفت؟

دنیا در واقع تاریک نیست و زیبایی‌های دوران کودکی هنوز وجود دارد اما شما به راحتی از زیبایی‌های ظریف دنیا چشم‌پوشی کرده‌اید. توجه به یک میلیون چیز کوچک که باعث شادی شما می‌شد و می‌توانست هنوز شما را خوشحال کند فراموش شده‌اند.

شادی باید در روح و قلبتان باشد بنابراین چیزهای کوچک واقعاً مهم هستند. باید چشم و گوش خود را باز کرده و چیزهای کوچک زندگی را ببینید. هنگامی که ارزش و قدر چیزهای کوچک را میدانید، گویا قدرتان زندگی هستند. در طول روز، استرس‌های شغلی، نگرانی‌ها، افسردگی‌ها قلب شما را مسموم می‌کند و چیزهای کمی از خوشبختی دریافت می‌کنید.

من به سختی متوجه شدم که چیزهای کوچک چقدر در زندگی اهمیت دارند. وقتی فرزند و همسر را در یک سال از دست

دادم، فکر کردم که همه چیز تمام شده، تنها چیزی

که می‌توانستم روی آن تمرکز کنم، فاجعه عظیم

و شدیدی است که برای من رخ داده بود و

می‌دانستم زندگی هرگز مثل سابق برایم

نخواهد شد. احساس کردم دنیا دشمنی است

که نمی‌خواهم بخشی از آن باشم.

لذت بردن از زندگی پس از یک سانحه به شما

در پروانگی زمستانی روان‌آسا به مانند شماره‌های پیشین در خصوص روان‌شناسی مثبت نگر پرداخته‌ایم و این بار با موضوع خوشبختی، بخش اول موضوع خوشبختی در زمستان، بخش دوم را در شماره بهار و بخش سوم آن را در تابستان می‌توانید دنبال کنید.

اولین قانون خوشبختی قدردانی است، قدردانی از هر آنچه که در زندگی دارید حتی چیزهای کوچک اما چرا چیزهای کوچک مهم‌اند؟ آیا کارهای بزرگ مهم نیستند؟

مردم روزهای خود را با نگرانی و فکر کردن درباره چیزهای بزرگ می‌گذرانند: استرس برای آزمون بزرگ، به دست آوردن شغل بزرگ، حقوق عالی گرفتن و صدها مورد بزرگ دیگر ولی آن‌ها قادر به مشاهده چیزهای کوچک و شیرین نیستند، چیزهای کوچکی که

زندگی را بسیار خاص می‌کند؛ مثلاً توجه به پرندهای که بیرون از پنجره محل کار در حال خواندن است باعث لذت و کاهش استرس

کاری می‌شود، اما به احتمال زیاد متوجه نمی‌شوید، یا بوی نان

پخته‌شده می‌تواند خاطرات دلپذیری از کودکی در ذهنتان

تداعی کند، با این حال به جای تمرکز روی این ماجرا

بیش‌ازحد مشغول فکر کردن برای تهیه شام هستید و

فراموش می‌کنید که می‌توانید از این خاطره نوستالژی

لذت ببرید.

زندگی پر است از چیزهای کوچک و زیبا اما شما قادر



قوانین خوشبختی

● مریم بابازاده افغان، روان‌شناس بالینه

بدترین حالت خود را نشان می‌دهد که تحمل آن بسیار دشوار است؛ اما به هر حال به نوعی تسکین نیاز داشتیم. یادم می‌آید که یک روز در حالی که گریه می‌کردم، متوجه شدم که چگونه کریستال پشت پنجره‌ها در حال شکستن نور خورشید، به یک میلیون قطعه رنگین‌کمان در سراسر اتاق تبدیل شده و می‌درخشد. خیلی زیبا بود فقط برای یک ثانیه، غرق در نور منشور شدم و برای مدت کوتاهی در آن لحظات غمگین نبودم. وقتی دوباره به غم و اندوهم پرداختم، اندکی از غم و اندوهم کاسته شده بود زیرا حداقل برای یک لحظه فرصت احساس شادی را داشتم.

این به من آموخت که از چیزهای کوچک زندگی قدردانی کنم. فقط یک لحظه خوشحال‌کننده توانسته بود مثل یک معجزه حال مرا بهتر کند. چیزهای کوچک زندگی اهمیت خاصی برای من پیدا کردند. اغلب از اینکه دیگران نسبت به خاص‌ترین لحظات زندگی بی‌توجه هستند تعجب می‌کنم. مردم اشتباه می‌کنند که فکر می‌کنند این چیزهای کوچک زندگی اهمیتی ندارد درحالی که بسیار مهم هستند.

اولین قانون خوشبختی، قدردانی از چیزهای کوچک است. حتماً قدردانی کنید بگذارید شادی از چیزهای کوچک منجر به خوشبختی زیاد شود.

امیدوارم با استفاده از این کتاب به شما یاد بدهم که چگونه از چیزهای کوچک قدردانی کنید. امیدوارم علاقه شما به زندگی و قدردانی از آن را دوباره بیدار کنم. من امیدوارم که بتوانم به شما در یافتن خوشبختی که قبلاً داشته‌اید کمک کنم. فقط چند لحظه خوشبختی در طول روز بهتر از نداشتن شادی است. چند لحظه وقت بگذارید و به زیبایی دنیای اطراف خود توجه کنید و شروع به عاشق شدن کنید.

قانون ۱: سهولت تقدیر

همین که عادت قدردانی را شروع کنید، این کار بسیار آسان می‌شود. این یک روش عالی برای نگاه به جهان است، به جای چشم‌پوشی از زیبایی‌های زندگی و تمرکز بر چیزهای بد و نگرانی‌هایی که در سرتان می‌چرخد تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که از چیزهای کوچکی که در طول سفر زندگی‌تان با آن‌ها روبرو هستید قدردانی کنید.

قدردانی باعث احساس شادی و رضایت بیشتری می‌شود. شما و همچنین افرادی که در اطراف شما این ویژگی را دارند احساس خوبی خواهید داشت و لذت بیشتری خواهید برد.

قدردانی از زندگی هیچ چیز سختی نیست، کافی است از عادت

منفی‌نگری خارج شوید. از آنجا که بزرگ‌سالی بین شما و فرزندتان فاصله انداخته است، ممکن است این عادت را داشته باشید که دائم نگران مسائل باشید.

در طول این سال‌ها عادت‌های بسیار بدی در شما ایجاد شده است اما این عادت‌ها می‌توانند از بین بروند. فقط با اختصاص دادن روزی یک‌بار برای بررسی در جهان پیرامون خود، می‌توانید عادت بهتری را برای دوست داشتن خود و زندگی جایگزین کنید.

همه باید این کار را انجام دهند. اغلب به خاطر مشغله زندگی کمتر به اطرافمان توجه داریم، سرگرم موبایل‌های خود هستیم، نگران شام یا جلسه آینده هستیم. نیمی از مواردی که آن‌ها نگران آن هستند حتی اتفاق نخواهد افتاد، با این وجود مردم با تمرکز بر آن‌ها به این نگرانی‌ها مقدار زیادی نیرو می‌دهند و نمی‌توانند روی آنچه واقعی و مشخص است تمرکز کنند.

بسیاری از مردم عادت وحشتناکی پیدا کرده‌اند که دنیای اطراف خود را نادیده بگیرند. آن‌ها چنان در نگرانی‌ها خود غرق شده‌اند که دیگر صبح‌ها صورت فرزندانشان را نمی‌بینند و صدای او را نمی‌شنوند چه برسد به صدای آواز پرندگان بر روی درختان پارک. آن‌ها نگران هستند در حالی که در فکر پروژه بزرگ بعدی هستند و فکر می‌کنند دنیا برای آن‌ها ثابت خواهد ماند؛ و سکون و امنیت دنیای خود را مسلم می‌دانند. یک روز، یک فاجعه وحشتناک دنیای آن‌ها را کاملاً تغییر می‌دهد یا آن‌ها از خواب بیدار می‌شوند و می‌فهمند که زمان زیادی گذشته است و به دلیل بی‌توجهی انرژی‌های بسیار زیادی را از دست داده‌اند آرزو می‌کنند که ای کاش کمی بیشتر توجه کرده بودند و از چیزها و افراد اطرافشان بیشتر لذت برده بودند و قدردانی می‌کردند.

بسیاری از بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی اغلب از این عادت یعنی نادیده گرفتن دنیای اطرافمان ناشی می‌شود. وقتی مردم نتوانند از چیزهای کوچک زیبای زندگی قدردانی کنند، تمام انرژی روانی خود را به نگرانی‌های پیش‌پافتاده‌ای می‌دهند که به نظرشان در آن زمان بسیار پراهمیت است.

معمولاً آن‌ها این انرژی را صرف کار می‌کنند، زیرا همه ما برای زنده ماندن به پول احتیاج داریم. متأسفانه، نیاز به پول موجب عدم توجه به چیزهای زیبا و واقعی در خارج از محیط کار و زندگی می‌شود. پول نه تنها شادی به وجود نمی‌آورد بلکه یک دنیای سرد و مملو از نگرانی ایجاد کرده که هیچ شادی نمی‌تواند ارائه دهد. این یک دنیای جعلی و غم‌انگیز است. هیچ‌کس نمی‌تواند با داشتن همچنین دنیایی سرشار از شورونشاط باشد. در این صورت افسردگی و اضطراب رشد می‌کند چون یکی از مهم‌ترین چیزهای زندگی را که شادی است از دست می‌دهند.

آن‌ها با این شیوه واقعاً زندگی را متوقف می‌کنند فقط به صورت اتومات کار می‌کنند و از هر دقیقه زحماتشان متنفرند و لذتی نمی‌برند. تنها چیزی که به آن‌ها فکر می‌کنند دنیای جعلی کوچکی است که ایجاد کرده‌اند و هیچ یک از لذت‌های خانواده و گرمای طبیعت را ارائه نمی‌کند. این افراد فقیر متوجه نیستند که ایجاد یک تعادل در فکرشان می‌تواند روحیه و اراده آن‌ها را برای زندگی دوباره بیدار کند.

من نمی‌خواهم وقتی روی دنیایی تمرکز می‌کنم که چیزی فراتر از مواد به شما ارائه نمی‌دهد، افسرده و پوچ می‌شوید. من نمی‌خواهم ببینم که شما یک روز با دنیا بیدار می‌شوید، همان‌طور که می‌دانید دنیا از بین رفته است و قلب شما پر از حسرت است که حتی یک‌بار گله‌ای رز را نبوییده‌اید. من مطمئن هستم که شما هم آن چیزها را برای خود نمی‌خواهید. بعد از خواندن این کتاب و با قدردانی از چیزهای کوچک زندگی، می‌توانید حداقل ده درصد خوشبخت‌تر شوید. مطمئن هستم که با درک اینکه چه چیزهایی در زندگی باعث شادی می‌شود تجدیدنظر خواهید کرد و حتی خوشحال‌تر از این هم خواهید شد. قدرشناسی و مثبت بودن در شما شکوفا خواهد شد و دیگر جایی برای افسردگی و بی‌حوصلگی نخواهد بود.

پیشنهاد می‌کنم که هرروز به‌عنوان یک ماجراجوی جدید رفتار کنید. خود را مانند ایندیانا جونز تصور کنید که از لحظه بیدار شدن به دنبال شکار گنج جدیدی هستید.

به جای اینکه فقط عجله کنید که به محل کار خود بروید، با وقت گذاشتن، هر چیز نشاط‌آور و کوچک خاصی که در اطرافتان هست را تجربه کنید، نوشیدن قهوه در مکانی جدید را امتحان کنید، گل‌های رز را در پارک بو بکشید یا برای تحسین یک منظره زیبا توقف کنید. به جای اینکه بعد از کار با آبجو جلوی تلویزیون بنشینید، یا خود را برای انجام هر کاری بیش از حد خسته کنید، کاری را انجام دهید که مدت‌هاست آن را به تعویق انداخته‌اید، بازی جدیدی را با فرزند خود انجام دهید، یک نوع غذای جدید بپزید که قبلاً هرگز در آشپزی تجربه نکرده بودید...

من تضمین می‌کنم وقتی شروع می‌کنید، انرژی شما به‌طور چشمگیری بیشتر خواهد شد، زیرا بعد از کار خسته نیستید، فقط انرژی شما وجود دارد برای امتحان کردن چیزهای جدید و کاوش در خود و دنیای اطراف خود با افراد جدید مکالمه داشته باشید، کلاس‌ها و برنامه‌های تمرینی جدید را امتحان کنید. دنیا چیزهای زیادی برای کشف ارائه می‌دهد، فقط ممکن است کاری را پیدا کنید که واقعاً از انجام آن لذت ببرید.

اما برای تجدید علاقه به زندگی لازم نیست چیز جدیدی را امتحان کنید. صرف یک لحظه قدردانی از فعالیت‌هایی که قبلاً

انجام داده‌اید و چیزهایی که در حال حاضر دارید می‌تواند قدرت و نشاط شما را بازگرداند.

زندگی شما در واقع پراست از چیزهای شگفت‌انگیز که به آن عادت کرده‌اید و به آن‌ها بی‌توجه بوده‌اید. وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنید و متوجه تمام چیزهای شاد و زیبایی که در اینجا وجود دارد و برای خوشبخت کردن است می‌شوید، تعجب خواهید کرد.

در شماره‌ی بعدی می‌خوانید:

قانون ۲: قدر خود را بدانید که زنده هستید

چرا از به دنیا آمدن و سفر به این دنیا قدردانی نمی‌کنید؟ واقعیت این است که شما زنده هستید. هنوز نفس می‌کشید و در قلب شما هنوز خون در جریان است مهم نیست که چه چیزی را پشت سر گذاشته‌اید یا چقدر فقیر هستید، شما هنوز سلامت هستید، آماده یک روز دیگر اگر چیز دیگری برای قدردانی وجود داشته باشد، مطمئناً نمی‌دانم چیست.

زنده بودن چیز کمی نیست بلکه خیلی بزرگ است اما بقای شما اغلب مانند یک چیز کوچک احساس می‌شود زیرا عملکردهای بدن را امری بدیهی می‌دانید. و ...

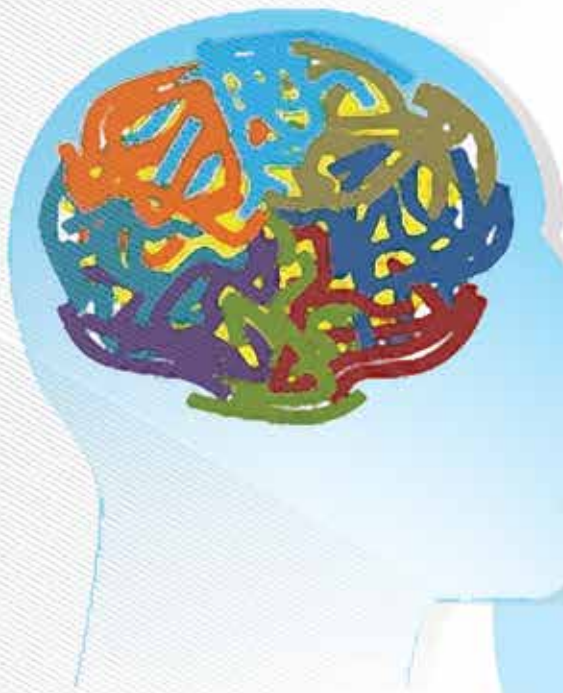
قانون ۳: از چیزهای خوب زندگی قدردانی کنید

چیزهای خوب زندگی اغلب چیزهای کوچک است، چیزهایی که مجبور نیستید خیلی هزینه کنید. آن‌ها اینجا هستند، حتی اگر در حال حاضر نمی‌توانید آن‌ها را ببینید. تمام چیزهایی که به شما شادی و لذت می‌بخشند و شما را سرشار از هیجان و لذت می‌کنند. وقتی بچه بودی بیشتر به لحظه حال علاقه داشتید. فهمیدید که همین چیزهای کوچک باعث لذت دنیا می‌شوند. به‌عنوان مثال، اگر فهمیدید که غذای موردعلاقه شما در ناهار در مدرسه سرو می‌شود، از آن بسیار قدردانی کردید و هیجان شما برای خوردن هرگونه اندوه یا استرسی را که ممکن است در آن زمان احساس کرده باشید، از بین می‌برد ...

قانون ۴: قدر طبیعت را بدانید

طبیعت در اطراف شماست و زیباست. طبیعت هرروز یک نمایش رایگان به شما ارائه می‌دهد. تماشای نمایش را یاد بگیرید و از آن قدردانی کنید. بیشتر اوقات شما با عظمت و زیبایی طبیعت پر می‌شوید. قانون ۵: قدر آرامش را بدانید

از گرمای بخاری یا شومینه در زمستان قدردانی کنید. این گرما راحت است. از گرمای لذت بخشی که کت، دستکش، چکمه و کلاه پالتو به بدن شما می‌دهد، قدردانی کنید...



رنج روان

مرگ آنهمی
آیا سوگ یک بیماری است؟

۲۶/

۲۹/

شیوه‌ای برای زندگی اصیل

● هانیه قهرمانی کارشناس ارشد مشاوره خانواده

آگاهی



«گرچه مرگ جسم ما را نابود می‌کند، اندیشه مرگ نجاتمان می‌دهد» هایدگر

بر اساس روان‌شناسی اگزیستانسیال، زمانی افراد زیستن و زندگی اصیل خواهند داشت که بتوانند شجاعانه با پدیده مرگ، روبه‌رو شوند. مرگ آگاهی با برانگیختن اضطراب، از یک سو می‌تواند موجب به‌کارگیری مکانیزم‌های دفاعی مانند انکار، فرافکنی و سرکوب‌شده و ارزشگذاری انسان را بر آرزوهای بیرونی متمرکز کند.

آرزوهایی از قبیل کسب شهرت، مورد تحسین و تمجید دیگران قرار گرفتن، در جستجوی تأیید دیگران بودن، ظاهر مناسب، ثروت و دارایی. یالوم معتقد است هر چه در جهت انکار و سرکوب مرگ آگاهی تلاش کنیم، اضطراب ما از مرگ، در نشانه‌های متنوع دیگری مانند اضطراب، افسردگی، تنش بروز میکند.

و از سوی دیگر رویارویی با اضطراب مرگ و عدم انکار و سرکوب آن موجب کاهش ارزشگذاری بر آرزوهای بیرونی و بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی میشود. این آگاهی می‌تواند انرژی برای زندگی باشد تا افراد را تشویق کند با اضطراب مرگ رودررو شده، آن را بپذیرند و یاد بگیرند که از آن لذت برده و استفاده کنند.

انواع ترس از مرگ

یالوم روان‌شناس اگزیستانسیال، مؤلفه‌های ترس از مرگ را درد مردن، زندگی پس از مرگ، ترس از ناشناخته‌ها، نگرانی برای خانواده خود، نگرانی‌های جسمانی، تنهایی و پسرفت بیان می‌کند. بر این اساس ترس از مرگ را به انواع زیر می‌توان تقسیم نمود.

مرگ پدیده‌ای است غیرقابل‌انکار که در موقعیت‌های مختلف زندگی با آن مواجه می‌شویم. مرگ می‌تواند به قدرتی تحول‌آفرین در زندگی ما تبدیل شود و این بستگی به نحوه پذیرش و آگاهی ما از آن دارد. پس اگر عنوان این مقاله «مرگ آگاهی» موجب اجتناب شما از خواندن آن میشود، حتماً باید آن را بخوانید. مرگ، پدیده‌ای که همه ما چه با پایان زندگی خود روبه‌رو شویم یا از دست دادن عزیزانمان، باید در مقطعی با آن مواجه شویم. آنچه در مسئله مرگ اهمیت دارد نحوه نگرش و مواجهه ما با این پدیده است.

همه ما با موقعیتهایی مانند مرضی خود یا اطرافیان، از دست دادن عزیزان مواجه شده‌ایم و یا این موقعیت‌ها را در اطراف خود دیده‌ایم. در برخورد با چنین موقعیتهایی اغلب چه افکار یا احساس‌هایی را تجربه می‌کنید؟ چه عکس‌العمل و رفتاری از خود نشان می‌دهید؟ آیا در معرض موقعیتهایی که شما را به فکر در خصوص مرگ میاندازد، قرار می‌گیرید و یا از آن اجتناب می‌کنید؟ آیا این نوشتار را که با موضوع مرگ است دنبال میکنید یا از خواندن آن اجتناب میکنید؟

اغلب ما در فرهنگی زندگی میکنیم که به ما آموخته‌اند مرگ پدیده‌ای است که باید از فکر کردن به آن دوری کرد و آگاهی از آن به انسان اندوه، افسردگی و اضطراب خواهد داد؛ اما این پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر است که همه ما حتی اگر به آن فکر نکنیم در پس ذهن خود میدانیم که با آن روبه‌رو خواهیم شد. پس لازم است با آگاهی از اثرات آن بر زندگی خود، به مواجهه سالم و پذیرش با این پدیده بپردازیم. در این مقاله سعی خواهد شد با بیان ترس از مرگ و جنبه‌های مختلف آن، اثرات مرگ آگاهی بر زندگی انسان بررسی شود.

• ترس از رنج

ترس از اینکه هنگام تجربه مرگ، درد و رنج سختی را تجربه کنند و این ترس بیشتر خود را به صورت ترس از تجربه بیماری یا پیری نشان میدهد.

• ترس از ناشناخته‌ها

مرگ پدیده‌ای ناشناخته است که همه آن را تجربه می‌کنند اما درک و شناخت دقیق و ملموسی از آن ندارند و ناشناخته‌ها انسان را با نگرانی و ترس مواجه میکند.

از این جهت است که ما برای مواجه با موقعیت‌ها یا افراد جدید از قبل اطلاعاتی را کسب میکنیم تا با درک بهتر آن‌ها، نگرانی و ترس‌های خود را کاهش دهیم.

• ترس از عدم کنترل

طبیعت انسان به دنبال کنترل موقعیت‌هایی است که با آن روبرو می‌شود، اما مرگ پدیده‌ای است که کنترلی بر روی آن نداریم.

• ترس از عدم

برخی ترس از نیستی و وجود نداشتن دارند. اینکه هستی آن‌ها دیگر نباشد افراد را می‌ترساند.

• ترس از مجازات

بسیاری از مردم، به دلیل کارهایی که انجام داده‌اند یا نداده‌اند، می‌ترسند که پس از مرگ مجازات شوند.

• ترس از کاری نکردن

اینکه در جهان اثری از خود بجای نگذاشته، مفید نبوده یا توانمندی‌های خود را بروز ندهند عامل دیگری در ترس افراد از مرگ است.

• ترس از بازماندگان

در این نوع ترس، نگرانی زیادی در مورد عزیزانمان یا افرادی که به ما سپرده شده‌اند وجود دارد. اینکه بعد از ما چه اتفاقی برای آن‌ها خواهد افتاد.

• ترس از تنهایی

مرگ تجربه‌ای منحصر به فرد و ناشناخته است که هرکس به تنهایی آن را تجربه میکند. ترس از تنهایی نوع دیگری از ترس مرگ است.

ترس از مرگ را اکثر مردم به درجات مختلف تجربه می‌کنند. تحقیقات نشان میدهد افرادی که انگیزه مذهبی درونی، معنایی در زندگی و اعتقاد به دنیای پس از مرگ دارند اضطراب مرگ کمتری دارند؛ اما در برابر این ترس، تجربیات منحصر به فردی خواهند داشت و واکنش‌های متفاوتی را بر اساس باورها، تجربیات، و ویژگی‌های شخصیتی خود و روشی که با مشکلات و مسائل مهم زندگی روبرو می‌شوند، نشان میدهند.

این واکنش‌ها را به صورت کلی به دو دسته سالم و ناسالم میتوان تقسیم‌بندی کرد.

ترس ناسالم

در ترس ناسالم، افراد به اجتناب و انکار مرگ می‌پردازند و سعی در عدم فکر کردن، آگاهی و پذیرش آن دارند. این افراد ترس از مرگ را ممکن است به صورت رفتارهای مخرب افراطی یا بیمارگونه نشان دهند.

این رفتارها به ظاهر اهداف دیگری مانند تلاش برای موفقیت، کسب قدرت، توجه به سلامتی، توجه به ظاهر، روابط عاطفی، مسئولیت‌پذیری یا فرار از مسئولیت دارد؛ اما وقتی به صورتی بیمارگونه یا افراطی بروز میکند، می‌تواند نشان از وجود علتی دیگر داشته باشد.

برخی از رفتارهایی که میتواند ناشی از ترس ناسالم از مرگ باشد عبارت‌اند از:

- احساس ناامیدی، پوچی، افسردگی
- عدم تلاش و اختلال در زندگی روزمره
- فعالیت افراطی و آسیب‌زا برای استفاده از زمان و توانایی‌ها
- کمال‌گرایی و تلاش برای انجام فعالیت‌ها به شکلی بی‌نقص
- احساس گناه از کارهای نکرده و کرده خود
- امتناع، وسواس و ترس از تصمیم‌گیری
- تلاش برای عدم تنهایی، تجربه روابط بیمارگونه متعدد و وابستگی‌های عاطفی شدید
- وسواس‌های بهداشتی و مراقبت شدید برای جلوگیری از بیماری
- اجتناب از موقعیت‌های یادآور مرگ (مانند عدم شرکت در مجالس عزاداری، عدم مواجه با بیماران)
- توجه زیاد به ظاهر و تلاش برای پیر نشان داده نشدن
- تلاش بی‌وقفه در کسب قدرت

ترس سالم

«گرچه نفس مرگ، آدمی را نابود میکند اما اندیشه مرگ نجاتش میدهد.» در ترس سالم افراد با مرگ و اضطراب ناشی از آن مواجه شده، آن را به‌عنوان پدیده‌ای در زندگی می‌پذیرند و با آگاهی از جنبه‌های قابل فهم و در دسترس آن سعی به استفاده از انرژی حاصل از این اضطراب در جهت تغییر رویکرد زندگی خود میکنند. در ترس سالم افراد با مرگ آگاهی، مسئولیت زندگی، احساس‌ها و رفتارهای خود را پذیرفته و در جهت شکوفایی و رشد خود تلاش میکنند. برخی از اثرات مرگ آگاهی عبارت‌اند از:

- تغییر چشم‌انداز زندگی
- این آگاهی از مرگ است که چشم‌انداز را تغییر می‌دهد و تمایز میان اصل و فرد در زندگی را برای فرد ممکن می‌سازد.



• رهایی از مشغولیت‌های پیش‌یافتاده

مرگ آگاهی فرد را از مشغولیت‌های فکری پیش‌یافتاده دور میکند، به زندگی ژرفا، رنگ و بو و چشم‌اندازی کاملاً متفاوت میبخشد و انسان را از شیوه غیراصیل، منحرف، آسوده و سرشار از نگرانی‌های روزمره به شیوه‌ای اصیل و مسئولانه از زندگی انتقال میدهد.

• استفاده از فرصت‌ها

«با مرگ آگاهی است که میتوانیم، فرصتی را که برای زندگی داریم جدی بگیریم و به بهترین شیوه از آن استفاده کنیم.» امیدورزن

• رهایی از پوچی

این آگاهی سبب می‌شود تا فرد در پی یافتن معنایی در زندگی خود باشد و شکوفایی خود را اسیر احساس پوچی و افسردگی نسازد.¹

• احساس کنترل و توانمندی

تمرکز بر جنبه‌های قابل کنترل زندگی و تحت فرمان گرفتن آن‌ها به جای تمرکز بر جنبه‌های غیرقابل کنترل زندگی به انسان احساس توانمندی و کنترل میدهد و از اضطراب انسان می‌کاهد.

از این رو باید با پذیرش محدودیت‌ها و کارهایی که نمیتوانیم انجام دهیم بدون احساس بی‌ارزشی و بیهودگی از این ناتوانی و سوق دادن انرژی خود به سایر اشکال ابراز خود که در محدوده توانمندی‌هایمان است، در جهت شکوفایی خود تلاش نماییم.

• خودشکوفایی

افرادی که مرگ را می‌پذیرند، از فرصت هستی خود برای بروز توانایی‌ها و رشد خود استفاده میکنند.

• مفید بودن

مطالعات نشان می‌دهد افراد در شرایط مواجهه با مرگ، نگرش مثبت‌تر و رفتار نوع‌دوستانه‌تری را نسبت به قبل و افراد دیگر دارند. این افراد نه تنها در جهت رشد خود تلاش میکنند بلکه تلاش میکنند به اندازه توانمندی خود جهان را جای بهتری برای زندگی دیگران کنند.

با توجه به مطالب عنوان شده، دیدگاه خود در ارتباط با مرگ را بررسی کرده و رفتارها و ترسهای خود را مرور کنید. اگر در تشخیص ترسهای خود با مشکل مواجهید و یا رفتارهای اجتنابی برای عدم پذیرش و مرگ آگاهی دارید، میتوانید در مسیر آگاهی خود از یک مشاور کمک دریافت نمایید.

1 - با مراجعه به شماره چهارم مجله روان‌آسا، می‌توانید درباره موضوع "معنا" بیشتر مطالعه نمایید.

سوگ نمایانگر انحراف از حالت سلامت و بهزیستی است و از آنجا که در حیطه فیزیولوژیکی به منظور بازگرداندن بدن به حالت تعادل قبلی، درمان ضرورت دارد. به همین منوال یک دوره زمانی نیز برای بازگشت به حالتی مشابه تعادل روانی ضروری است.

جورج انجل (۱۹۶۱) سؤال آیا سوگ یک بیماری است؟ را در یک مقاله تحریک فکر که در طب روان تنی چاپ شد، مطرح کرد. ایده آنجل این بود: به اندازه‌ای که سوختگی و زخم شدید یک سبب فیزیولوژیکی هستند، فقدان شخص محبوب نیز یک آسیب روان‌شناسی به حساب می‌آید.

بنابراین، انجل فرایند سوگواری را شبیه به فرآیند درمان می‌دانست. همان‌گونه که در درمان نیز رخ می‌دهد عملکردی کامل یا تقریبی قابل بازیابی است، اما نمودهای عملکرد معیوب و بهبود ناکافی نیز وجود دارد. آنجل استدلال کرد که اصطلاح «سلامت» و «آسیب‌شناسی» همان‌طور که در دوره‌های مختلف فرایند درمان فیزیولوژیکی به کار می‌روند، ممکن است همین اصطلاحات در سیر فرایند سوگواری نیز استفاده شود.

او سوگواری را مسیری می‌دانست که تا وقتی طول می‌کشد که بازیابی عملکرد اتفاق افتد. اینکه اختلال عملکردی چقدر باشد، مسئله میزان و درجه است (انجل، ۱۹۶۱). من به جای استفاده از اصطلاحاتی مثل «بازگشت» یا «بهبودی» استفاده از اصطلاح «انطباق» را ترجیح می‌دهم، چون که برخی از مردم انطباق بهتری با فقدان و برخی دیگر انطباق کمتری با آن دارند.

پیش از آنکه، ویژگی‌های سوگ بهنجار را بررسی کنیم، بهتر است

سه اصطلاحاتی که اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند را بشناسیم: سوگ، سوگواری، داغ‌دیدگی. برای اینکه درک مشترکی از مقاله سوگ داشته باشید، باید گفت از اصطلاح سوگ برای نشان دادن تجربه شخصی که محبوبش مرده است، استفاده می‌کنم.

سوگ بهنجار

سوگ بهنجار نیز به سوگ غیر پیچیده برمی‌گردد و شما طیف وسیعی از احساسات و رفتارهایی است که بعد از فقدان متداول هستند.

یکی از اولین کوشش‌های منظم در بررسی واکنش‌های سوگ بهنجار، توسط اریک لیندمن (۴۴۹۱) صورت گرفت در زمانی که رئیس بخش روان‌پزشکی در بیمارستان عمومی ماساچوست بود. در منطقه بوستون دو کالج کاتولیک وجود داشت که به خاطر رقابت‌های فوتبال خود به خوبی شناخته شده بودند. در پاییز ۲۴۹۱ تنها برای اجرای مراسم سنتی شنبه باهم رقابت کردند. صلیب مقدس، کالج بوستون را شکست داد و بعد از بازی بسیاری از مردم به باشگاه شبانه محلی کاکنات گراو رفتند تا جشن بگیرند. در طول مراسم جشن پیش‌خدمت برای عوض کردن لامپ کبریت را روشن کرد و به‌طور اتفاقی یک درخت نخل تزینی آتش گرفت. بلافاصله کل کلپ شبانه که بیش از ظرفیت قانونی خود پر شده بود. در شعبه‌های آتش سوخت و نزدیک به ۰۰۵ نفر زندگی خود را در این واقعه غم‌انگیز از دست دادند.

بعد از آن لیندمن و همکارانش با اعضای خانواده‌هایی که محبوبی را در آن مصیبت از دست داده بودند، کار کردند و از این اطلاعات و اطلاعات دیگر، مقاله‌ای کلاسیک با عنوان «نشانه‌شناسی و مدیریت سود حاد» (۴۴۹۱) نوشتند. لیندمن از مشاهده ۱۰۱ بیمار اخیر داغ‌دیده، الگوهای مشابهی را کشف کرد که ویژگی‌های خاص سود بهنجار و حاد را شرح می‌داد:

۱. ناراحتی‌های بدنی یا جسمی برخی تیپ‌ها
 ۲. اشتغال ذهنی با تصویر متوفی
 ۳. احساس گناه در رابطه با متوفی یا موقعیت مرگ
 ۴. واکنش‌های خصومت‌آمیز
 ۵. ناتوانی در عملکردی مشابه عملکرد قبل از فقدان
- به نظر می‌رسد که علاوه بر این پنج مورد، او ویژگی ششمی که در بسیاری از بیماران دیده شده را بیان می‌کند: آن‌ها صفاتی از متوفی را در رفتار خودشان توسعه می‌دهند.

آنچه از اهمیت خاصی برخوردار است، این است که داغ‌دیدگی‌ای که ما امروزه در بیمارستان‌ها می‌بینیم، نشان‌دهنده رفتارهایی

آیا سوگ یک بیماری است؟

● دکتر حسام سیف‌زرگر، دکتری روان‌شناسی تربیتی



بسیار مشابه رفتارهایی است که توسط لیندمن بیش از ۶۰ سال قبل شرح داده شد.

در تعداد زیادی از مردمی که واکنش سوگ حاد نشان می‌دادند، برخی با بسیاری از پدیده‌های زیر مشاهده شد. به دلیل اینکه فهرست رفتارهای سوگ بهنجار خیلی گسترده و متنوع است، آن‌ها را در ۴ طبقه رایج قرار داده‌ایم:

احساسات، حواس فیزیکی، شناخت‌ها و رفتارها
در زیر به احساسات پرداخته‌ایم و در شماره‌های آتی طبقات دیگر را نیز شرح خواهیم داد.

غمگینی: غمگینی شایع‌ترین احساس مشاهده‌شده در داغ‌دیده است که واقعاً نیاز به مقداری بحث دارد. این احساس ضرورتاً با رفتاری مثل گریه آشکار نمی‌شود، اما اغلب با گریه همراه است.

خشم: خشم اغلب پس از یک فقدان تجربه می‌شود. خشم می‌تواند یکی از گیج‌کننده‌ترین احساسات برای بازمانده و همچنین ریشه بسیاری از مشکلات در روند سوگواری باشد اگر خشم به اندازه کافی به رسمیت شناخته نشود، می‌تواند به یک سوگواری پیچیده منجر شود.

خشم از دو منبع ناشی می‌شود:

- حس سرخوردگی که برای ممانعت از مرگ هیچ کاری نمی‌شد کرد.
- یک نوع تجربه بازگشت که بعد از فقدان برخی از افراد نزدیک رخ می‌دهد.

گناه و ملامت نفس: ناه و ملامت نفس - هرچه فرد کمتر مهربان باشد، دیگری را دیرتر به بیمارستان می‌رساند و از این قبیل - تجارب عادی در بازماندگان می‌باشند. معمولاً گناه در مورد چیزی که اتفاق افتاده یا چیزی که در زمان مرگ نادیده گرفته شده است، یا چیزی که می‌توانست مانع فقدان شود. خود را نشان می‌دهد. در بیشتر اوقات، گناه غیرمنطقی است و با آزمون واقعیت تسکین داده می‌شود. البته حس گناه واقعی هم وجود دارد، آنجایی که شخص به‌طور عمد کارهایی انجام داده تا باعث مرگ کسی شده است. در این موارد نیاز به مداخلاتی غیر از آزمون واقعیت است.

اضطراب: دامنه اضطراب در بازمانده می‌تواند از حس خفیف ناامنی گرفته تا یک حمله پانیک شدید باشد و هرچه اضطراب شدیدتر و ماندگارتر باشد، باعث واکنش سوگ نابهنجارتری می‌شود.

تنهایی: تنهایی احساسی است که اغلب توسط بازماندگان، به‌ویژه کسانی که همسرشان یا فردی صمیمی را از دست داده‌اند، ابراز می‌شود. با وجود تنهایی شدید، تعداد زیادی از بیهوش‌ها از خانه بیرون نخواهند رفت، زیرا در منزل بیشتر احساس امنیت می‌کنند.

استرویی، استرویی، آباکومکین و اسکات (۶۹۹۱) بین دو نوع تنهایی

تمیز قائل شده‌اند: تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی. حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به تنهایی اجتماعی کمک کند، اما در مقابل، تنهایی عاطفی که نتیجه دل بستگی گسسته است را تسکین نمی‌دهد.

خستگی: بیماران لیندمن خستگی را گزارش دادند و به کرات آن را در بازماندگان می‌بینیم. خستگی گاهی ممکن است به‌صورت بی‌حسی یا بی‌میلی نیز تجربه شود. برای شخصی که معمولاً بسیار فعال است، این سطح بالای خستگی می‌تواند هم تعجب‌آور باشد و هم ناراحت‌کننده باشد.

درماندگی: حس درماندگی یکی از عواملی است که حادثه مرگ را شدیداً استرس‌زا می‌سازد. خستگی که همبستگی نزدیک با اضطراب دارد، اغلب در مراحل اولیه فقدان موجود است. به‌ویژه بیهوش‌ها اغلب احساس درماندگی شدیدی می‌کنند.

شوک: شوک اغلب با مرگ ناگهانی رخ می‌دهد. شخص تلفن را برمی‌دارد و می‌فهمد که شخص محبوب یا دوستی مرده است. حتی زمانی که مرگ به دنبال یک بیماری وخیم پیش‌رونده قابل‌انتظار باشد، باز هم تماس تلفنی می‌تواند در بازمانده تجربه شوک ایجاد کند. حسرت: حسرت برای متوفی همان چیزی است که بریتانیایی‌ها به آن «قفل‌شدگی» می‌گویند. پارکز (۱۰۰۲) گفته که قفل‌شدگی تجربه‌ای رایج برای بازمانده است، به‌ویژه در بین زنان بیهوش‌ها که مورد مطالعه وی بوده‌اند. حسرت نوعی پاسخ بهنجارانه به فقدان است و زمانی که کاهش یابد شاید علامتی حاکی از در حال اتمام بودن سوگواری باشد. زمانی که به پایان نرسد ممکن است شاخص بالینی سوگ ضربه‌زا باشد.

آزادی: آزادی می‌تواند احساسی مثبت پس از مرگ کسی باشد. آسودگی: بسیاری از مردم پس از مرگ شخص محبوب احساس آسودگی دارند، به‌خصوص اگر آن شخص محبوب دچار بیماری طولانی و یا به‌ویژه دردناک بوده باشد. همچنین این حالت زمانی که متوفی و سوگوار اغلب در طول زندگی روابط مشکل‌داری داشته‌اند نیز رخ می‌دهد. گاهی اوقات آسودگی واکنشی است که به دنبال خودکشی می‌آید. با این حال، اغلب همراه با این حس آسودگی احساس گناه وجود دارد.

بی‌حسی: همچنین مهم است گفته شود که برخی از مردم فقدان احساسات را هم گزارش می‌دهند. بعد از فقدان آن‌ها احساس بی‌حسی می‌کنند. این بی‌حسی نیز اغلب در اوایل فرایند سوگواری تجربه می‌شود، معمولاً درست بعد از اینکه شخص از مرگ آگاه می‌شود. احتمالاً این حس به این علت رخ می‌دهد که فرد احساسات زیادی دارد که باید بتواند با آن‌ها روبه‌رو شود و اگر بخواهد به همه این احساسات مجال جولان دهد، مضمحل می‌شود، بنابراین شخص بی‌حسی را به‌عنوان سپری در برابر طغیان این احساسات برمی‌گزیند.

سقوط آزاد

یک اشتباه، بودرد
خرید کردن روحی

۳۲ /
۳۵ /



● بانۀ بزرگ، روان‌شناس بالینۀ

اعتیاد و اختلال‌های همراه آن؛ یک اشتباه، دودرد

کمبودها و ناکامی‌هایشان هستند و احساس گناه و درماندگی شدید می‌کنند.

۷- **ناامیدی:** فرد تصور می‌کند هیچ اتفاق خوشایندی در راه نیست و همه اتفاقات منفی خواهد بود.

۸- **تغییرات روانی - حرکتی:** افراد افسرده گاهی بی‌قرار و گاهی کم‌تحرک و گوشه‌گیر خواهد شد.

۹- **شکایت از دردهای جسمانی:** سردرد، معده درد و غیره از مواردی هستند که گاهی افسرده‌ها با این شکایت به درمانگر مراجعه خواهند کرد.

➤ اضطراب

همه افراد زمانی از زندگی خود دچار احساس ناخوشایند اضطراب می‌شوند. این احساس در حقیقت واکنشی است که نسبت به رویدادها و شرایط دلهره‌آور زندگی در فرد ایجاد می‌شود. برخی از این علائم در زیر قید خواهد شد:

۱- **نگرانی:** ما انسانها توانایی پیش‌بینی دارید و گاهی اوقات این پیش‌بینی به صورت منفی خواهد بود و منجر به بروز نگرانی می‌شود.

۲- **مشکل تمرکز:** زمانی که افراد در زمینه‌های مختلف دچار نگرانی می‌شود، تمرکز روی مسائل مهم زندگی امکان‌پذیر نخواهد بود.

۳- **بی‌قراری:** همان اصطلاح ساده‌ای که «من جایی نمی‌تونم بشینم» و «دل‌م شور می‌زنه» به خوبی بیانگر این موضوع هست.

۴- **اختلالات خواب:** کابوس، بیدار شدن شبانه نشان‌دهنده استرس زیاد می‌باشد. برای کنترل آن متخصصین بهداشت خواب را توصیه می‌کنند.

۵- **خستگی:** استرس زیاد می‌تواند تأثیری منفی بر روی سطوح انرژی بدن داشته باشد؛ زیرا بسیاری از هورمون‌های کلیدی بدن با

وابستگی به مواد مخدر یکی از چالش‌های عمده در سطح بین‌الملل و کشور ایران می‌باشد و پرداختن به این موضوع اهمیت زیادی دارد. در کنار مشکل اعتیاد، دیگر مسائل روان‌پزشکی نیز مطرح می‌باشد که با دیدن علائم آن‌ها بایستی به متخصص مراجعه کرد. در این مقاله برخی از این اختلالات بررسی خواهد شد.

➤ افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که به احساس غم و اندوه یا تجربه‌ی بحران‌های زندگی محدود نمی‌شود و به تشخیص زودهنگام و اقدامات درمانی مناسب نیاز دارد. علائم افسردگی شامل موارد زیر میشود:

۱- **تغییرات خواب:** بسیاری از مبتلایان به افسردگی با تغییرات الگوی خواب مواجه می‌شوند. تغییر الگوی خواب گاهی به شکل بی‌خوابی و گاهی به شکل خواب زیاد و بیشتر از حد معمول بروز می‌کند.

۲- **تغییر در اشتها:** گاهی مبتلایان به افسردگی در قالب مکانیسم مقابله، به کم‌خوری یا پرخوری روی می‌آورند.

۳- **عدم تمرکز:** برخی مبتلایان به افسردگی قادر به تمرکز نیستند

۴- **کمبود انرژی:** مبتلایان به افسردگی معمولاً احساس خستگی شدید می‌کنند، در فکر کردن کند می‌شوند و قادر به انجام فعالیت‌های عادی روزمره نیستند.

۵- **بی‌علاقگی:** مبتلایان به افسردگی ممکن است علاقه‌ی خود را به انجام فعالیت‌های عادی روزمره از دست بدهند یا ظرفیت تجربه‌ی خوشی و لذت را نداشته باشند.

۶- **کمبود اعتماد به نفس:** مبتلایان به افسردگی مدام در فکر

توجه به سطح استرس دچار عدم تعادل می‌شوند.

۶- نشانه‌های جسمی و فیزیکی: خشکی دهان، سرخ شدن، سرگیجه، افزایش ضربان قلب، لرزش دستها، عرق کردن کف دست، رنگ پریدگی، احساس درد در قفسه سینه، ساییدن دندانها به هم.

➤ شخصیت ضداجتماعی

به زبان عامه این فرد توانایی همدلی ندارد و مثل کوه یخ می‌ماند. این افراد بیمنطق هستند و تقصیر خود را به گردن نمی‌گیرند. با دلایل نادرست خود را بیگناه جلوه می‌دهند. این اختلال تا قبل از ۱۸ سالگی جزو اختلالات نیست و برای افراد پایین‌تر از این سن باید اختلال سلوک را بررسی کرد. ویژگی‌هایی که در زیر قید خواهد شد فرد را مستعد سوق به مصرف مواد خواهد کرد.

- ۱- داشتن رفتارهای ضداجتماعی.
- ۲- ترس بودن و گستاخی زیاد.
- ۳- تغییر احساسات ناگهانی.
- ۴- بدون تأمل و فکر رفتار کردن.
- ۵- خودبینی و متوجه نشدن پیامد رفتار وی بر اطرافیان.

➤ شخصیت مرزی

الگوی فراگیر بی‌ثباتی در روابط بین فردی، خودانگار و عواطف، به همراه تکانش‌گری و احساس‌های مزمز پوچی فرد را دچار سوءمصرف موارد می‌کند. در نتیجه با مشاهدات این علائم و احتمال بروز این اختلال را روان‌شناس صحبت کنید.

- ۱- انجام تلاش‌های مضطربانه توأم با سراسیمه‌گی برای اجتناب از ترک شدن واقعی یا تصویری.
- ۲- بی‌ثباتی شدید در روابط فردی.
- ۳- تکانشی رفتار کردن.
- ۴- بی‌ثباتی در حالت عاطفی مثل احساس ملال، تحریک پذیری.
- ۵- احساس پوچی مزمز.
- ۶- شدید بودن احساس خشم یا ناتوانی در کنترل خشم.

➤ اختلال دوقطبی

اختلال دو قطبی نوعی اختلال خلقی و یک اختلال روانشناختی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. این اختلال انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین انواع آن اختلال دو قطبی نوع یک و اختلال دو قطبی نوع دو است. تفاوت این دو اختلال در وجود دوره‌های خلق بالا «مانیا» است. در نوع یک این حالت اتفاق می‌افتد ولی در نوع دو فرم خفیف‌تری از آنکه هایپومانیا است، بروز می‌کند. شروع بیماری معمولاً با دوره‌ای از افسردگی می‌باشد و پس از یک یا چند دوره از افسردگی، دوره شیدایی بارز می‌شود. در تعداد کمتری از بیماران شروع بیماری با دوره شیدایی است. در بین معتادان بعد از مصرف مواد علائم این اختلال نمود پیدا می‌کند. در زیر برخی از این علائم عنوان شده است.

- ۱- تجربه خلق بالا و شادی بیش از حد.
- ۲- اعتمادبه‌نفس بیش از حد یا خودبزرگ‌بینی.

۳- کاهش نیاز به خواب.

۴- پرحرفی بیش از معمول یا احساس فشار در صورت صحبت نکردن.

۵- حواس‌پرتی.

۶- انرژی زیاد و فعالیت بیش از حد معمول.

۷- پرداختن بیش از حد به امور لذت‌بخشی که عواقب ناخوشایندی دارد مثل ولخرجی‌های بی‌حد، بی‌ملاحظه‌گی‌های جنسی یا خرج کردن بدون هدف.

➤ اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی یک اختلال روان‌پزشکی است که در دوران بزرگسالی بروز می‌کند و از شایعترین نشانه‌های آن توهم و هذیان است. نیاز به ذکر است برخی مواد مخدر از جمله مواد صنعتی مثل شیشه و حبشیش و غیره موجب بروز این موارد خواهد شد. علائم به چهار صورت در افرادی که مواد مصرف می‌کنند، مشاهده می‌شود.

- ۱- **علائم مثبت:** همچنین به عنوان علائم روانی شناخته شده است به عنوان مثال، توهم و هذیان.
 - ۲- **علائم منفی:** نشانه‌هایی که فرد سالم آن را دارد و تحت تأثیر این اختلال از بین می‌رود مثل از بین رفتن انگیزه و حالت چهره. در افرادی که سوء مصرف مواد دارد برخی علائم منفی به وضوح دیده می‌شود.
 - ۳- **علائم شناختی:** فرآیند فکر تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مثل ضعف در تمرکز، مشکل در حافظه.
 - ۴- **علائم عاطفی:** در افراد با نشانه‌های منفی بی‌حسی عاطفی دیده می‌شود.
- گاهی مصرف مواد عامل شروع کننده یا تداوم بخش این اختلال خواهد شد که باعث می‌شود در طول عمر وجود داشته باشد.

➤ اختلال شخصیت هیستریونیک

افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی هستند معمولاً دارای احساسات شدید و ناپایدار بوده و تصویری تحریف شده از خود دارند. برای اینگونه افراد عزت‌نفس در کلام دیگران معنا می‌گیرد و از احساسات واقعی خودشان منشأ نمی‌گیرد و به عبارتی همواره در انتظار تأیید شدن توسط دیگران هستند. از آنجایی که نیاز به تأیید گرفتن قدرت جراتمندی را از دیگران می‌گیرد، در زمان در معرض قرار گرفتن مواد به راحتی مخالفت نشان نمی‌دهند. برای شناسایی این اختلال در خود به موارد زیر توجه کنید.

- ۱- در موقعیت‌هایی که مرکز توجه نیست، ناراحت است.
- ۲- تعامل با دیگران اغلب با رفتار نامناسب تحریک‌کننده یا اغواکننده جنسی مشخص می‌شود.
- ۳- هیجان‌ها خیلی سطحی و متغیر است.
- ۴- همیشه از ظاهر جسمانی خود برای جلب توجه دیگران استفاده می‌کند.
- ۵- خودنمایی، تظاهر و اغراق در بیان هیجانی را نشان می‌دهد.
- ۶- تلقین‌پذیر است و به‌سادگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.
- ۷- روابط را صمیمانه‌تر از آنچه واقعاً هست تلقی می‌کند.

➤ اختلال انفجاری متناوب

یکی از اختلالاتی که به وضوح در بین معتادان می‌توان مشاهده کرد و آن باعث مشکلات در روابط بین فردی، مشکل در محیط کار و غیره می‌شود، اختلال انفجاری متناوب نام دارد.

عصبانیت‌های انفجاری ناگهان اتفاق می‌افتد و معمولاً کمتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. این دوره‌ها احتمال دارد به‌طور مکرر در طول هفته یا ماه اتفاق بیفتد.

درگیری‌های لفظی می‌تواند تا حدودی بین دوره‌های پرخاشگری جسمی رخ دهد.

فرد احتمال دارد بیشتر اوقات تحریک‌پذیر، تکانشی، پرخاشگر یا عصبانی و خشمگین باشد.

دوره‌های آسیب‌زننده می‌تواند با علائم زیر همراه باشد:

- ۱- خشم ۲- تپش قلب ۳- تحریک‌پذیری ۴- افکار خودکشی ۵- تنگی در ناحیه قفسه سینه

انفجارهای کلامی و رفتارهای انفجاری، متناسب با شرایط محیط و اوضاع، بدون فکر کردن به عواقب آن‌ها صورت می‌گیرد و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱- دعوا ۲- داد زدن ۳- بداخلاقی ۴- تهدید دیگران ۵- بحث‌های شدید ۶- تهدید یا حمله به مردم ۷- سیلی زدن یا کتک زدن

➤ اختلال سازگاری

اختلالات سازگاری شرایطی است که به وضعیت استرسی مرتبط است. فردی که دچار این اختلال است بیش از دیگران در پاسخ به بعضی از موقعیت‌های غیرمنتظره و پراسترس واکنش استرسی داشته و همین استرس بیش از حد سبب می‌شود تا روابط خوبی در مدرسه یا محیط کار نداشته باشد. مشکلات کار، دور شدن از منزل و رفتن به مدرسه، از دست دادن و فوت یکی از اعضای خانواده یا چالش‌های دیگر از جمله مواردی است که باعث بروز استرس در فرد خواهد شد. در بیشتر موارد، مردم بعد از گذشت چندین ماه با این مشکلات کنار آمده و سازگار می‌شوند؛ اما فردی که دچار اختلالات سازگاری باشد، واکنش‌های احساسی و رفتاری او نشان‌دهنده اضطراب و استرس بیش از حد او بوده و با گذشت چندین ماه یا چندین سال بهبودی حاصل نخواهد شد. یکی از عوامل مستعدکننده فرد برای دچار شدن به سو مصرف مواد همین عوامل تنش‌زا و عدم توانایی مقابله با آن می‌باشد.

اختلال بیش‌فعالی در بزرگسالان

افرادی که مبتلا به بیش‌فعالی بزرگسالان است در انجام تکالیف زیر دچار مشکل است.

- ۱- دنبال کردن دستورالعمل‌ها.
- ۲- به‌خاطر سپردن اطلاعات.

۳- تمرکز کردن.

۴- سازمان‌دهی وظایف.

۵- به‌موقع انجام دادن کارها و سعی در اهمال‌کاری

این موارد ممکن است در بسیاری از بخش‌های زندگی روزمره‌ی شما مشکل ایجاد کند. در خانه، در دانشگاه یا سرکار ممکن است از تأثیرات منفی این علائم آذیت شوید. درمان شدن و یاد گرفتن روش‌هایی برای مدیریت بیش‌فعالی می‌تواند کمک‌کننده باشد. بیشتر افراد یاد می‌گیرند که خودشان را با این شرایط وفق دهند. بزرگسالانی که با این اختلال مواجه می‌شوند در صورت تشخیص زودهنگام و حل آن می‌توانند فردی موفق باشند.

متعاقب این مشکلات و مشکلاتی که در زیر گفته خواهد شد فرد درگیر مصرف مواد می‌شود.

اضطراب، خستگی مزمن، تأخیر و فراموشی مزمن، افسردگی، مشکل در تمرکز کردن هنگام مطالعه، مشکل در کنترل خشم، تکانش‌گری، تحمل پایین در برابر ناامیدی‌ها، اعتمادبه‌نفس کم، نوسانات خلقی، مهارت‌های ضعیف در سازمان‌دهی، مشکلاتی در برقراری ارتباط، بی‌انگیزی.

➤ اختلال خوردن

یکی دیگر از اختلالات کمتر شایع که با اعتیاد همراه می‌باشد، اختلال خوردن است. افرادی که دغدغه ذهنی کاهش وزن به منظور افزایش اعتمادبه‌نفس را دارند، به سمت مصرف برخی مواد از جمله شیشه و حشیش می‌روند.

اختلال پرخوری عصبی یا بلومیا، زیاد غذا خوردن در وعده‌های زیاد است. احتمالاً همه‌ی ما گاهی پرخوری عصبی را تجربه کرده‌ایم یا یکی از دوستان یا اطرافیانمان دچار آن شده است. مشخصه‌ی اصلی پرخوری عصبی دوره‌های مکرر خوردن با مقدار زیاد و به دنبال آن رفتارهای جبرانی نامناسب مانند استفراغ عمدی، مصرف نایجای داروهای ملین یا مُدرها یا ورزش مفرط مشخص می‌شود.

بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسیا، نوعی اختلال خوردن است که در آن فرد از حفظ حداقل وزن طبیعی خودداری می‌کند، همچنین شدیداً از افزایش وزن واهمه دارند و در مورد شکل بدن خود برداشت‌های اشتباه دارد. در واقع وجه مشخصه‌ی بی‌اشتهایی عصبی، این رفتارها است:

- رفتار ارادی و هدفمند جهت از دست دادن وزن، کاهش وزن.
- اشتغال ذهنی به وزن بدن و غذا.
- الگوهای خاص و عجیب غذایی.
- ترس شدید از افزایش وزن.
- اختلال تصویر بدن.
- قطع قاعدگی (آمنوره).

در نتیجه اعتیاد در جامعه تنها مشکل برای فرد نمی‌باشد، بلکه این مسئله آغاز مشکلات است.

خرید کردن روحی

اعتیاد به خرید و راه‌های درمان آن

● راضیه السادات شجاعی، روان‌شناس بالین



کاهش پیدا می‌کند ولی پس از خرید احساس ندامت و پشیمانی می‌کند. اگرچه تصور می‌شود که مصرف‌گرایی به‌عنوان زمینه و عاملی برای شیوع این اختلال در سال‌های اخیر گسترش یافته است، ولی اعتیاد به خرید، اختلال جدیدی نیست. این اختلال در اواخر قرن ۱۹ شناخته شد و در اوایل قرن ۲۰ به‌عنوان نوعی اختلال روانی در نظر گرفته شد. برآوردها نشان می‌دهد این اختلال در یک تا شش درصد (و در بعضی تحقیقات ۱۰ تا ۱۵ درصد) افراد جامعه وجود دارد و بیشتر خانم‌ها به آن دچار می‌شوند. این بیماری از سن هجده سالگی شروع به خودنمایی می‌کند. از آنجا که بیشتر مبتلایان، خانم‌ها هستند، به خرید لباس و وسایل تزئینی علاقه زیادی دارند.

چه عواملی باعث اعتیاد به خرید می‌شود؟

بی‌توجهی نسبت به اعتیاد به خرید آسیب‌رسان است زیرا عواقب این اعتیاد به اندازه سایر اعتیادها - از نظر مالی، اجتماعی و عاطفی - جدی است. علت این اختلال زمینه‌ای به طور قطع مشخص نیست، اگرچه به نظر می‌رسد این واقعیت که این اختلالات در خانواده‌ها بروز می‌کند، نشان‌دهنده‌ی یک عنصر ارثی است.

این رفتار اغلب با وجود عوامل مختلف استرس‌زا در زندگی معتاد تشویق و تشدید می‌شود. عواملی مانند استرس شغلی، استرس خانوادگی و

خرید کردن روحیه‌ی بسیاری از ما را بهتر می‌کند. در واقع، بسیاری از مردم برای بهبود حال روحی خود از خرید کردن یا روش خرید درمانی استفاده می‌کنند. این کار در حد تعادل ایرادی ندارد و می‌تواند برای روحیه مفید باشد.

خرید کردن میزان هورمون دوپامین را در بدن افزایش داده و موجب کاهش استرس و اضطراب و نگرانی می‌شود. با این حال، اگر دچار «اعتیاد» به خرید شوید، وابستگی زیادی به اثرات خرید کردن بر حال روحی‌تان پیدا می‌کنید؛ اما این اثرات زودگذر هستند و خیلی زود دچار احساس گناه یا ناامیدی در مورد عدم توانایی در کنترل خرید کردن می‌شوید.

اختلال خرید اجباری (به انگلیسی - Compulsive buying disorder)

«Oniomania» یا «Shopaholism» نوعی اختلال است که فرد در رفتار خرید کردن دچار وسواس می‌شود که این امر نتایج منفی در پی دارد. این اختلال با احساس نیاز شدید و غیرقابل کنترل به خرید تجربه می‌شود. فرد مبتلا به این اختلال در مواجهه با احساسات گوناگون مانند استرس، یا نگرانی تمایل بالایی به خرید غیرضروری پیدا می‌کند.

معتاد به خرید کسی است که اجباری خرید می‌کند و ممکن است احساس کند هیچ کنترلی بر رفتار خود ندارد. اضطراب بیمار با خرید،

علائم احساسی اعتیاد به خرید

مانند همه معتادان، معتادان به خرید نیز ممکن است سعی کنند اعتیاد خود را پنهان کنند و اگر فرد محبوب شما معتاد به خرید باشد، ممکن است سعی کند آن را از دید شما پنهان کند. اگر قبض‌های کارت اعتباری، سبدهای خرید یا رسیدهایتان را پنهان می‌کنید، ممکن است یک فرد معتاد به خرید باشید.

در بعضی موارد، معتادان به خرید ممکن است سعی کنند با دروغ گفتن تنها در مورد یکی از موارد بالا، اعتیاد خود را پنهان کنند. به‌عنوان مثال، ممکن است شخصی اعتراف کند که برای خرید بیرون رفته است، اما ممکن است در مورد مقدار پولی که هزینه کرده است، دروغ بگوید.

برخی از علائم هیجانی و احساسی دیگر که ممکن است از طرف یک فرد معتاد مشاهده کنید، شامل موارد زیر است:

- * بیشتر از توان مالی‌اش هزینه می‌کند.
- * بعد از تجربه‌ی حس خوشی، احساس ناامیدی یا پشیمانی می‌کند.
- * خرید کردنش واکنشی است نسبت به احساس عصبانیت یا افسردگی او.
- * خرید کردنش راهی است برای احساس گناه کمتر در مورد خرید قبلی‌اش.
- * به دلیل زیاد خرج کردن یا خرید زیاد به روابطش آسیب می‌رساند.
- * برای خرید کردن از تعهدات کاری یا اجتماعی خود صرف‌نظر می‌کند.
- * در مورد رفتار خرید کردن کنترلش را از دست می‌دهد. (بارها تلاش کرده است دیگر خرید نکند اما موفق نبوده است)
- * در صورتی که نتواند خرید کند، عصبی یا زودرنج می‌شود.

علائم فیزیکی اعتیاد به خرید

اگرچه بیشتر اعتیادها علائم فیزیکی مرتبط با خود را دارند، اما اعتیاد به خرید ممکن است اینگونه نباشد. در بیشتر موارد، علائمی که به دلیل اعتیاد به خرید تجربه می‌کنید، ماهیتی احساسی دارند. شواهد فیزیکی اعتیاد به خرید ممکن است شامل کاستی در وضعیت مالی باشد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت برای تشخیص این اختلال از سه نشانه‌ی اصلی استفاده می‌شود:

- * مشغولیت بیش از اندازه به خرید
- * پریشانی و آشفتگی به دنبال خرید اجباری
- * وسواس خرید به دوره‌های افراط و تفریط محدود نشود.

سلامت جسمی در تنظیم سرعت و طول مدت اعتیاد نقش دارند، اگرچه شواهد اندکی نشان می‌دهد که این عوامل تحریک‌کننده شرایط هستند. باید گفت که بسیاری از قربانیان اعتیاد و همچنین بسیاری از دوستان و اعضای خانوادگی آن‌ها در وهله اول این مسئله و لزوم پرداختن به آن را انکار می‌کنند. در حقیقت، این حالت انکار عمیق، اگر کنترل نشده و بدون پاسخ باقی بماند، می‌تواند سال‌ها - حتی برای همه عمر - در برابر شواهدی که فرد آسیب‌دیده به کمک نیاز دارد، ادامه یابد. کسب

رضایت لازم برای شروع درمان، چالش اصلی افرادی است که دچار مشکلات اعتیاد به خرید هستند.

این وضعیت به دلیل ماهیت ذهنی بودن اعتیاد به خرید، چالش‌برانگیزتر می‌شود. به هر حال مردم گهگاه خرید را ضروری می‌دانند، بنابراین تعیین آستانه آنچه یک اعتیاد محسوب می‌شود، ممکن است دشوار باشد. اعتیاد به خرید، فقط موضوع خرید مکرر نیست و بر اساس پولی که خرج می‌شود نیز، اندازه‌گیری نمی‌شود. بلکه

معیار واقعی این مسئله است که آیا این رفتار فردی که از اعتیاد به خرید رنج می‌برد - مانند هر اعتیاد دیگری - در مقابل پیامدهای فزاینده، همچنان ادامه دارد یا حتی تشدید می‌شود یا نه. همان‌طور که یک الکی واقعی با وجودی که شغل، امتیاز رانندگی و دوستانش را از دست می‌دهد، به کار خود ادامه می‌دهد، یک معتاد به خرید هم با وجود انباشت صورتحساب‌ها و دیگر هزینه‌های ضروری که پرداخت نمی‌شود، ممکن است به خرید ادامه دهد.

طبق گفته روت انجس (Ruth Engs) از دانشگاه ایندیانا، دلیل اینکه برخی از افراد به اعتیاد به خرید مبتلا می‌شوند این است که در اصل به احساسی که در مغزشان هنگام خرید تجربه می‌کنند، معتاد می‌شوند. هنگام خرید، مغز آن‌ها اندورفین و دوپامین آزاد می‌کند و با گذشت زمان، این احساسات اعتیادآور می‌شوند.

علائم و نشانه‌های Shopaholic

بعضی مواقع، تشخیص اینکه شما یا فرد مورد نظرتان، یک فرد معتاد به خرید هستید یا نه دشوار است. بسیاری از مردم خرید کردن را دوست دارند و بسیاری از افراد نیز هنگام خرید هزینه‌های زیادی صرف می‌کنند. یادآوری این نکته مهم است که هرچند وقت یک‌بار پاساژگردی و خرید به این معنی نیست که شما معتاد به خرید هستید. با این حال علائم و نشانه‌های مختلفی از معتادان به خرید وجود دارد که بهتر است با آن‌ها آشنا شوید.



ایستگاه انرژی

مراقبت از سلامت روان در دوران کرونا
ببینیم و یاد بگیریم

۳۸/

۴۰/



مراقبت از سلامت روان در دوران کرونا

● **علیه وفایه، روان‌شناس بالینه**

- ✓ بیدار شوید.
- ✓ بهداشت شخصی را رعایت کنید.
- ✓ در زمان‌های معین وعده‌های غذایی سالم بخورید.
- ✓ به‌طور منظم ورزش کنید.
- ✓ زمانی را به کار و زمانی را به استراحت اختصاص دهید.
- ✓ برای انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید وقت اختصاص دهید.
- **پیگیری اخبار را به حداقل برسانید:** سعی کنید میزان تماشا کردن، خواندن یا گوش دادن به اخباری را که باعث احساس اضطراب یا پریشانی می‌شوند را کاهش داده و در صورت لزوم آخرین اخبار را یک یا دو بار در ساعات مشخصی از روز دنبال کنید.
- **ارتباط اجتماعی مهم است:** با توجه به محدودیت‌های ایجادشده در برقراری ارتباط فیزیکی با دیگران، با نزدیکان و اعضای فامیل خود از طریق تلفن و مجاری آنلاین در تماس باشید.
- **مواد مخدر و مشروبات الکلی مصرف نکنید:** از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر پرهیز کنید و از مصرف آن‌ها به عنوان راهی برای مقابله با ترس، اضطراب، کسالت و انزوای اجتماعی خودداری کنید. هیچ شواهدی مبنی بر اثر محافظتی مشروبات الکلی برای عفونت‌های ویروسی یا سایر عفونت‌ها وجود ندارد. در واقع، عکس این قضیه درست است زیرا استفاده مضر از مشروبات الکلی با افزایش خطر ابتلا به عفونت و نتایج بدتر درمان همراه است. توجه داشته باشید که مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر ممکن است باعث شود که از اقدامات احتیاطی کافی برای محافظت از خود (مانند رعایت بهداشت دست) در برابر عفونت ویروسی غافل شوید.
- **میزان استفاده از گوشی یا رایانه را مدیریت کنید:** میزان استفاده روزانه از وسایلی مانند گوشی یا رایانه شخصی را

در حالی که کشورها اقداماتی را به‌عنوان بخشی از تلاش‌هایشان برای کاهش تعداد ابتلای افراد به بیماری کرونا انجام می‌دهند، ما نیز بیش از پیش تغییرات زیادی در برنامه روزمره خود ایجاد می‌کنیم.

واقعیت‌های جدیدی مانند کار کردن در خانه (دور کاری)، بیکاری موقت، درس خواندن و تحصیل کودکان در خانه و عدم ارتباط فیزیکی با سایر اعضای خانواده، دوستان و همکاران برای اینکه به عادت تبدیل شوند به زمان نیاز دارند.

سازگاری با این قبیل تغییرات در سبک زندگی و مدیریت ترس ناشی از ابتلا به ویروس کرونا و بخصوص نگرانی در مورد نزدیکی آسیب‌پذیر هستند، برای همه ما چالش‌برانگیز است. مدیریت این موارد به‌ویژه برای افرادی که دارای مشکلاتی در حوزه سلامت روان هستند دشوار است.

خوشبختانه اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانیم برای مراقبت از سلامت روان خود و کمک به دیگران که ممکن است به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز داشته باشند انجام دهیم.

در اینجا نکات و توصیه‌هایی آورده شده است که امیدواریم مفید واقع شوند.

- **مطلع بمانید:** به توصیه‌ها و اطلاعیه‌های مقامات ملی و محلی خود گوش کنید. کانال‌های خبری معتبر مانند تلویزیون و رادیو ملی را دنبال کنید و از آخرین اخبار سازمان جهانی بهداشت در شبکه‌های اجتماعی مطلع شوید.
- **روال منظمی را حفظ کنید:** تا جایی که ممکن است روال روزمره خود را ادامه داده و یا برنامه‌های جدیدی تنظیم کنید.
- ✓ هرروز در زمان مشخصی از شبانه‌روز بخوابید و از خواب

زیر نظر بگیرید. مرتباً از استراحت دادن به خود و ایجاد وقفه در استفاده مکرر از این وسایل اطمینان حاصل کنید.

● **بازی‌های ویدیویی را مدیریت کنید:** در حالی که بازی‌های ویدیویی می‌تواند راهی برای کسب آرامش باشد، اما اختصاص زمان بسیار زیاد به آن‌ها برای مدت طولانی می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد. از حفظ تعادل مناسب با انجام فعالیت‌های آفلاین و فعالیت‌های دیگر در برنامه روزانه خود اطمینان حاصل کنید.

● **از رسانه‌های اجتماعی به‌طور مثبت استفاده کنید:** از حساب رسانه‌های اجتماعی خود برای انتشار مطالب مثبت و امیدوارکننده استفاده کنید. اطلاعات غلط را هر جا دیدید اصلاح کنید.

● **به دیگران کمک کنید:** اگر قادر هستید به افراد دیگر جامعه که نیازهایی مانند تهیه غذا دارند، کمک کنید.

● **از کارکنان بهداشتی قدرانی کنید:** از فرصت‌هایی به‌صورت آنلاین برای قدرانی از کارکنان بهداشتی کشور و همه کسانی که برای مبارزه با بیماری COVID-19 تلاش می‌کنند، استفاده کنید.

تبعیض قائل نشوید

ترس یک واکنش طبیعی در شرایط عدم اطمینان است؛ اما گاهی اوقات ترس به شیوه‌هایی ابراز می‌شود که برای افراد دیگر زیان‌آور است. موارد زیر را به خاطر داشته باشید:

● مهربان باشید. به دلیل ترس‌تان از شیوع بیماری COVID-19، با دیگران به‌صورت تبعیض‌گونه رفتار نکنید.

● در مورد افرادی که فکر می‌کنید به ویروس کرونا مبتلا هستند تبعیض قائل نشوید.

● با کارکنان بهداشتی تبعیض‌آمیز رفتار نکنید. آن‌ها شایسته احترام و قدردانی هستند.

● COVID-19 افراد زیادی از کشورها را تحت تأثیر قرار داده است. آن را به گروه خاصی نسبت ندهید.

اگر والد هستید به توصیه‌های زیر توجه کنید:

معمولاً در مواقع استرس کودکان بیشتر به دنبال توجه شما هستند. به نکات زیر دقت کنید:

● تا جایی که ممکن است روال معمول و روزه خود را حفظ کنید، یا روال جدیدی را ایجاد کنید. خصوصاً اگر مجبورید در خانه بمانید.

● با کودکان‌تان در خصوص ویروس کرونا با استفاده از زبان مناسب سن و به نحو صادقانه گفتگو کنید.

● به یادگیری و تحصیل فرزندانتان در خانه کمک کنید و مطمئن شوید که اوقاتی نیز برای بازی در نظر گرفته شده است.

● به کودکان کمک کنید تا شیوه‌های مثبتی را برای ابراز احساساتی مانند ترس و غم پیدا کنند. بعضی اوقات انجام فعالیت‌های خلاقانه مانند بازی یا نقاشی می‌تواند به شما در این روند کمک کند.

● به کودکان کمک کنید از طریق تلفن و مجاری آنلاین با دوستان و اعضای فامیل در تماس باشند.

● اطمینان حاصل کنید که فرزندانتان هرروز زمان‌هایی را به دور از گوشی یا تبلت بوده و وقت خود را صرف انجام فعالیت‌های دیگر باهم بودن می‌کنند.

● کارهای خلاقانه انجام دهید؛ نقاشی بکشید، شعر بسراید، چیزی بسازید، یک بپزید، آواز بخوانید و برقصید یا اگر باغچه‌ای دارید در آن بازی کنید.

● سعی کنید و اطمینان حاصل کنید که فرزندانتان بیش از حد معمول زمان قابل توجهی از شبانه‌روز را به بازی‌های ویدیویی اختصاص نمی‌دهند.

اگر بزرگسال هستید

● با عزیزان خود به‌طور منظم در تماس باشید، به‌عنوان مثال از طریق تلفن، ایمیل، رسانه‌های اجتماعی یا گفتگوهای ویدیویی.

● تا حد ممکن روال و برنامه‌های منظمی را برای غذا خوردن، خوابیدن و فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، رعایت کنید.

● تمرینات بدنی ساده روزانه را که باید در خانه و در هنگام قرنطینه انجام دهید را بیاموزید تا بتوانید تحرک خود را حفظ کنید.

● چگونگی استفاده از مواردی مانند گرفتن تاکسی، سفارش غذا یا درخواست مراقبت پزشکی را به‌طور کاربردی یاد بگیرید. از ذخیره یک‌ماهه داروهایی که به‌طور معمول مصرف می‌کنید اطمینان حاصل کنید. در صورت لزوم از اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان درخواست کمک کنید.

اگر به بیماری روان‌شناختی مبتلا هستید یا مشکل روان‌پزشکی دارید

● اگر به دلیل بیماری روانی تحت درمان هستید، مطمئن شوید که طبق دستورالعمل به مصرف دارو ادامه می‌دهید و راهی برای تهیه دارو دارید. اگر به روان‌شناس مراجعه می‌کنید، چگونگی ادامه روند درمانی خود در شیوع این بیماری را جویا شوید.

● با افرادی که از شما مراقبت می‌کنند در ارتباط باشید که بتوانید در صورت بدتر شدن حالتان از آن‌ها کمک بگیرید.

● اگر به دلیل اختلال مصرف الکل یا مواد مخدر تحت درمان هستید، به خاطر داشته باشید که شیوع بیماری COVID-19 ممکن است باعث افزایش احساس ترس، اضطراب و انزوا شده که این عوامل می‌توانند منجر به مصرف مواد، خطر عود، انصراف از درمان یا عدم تبعیت از روند درمانی شود. از داروی مصرفی برطبق دستورالعمل، خصوصاً اگر تحت درمان با داروهای افیونی مانند متادون یا بوپرنورفین هستید، اطمینان حاصل کنید و راهی برای تأمین منظم این داروهای بیابید. اگر از روان‌شناس یا گروه‌های حمایتی کمک می‌گیرید، نحوه ادامه این کمک‌ها در دوران شیوع بیماری را جویا شوید.

● اگر به دلیل اختلالات اعتیاد به بازی یا قمار تحت درمان هستید، در صورت امکان به درمان خود ادامه دهید. در مورد بهترین روش ادامه درمان در حین قرنطینه خانگی با درمانگر یا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی مشورت کنید.

وینارهای آموزشی مرکز مشاوره و سلامت روان را ببینید و یادگیرید. ۴. چگونه مصرف مواد در دیگران را تشخیص دهیم؟ با تلاش‌های فراوان همکاران مجموعه‌ای از جلسات آموزش مجازی برگزار شده مرکز مشاوره به صورت آنلاین درآمدند و در دسترس عموم علاقه‌مندان قرار گرفتند. رسالت ما در مرکز مشاوره ارتقاء سطح سلامت روان شماسه و در این مسیر از هیچ تلاشی فرو گذاری نخواهیم کرد.



۵. چگونه از خود مراقبت کنیم تا فرسوده نشویم؟



۶. افزایش صمیمیت در روابط بین فرد



۷. مدیریت تعارضات بین فردی



آدرس کانال:

WWhttps://www.aparat.com/SBMUCounseling

نگاهی به برخی از موضوعات وینارها:

۱. وینار مهارت‌های زندگی زناشویی



۲. وینار مهارت‌های فرزندپروری



۳. نقش انگیزش در آموزش و یادگیری

