



فصل نامه علمی-روان شناسی روان آسا

سال سوم- شماره نهم- پاییز 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- مریم بابازاده- بهاره عدل پرور- مریم حاجی کاظم طهرانی-

دکتر حسام سیف زرگر- مریم رحمتی- 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: ۰۲۳۸۷۲۲۴۰۶-۲۳۸۳۹۸۳۷-۲۲۴۳۰۶۶۲۱

سایت: www.moshavereh.sbmu.ac.ir

۲ یادداشت مدیر مسئول

۳ **آفتاب گردان**

۴ چیزی هم نگی، باز حرف زدی

۶ ایناگرام

۹ **انارستان**

۱۰ عشق مشفقانه یا عشق آتشین؟

۱۲ نظریه مثلث استنبرگ

۱۵ **سرمشق**

۱۶ هوشمندی در هدف گذاری

۲۱ **پروانه گی**

۲۲ سم زدایی دیجیتال به چه معناست؟

۲۵ **رنج روان**

۲۶ رابطه آزارگرانه

۲۹ شکستن چرخه افسردگی

۳۱ **سقوط آزاد**

۳۲ کافتین، دشمن خاموش

۳۵ همه آنچه در مورد ویپینگ باید بدانیم

۳۷ **ایستگاه آخر**

۳۸ پرسش و پاسخ

۴۰ بینیم و یادگیریم

خیزید و خز آرید که هنگام خزانست باد خنک از جانب خوارزم وزانست

بهار و تابستان کرونایی گذشت، پاییز رسیده است، سال تحصیلی جدیدی آغاز شده است، ترمی مجازی، نودانشجویانی که دانشگاه را مجازی تجربه می‌کنند، روان‌آسا نیز شماره پاییز را مجازی پیشکش جامعه بزرگ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌کند. اداره مشاوره و سلامت روان هم راستا با پاندمی کرونا نحوه ارائه خدمات را خود متناسب با شرایط تغییر داده است تا ضمن رعایت پروتکل‌ها بتواند خدمات با کیفیتی را نیز به دانشجویان و کارمندان ارائه کند. وبینارها و دوره‌های آموزشی متنوع، خدمات مشاوره‌ای و روان‌درمانی آنلاین در کنار ارائه مطالب کاربردی بر روی سایت و رسانه‌های در دسترس تلاش همدلانه همکاران روان‌شناسان و مشاوران بهشتی بوده است تا در این روزهای سخت، قدری تاب‌آورانه‌تر با زندگی رو به رو شویم. بی‌شک با همراهی همدلانه می‌توانیم #کرونا_را_شکست_دهیم. ما با روان‌آسای پاییزی باردیگر سعی نموده‌ایم تا با انارستان عشق را یادآور شویم با آفتابگردان تلنگری به روابط ناسالم بزنییم در سرمشق، الگویی مناسب و علمی برای تحصیل را گوشزد کنیم و در پروانگی لطافت ارتباط‌های واقعی و سم‌زدایی دیجیتال را مورد تأکید قرار دهیم.

آسیب‌های روان‌شناختی منجر به رنج روان را باردیگر مرور کرده‌ایم و راهکارهایی برای شناسایی و کاهش آن ارائه کرده‌ایم. رفتارهای اعتیادآور که انسان را به پرتگاه سقوط آزاد می‌برد را مروری داشته‌ایم؛ و در بخش پرسش و پاسخ به برخی سوالات در خصوص ویروس کرونا پرداخته‌ایم. امید است که مجموع تلاش‌ها مورد توجه شما واقع شود.



آفتاب گردان

چیزی هم نمی
اینسترام

بازم حرف زنی | ۴ / ۶



حالت‌های بدنی و حرکات خاصی که برای برقراری ارتباط غیر کلامی انجام می‌دهیم از طریق یادگیری کسب می‌شوند و برخی از آن‌ها همگانی هستند. این حرکات شامل اشارات غیر کلامی هستند که بر صحبت کردن فرد مقابل نظارت و کنترل دارند. هنگامی که به فردی گوش می‌دهید سر خود را بالا پایین تکان می‌دهید یعنی به او می‌گویید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید یا وقتی که می‌خواهید گوینده حرف‌هایش را متوقف کند به سمت دیگر و یا دوردست نگاه می‌کنید یا وقتی که حرف‌های طرف مقابل را باور ندارید ابروهای خود را بالا می‌برید. این‌ها روش‌های برقراری ارتباط بدون کلام می‌باشند.

تن صدا

زمانی که تارهای صوتی خود را سفت می‌کنید تن صدای خود را بالا می‌برید. احساس شدید لذت، ترس یا خشم باعث می‌شود تن صدای شما بالا برود. وقتی افسرده، خسته یا آرام هستید ماهیچه‌های تارهای صوتی شل می‌شوند، بنابراین صدا پایین می‌آید. فردی که تن صدای ژرف دارد، به صورت محکم، مطمئن به خود و قدرتمند ارتباط برقرار می‌کند. صداهای نازک و بلند، نایمی، ضعف و عدم قطعیت را تداعی می‌کنند. صدای تردیدآمیز ممکن است باعث عدم رضایت و علاقه شونده شود.

با در نظر گرفتن این گونه‌ها درمی‌یابید که به سادگی تغییر لحن صدای شما، ممکن است معنی یک جمله را تغییر دهد. زمانی که دوست شما می‌پرسد که وضع کاری شما چگونه است، ممکن است شما به طور معمول جواب دهید که خوب است ولی لحن صدای شما احساس دیگری را بیان نماید. لحن سرد ممکن است بیانگر این باشد که شما واقعاً خوب نیستید و مایل نیستید که درباره آن بحث کنید. صدای شفاف و شاد نشان می‌دهد که شما واقعاً خوب کار می‌کنید. لحن آرام و فرومایه نشان می‌دهد که شما مخالف هستید.

به عقیده متخصصان، بخش قابل توجهی از ارتباطات ما غیر کلامی است. همه‌روزه ما با هزاران نشانه‌ی رفتار غیر کلامی، مثل وضعیت، حالت صورت، نگاه چشم، حرکات و لحن صدا به افراد پاسخ می‌دهیم. حالت قرار دادن دست‌ها، مدل مو، شیوه رفتار ما همه این‌ها می‌توانند ارتباط ما با دیگران را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش در مورد ارتباطات و تأثیر رفتارهای غیر کلامی از زمان چارلز داروین که از آن به عنوان بیان احساسات در انسان و حیوانات یاد کرده است آغاز شد. از آن زمان به بعد، تحقیقات فراوانی در مورد تأثیرات انواع رفتارهای غیر کلامی یا عبارات ناگفته در ارتباطات ارائه شده است. به هر حال درک این علامت‌ها برای خود شخص بسیار ضعیف هستند و آگاهانه نیست این‌ها مواردی هستند که بر اساس پژوهش‌های مختلف به دست آمده و شناسایی شده‌اند.

گونه‌هایی از رفتارهای غیر کلامی

در اینجا نه گونه از نشانه‌های رفتار غیر کلامی آورده شده است:

حالات چهره

در زمینه پیام‌رسانی مهم‌ترین بخش بدن چهره است. وقتی مجله‌ای را مطالعه می‌کنید، به عکس‌هایی از افراد که در حال فعالیت هستند نگاه می‌کنید. با دست خود به غیر از چهره آن‌ها همه قسمت‌های آن را ببوشانید وقتی چهره را می‌بینید چه اطلاعاتی به دست می‌آورید و چه اطلاعاتی را از دست می‌دهید با وجود اینکه شاید ندانید در حال انجام چه کاری است اما می‌توانید احساسات و نگرش او را بدانید اما اگر چشم‌هایش را ببوشانید می‌توانید متوجه احساسش شوید؟ خیر

حرکات

حرکات، علامت‌های عمدی و روش مهم برای برقراری ارتباط بدون کلام هستند.

حالت‌های بدنی

تعامل اجتماعی داشتند. برای نشان دادن محبت، آشنایی، همدلی و احساسات دیگر، لمس کردن نیاز است. لمس به عنوان یک روش تأثیرگذار و قدرتمند در ارتباط به شمار می‌رود. پژوهش‌ها نشان داده که بسیاری از اختلالات جنسی به خاطر تماس لمسی ناکافی بین کودک و والدین در دوران کودکی می‌باشد. زنان تمایل دارند از لمس در زمان‌هایی که فرد نیاز به مراقبت دارد یا وقتی نگران است استفاده کنند.

ظاهر

انتخاب نوع رنگ لباس، مدل مو و سایر عوامل مؤثر بر ظاهر نیز ابزاری برای ارتباط غیرکلامی در نظر گرفته شده است تحقیقات در روان‌شناسی رنگ نشان داده است که رنگ‌های مختلف می‌توانند عواطف مختلفی را ایجاد کنند. ظاهر فرد نیز می‌تواند واکنش‌های فیزیولوژیکی، قضاوت‌ها و تفسیرها را تغییر دهد. بیابید به قضاوت‌هایی که از ظاهر افراد در طی روز می‌کنید توجه نمایید. برداشت‌هایی که در نگاه اول نسبت به افراد دارید مهم هستند برای همین بسیار توصیه شده که برای مصاحبه کاری لباس و پوشش مناسب داشته باشید. وضعیت ظاهری می‌تواند نقش بسزایی در تعاملات اجتماعی افراد داشته باشد. وضع ظاهری که البته وابسته به فرهنگ می‌باشد نیز نقش دارد برای مثال در بعضی از فرهنگ‌ها لاغر بودن نقش دارد و در برخی از فرهنگ‌ها چاقی یک عامل جذابیت به شمار می‌رود.

کلام آخر:

پس هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند که با دیگران ارتباط ندارد، زیرا حتی بدون حرف زدن هم احساس‌ها و نگرش‌های خود را به طرف مقابل بیان می‌کنید. پس به این نکته توجه داشته باشید قوی‌ترین روشی که می‌توانید از طریق آن افراد دیگر را از خودتان دور کنید با نشانه‌های غیرکلامی است که افراد خجالتی از طریق اجتناب از تماس چشمی در این کار استاد هستند. لازم است که به این نکته توجه داشته باشید همان‌طور که شما از تماس‌ها لذت می‌برید افراد دیگر هم به همین ترتیب از ایجاد تماس لذت می‌برند و راغب هستند با شما تماس ایجاد کنند. دو طرف به شور و هیجانی که تنها از طریق تبادل علاقه حقیقی دو نفر به یکدیگر به دست می‌آید، نیاز دارند. خواسته‌های افراد از طریق پیام‌های غیرکلامی همسو شده و ارتباط برقرار می‌شود. اگر هر دو طرف از موارد یکسانی نیز واهمه داشته باشند مثل سراسیمگی و طرد یا انجام اجباری کاری که دوست ندارند، این را هم می‌توانند از طریق علائم غیرکلامی انتقال دهند. بکوشیم دانش به‌دست‌آمده را به بینش تبدیل نماییم و این مهارت از طریق تمرین و ممارست در ما نهادینه می‌شود.

به غیر از چهره، قسمت‌های دیگر بدن نیز اطلاعات زیادی در مورد افکار و احساسات منتقل می‌کنند. افرادی که با دستان خود حرف می‌زنند را دیده‌اید. این افراد وقتی در حالت گیجی هستند سر خود را می‌خاراندن وقتی در حالت دو دلی هستند دست خود را روی بینی می‌گذارند وقتی عصبانی هستند با ناامیدی گردن خود را می‌مالند پس شما به این شکل از دست‌ها و بازوان خود برای ایجاد علائم غیرکلامی استفاده می‌کنید که به‌طور مستقیم عباراتی مانند آرام یا عصبانی معنی می‌شوند.

روابط فضایی

علم روابط فضایی عبارت است از مطالعه پیام‌هایی که از طریق میزان فاصله خود منتقل می‌کنید. فاصله‌ای که هنگام صحبت با فردی رعایت می‌کنید، طرز نشستن شما بر میلمان‌های خانه و نحوه واکنش شما به افرادی که به قلمرو شما دست‌اندازی کرده‌اند پیام‌های غیرکلامی مهمی هستند. به افراد اتوبوس یا آسانسور دقت کنید که چگونه وقتی نمی‌توانند از تماس چشمی اجتناب کنند ولی این کار را انجام می‌دهند. قلمرو شبیه حریم خصوصی است. قلمرو مکانی است که به خودتان تعلق دارد. بر آن نظارت کرده و در آن احساس ایمنی می‌کنید و راحت هستید. برای تمرین به یک فردی که در اتوبوس ایستاده زیاد نزدیک شوید ببینید که چگونه واکنش نشان خواهد داد.

تماس چشمی

چشم‌ها نقش مهمی در برقراری ارتباط غیرکلامی ایفا می‌کنند و مواردی مانند خیره شدن و چشمک زدن از رفتارهای غیرکلامی مهم هستند. وقتی افراد با افراد یا چیزهایی که دوست دارند روبرو می‌شوند، سرعت چشمک زدن افزایش می‌یابد و مردک چشم‌هایشان گشاد می‌شود. ما با نگاه به شخص دیگر می‌توانیم طیف وسیعی از احساسات از جمله خصومت، علاقه و جذابیت را نشان دهیم. چشمان فرد می‌تواند بخش بزرگی از عواطف مانند صداقت، دروغ، فریب و ... را نشان دهد. برخی افراد از چشم به‌عنوان ابزاری برای تعیین اینکه آیا فرد صادقانه یا فریبکارانه رفتار می‌کنند بهره می‌برند. مطالعات نشان داده کسانی که تماس چشمی را به‌راحتی برقرار می‌کنند افراد صادق و کسانی که نگاه خود را می‌دزدند و از تماس چشمی فرار می‌کنند افراد فریب‌کاری هستند.

تماس لمسی

برقراری ارتباط از طریق لمس، رفتار مهم غیرکلامی دیگر است. تحقیقات کلیدی در مورد اهمیت لمس در دوران نوزادی و کودکی انجام شده است. مطالعه کلاسیک میمون هری هارلو نشان داد که چطور محرومیت حسی باعث عدم رشد اجتماعی می‌شود. میمون‌های کودکی که توسط مادر عروسکی پرورش یافته بودند، نقص دائمی در رفتار و

اینگرام

آزمونی برای شناخت شخصیت

● هانیه قهرمانی، کارشناس ارشد مشاوره

معمولاً با یکی از تیپ‌ها شناخته می‌شوید. نوعی که شما را به بهترین وجه توصیف می‌کند به‌عنوان تیپ اصلی شخصیت شما شناخته می‌شود. یادآوری این نکته مهم است که اینگرام نشان نمی‌دهد که هر تیپ شخصیت بهتر یا مطلوب‌تر از نوع دیگر است. اینکه صفات مرتبط با هر تیپ به‌عنوان کمک‌کننده است یا مانع، بستگی به فرد و فرهنگ آن‌ها دارد. به‌عنوان مثال: ویژگی متمرکز بر هدف یا متکی به‌خود بودن برای کسانی که در فرهنگ‌های فردگرایانه زندگی می‌کنند، مفید است و صفاتی مانند وفاداری و مراقبت برای کسانی که در فرهنگ‌های جمع‌گرایانه هستند، مفیدتر است.

اینگرام یک نظام تیپ‌شناسی است که شخصیت انسان را به‌عنوان تعدادی از انواع شخصیت‌های به‌هم‌پیوسته توصیف می‌کند. این سیستم در حوزه‌های تجاری و معنوی رایج شده است درحالی‌که تحقیقات محدودی در مورد کاربرد آن صورت گرفته است و در روان‌شناسی مبتنی بر شواهد مورد قبول نیست. اینگرام یک نمودار ۹ نقطه‌ای است که هر نقطه یک نوع شخصیت را نشان می‌دهد. این نمودار از ۳ عنصر تشکیل شده و قسمت بیرونی از یک دایره و سپس یک مثلث و یک شش‌ضلعی نامنظم است. اینگرام در ساده‌ترین حالت، ۹ تیپ شخصیت را نشان می‌دهد. فراتر از ۹ تیپ شخصیت، یک سیستم بسیار پیچیده رشد می‌کند و شامل ۲۷ زیرگروه مختلف و نیز ۳ مرکز اصلی است که بر روی رفتار، احساس و تفکر متمرکز شده‌اند. بیشتر افراد ممکن است ویژگی‌های خود را در هر یک از انواع پیدا کنند، اما معمولاً با یکی از تیپ‌ها شناخته می‌شوند. نوعی که شما را به بهترین وجه توصیف می‌کند به‌عنوان تیپ اصلی شخصیت شما شناخته می‌شود. هر تیپ با تعدادی ویژگی مشخص می‌شود که بر شخصیت کلی فرد حاکم است. این مدل همچنین بیشترین ترس‌های هر تیپ و مکانیسم‌های دفاعی را که مردم برای مقابله با آن ترس‌ها به کار می‌برند، مشخص می‌کند. طبق نظر مؤسسه اینگرام، اکثر نظریه‌پردازان اینگرام معتقدند، افراد با یک نوع شخصیت غالب متولد می‌شوند که در اثر عوامل و تجربیات محیطی شکل می‌گیرند. صفات و ویژگی‌های ذاتی افراد در نحوه پاسخگویی به تجربیاتشان کمک می‌کند و محیط در شکل‌گیری شخصیت و بروز آن نقش دارد. براساس نظریه اینگرام، افراد از یک نوع اساسی شخصیت به نوع دیگر تغییر نمی‌کنند. با این وجود، همه عناصر شخصیت همیشه بیان نشده و افراد با توجه به عواملی مانند سلامتی و عادت‌هایشان در نوسان هستند. شما ممکن است ویژگی‌های خود را در هر یک از انواع پیدا کنید، اما



تاریخچه

دیگران و شریک زندگی خود هستند. در روان‌شناسی صنعتی-سازمانی نیز با استفاده از این آزمون به کارکنان کمک می‌شود تا با شناخت بهتر خود و افراد در گروه‌های کاری به بهبود انگیزه و بهره‌وری بپردازند. هریک از ۹ تیپ شخصیت با مجموعه رفتارهای غالب، انگیزه‌ها و ترس‌ها مشخص می‌شوند. هدف این سیستم آن است که با درک بهتر از خود، بتوانید از نقاط قوت خود نهایت استفاده را کرده و نقاط ضعف خود را اصلاح کنید. تا بتوانید با تجزیه و تحلیل خود به ظرفیت‌های کاملتان دست یابید. پس از آزمون ایناگرام، افراد می‌آموزند کدام تیپ شخصیت آن‌ها را به بهترین وجه توصیف می‌کند. ممکن است افراد یک یا دو تیپ شخصیت دیگر را نیز پیدا کنند که در شخصیت کلی آن‌ها نیز نقش دارد. درحالی‌که ایناگرام برای شناسایی تیپ اصلی شخصیت شما طراحی شده است، اما هیچ‌کس به‌سادگی نمی‌تواند تنها یک تیپ داشته باشد. بلکه افراد ترکیبی از یک تیپ اصلی شخصیت و حداقل یک یا دو نوع تیپ‌های دیگرند؛ که ویژگی‌هایی از آن تیپ‌های شخصیت را نیز دارند و می‌توانند بر شخصیت کلی فرد تأثیر بگذارند؛ اما تیپ اصلی یک فرد را تغییر نمی‌دهند.

منشأ دقیق ایناگرام در حاله‌ای از ابهام است. اگرچه تاریخ دقیق آن مورد اختلاف است اما تاریخچه آن ممکن است به زمان یونانیان باستان بازگردد. ایناگرام تلفیقی از سنت‌های مختلف معنوی، از جمله عناصر مسیحیت، یهودیت، بودیسم و هندوئیسم است. ایوانوویچ گوردیگف ایناگرام را به جهان معرفی کرد اما از آن برای طبقه‌بندی انواع شخصیت استفاده نکرد. اسکار ایچازو، انواع شخصیت‌ها را به هریک از ۹ موقعیت در نمودار ایناگرام اختصاص داد و بعدها کلودیو نارنجو، این تئوری را تا ۹ تیپ از نظر روان‌شناختی گسترش داد.

کاربردهای ایناگرام

ایناگرام با طبقه‌بندی افراد به ۹ تیپ شخصیت به موارد زیر کمک می‌کند.

- پیش‌بینی و آگاهی شخص از خود
- رشد و پیشرفت شخصی
- تیم‌سازی و رهبری
- ایجاد روابط موفق با دیگران در محیط کار و زندگی

انواع تیپ‌های شخصیت ایناگرام

۱- اصلاح طلب

اصلاح طلبان کمال‌گرا، هدفمند و خودکنترل هستند. آن‌ها درجهت

اگرچه این تئوری برای اعتبار خود به تحقیقات بیشتر نیاز دارد، اما به‌عنوان ابزاری برای ایجاد روابط بهتر محبوبیت پیدا کرده است. افراد با شناخت نقاط قوت و ضعف خود به دنبال راه‌هایی برای ارتباط بهتر با

صلح طلب - میانجی



بی‌عیب بودن تلاش می‌کنند و از اشتباه می‌ترسند. درک دقیقی از درست و غلط کارها دارند و بسیار پایبند به اصول، غیرقابل‌انعطاف و منتقد هستند. سعی در انجام کارها به بهترین شکل و اجتناب از بروز اشتباه در آن‌ها، سخت‌کوش در زندگی، معیارهای سخت‌گیرانه، بایدها و نبایدهای زیاد و درست و غلط در زندگی، روحیه انتقادی از خود و دیگران از دیگر ویژگی‌های آنان است.

۲- کمک‌کننده

کمک‌کننده‌ها، اصیل، بخشنده و مورد توجه دیگران و شنودگان خوبی هستند. آن‌ها تمایل زیادی به دوست داشتن و دوستی دارند. به دیگران بسیار اهمیت داده و برای خوشحالی آن‌ها، نیازهای خود را نادیده می‌گیرند. انرژی زیادی در روابط خود می‌گذارند؛ اما گاهی این به‌عنوان تأمین نیاز خودشان تعبیر می‌شود. همدلی، اهل معاشرت و دوستی، کمک کردن و پشتیبانی از ویژگی‌های بارز آن‌ها است.

۳- موفقیت‌گرا

این افراد موفقیت طلب و هدف‌گرا، اهل رقابت و سازگار با محیط هستند. دوست دارند به‌عنوان افرادی قابل‌تحسین و موفق دیده شوند. از آنجا که دید ظاهری دیگران برایشان مهم است، گاهی به افراد معتاد به کار و فعالیت تبدیل می‌شوند. آن‌ها بیش از احساسات بر روی موفقیت و هدف متمرکز هستند درعین‌حال تمایل دارند که کارها را به‌خوبی انجام داده و روابط خوب و سازگارانه‌ای برقرار کنند.

۴- فردگرا

تیپ ۴ یا همان فردگرایان می‌توانند پر معنا و دراماتیک باشند. آن‌ها از حس هویت بالایی برخوردار هستند اما در بعضی مواقع می‌توانند خودشیفته و یا خون‌گرم باشند. فردگرایان خلاق، آینده‌نگر و به‌راحتی نظرات خود را بیان می‌کنند. نکته منفی این مسئله این است که آن‌ها همچنین می‌توانند بسیار احساساتی باشند و بر احساسات خود متمرکز شوند.

۵- محقق

محقق‌ها خلاق، باهوش و منطقی هستند آن‌ها تمایل به انزوا و تنهایی دارند. دوست دارند عمیقاً در مورد کارها فکر کنند. متأسفانه مردم اغلب این سکوت و در حال تفکر بودنشان را به‌عنوان غرور و خودبینی برداشت می‌کنند. آن‌ها هنگام روبرو شدن با مسائل از نگاه منطقی و عینی خوبی برخوردارند اما این توانایی و نگاهشان گاهی به معنای کشمکش با احساساتشان است. از دیگر ویژگی‌های آن‌ها واقع‌بینی،

اهل تفکر، علاقه‌مند به تنهایی، کنترل احساسات، تحلیلگری است.

۶- وفادار

وفاداران؛ مسئولیت‌پذیر، متعهد و قابل‌اعتماد هستند. از روابط طولانی‌مدت لذت می‌برند. بسیار فداکار و قابل‌اعتمادند اما گاهی نگرانی‌هایشان آن‌ها را از رسیدن به نتیجه‌های بهتر باز می‌دارد. یکی از مشکلات آن‌ها نگاه بدبینانه است. آن‌ها نسبت به دنیای اطراف خود بسیار آگاه هستند اما این ویژگی‌شان می‌تواند به شک و اضطراب تبدیل شود.

۷- خوش‌گذران

خوش‌گذران‌ها؛ خودانگیخته، تنوع‌طلب، برون‌گرا، اجتماعی، ماجراجو هستند. تمایل به ملاقات افراد جدید دارند و می‌توانند بسیار ماجراجو و خوش‌گذران باشند. به‌راحتی تمرکز و حواسشان را از دست می‌دهند. کارها را شروع کرده اما تمام نمی‌کنند. سریع فکر می‌کنند و دارای نگرش مثبت هستند.

۸- چالشگر

تیپ شخصیتی چالشگر؛ جسور، سلطه‌گر، مقتدر، قاطع و دارای اعتمادبه‌نفس است. آن‌ها از کنترل و قاطعیت لذت می‌برند بنابراین در نقش‌های رهبری موفق هستند؛ اما گاهی سلطه‌گر و پرخاشگر می‌شوند. وقتی کسی برای انجام یا کنترل مسائل نیاز به کمک داشته باشد واکنش نشان داده و صحبت می‌کنند.

۹- صلح‌طلب

این افراد، سازگار و آسان‌گیر هستند. به‌راحتی با مسائل کنار می‌آیند اما گاهی از خودراضی یا خودکم‌بین می‌شوند. آن‌ها از درگیری جلوگیری کرده و ترجیح می‌دهند همه در کنار هم باشند. با این ویژگی آن‌ها برای ایجاد هماهنگی در گروه‌ها مناسب هستند؛ اما گاهی برای جلوگیری از اختلاف‌ها، خواسته‌ها و نیازهای خود را نادیده می‌گیرند.

سخن آخر

اگرچه این‌اگرام، به دلایل بالا و آنلاین بودنش، در سال‌های اخیر بهتر شناخته شده است؛ اما این نکته حائز اهمیت است که شخصیت مجموعه‌ای پیچیده از عوامل است که با یک تست ساده آنلاین نمی‌توان آن را به‌صورت کامل شناخت و این نوع آزمون‌ها صرفاً می‌توانند به‌عنوان راهی برای شروع اولیه شناخت از خود باشد و نتایج آن قطعی و کامل نیست.



افانارستان

عشق مشفقانه يا عشق آتشين؟
۱۰/

نظريه مثلث استنبرگ
۱۳/



عشق مشفقانه يا عشق آتشين؟

شما کدام عشق را تجربه می کنید؟

● مریم حاجه کاظم طهرانی، کارشناس ارشد روانشناسی خانواده

شخص دیگر باشند، ممکن است دائماً به دیگری فکر کنند و در هنگام جدایی و دوری غم و اندوه شدیدی را تجربه کنند. عشق آتشین به دو شکل مختلف دیده می شود:

* عشق دوطرفه؛ زمانی اتفاق می افتد که هر دو نفر جاذبه و احساسات مشترکی به هم داشته باشند. این عشق باعث می شود دو نفر با هم وارد رابطه شوند.

* عشق یک طرفه؛ زمانی اتفاق می افتد که فقط یک نفر نسبت به شخص دیگر شوق داشته باشد و یا دلیلی مانع بودن دو نفر با یکدیگر بشود. این عشق باعث احساس ناامیدی، تشویش و تنهایی می شود.

نشانه های شناختی، هیجانی و رفتاری عشق آتشین:
■ افکار مداوم و وسواس گونه درباره ی شریک عاطفی:

در این نوع از عشق فرد عاشق تقریباً به صورت دائم به معشوقه ی خود فکر می کند. نه تنها این افکار مداوم هستند، بلکه تکرار می شوند و تقریباً می توانند هر زمانی در طول شبانه روز به ذهن وی خطور کنند.

■ ایده آل تصور کردن معشوقه ی خود یا رابطه:
عاشق تمایل دارد تا باور کند کسی که به او احساس دارد نمی تواند هیچ اشتباهی کند و یا رابطه ی آن ها این گونه طراحی شده است که بدون هیچ خطایی باشد و به عبارتی معتقدند «رابطه ی آن ها یک ترکیب بی عیب و نقص است».

■ تمایل قوی برای اینکه بشناسند و شناخته شوند:
در عشق آتشین افراد می خواهند همه چیز را در مورد شریک خود

ممکن است هر کدام از شما در حال تجربه ی عشق باشید. هر عاشقی می تواند تأیید کند که همه ی عشق ها مثل هم نیستند. حتی عشق در گذر زمان نیز تغییر می کند و عشقی که افراد در مراحل اولیه ی رابطه ی عاطفی تجربه می کنند با عشقی که سال ها بعد در رابطه دارند، متفاوت است. ایلین هتفیلد یکی از روان شناسان پژوهشگر در حوزه ی عشق دو نوع متفاوت از عشق را توصیف می کند:

عشق مشفقانه و عشق آتشین. عشق مشفقانه شامل احساس احترام متقابل، پیوند قوی، اعتماد و علاقه است در حالی که عشق آتشین دربرگیرنده ی احساسات شدید و کشش جنسی است.

عشق آتشین چگونه عشقی است؟

هتفیلد عشق آتشین را به عنوان «حالت اشتیاق برای پیوند با دیگری» تعریف می کند. این نوع از عشق در اوایل یک رابطه متداول تر است. افراد در این حالت عشق معمولاً احساسات خیلی شدیدی نسبت به یکدیگر را تجربه می کنند، نیاز دارند نزدیک

بداند و شریکشان نیز همه چیز را در مورد آن‌ها بداند.

■ احساسات شدید درباره‌ی شخص دیگر:

وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود افراد احساس بسیار خوبی را از رابطه‌ی عاشقانه خود دارند اما وقتی اوضاع به هم بریزد و مشکلی در رابطه به وجود بیاید، ویران می‌شوند.

■ نیاز به برقراری نزدیکی فیزیکی:

در عشق آتشین تمایل و کشش شدیدی وجود دارد و عاشق سعی می‌کند زمان زیادی نزدیکی فیزیکی و تماس با معشوقه‌ی خود برقرار کند.

عشق مشفقانه چگونه عشقی است؟

درحالی‌که مشخصه‌ی عشق آتشین شدت آن است، عشق مشفقانه بر اساس میزان صمیمیت در رابطه توصیف می‌شود. عشق مشفقانه که نام دیگرش عشق همدلانه است؛ دربرگیرنده‌ی صمیمیت، اعتماد، تعهد و علاقه است. در یک رابطه‌ی بلندمدت پایدار و سالم، معمولاً عشق آتشین در طول یک تا دو سال بعد از شروع رابطه از جوش و خروش می‌افتد و به عشق مشفقانه تبدیل می‌شود.

افراد در عشق مشفقانه هنوز به یکدیگر حس اشتیاق دارند اما شدت و ضرورت آن کاهش می‌یابد. این نوع از عشق شامل اهمیت زیاد به فرد مقابل، تلاش برای شناخت حقیقی شخص دیگر و تعهد به دیگری در تمام شرایط خوب و بد است. حتی وقتی اختلاف نظری پیش می‌آید افرادی که مشفقانه یکدیگر را دوست دارند، عاشق یکدیگر می‌مانند و خود را وقف دیگری می‌کنند و برای حل اختلافات خود تلاش می‌کنند.

نشانه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری عشق مشفقانه:

■ تعهد طولانی مدت:

عشق مشفقانه توسط تعهد طولانی مدت و ماندگاری آن بین دو نفر مشخص می‌شود.

■ صمیمیت عمیق:

افراد در عشق مشفقانه می‌توانند جنبه‌های مختلف زندگی خود را بدون ترس از قضاوت با دیگری در میان بگذارند. به اشتراک‌گذاری متقابل احساسات و نگرانی‌ها از نشانه‌های اصلی این نوع عشق است.

■ اعتماد:

عشق مشفقانه توسط حضور اعتماد عمیق در رابطه شناخته می‌شود و افراد در این نوع عشق به هم بی‌اعتماد نیستند.

چه چیزی تعیین می‌کند که افراد سرانجام کدام عشق را تجربه کنند؟

بر اساس دیدگاه هتفیلد، برخی عوامل نقش تعیین‌کننده‌ی در نوع

تجربه‌ی عشق در افراد دارند:

■ زمان‌بندی:

آمادگی برای عاشق شدن ضروری است. اگر فرد در مرحله‌ای از زندگی باشد که مطمئن نیست می‌خواهد در رابطه حضور داشته باشد احتمال اینکه عاشق شود، کاهش می‌یابد.

■ سبک‌های دلبستگی اولیه:

افراد با سبک دلبستگی ایمن تمایل به ایجاد عشق عمیق‌تر و طولانی‌تری دارند درحالی‌که افراد با سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی تمایل دارند به سرعت عاشق کسی شوند یا به سرعت او را فراموش کنند. افراد دارای دلبستگی ایمن ممکن است عشق آتشین را تجربه کنند اما این عشق به احتمال زیاد در نهایت رشد می‌کند و به عشق مشفقانه و همدلانه تبدیل می‌شود. کسانی که تیپ شخصیتی ناایمن دارند، بیشتر احتمال دارد عشق آتشین شدیدی را تجربه کنند که در نهایت بدون تبدیل شدن به عشقی طولانی مدت و صمیمانه‌تر، کم‌رنگ شود.

■ شباهت:

هتفیلد و ریسان اشاره کرده‌اند که افراد تمایل دارند عاشق کسانی شوند که نسبتاً خوش‌قیافه، با شخصیت، مهربان و تا حدودی شبیه خودشان هستند. درحالی‌که ممکن است گاهی افراد متفاوت جذب هم شوند، اما اگر چیزهای مشترک بیشتری داشته باشند معمولاً مدت‌زمان طولانی‌تری عاشق هم می‌مانند.

■ سازگاری:

سازگاری عامل مهم دیگری است که باعث رشد و پختگی عشق آتشین در گذر زمان و تبدیل آن به عشق مشفقانه می‌شود.

تفاوت مهم این دو نوع عشق

✓ **دوام:** عشق آتشین معمولاً کوتاه‌مدت‌تر است، درحالی‌که عشق مشفقانه ممکن است بیشتر در مقابل سختی‌ها و مشکلات زمانه ایستادگی کند.

✓ **شدت:** عشق آتشین نسبت به عشق مشفقانه شدت بیشتری دارد اما معمولاً خیلی زودگذر است. محققان در بررسی پیشرفت روابط کسانی که تازه وارد رابطه شده‌اند، کسانی که تازه ازدواج کرده‌اند و کسانی که مدتی از ازدواجشان می‌گذرد دریافتند که عشق آتشین در اوایل رابطه شدیدتر است و تمایل زیادی دارد تا جای خود را به عشق مشفقانه که متمرکز بر صمیمیت و تعهد است، بدهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد عشق آتشین، نوعی از عشق است که احتمال از بین رفتن آن با گذر زمان بیشتر است اما عشق مشفقانه دوام بیشتری دارد. به طرز جالبی، تحقیقات اخیر توسط هتفیلد و همکارانش حاکی از این است که زمان می‌تواند به‌طور مساوی،

تأثیر زبان‌آوری روی هر دو نوع عشق آتشین و عشق مشفقانه داشته باشد.

مقیاس عشق آتشین

هنتفیلد و اسپرچر مقیاسی برای عشق آتشین فراهم کرده‌اند که مردم به‌صورت جهانی و در هر سنی می‌توانند از آن استفاده کنند. این مقیاس شامل سؤالاتی بر اساس اجزاء شناختی (به چه چیزهایی از شریکتان و چه مقدار فکر می‌کنید؟)، اجزاء رفتاری (به چه میزان به شریک خود متعهد هستید و برای وی چه می‌کنید؟) و اجزاء احساسی (چه احساسی درباره شریکتان دارید؟) است.

در این مقیاس از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود تا به فرد مورد علاقه‌ی خود فکر کنند و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- آیا از وقتی درگیر این شخص شده‌اید به‌صورت مداوم در احساسات خود تغییر مشاهده کرده‌اید؟
- اگر این شخص شما را ترک کند دچار ناامیدی شدید می‌شوید؟
- آیا تا به حال احساس کرده‌اید که نمی‌توانید فکر کردن به این شخص را متوقف کنید؟
- ترجیح می‌دهید به‌جای وقت گذاشتن با هر کسی و برای هر کاری زمان بیشتری را با این شخص بگذرانید؟
- از بررسی بدن و یا حرکات این شخص لذت می‌برید؟
- آیا احساس جاذبه شدیدی به این شخص دارید؟
- آیا وقتی در روابط با این شخص اوضاع خوب پیش نمی‌رود احساس افسردگی می‌کنید؟

اگر اکثر پاسخ‌های شما به این سؤالات (بله) باشد، احتمالاً نشانه‌ی این است که شما عشق آتشین را نسبت به فرد مورد علاقه‌ی خود تجربه می‌کنید.

درحالی‌که فهمیدن مفهومی این دو نوع عشق یک موضوع بسیار مهم است اما چگونگی ایفای نقش این مفاهیم در روابط دنیای واقعی موضوع حائز اهمیت است.

در واقعیت، بیشتر احتمال دارد در مراحل اولیه‌ی یک رابطه، عشق آتشین تجربه شود و در مدت کوتاهی شیفتگی بیشتر شود و در نهایت به اوج خود برسد و با گذشت زمان همان‌طور که رابطه ادامه می‌یابد ممکن است در نهایت این اشتیاق کمتر شود و به عشق مشفقانه و همدلانه تبدیل شود. در عشق مشفقانه ممکن است اشتیاق شدید، هیجان یا افکار وسواسی که در عشق آتشین تجربه می‌شود، دیده نشود اما این عشق شامل محبت، پیوند قوی، دوستی و لذت از همراهی یکدیگر است. زمانی که نوع مشفقانه عشق به وجود بیاید، این بدان معنی نیست که افراد شور و شوق زیادی را تجربه نخواهند کرد.

در حقیقت برخی تحقیقات حاکی از آن است که عشقِ رمانتیک، با شدت، درگیری و علاقه جنسی مشخص می‌شود (اما بدون مؤلفه وسواس که اغلب در مراحل اولیه‌ی روابط متداول است) و با عزت‌نفس بالاتر، افزایش بهزیستی و بهبود زناشویی همراه است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قوی‌ترین و ماندگارترین روابط ممکن

است روابطی باشند که در آن افراد قادر به برقراری تعادل بین عشق مشفقانه و عشق آتشین باشند.

برای دوباره برانگیختن احساس عشق رمانتیک حتی در یک رابطه طولانی‌مدت، جایی که حس می‌شود شعله‌های اشتیاق، مدت زیادی است خاموش شده است، چه می‌توان کرد؟

در این شرایط بهتر است به دنبال راه‌هایی برای رهایی از یکنواختی ایجادشده در رابطه بود. مثلاً برای انجام کارهای جدید و جستجوگرانه وقت گذاشت، برای کارهای مشترک مثل آشپزی و یا فیلم دیدن برنامه‌ریزی کرد، به مکان‌های جدید سفر کرد. همه این موارد راه‌هایی برای رشد اعتماد، صمیمیت و اشتیاق عاطفی است.

شناخت الگوی عشق در رابطه کمک می‌کند تا بتوانیم پیش‌آگهی‌هایی درباره‌ی طلاق و روابط ناموفق هم به دست بیاوریم و روابط باثبات‌تری را شکل دهیم.

در این شرایط بهتر است به دنبال راه‌هایی برای رهایی از یکنواختی و روزمرگی ایجاد شده در رابطه باشید. مثلاً:

– به یکدیگر ابراز علاقه کنید: ابراز علاقه یکی از مهم‌ترین عناصر است که در ابتدای رابطه بین افراد زیاد است و در ادامه کم‌کم جایگاه خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین بهتر است علاقه‌ی خود را در کلام و رفتار به همسر خود بیان کنید. به وی بگویید چه رفتارهایی نشان‌دهنده این است که شما او را عاشقانه دوست دارید، به او یادداشت‌ها و پیام‌های عاشقانه بدهید، خصوصیات مثبت همسران را به او بگویید و به او یادآور شوید که دوستش دارید و از بودن با او خوشحال هستید.

– خاطرات خوش گذشته‌ی رابطه را مرور کنید: بهترین راه برای برگرداندن عشق رمانتیک، یادآوری و مرور خاطرات و هیجانانگیز ابتدای رابطه است. برای هر فردی این هیجانانگیز اول رابطه بسیار تأثیرگذار بوده و می‌تواند با به یادآوردن و تجربه‌ی دوباره‌ی آن‌ها متوجه شود که چقدر این رابطه برایش ارزش است. با مرور این خاطرات به یکدیگر نشان دهید چه احساسات خوبی در رابطه‌ی عاطفی با هم تجربه کرده‌اید.

– برای کارهای جدید و جستجوگرانه وقت بگذارید: بعضی کارهای دوتایی به خرج زیادی نیاز ندارد، فقط کافی است کمی خلاقیت به خرج دهید. مثلاً با هم آشپزی کنید و غذاهای جدید را درست کنید، ناگهان برنامه‌ی یک سفر کوتاه و غیرمنتظره را بچینید و یا به مکان‌های جدید سفر کنید.

– به تفریحات مشترک بپردازید: سعی کنید تفریحات مشترکی را برای رهایی از روزمرگی با معشوق خود داشته باشید. مثلاً با هم به تماشای فیلم مورد علاقه‌تان بنشینید، قرارهای عاشقانه در رستوران یا پارک بگذارید، با هم ورزش کنید و یا بازی‌های جدید را امتحان کنید.

همه این موارد راه‌هایی برای رشد اعتماد، صمیمیت و اشتیاق عاطفی است.

انواع عشق در نظریه استرنبرگ

دوست داشتن، زمانی است که فقط عامل صمیمیت وجود داشته باشد و از دو بعد دیگر خبری نیست یا بسیار کم‌رنگ است. این نوع عشق، احساس ایجاد یک رابطه دوستی عمیق و حقیقی است. در این حالت احساس دلسوزی، رفاقت، گرمی، مهر و علاقه و هیجانات مثبت وجود دارد. اما احساس شور و شوق (شهوت) و تصمیم/تعهد وجود ندارد.

شیفتگی (دلباختگی)، یک حالت شدید شور و اشتیاق است که در آن فرد به شدت و به طور افراطی مجذوب شده، در حالی که تعهد و صمیمیت واقعی وجود ندارد. در این حالت فرد به صورت وسواس گونه از طرف مقابل شخص ایده‌آلی می‌سازد.

عشق خالی (تهی): در این نوع عشق فقط بعد تعهد وجود دارد و سایر ابعاد وجود ندارد یا بسیار کم‌رنگ است. به طور معمولی این نوع عشق در یک رابطه بلند مدت راکد وجود دارد که در آن زوجها رابطه هیجانی و عاطفی متقابل را از دست داده‌اند و یا آن قدر باهم مانده‌اند که به همدیگر عادت کرده‌اند یا به علت ترس از بی کسی و یا به خصوص برای فرزندان باهم می‌مانند. همچنین این نوع عشق در ازدواج‌های از پیش ترتیب داده شده نیز دیده می‌شود.

عشق و عاشقی بخشی از دوران دانشجویی است برخی از روابط عاشقانه به ازدواج می‌رسد و برخی دیگر به شکست و جدایی در انارستان روان آسا موضوع عشق بارها تکرار شده است و زوایای مختلف به این احساس پیچیده پرداخته‌ایم. در این شماره به مثلث عشق نگاهی داشته‌ایم. عشق خردمندانه از سر شناخت و معرفت است امیدوارم با شناخت بهتر خود بتوانید عشقی پایدار را تجربه کنید.

می‌توان دیدگاه استرنبرگ را به یک مثلث تشبیه کرد که همواره این ۳ عنصر در فرآیند عشق دخالت می‌کند. از نظر استرنبرگ سه بعد عشق به ندرت در فردی به طور مساوی جمع می‌شود و میزان وجود هر یک از ابعاد در روابط عاشقانه متفاوت است. همچنین عنوان می‌کند که مؤلفه‌های صمیمیت، شور و اشتیاق (شهوت) و تصمیم/تعهد در ترکیب با یکدیگر ۷ نوع متفاوت از عشق را به وجود می‌آورند که هر کدام ویژگی‌ها، محاسن و معایب خود را دارند اما برخی از انواع عشق با سطوح بالاتری از رضایتمندی همراه‌اند.

صمیمیت، یعنی احساس محبت، علاقه، مراقبت نسبت به کسی که دوستش داریم، صمیمیت جنبه هیجانی و عاطفی دارد و نوعی احساس گرمی، محبت، نزدیکی، مرتبط بودن و در قیدوبند طرف مقابل بودن در فرد ایجاد می‌کند.

شور و اشتیاق که مبتنی بر انگیزش‌های شهوانی و جذابیت‌های جسمانی است و شامل اشتغالات ذهنی مثبت نسبت به معشوق است. این بعد جنبه انگیزشی دارد.

تعهد، این حالت جنبه شناختی دارد و در بردارنده تصمیم کوتاه مدت و بلندمدت برای دوست داشتن و مراقبت از معشوق است. این بعد تصمیم گرفتن برای تعهد داشتن، حفظ و نگهداری از معشوق و رابطه طولانی‌مدت با اوست. این جزء شامل تصمیم‌گیری در این باره است که فقط با یک نفر باشد و شریک دیگری برای خود انتخاب نکند و این ارتباط را مهم‌تر از ارتباط با هر فرد دیگری تلقی کند.

عشق رماتیکی: این نوع عشق

ترکیبی از صمیمیت و شور و شوق است که بر اساس دو جنبه جذابیت فیزیکی و عاطفی استوار است. نوعی احساس نزدیکی، قربات و پیوند بین دو زوج است. در این حالت اعتماد بسیار بالایی نسبت به همسر وجود دارد و به لحاظ عاطفی به شدت به او نزدیک است. در این نوع عشق خودافشایی بسیار بالاست و شخص بدون ترس از طرد شدن، عقاید و افکار خود را با همسرش در میان می‌گذارد و زمانی که افکار و احساس خود

نظریه مثلث استرنبرگ

۷ نوع عشق

است و از طریق برقراری ارتباط درست با او احساس نزدیکی می‌کند. رفتار دوستانه، رفاقت‌آمیز، محبت‌آمیز و مراقبت‌آمیز خواهد داشت. روابط زناشویی همراه با تعهد به وفاداری و اوج لذت بدون احساس گناه تجربه می‌شود. استرنبرگ عنوان می‌کند رسیدن به این مرحله خیلی آسان‌تر از نگاه‌داشتن آن است.

سخن پایانی

استرنبرگ با مثلث خود به ما کمک می‌کند که روابط عاطفی خود را بهتر تحلیل کنیم و بفهمیم. او عشق را از یک مفهوم مبهم به یک ترکیب سه‌گانه‌ی قابل‌فهم تبدیل می‌کند و باعث می‌شود راحت‌تر بفهمیم که کدام بخش از رابطه‌ی ما جای بهبود دارد.

ضمناً نکته‌ی مهمی را هم به ما یادآوری می‌کند:

برای عمیق‌تر شدن و بهتر شدن رابطه‌ی عاشقانه، نمی‌توانیم تمام فشار خود را روی یک مؤلفه بگذاریم. رابطه‌ی عاشقانه‌ی واقعی از ترکیب هر سه مؤلفه شکل می‌گیرد.

نظریه دکتر استرنبرگ به این واقعیت بستگی دارد که اهمیت

هر مؤلفه ممکن است از یک شخص به شخص دیگر و از

یک زوج به دیگری متفاوت باشد. بله هر سه مؤلفه برای

رابطه عاشقانه ایدئال مورد نیاز است، اما مقدار هر مؤلفه

مورد نیاز از یک رابطه به دیگری یا حتی با گذشت زمان در

یک رابطه خاص متفاوت خواهد بود.

را برای طرف مقابل ابراز می‌دارد، حالت شور و شوق را در اوج خود تجربه خواهد کرد.

عشق رفاقتی: این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و تعهد است. یک رابطه دوستانه پایدار، طولانی مدت و متعهدانه که همراه با مقدار زیادی صمیمیت است. این نوع عشق همراه با بهترین روابط دوستانه است که رفتار شهوانی در آن نیست یا خیلی کم‌رنگ است و رفتار عطف‌ورزانه در آن دیده نمی‌شود. این نوع عشق بین دو همکار که سال‌ها با یکدیگر کار کرده‌اند یا بین یک زوج که دارای فرزندی هستند مشاهده می‌گردد.

عشق ساده‌لوحانه (ابلهانه): این نوع عشق، از ترکیب شور و شوق

(شهوت) و تصمیم/تعهد به وجود می‌آید و صمیمیت در آن دیده نمی‌شود زوجین صرفاً بر اساس حالت شور و شوق شهوت نسبت به هم متعهد هستند و رابطه صمیمانه و عاطفی عمیقی با همدیگر دارند، این حالت گردبادی از هیجانات است که زود فروکش می‌کند غالباً، دیگران در مورد چگونگی برخورد این زوج دچار سردرگمی می‌شوند. متأسفانه، چنین ازدواج‌هایی معمولاً نتیجه نمی‌گیرد.

عشق کامل (آرمانی): عشق کامل از هر سه مؤلفه صمیمیت، شور

و شوق (شهوت) و تصمیم/تعهد تشکیل شده است و شکل کلی عشق است. این یک رابطه ایده‌آل است. زوج‌هایی که این نوع عشق را تجربه می‌کنند، چندین سال رابطه خوبی دارند در این حالت فرد همسر خود را به عنوان یک انسان دوست می‌دارد و به او احترام می‌گذارد، به او متعهد

انواع عشق	صمیمیت	شهوت/شور و شوق	تعهد/تصمیم
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
دوست داشتن	قوی	ضعیف	ضعیف
شیفتگی	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق پوچ	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق رمانتیک	قوی	قوی	ضعیف
عشق رفاقتی	قوی	ضعیف	قوی
عشق ابلهانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق آرمانی	قوی	قوی	قوی



هوشمندی در هدف گذاری

● دکتر سمیه شعبان، دکتری روان شناسی تربیتی

از آن استفاده کنید. مراحل هدف گذاری به این شیوه به شرح زیر است:

➤ مشخص بودن اهداف (Specific)

وقتی شما اهداف خود را مشخص می کنید خود را برای موفقیت آماده می کنید. به پاسخ این سؤالات توجه کنید:

- من دقیقاً می خواهم چه چیزی به دست بیاورم؟
- کجا؟
- چگونه؟
- چه وقت؟
- با چه کسی؟
- موانع و محدودیت های سر راه من چیست؟
- برای اینکه به این هدف برسیم دقیقاً باید چه کار کنیم؟

روش های زیادی برای کار در زمینه خودسازی و رشد شخصی وجود دارد، اما تعیین اهداف خاص برای رشد شخصی می تواند تضمین کننده موفقیت باشد. وقتی زندگی برای شما موانعی را ایجاد می کند، داشتن یک هدف خاص و ویژه و مراجعه دائمی به آن به شما در تنظیم مجدد و شروع دوباره و انرژی گرفتن کمک می کند.

داشتن هدف همچنین به شما انگیزه و توان پاسخگویی می دهد تا متمرکز بمانید و برنامه های خود را دنبال کنید. تعیین اهداف گاهی اوقات می تواند شما را دچار ترس و دلهره کند به همین دلیل داشتن یک نقشه راه برای راهنمایی گرفتن در طول مسیر مفید است.

نظریه هدف گذاری

راه های جایگزین برای دستیابی به این هدف چیست؟ با پاسخ دهی به این سؤالات می توانید اهداف خود را مشخص و واضح کنید.

➤ قابل اندازه گیری: Measurable

دومین ویژگی که در هدف گذاری بایستی رعایت کنید قابل اندازه گیری بودن هدف شماست. برای اینکه بدانید چقدر پیشرفت داشته اید و الان در کجای مسیر هستید بایستی هدف شما قابل اندازه گیری باشد. این قابلیت استاندارد را ارائه می کند تا بتوانیم میزان پیشرفت را اندازه گیری کنیم. به این ترتیب است که می توانیم بفهمیم تا چه حد به هدف نزدیک شده ایم.

➤ دست یافتنی بودن: Attainable or Achievable

هدفتان باید در دسترس باشد. به عبارت دیگر، باید توانایی های شما را بسط دهد ولی همچنان امکان پذیر نیز بماند. اهدافی که با توانایی و امکانات شما تناسبی ندارند، غیر قابل دسترسی اند. اهدافتان باید با توجه به امکانات موجودتان هم خوانی داشته باشد تا بتوانید موفق شوید. هدف دست یافتنی معمولاً چنین پرسش هایی را پاسخ می دهد: چگونه می توانم به این هدف برسیم؟ این هدف با توجه به محدودیت هایی همچون عوامل مالی، چقدر قابل دسترس است؟

➤ واقع بینانه: Realistic or Relevant

ویژگی واقع بینانه بودن با دست یافتنی بودن همراه است. آیا هدفی که انتخاب کرده اید به زندگی شما مرتبط است و با توجه به شرایط و امکانات فعلی خودتان دسترسی به آن واقع بینانه است؟ ممکن است قبلاً هدفی را انتخاب کرده اید که با توجه به امکانات

نظریه تعیین هدف با ایده دکتر ادوین در مقاله ای با عنوان «پیش به سوی تئوری در خصوص مشوق ها و انگیزه برای انجام وظایف» آغاز شد. در این مقاله او در خصوص نیاز به وجود اهداف مشخص و واضح توضیح داد که اهداف با بازخوردها و پیشرفت های منظم به چالش کشیده می شوند و کنترل می گردند. به دنبال آن دکتر لاک به همراه همکارش پنج اصل تعیین اهداف مؤثر را در این مقاله ارائه کردند. این اصول شامل شفاف بودن اهداف، چالش، تعهد، بازخورد و پیچیدگی وظایف است که در هنگام تعیین اهداف، حرکت به سوی آن ها و دستیابی به اهداف ضروری هستند. علاوه بر این پژوهش های دیگر نیز نشان می دهند ارتباط زیادی بین نوشتن اهداف و دستیابی به موفقیت وجود دارد به جای اینکه فقط اهداف را تدوین و در ذهن خود نگه دارید.

چطور با انگیزه باشید؟

اگر قبلاً این تجربه را داشته اید که هدفی را برای خود تعیین و قبل از رسیدن به نتیجه آن را رها کرده اید، پس به خوبی می دانید که تغییر ایجاد کردن به چیزی بیشتر از اراده نیاز دارد. تعیین و دستیابی به اهداف، نیاز به انگیزه، تفکر در مورد برنامه ها و روش هایی برای مواجهه با چالش های احتمالی دارد. بر اساس نظر انجمن روان شناسان آمریکا (APA) تحقیقات نشان می دهد دستیابی به اهداف سه مؤلفه دارد:

- انگیزه تغییر
 - تمایل به نظارت بر رفتار خود
 - اراده برای تحقق آن هدف
- هر سه این مؤلفه ها در هدف گذاری به شیوه (SMART) جای می گیرد. SMART سرواژه ای است که می توانید برای هدایت فرآیند هدف گذاری

سؤال می‌تواند به شما برای پیگیری اهدافتان انگیزه بدهد.

تعیین اهداف خودتان

شما برای هر بخشی از زندگی‌تان می‌توانید اهدافی را تعیین کنید مانند اهدافی در زمینه سلامتی، امور تحصیلی، شغلی، مالی. این بخش‌های کلی می‌توانند زمینه‌ای برای برنامه‌ریزی اهداف کوتاه‌مدت شما به صورت سالانه، ماهانه و روزانه ایجاد کنند. البته لازم نیست اهداف خودتان را به این بخش‌های کلی محدود کنید، مهم این است که تشخیص بدهید چه چیزی به رشد شخصی شما کمک می‌کند مانند یادگیری نقاشی، موسیقی و... برای این کار کمی وقت بگذارید و به احساسات و علائق خود فکر کنید. ایده پردازی کنید و هر آن چیزی را که شمارا به هیجان می‌آورد یادداشت کنید. کارهایی که همیشه دلتان می‌خواسته انجام دهید اما ترس از چیزهای ناشناخته و ترس از شکست مانع انجام آن‌ها شده است.

گذشته خود برایتان غیرواقع‌بینانه و غیرقابل دسترس بوده باشد اما با امکانات و شرایط فعلی‌تان این هدف واقع‌بینانه باشد.

➤ داشتن زمان‌بندی: **Timely and Tangible**

اهدافی که زمان مشخصی برای رسیدن و انجام دادن آن نداریم، احتمال انجام شدنش کم است. اگر هم انجام شوند زمان بیشتر از حالت معمولی برای انجام آن صرف کرده‌ایم، به همین دلیل بایستی برای رسیدن به اهدافمان زمان مشخصی را قرار دهیم. برای اینکه یک هدف واقع‌بینانه باشد باید برای آن یک بازه زمانی در نظر گرفت و این زمان‌بندی واقعی و ملموس باشد.

هدف‌گذاری به شیوه SMART برای رسیدن به موفقیت ضروری است، این شیوه معمولاً اهداف شمارا با سؤالاتی در خصوص «چه هدفی؟» و «چگونه به این هدف برسیم؟» محدود می‌کند. برای اینکه اهدافی که انتخاب می‌کنید مؤثر باشد و به نتیجه برسد باید هدف خود را با «چرا» شروع کنید. «چرا می‌خواهم این کار را انجام دهم؟» این



ایده‌هایی که از طریق این شیوه (بارش فکری) به آن‌ها می‌رسید مانند سرنخ‌هایی به شما کمک می‌کنند که بتوانید اهداف جدید و مشخص‌تری برای خود تعیین کنید.

قابل‌دستیابی برنامه‌ریزی کنید، پاسخ دادن به سؤالات زیر در مورد اینکه آیا این هدف برای من مفید است می‌تواند برای شما بسیار کمک‌کننده باشد.

از خودتان بپرسید «چرا»

قدم بعدی در تعیین اهداف این است که از خودتان بپرسید «چرا» این هدف برای من مهم است؟ به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید دوره دانشگاه خود را تمام کنید، تعیین اهداف کوتاه‌مدت که حول محور «چرا» می‌چرخند به شما کمک می‌کند که سریع‌تر به این هدف خود برسید. این سه سؤال را از خود بپرسید:

۱- چرا تمام کردن دانشگاه برای من مهم است؟

۲- چرا این دلایل برای من مهم است؟

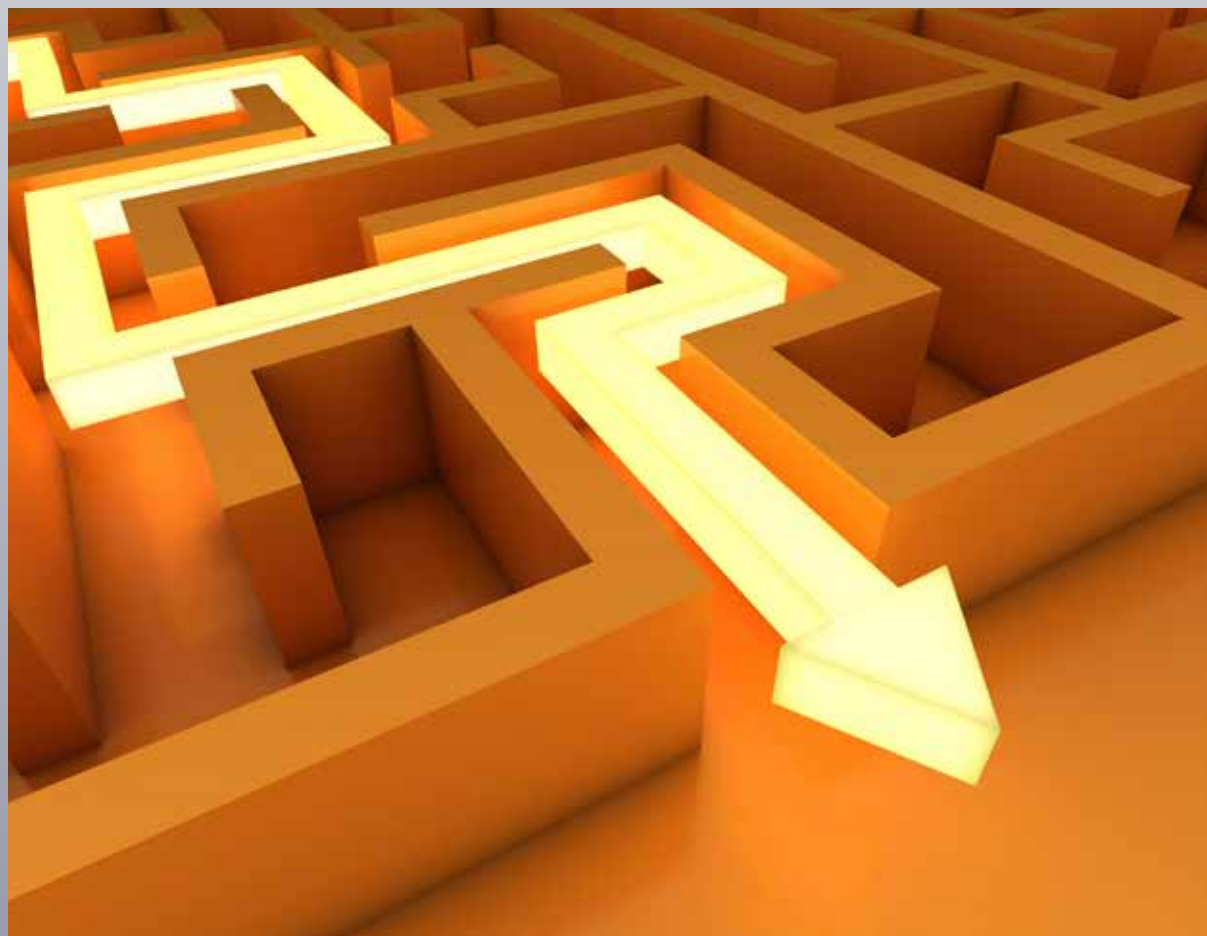
۳- چرا من هیجان زیادی در مورد این دلایل دارم؟

وقتی با استفاده از شیوه «چرا» در مورد اهدافتان به ایده‌های بهتری دست پیدا کردید زمان آن است که یک ارزیابی شخصی انجام بدهید. به‌عنوان مثال اگر به این نتیجه رسیدید که برای مدرک گرفتن، تمام کردن دوره دانشگاه هدف شماست، قبل از اینکه بخواهید به شیوه هدف‌گذاری SMART برای رسیدن به اهداف کوچک‌تر و

- آیا به لحاظ هیجانی آمادگی انجام کاری را دارید که به لحاظ جسمی و احساسی برای شما اذیت‌کننده باشد؟
 - آیا شما آمادگی دارید با خودتان در مورد نقطه‌ای که قرار گرفته‌اید و نقطه‌ای که تصمیم دارید به آن برسید، صادق باشید؟
 - آیا زمان کافی دارید؟ آیا می‌توانید به موضوعاتی که در رسیدن به اهداف شما تداخل ایجاد می‌کنند «نه» بگویید؟
- حالا که شما فعالیت‌های مختلفی را برای روشن شدن دلایلتان در خصوص اهدافی که انتخاب کرده‌اید انجام داده‌اید، اگر انگیزه‌ای برای تغییر داشته باشید، کاملاً واضح و مشخص شده است. در این صورت شما آمادگی این رادارید که وارد فرایند تنظیم اهداف بشوید.

نکات و استراتژی‌هایی برای رسیدن به اهداف خود

تعیین اهداف و پیش رفتن به‌سوی آن‌ها به چیزی بیشتر از یک‌تکه



کاغذ و مداد نیاز دارد. شما نیاز به مهارت‌های خاصی در زمینه دستیابی به اهدافتان دارید. در درجه اول شما باید بتوانید مراحل دستیابی به اهداف خود را برنامه‌ریزی کنید. زمانی که برنامه‌تان به مرحله اجرایی رسید تعهد و متمرکز ماندن بر روی اهداف است که به شما کمک می‌کند در جهت موردنظر برای رسیدن به نتیجه حرکت کنید و البته در این بین انگیزه‌های شخصی و انعطاف‌پذیر نیز مؤثر است. در این بخش سعی می‌کنیم چند نکته و استراتژی دیگر را برای کمک به شما برای دستیابی به اهدافتان بیان کنیم.

➤ بیان اهداف با لحن مثبت

هنگام تعیین هدف سعی کنید از بیان اهداف خود به شیوه منفی و با جملات منفی اجتناب کنید. به‌عنوان مثال به‌جای اینکه بگویید «من این قدر شکایت نمی‌کنم و غر نمی‌زنم» با یک جمله مثبت مانند «من در طول روز سه مورد مثبت در محیط اطراف خود پیدا می‌کنم و آن‌ها را قبل از خواب یادداشت می‌کنم» هدف خود را بیان کنید.

➤ به‌جای تمرکز بر نتیجه بر فرایند انجام کار تمرکز کنید

این بخش یکی از سخت‌ترین قسمت‌های تنظیم و دستیابی به اهداف است؛ زیرا به‌طور طبیعی وقتی شما هدفی را تعیین می‌کنید، ناخودآگاه در ذهنتان به انتهای آن و نتیجه فکر می‌کنید؛ اما در واقع آن چیزی که مهم و تعیین‌کننده است آن مراحل است که شما برای رسیدن به هدفتان طی می‌کنید. بگذارید یک مثال بزنیم اگر نتیجه‌ای که شما در ذهنتان انتظار دارید از دست دادن ۲۰ کیلو از وزنتان است، این هدفی است که شما تعیین کرده‌اید؛ اما در فرایند کار متوجه می‌شوید که برای بدن شما مناسب‌تر و راحت‌تر است که ۱۵ کیلو وزن از دست بدهد. آیا این بدان معناست که شما در رسیدن به هدف خود شکست خورده‌اید؟ مسلماً خیر، اگر شما به قدرت فرایند اعتقاد داشته باشید.

➤ با خودتان قرارداد ببندید

زمانی که برای شروع آماده شدید چه در مرحله آماده‌سازی چه در مرحله عمل کردن، برای رسیدن به موفقیت، بستن قرارداد با خودتان ضروری است.

➤ اتفاقات گذشته را فراموش کنید تا فضا برای چیزهای جدید باز بشود

برای یک شروع خوب، بهتر است به آنچه تا اینجا انجام داده‌اید فکر کنید، سپس آن‌ها را از ذهنتان دور کنید و خودتان را ببخشید و اجازه ندهید از انجام دادن چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده پشیمان بشوید. زمانی که مشغول پاک کردن شلوغی و آشفتگی ذهنی خود هستید بهتر است همین کار را با فضای اتاق، خانه و جایی که درس می‌خوانید و یا کار می‌کنید هم انجام دهید.

➤ آنچه می‌خواهید را تصویرسازی کنید

تصویرسازی و تمرینات ذهنی بر عملکرد فیزیولوژیک بدن نیز مؤثرند چون هر فکری که به ذهن می‌رسد، تفاسیر و تجارب مربوط به آن بلافاصله سبب فعال شدن مراکز عصبی در مغز و ارسال پیام متناسب با آن به تمامی اعضای بدن شده و جسم نیز مطابق با آن واکنش نشان می‌دهد. ساده‌ترین مثال در این رابطه تداعی تصویر و فکر میوه‌های ترش‌مزه نظیر لیموست که بلافاصله باعث ازدیاد ترشح بزاق در دهان می‌گردد؛ بنابراین قبل از شروع تعیین اهداف کمی وقت بگذارید تا افکار خود را به‌درستی آموزش تمرین دهید. این شیوه به شما کمک می‌کند تا به‌صورت هدفمند و با تصویرسازی عمده رسیدن به اهداف خود را عملی کنید.

➤ یک برنامه ویژه تنظیم کنید

اهداف خود و مراحلی که برای دستیابی به آن‌ها نیاز دارید، بنویسید. سپس این مراحل را به گام‌های کوچک، قابل‌دستیابی در زمان مشخص و به‌صورت واقع‌بینانه تقسیم کنید. بهتر است قبل از شروع هر هفته زمانی را به این کار اختصاص بدهید و مواردی خاصی را که می‌خواهید در هفته آینده انجام دهید بنویسید، این شیوه شمارا به دستیابی به اهدافتان نزدیک‌تر می‌کند.

➤ اهداف و اقدامات خود را در جایی که قابل مشاهده است، به نمایش بگذارید

بهتر است اهداف خود را با مراحل تعیین‌شده و زمان تعیین‌شده برای رسیدن به آن درجایی قرار دهید که بتوانید آن را ببینید. دیدن اهداف و مراحلی که باید طی کنید، انگیزه و ثبات شمارا در ادامه دادن کار برای رسیدن به آن حفظ می‌کند. توصیه می‌شود به‌صورت روزانه یا هفتگی نگاهی به اهداف خود بیندازید.

➤ به خودتان جایزه بدهید

همان‌طور که مراحل خود را به سمت دستیابی به اهدافتان طی می‌کنید، حتماً در این مسیر به خود پاداش دهید. وقتی در هر قدمی موفق شدید برای خود یک پاداش در نظر بگیرید این سیستم می‌تواند برایتان ایجاد انگیزه کند تا به اهداف نهایی خود برسید.

➤ اهداف خود را مرور و مجدداً ارزیابی کنید

قبل از دستیابی به اهداف لازم است آن‌ها را دوباره بررسی و ارزیابی کنید به‌ویژه اگر آن اهداف جزو اهداف بلندمدت شما باشند. می‌توانید زمان مرور و ارزیابی مجدد اهداف را به‌صورت هفتگی، دو هفته یک‌بار، ماهیانه و یا بیشتر تعیین کنید. البته این زمان به هدف شما، معیارها و مدت‌زمانی که برای رسیدن به آن تعیین کرده‌اید، بستگی دارد. صرف‌نظر از اینکه هرچند وقت یک‌بار این ارزیابی را انجام می‌دهید، این مهم است که اهدافتان را ارزیابی کنید تا ببینید مراحلی که دارید طی می‌کنید هنوز مرتبط باهدف شما و واقع‌بینانه هستند یا

خیر. این کار به شما کمک می‌کند که پیشرفت خود را بررسی کنید و احتمال بیشتری برای دستیابی به موفقیت داشته باشید. این ارزیابی‌ها به شما کمک می‌کند تا موفقیت‌هایی که کسب کرده‌اید را ببینید و برای آن جشن بگیرید و هردوی این‌ها برای رسیدن به موفقیت و دستیابی به اهداف حیاتی و ضروری است.

انگیزه نیروی پنهان

در ابتدای مطلب به انگیزه پرداختیم، رابطه بین انگیزه و هدف برای زندگی هوشمندانه از اهمیت بالایی برخوردار است، در ادامه نگاهی اجمالی به انگیزه بیرونی و درونی داشته‌ایم و راهکارهایی برای افزایش انگیزه پایدار (درونی) داشته‌ایم.

انگیزه بیرونی چیست؟

انگیزه بیرونی همان نیروی محرکه‌ای است که باعث می‌شود برای دستیابی به پاداش یا جلوگیری از تنبیه شدن، طور خاصی رفتار کنیم یا کار خاصی انجام بدهیم. مثال این قضیه زمانی است که برای دریافت تأیید رئیس، اضافه‌کاری می‌کنید یا برای پرهیز از جریمه و تنبیه شدن، به‌موقع سر کار حاضر می‌شوید. انگیزه‌های بیرونی در تلاش برای پیروزی در مسابقات و رقابت‌ها و برای دستیابی به یک جایزه هم خود را نشان می‌دهند. در تمامی مثال‌هایی که عنوان شد، فرد به‌دنبال رسیدن به یک پاداش یا گریختن از تنبیه است. این سبک از انگیزه‌ها به عوامل خارجی بستگی دارند و طبیعی است که گاهی اوقات، انگیزه پنهان پشت کارهای مختلف، پاداش و تنبیه باشد و نه دست یافتن به لذت و رضایت.

انگیزه درونی چیست؟

انگیزه درونی دقیقاً نقطه مقابل انگیزه بیرونی است. این نوع از انگیزه به خاطر رسیدن به رضایتی درونی در شما ایجاد می‌شود. در واقع، خود اعمال و رفتارها برایتان مهم هستند و به عاملی خارجی گره نمی‌خورند؛ مثلاً برای تجربه حسی خوشایند، تصمیم می‌گیرید که به تماشای یک فیلم کمدی در سینما بنشینید یا برای دل خودتان آهنگی با گیتار بنوازید. انگیزه‌هایی درونی، شما را به سمت انجام کاری خاص یا بروز رفتاری ویژه سوق می‌دهند.

به عبارت بهتر، اعتبار انگیزه‌های درونی از عاملی خارجی مثل پاداش یا تنبیه وام نمی‌گیرند. زمانی که هیچ نیروی خارجی برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها وجود نداشته باشد، انگیزه انجام امور، انگیزه‌ای درونی خواهد بود. انگیزه‌های درونی یعنی شوق انجام کارهای مختلف به نیت لذت بردن و کشف فرصت‌ها، یادگیری یا شکوفا کردن استعدادهایی که در درون‌تان وجود دارند. آخرین باری که کاری

را به هدف شادمانی و لذت بردن انجام داده‌اید، به خاطر دارید؟

مزایای انگیزش درونی

گفتیم که تلاش کردن تنها به امید دریافت پاداش و تشویق بیرونی پایدار نمی‌ماند و لذت‌بخش هم نخواهد بود. اگر هنوز مخالفید، دلایل بیشتری برای تان می‌آوریم:

۱. عملکرد شغلی بهتر

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که انگیزه‌ی درونی در مقایسه با انگیزه‌ی بیرونی، ابزار قدرتمندتری برای پیش‌بینی عملکرد شغلی است. وقتی ما برای انجام کاری انگیزه‌ی درونی داریم، از آن لذت می‌بریم و تمایل داریم انجامش دهیم؛ بنابراین ما آن کار را هر روز انجام می‌دهیم چون به ما شور و شوق و شادی و رضایت می‌دهد.

۲. متعالی‌تر بودن اهداف

دلیل دیگر این است که انگیزه‌ی درونی با اهداف متعالی‌تری هم‌سو و آمیخته است. مشارکت در فعالیت‌های عام‌المنفعه یا انجام کارهای ارزشی در راستای خیر جمعی (به‌جای خیر فردی)، نمونه‌هایی از این هم‌راستا بودن است. آدام گرنت، روان‌شناس سازمانی، پژوهش مشهوری در این باره انجام داده است. این پژوهش بر روی گروهی از کارمندان انجام شد که در برگزاری فعالیتی خیریه مشارکت داشتند. در این فعالیت خیریه، کمک‌های مالی برای دانشجویان کم‌بضاعت جمع‌آوری می‌شد. وقتی تأثیر این کمک‌های مالی بر زندگی و آینده دانشجویان به کارمندان نشان داده شد، نتیجه شگفت‌انگیز بود! بهره‌وری شغلی کارمندان در هفته اول ۰۰۴ درصد افزایش یافت! در درازمدت نیز میانگین زمانی که این کارمندان صرف برقراری تماس تلفنی می‌کردند ۲۴۱ درصد و میزان کمک‌های مالی جمع‌آوری شده ۱۷۱ درصد افزایش یافت.

۳. علم‌آموزی بهتر

انگیزش درونی در زمینه‌ی تحصیل نیز بسیار مؤثر است. پژوهش‌های علمی حاکی از این است که ارائه‌ی انگیزه‌های بیرونی (مانند تشویق و تمجید) انگیزه‌های درونی دانش‌آموزان را تضعیف می‌کند. این مسئله در درازمدت موجب کندی در کسب مهارت‌ها و ایجاد خطا در فرایند آموزش می‌شود. اگر کودکان انگیزه‌های درونی داشته باشند، بیشتر در موضوعات درسی درگیر می‌شوند، بیشتر از آن‌ها لذت می‌برند و آگاهانه برای حل مسئله تلاش می‌کنند.

گویا همه‌ی پژوهش‌ها به نتیجه‌ی مشترکی اشاره می‌کنند: اگر نمی‌خواهید برای کارهایی که مجبور به انجام دادن‌شان هستید، احساس بیگاری دادن داشته باشید، داشتن انگیزه‌ی درونی ضروری است.



پروانه گی

سوم زدایی دیجیتال به چه معناست؟
۲۲/



سم‌زدایی دیجیتال به یک دوره زمانی اشاره می‌کند که در طول آن فرد از دستگاه‌هایی مثل تلفن همراه، تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و سایت‌های رسانه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کند. سم‌زدایی از دستگاه‌های دیجیتال اغلب راهی برای تمرکز کردن روی تعاملات اجتماعی زندگی واقعی بدون حواس‌پرتی در نظر گرفته می‌شود. خودداری از کاربرد دستگاه‌های دیجیتال، حداقل به صورت موقت، باعث رهایی از استرس ناشی از اتصال مداوم می‌شود. قبل از اینکه در مورد انجام این کار تصمیم بگیرید باید به برخی از مزایای بالقوه و روش‌های انجام این کار توجه کنید.

دلایل سم‌زدایی دیجیتال

برای بسیاری از افراد، اتصال و غوطه‌ور بودن در دنیای دیجیتال تنها بخشی از زندگی روزمره است. بر اساس تحقیق انجام‌شده توسط کمپانی نیلسن، یک فرد بزرگسال آمریکایی روزانه ۱۱ ساعت صرف گوش دادن، تماشا کردن، خواندن یا تعامل با رسانه می‌کند. دلایل زیادی وجود دارد که چرا باید تلفن همراه و سایر دستگاه‌های تان را برای مدت کوتاهی کنار بگذارید. برای مثال شاید دوست داشته باشید از تنهایی تان بدون حواس‌پرتی ناشی از تلفن و دستگاه‌های دیگر لذت ببرید. در سایر موارد، ممکن است احساس کنید مدت زمانی که از دستگاه‌های تان استفاده می‌کنید بیش از حد زیاد شده و استرس زیادی در زندگی تان ایجاد می‌کند. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید به این دستگاه‌ها اعتیاد پیدا کرده‌اید. درحالی‌که اعتیاد به فناوری به طور رسمی یک اختلال در DSM-5 در نظر گرفته نمی‌شود، بسیاری از متخصصان معتقدند فناوری و استفاده بیش از حد از دستگاه‌ها نشان‌دهنده یک اعتیاد رفتاری واقعی است که می‌تواند منجر به مشکلات فیزیکی، روانی و اجتماعی شود.

در نظرسنجی انجام‌شده توسط سازمان Common Sense Media، ۵۰ درصد از نوجوانان گزارش کردند احساس می‌کند به تلفن همراه خود اعتیاد دارند. ۷۸ درصد از آن‌ها نیز اشاره کردند هر یک ساعت تلفن همراهشان را چک می‌کنند.

تحقیقات چه می گوید فناوری می تواند استرس را باشد

در حالی که مردم اغلب احساس می کنند نمی توانند زندگی را بدون دستگاه های فناوری تصور کنند، تحقیقات و نظرسنجی ها نشان می دهند کاربرد فناوری می تواند موجب افزایش استرس شود. در نظرسنجی سالانه استرس در انجمن روان شناسی آمریکا یک پنجم از بزرگسالان آمریکایی (تقریباً ۱۸ درصد) استفاده از فناوری را یکی از منابع قابل توجه استرس در زندگی معرفی کردند. برای بسیاری از افراد، اتصال دیجیتال همیشگی و نیاز مداوم به چک کردن ایمیل، پیام و رسانه های اجتماعی بخش زیادی از این استرس فناوری را به خود اختصاص داده است. یک تحقیق انجام شده در سوئد نشان داد استفاده شدید از فناوری میان بزرگسالان جوان با مشکلات خواب، علائم افسردگی و افزایش سطح استرس در ارتباط است.

دستگاه های دیجیتال می توانند در خواب اختلال ایجاد کنند
شواهد همچنین نشان می دهد استفاده شدید از دستگاه ها، به ویژه قبل از خواب، روی کیفیت و کمیت خواب تأثیر می گذارد. یک مطالعه نشان داد کودکانی که قبل از خواب از دستگاه های دیجیتال استفاده می کنند خواب به شدت بدتر و کمتری دارند. این مطالعه همچنین ارتباطی بین استفاده از فناوری قبل از خواب و افزایش شاخص توده بدنی پیدا کرد. محققان همچنین مشاهده کردند استفاده از رسانه های اجتماعی الکترونیکی در تخت خواب تأثیرات مخربی روی خواب و خلق و خو دارد. این مطالعه نشان داد ۷۰ درصد از شرکت کنندگان وقتی در تخت خواب هستند رسانه های اجتماعی را با تلفن همراه چک می کنند و ۱۵ درصد از آن ها یک ساعت یا بیشتر در این رسانه های اجتماعی وقت می گذرانند. نتایج نشان داد استفاده از رسانه های اجتماعی شبها در تخت خواب احتمال اضطراب، بی خوابی و خواب کوتاه تر را افزایش می دهد.

استفاده شدید از دستگاه ها ممکن است با نگرانی های سلامت روانی در ارتباط باشد

یک مطالعه منتشر شده در مجله رشد کودک اشاره می کند استفاده شدید روزانه از فناوری با افزایش ریسک مشکلات سلامت روانی بین نوجوانان در ارتباط است. استفاده بیشتر از فناوری های دیجیتال با افزایش علائم ADHD و اختلال رفتاری و همچنین خودتنظیمی (self-regulation) بدتر در ارتباط بود. محققان دانشگاه پنسیلوانیا اخیراً اولین تحقیق تجربی را منتشر کرده اند که کاربرد سایت های رسانه های اجتماعی مثل فیس بوک، اسنپ چت و اینستاگرام را به کاهش بهزیستی ارتباط می دهد. نتایج این تحقیق نشان می دهد محدود کردن استفاده از رسانه های اجتماعی علائم افسردگی و احساس تنهایی را کاهش می دهد.



سم زدایی

دیجیتال

به چه معناست؟

● حسام سیف زگر، دکتری روان شناس تربیت

اتصال مداوم روی تعادل کار/زندگی تأثیر می‌گذارد

حس همیشه متصل بودن ایجاد مرز بین زندگی در خانه و محل کار را دشوار می‌کند. حتی وقتی در خانه یا تعطیلات هستید، مقاومت در برابر وسوسه چک کردن ایمیل، جواب دادن به پیام همکار یا چک کردن اکانت‌های رسانه‌های اجتماعی دشوار است.

در مطالعه منتشر شده در مجله تحقیق در مورد کیفیت زندگی، محققان اشاره می‌کنند کاربرد فناوری در تعیین تعادل زندگی/کار افراد نقش دارد. این مطالعه نشان می‌دهد کاربرد اینترنت و فناوری‌های موبایل روی رضایت کلی از شغل، استرس شغلی و حس غرق شدن زیر کار تأثیرگذار است.

سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند به ایجاد تعادل سالم‌تر و کم‌استرس‌تر بین کار و زندگی کمک کند

مقایسه اجتماعی راضی بودن را سخت می‌کند.

اگر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید احتمالاً گاهی اوقات زندگی‌تان را با دوستان، خانواده، غریبه‌ها و افراد مشهور مقایسه کرده‌اید. شاید با دیدن پست‌های اینستاگرام یا فیس‌بوک دیگران فکر می‌کنید زندگی‌شان کامل‌تر، غنی‌تر یا هیجان‌انگیزتر است. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند مقایسه دزد شادی است. سم‌زدایی از ارتباطات اجتماعی یک روش خوب برای تمرکز کردن روی چیزهای مهمی که در زندگی دارید بدون مقایسه کردن خود با دیگران است.

اتصال دیجیتال می‌تواند باعث احساس کمبود شود

ترس از دست دادن فرصت یا FOMO به معنای ترس از دست دادن تجربه‌هایی است که دیگران در حال دستیابی به آن‌ها هستند. اتصال دائم باعث تقویت این ترس می‌شود. هر بار یک تصویر یا پست گلچین شده در مورد زندگی دیگران می‌بینید باعث می‌شود احساس کنید زندگی‌تان به اندازه آن‌ها هیجان‌انگیز نیست. ممکن است به خاطر ترس از عقب ماندن بیش‌ازحد درگیر رویدادهای اجتماعی شوید. FOMO همچنین باعث می‌شود به خاطر ترس از ندیدن یک پیام یا پست مهم مدام دستگاهتان را چک کنید.

سم‌زدایی دیجیتال یک راه برای ایجاد محدودیت و کاهش دادن ترس جا ماندن است. کلید این کار این است که باعث نشود احساس کنید هیچ خبری از اتفاقات دنیای دیجیتال ندارید.

علائم نیاز به سم‌زدایی دیجیتال

- اگر موبایلتان را پیدا نکنید مضطرب شده یا استرس پیدا می‌کنید.
- حس می‌کنید هرچند دقیقه یک‌بار باید موبایلتان را چک کنید.
- بعد از وقت گذراندن در رسانه‌های اجتماعی احساس افسردگی، اضطراب یا خشم می‌کنید.
- درگیر لایک، کامنت یا به اشتراک گذاشته شدن پست‌هایتان هستید.

- می‌ترسید اگر مدام موبایلتان را چک نکنید چیزی را از دست بدهید.
- اغلب تا دیروقت بیدار می‌مانید یا خیلی زود بیدار می‌شوید تا با موبایلتان بازی کنید.

- در تمرکز کردن روی یک چیز بدون چک کردن موبایلتان مشکل دارید.

آیا به موبایلتان اعتیاد دارید؟

نحوه اجرای سم‌زدایی دیجیتال

برخی پیشنهاد می‌کنند یک سم‌زدایی دیجیتال واقعی شامل پرهیز از پیش تعریف شده از هرگونه دستگاه دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی است، ولی نکته مهم این است که اعمال آن‌ها باید متناسب با زندگی و نیازهایتان باشد.

جدا شدن از دستگاه‌ها به نفع سلامت ذهنی است، ولی اجرای سم‌زدایی دیجیتال لزوماً نباید شامل جدایی کامل از موبایل و سایر ارتباطات دیجیتالی باشد. این فرآیند اغلب بیشتر شامل ایجاد حدود مرز و اطمینان از کاربرد دستگاه به نحوی است که به سود سلامت عاطفی و فیزیکی باشد تا به ضرر آن.

نکات مربوط به سم‌زدایی دیجیتال

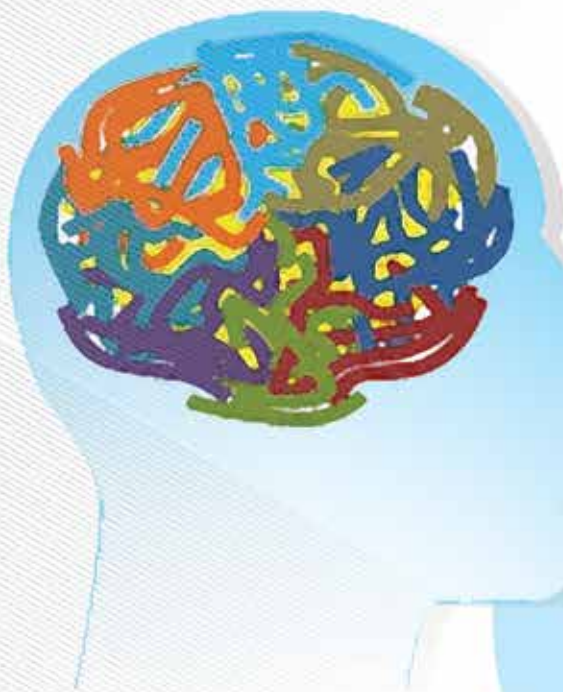
برای برخی از افراد استفاده نکردن از دستگاه‌های دیجیتال نسبتاً راحت است، درحالی‌که این کار برای برخی دیگر دشوارتر بوده و حتی گاهی اوقات اضطراب ایجاد می‌کند.

در ادامه چند راهکار برای اطمینان از موفقیت‌آمیز بودن سم‌زدایی دیجیتال ارائه شده است:

- به دوستان و خانواده بگویید که در حال سم‌زدایی دیجیتال هستید و از آن‌ها درخواست کمک و حمایت کنید.
- راه‌هایی برای پرت کردن حواستان پیدا کنید و فعالیت‌هایی برای انجام دادن داشته باشید.
- اپ‌های رسانه‌های اجتماعی را از موبایلتان پاک کنید تا وسوسه و دسترسی آسان به آن‌ها کاهش پیدا کند.
- از خانه بیرون بروید. وقتی وسوسه استفاده از موبایل دارید با دوستانتان شام بیرون بروید یا پیاده‌روی کنید.
- یک دفترچه برای یادداشت کردن پیشرفت و افکارتان در مورد این تجربه داشته باشید.

کلام آخر

استفاده نکردن از دستگاه‌های دیجیتال گاهی اوقات استرس‌زا بوده و آسایش را سلب می‌کند. بدون موبایل و سایر ابزارهای فناوری ممکن است احساس ناراحتی و اضطراب کرده و حتی حوصله‌تان سر برود. درحالی‌که این کار سخت است، می‌تواند یک تجربه مفید باشد و به درک بهتر رابطه‌ای که با دستگاه‌هایتان دارید کمک کند.



روان رنج

رابطه آزادگانه
شکستن چرخه افسردگی

۲۶/

۲۹/



● **علی‌وفایی، روان‌شناس بالین**

رابطه آزارگرانه

چگونه آزار هیجانی را بشناسیم و با آن مقابله کنیم

تحمل رابطه، بیش از حد جریحه‌دار شده است، اما او همچنان ترس زیادی از ترک رابطه دارد؛ بنابراین تا زمانی که اقدامی صورت گیرد این چرخه تکرار می‌شود.

اثرات آزار هیجانی

زمانی که آزار هیجانی شدید و مداوم است، قربانی ممکن است تمامی حس‌هایش را حتی بدون نشانه و علامتی از دست بدهد. در عوض، جراحات غیرقابل مشاهده برای دیگران، در خودتردیدی، بی‌ارزشی و بی‌زاری از خود نهان هستند. در واقع، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عواقب آزار هیجانی به همان اندازه آزار بدنی شدید است. با گذشت زمان، تهمت‌ها، آزار کلامی و انتقادات باعث از بین رفتن حس قربانی نسبت به خود می‌شود تا جایی که آن‌ها دیگر نمی‌توانند خودشان را به‌طور واقع‌بینانه‌ای ببینند. در نتیجه، قربانی با آزارگر هم‌نظر شده و به‌طور درونی منتقد خود می‌شود. زمانی که این اتفاق افتاد، اکثر قربانیان احساس می‌کنند در روابط آزارگرانه گیر افتاده‌اند

احساس اهانت یا جریحه‌دار شدن بیش از اندازه، احساس راه رفتن بر روی پوسته تخم‌مرغ. اگر این موارد توصیف‌گر رابطه شماست، احتمالاً مورد آزار هیجانی قرار گرفته‌اید. به‌طور کلی، در یک رابطه‌ی به لحاظ هیجانی آزارگرانه، الگوی مداومی از کلمات آزاردهنده و قلدری رفتاری وجود دارد که باعث افت عزت‌نفس فرد شده و سلامت روانی او را به تحلیل می‌برد. علاوه بر اینکه آزار روانی یا هیجانی بیشتر در روابط زوجی و نزدیک دیده می‌شود، در هر رابطه‌ای از جمله رابطه‌ی با دوستان، اعضای خانواده و همکاران رخ می‌دهد.

آزار هیجانی شکلی از آزارگری است که به‌سختی شناسایی می‌شود. این نوع از آزارگری می‌تواند زیرکانه و مودبانه یا آشکار و پنهان باشد. در هر صورت، این نوع از آزار عزت‌نفس فرد قربانی را تضعیف کرده و باعث تردید او در درک و واقعیت می‌شود.

هدف نهایی در آزار هیجانی کنترل قربانی با نامعتبر سازی، منزوی کردن و واداشتن به سکوت است.

در نهایت، قربانی احساس می‌کند که گیر افتاده است و اغلب برای

و به این باور می‌رسند که هرگز فرد خوبی برای دیگران نخواهند بود. آزار هیجانی در روابط دوستانه نیز اثرگذار است چون افراد مورد آزار قرار گرفته اغلب در مورد اینکه دیگران واقعاً آن‌ها را چگونه در نظر می‌گیرند و اینکه و آیا واقعاً آن‌ها را دوست دارند، نگرانند. در نتیجه، قربانیان از روابط دوستانه کنار کشیده و خود را منزوی می‌کنند و متقاعد می‌شوند که هیچ کسی آن‌ها را دوست ندارد. علاوه بر این، آزار هیجانی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند افسردگی و اضطراب تا زخم معده، تپش قلب، اختلالات خوردن و بدخوابی‌ها شود.

چگونه به نشانه‌های آزار هیجانی دقت کنیم

هنگام بررسی رابطه خود، به یاد داشته باشید که آزار هیجانی اغلب ظریف است. در نتیجه، تشخیص آن بسیار سخت است. اگر در تشخیص اینکه رابطه شما آزارگرانه است، مشکل داشتید، تأمل کرده و به این فکر کنید که تعامل با همسر، دوست یا اعضای خانواده چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند. اگر در هر زمان از رابطه خود احساس جریحه‌دار شدن، ناامیدی، سردرگمی، درک نشدن، افسردگی، دلواپسی یا بی‌ارزشی کردید، به احتمال زیاد رابطه شما از نظر هیجانی آزارگرانه است.

در اینجا علائمی آورده می‌شود که می‌تواند نشان‌دهنده یک رابطه از لحاظ هیجانی آزارگرانه باشد. به یاد داشته باشید که حتی اگر فرد نزدیک به شما فقط تعداد کمی از این موارد را داشته باشد، بازهم رابطه شما از نظر هیجانی آزارگرانه است. در دام این خودگویی «اینکه بد نیست» برای کوچک‌انگاری رفتار آن‌ها، نیفتید.

به خاطر داشته باشید که هرکسی شایسته رفتار همراه با محبت و احترام است.

افراد آزارگر هیجانی توقعات غیرواقعی دارند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- از شما درخواست‌های غیرمنطقی دارند.
- انتظار دارند که همه چیز را کنار گذاشته و به نیازهای آنان توجه کنید.
- تقاضا دارند که تمام وقت خود را با آن‌ها بگذرانید.
- جدای از اینکه چقدر تلاش کرده یا خود را فدا می‌کنید، ناراضی هستند.
- از شما برای عدم انجام وظیفه، انتقاد می‌کنند.
- نظراتشان را به شما می‌گویند و شما مجاز نیستید که نظر دیگری داشته باشید.
- هنگام بحث در خصوص مواردی که باعث ناراحتی شما شده است، خواستار ذکر تاریخ و زمان‌هایی دقیق هستند و زمانی که نتوانید این کار را انجام دهید، آن‌ها این رخداد را رد می‌کنند، انگار که اتفاق نیفتاده است.

افراد آزارگر هیجانی شما را نازنده‌سازی (نامعتبر) می‌کنند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- واقعیت و ادراکات شما را تضعیف و تحریف کرده یا نمی‌پذیرند.
- با تلاش برای تعیین احساسی که باید داشته باشید، احساسات شما را نمی‌پذیرند.
- به‌طور مکرر شما را ملزم به توضیح دادن در خصوص احساسات می‌کنند.
- شما را متهم به «حساسیت بیش از حد»، «زیاد از حد احساسی بودن» یا «دیوانگی» می‌کنند.
- از تأیید و پذیرش نظرات و عقاید درست شما امتناع می‌کنند.
- خواسته‌ها، نیازها و تقاضاهای شما را بی‌معنی و مضحک دانسته و آن‌ها را رد می‌کنند.
- با بیان جملاتی مانند «تو مبالغه می‌کنی یا بزرگ‌نمایی می‌کنی» برداشت شما اشتباه یا نادرست می‌دانند.
- در صورت ابراز نیازها و خواسته‌ها شما را متهم به خودخواهی، محتاجی یا مادی‌نگری می‌کنند. انتظارشان این است که نباید هیچ خواسته و تقاضایی داشته باشید.

افراد آزارگر هیجانی باعث آشفتگی می‌شوند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- به خاطر موارد مورد اختلاف شروع به مشاجره می‌کنند.
- جملاتشان گیج‌کننده و متناقض است. (که گاهی «اظهارات دیوانه‌وار» نامیده می‌شود).
- نوسانات شدید خلقی و فوران ناگهانی هیجانی دارند.
- از لباس‌تان، مویتان، کارت‌تان و موارد دیگر، ایرادهای واهی می‌گیرند.
- به‌طور آشفتگی و پیش‌بینی‌ناپذیر رفتار می‌کنند به گونه‌ای که احساس می‌کنید «گویی در حال راه رفتن بر روی پوسته‌های تخم‌مرغ هستی».

افراد آزارگر هیجانی از باج‌گیری عاطفی استفاده می‌کنند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- با ایجاد احساس گناه شما را کنترل کرده و بازیچه می‌کنند.
- در حضور دیگران یا وقتی که تنها هستید شما را تحقیر می‌کنند.
- با استفاده‌ای از ترس‌ها، ارزش‌ها، حس شفقت و سایر حساسیت‌ها، شما و حالت شما را کنترل می‌کنند.
- به‌منظور منحرف نمودن توجه یا طفره رفتن از پذیرش مسئولیت اشتباهات یا خطاها، در معایب شما اغراق کرده و به آن‌ها اشاره می‌کنند.
- واقعیت موجود را انکار کرده و آن دروغ می‌پندارند.
- با سلب محبت شما را مجازات می‌کنند.

افراد آزارگر هیجانی خودبترترین بوده و خود را محق می‌دانند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- به‌طور تحقیرآمیز با شما رفتار می‌کنند.

- به خاطر اشتباهات و کاستی‌ها شما را سرزنش می‌کنند.
- به هر آنچه می‌گویید مشکوک بوده و سعی می‌کنند تا نادرستی آن را اثبات کنند.
- شما را مسخره می‌کنند.
- نظرات، عقاید، ارزش‌ها و افکار شما را احمقانه، غیرمنطقی یا بی‌معنی می‌دانند.
- با نگاه از بالا به پایین با شما صحبت کرده یا مهوروزی می‌کنند.
- در تعامل با شما رفتاری طعنه‌آمیز دارند.
- انگاری که همیشه عملکرد آن‌ها درست بوده و می‌دانند چه چیزی خوب و هوشمندانه است رفتار می‌کنند.

افراد آزارگر هیجانی سعی می‌کنند که شما را کنترل کرده و منزوی کنند.

برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- دیدارها و اوقاتی را که با دوستان یا خانواده می‌گذرانید را کنترل می‌کنند.
- تماس‌های تلفنی، پیام‌های متنی، شبکه اجتماعی و ایمیل شما زیر نظر می‌گیرند.
- در روابط بین فردی شما را به فریب‌کاری و حسادت متهم می‌کنند.
- سوئیچ ماشین را از شما می‌گیرند یا مخفی می‌کنند.
- همیشه می‌خواهند بدانند که کجا هستید یا با استفاده از مکان‌یاب شما را ردیابی می‌کنند.
- با حس مالکیت و به عنوان دارایی‌شان با شما رفتار می‌کنند.
- از دوستان، خانواده و همکارانتان انتقاد کرده و آن‌ها را مسخره می‌کنند.
- حسادت و رشک را نشانه‌ای از عشق می‌دانند و شما را از ارتباط با دیگران محروم می‌کنند.
- شما را مجبور می‌کنند که تمام وقت خود را باهم بگذرانید.
- امور مالی را کنترل می‌کنند.

۷ روش مقابله با آزار هیجانی

نخستین قدم در مقابله با یک رابطه به‌طور هیجانی آزارگرانه این است که تشخیص دهید این اتفاق رخ می‌دهد. اگر توانستید هر جنبه از آزار هیجانی را در رابطه خود مشخص کنید، اولین و مهم‌ترین مورد تصدیق آن است. با صادق بودن در خصوص آنچه تجربه می‌کنید، دوباره می‌توانید کنترل زندگی‌تان در دست بگیرید. در اینجا هفت راهبرد برای اصلاح زندگی‌تان که می‌توانید از امروز آن‌ها را عملی کنید، آورده می‌شود.

۱- سلامت جسم و روان خود را در اولویت قرار دهید. نگران خوشحال کردن کسی که با شما آزارگرانه رفتار می‌کند، نباشید. به نیازهای خودتان توجه کنید. کاری کنید که به شما کمک کند مثبت فکر کرده و اثبات کند که چه کسی هستید. همچنین، به اندازه کافی استراحت کنید و غذاهای سالم بخورید. این موارد ساده خودمراقبتی می‌توانند در مقابله با استرس‌های روزانه آزار هیجانی کمک‌کننده باشند.

۲- مرزهای خود را با آزارگر مشخص کنید. قاطعانه به شخص آزارگر بگویید که حق ندارد بر سر شما فریاد بزند، توهین کند، بی‌ادبی کرده یا هر رفتار نامناسب دیگری بکند. سپس، به آن‌ها بگویید که اگر بخواهند این رفتارها انجام دهند. چه اتفاقی خواهد افتاد. به‌عنوان مثال، به آن‌ها بگویید که اگر توهین یا بی‌ادبی کنند، گفتگو را پایان داده و اتاق را ترک می‌کنید. نکته مهم این است که مرزهای (حد و حدود) خود را حفظ کنید. مرزهایی که قادر به حفظ آن‌ها نیستید را اختیار نکنید.

۳- خودتان را سرزنش نکنید. اگر در هر زمانی در یک رابطه به‌طور هیجانی آزارگرانه بوده‌اید، ممکن است باور داشته باشید که چیزی شدیداً در شما ایراد دارد. چرا کسی که می‌گوید شما را دوست دارد این‌گونه رفتار می‌کند، آیا این رفتار درست است؟ ولی شما مشکلی ندارید. آزارگری یک انتخاب است؛ بنابراین از سرزنش کردن خود برای چیزی که هیچ کنترلی بر آن ندارید دست بردارید.

۴- بدانید که شما نمی‌توانید فرد آزارگر را اصلاح کنید. علیرغم تمام تلاش‌های خود، هرگز نمی‌توانید با انجام کاری متفاوت یا جور دیگر بودن، فرد آزارگر هیجانی را تغییر دهید. شخص آزارگر انتخاب می‌کند که رفتار آزارگرانه داشته باشد. به خودتان بگویید که نمی‌توانید رفتارهای آن‌ها را کنترل کنید و مقصر انتخابشان نیستید. تنها موردی که قادر به کنترل یا اصلاح آن هستید واکنش شما به فرد آزارگر است.

۵- با فرد آزارگر درگیر نشوید؛ به‌عبارت‌دیگر، اگر شخص آزارگر سعی در مشاجره با شما داشت، شروع به توهین کرد، چیزهایی از شما طلب کرد یا از حسادت خشمگین شد، سعی نکنید توضیحی بدهید، آن‌ها را به آرامش دعوت کنید (از آن‌ها بخواهید که آرامش خود را حفظ کنند) و بابت کاری که انجام نداده‌اید عذرخواهی نکنید. در صورت امکان به‌سادگی موقعیت را ترک کنید. درگیری با آزارگر فقط باعث آزار و اندوه بیشتر می‌شود. اهمیتی ندارد که چقدر سخت تلاش کنید، توانایی اینکه همه‌چیز از نظر آن‌ها درست کنید را نخواهید داشت.

۶- یک شبکه حمایتی ایجاد کنید. در خصوص تجربه آزار خود ساکت نباشید. در مورد آنچه تجربه می‌کنید با یک دوست قابل اعتماد، عضوی از خانواده یا حتی یک مشاور صحبت کنید. تا حد امکان از فرد آزارگر فاصله بگیرید و با افرادی که دوستدار شما هستند و از شما حمایت می‌کنند ارتباط بگیرید. این شبکه دوستان سالم و رازدار به شما کمک می‌کند که کمتر احساس تنهایی و انزوا کنید. همچنین آن‌ها می‌توانند واقعیت زندگی‌تان را به شما بگویند و به شما در روشن‌بینی کمک کنند.

۷- برنامه‌ای برای خارج شدن از این حالت بریزید. اگر همسر، دوست یا عضوی از خانواده قصدی برای تغییر و کار بر روی انتخاب‌های اشتباه خود ندارد، نباید برای همیشه در رابطه آزارگرانه باقی بمانید. سرانجام هم از نظر روانی و هم جسمانی متحمل عوارض آن خواهید شد. با توجه به موقعیتتان، ممکن است نیاز باشد که برای پایان رابطه قدمی بردارید. هر وضعیتی متفاوت است؛ بنابراین افکار و ایده‌های خود را با یک دوست قابل اعتماد، عضوی از خانواده یا مشاور در میان بگذارید.

افسردگی چیست؟

لذت را نشان می‌دهند. مشاهده افسردگی به عنوان خاموش‌سازی رفتاری توضیح می‌دهد که چرا افسردگی بیشتر در موقعیت‌هایی به وجود می‌آید که به طور مزمن خطرناک یا تحقیرآمیز به نظر می‌رسند یا اینکه مکرراً ناشی از عدم دستیابی به اهداف فرد است؛ و این توضیح می‌دهد که چرا افراد افسرده اغلب خستگی را تجربه می‌کنند، بر روی شکست‌های گذشته تمرکز می‌کنند، تمایل به کم کردن منافع آینده دارند، در شروع فعالیت‌های جدید و در خواب و خوردن دچار مشکل می‌شوند.

حالا چه کسی آسیب‌پذیر است؟

برخی از افراد از نظر خلق‌وخوی بخصوص نسبت به افسردگی آسیب‌پذیر هستند، به این معنی که در پاسخ به عدم موفقیت یا طرد شدن، از نظر رفتاری سریع‌تر از دیگران کناره‌گیری می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که افزایش قابل توجهی در تعداد افراد افسرده، خصوصاً در بین قشر جوان وجود دارد، MSB چهار متغیر کلیدی که این پدیده را توضیح می‌دهد را مشخص می‌کند: عدم تطابق و سازگاری بین سبک زندگی مدرن و آنچه بدن و مغز ما به آن عادت کرده است، حوادث دشوار (ناسازگار) زندگی که

آیا این یک واکنش طبیعی در برابر مشکلات و فقدان‌های زندگی است؟ آیا این یک روش گنج‌کننده‌ی مقابل‌هایی است؟ آیا این یک بیماری مغزی است که کم و بیش هیچ ارتباطی با روان‌شناسی ندارد؟ با وجود اینکه افسردگی یکی از بیماری‌های رایج در سراسر جهان است، هنوز هم در مورد بهترین روش برای مفهوم‌سازی آن سردرگمی و بحث‌های زیادی باقی‌مانده است. من اعتقاد دارم که ما باید در مورد افسردگی به عنوان یک حالت خاموش‌سازی رفتاری نگاه کنیم (یک حالت بیولوژیکی در یک حس تکاملی اما نه الزاماً به عنوان یک بیماری مغزی)، اینجاست که ما متوجه می‌شویم که چرا بعضی از افراد بیشتر مستعد افسرده شدن هستند و چطور باید از تله افسردگی خود بیرون بیایند و یا اینکه برای جلوگیری از ورود افسردگی چگونه زندگی خود را تنظیم کنند.

مدل خاموش‌سازی رفتاری (MSB) افسردگی بسیاری از ویژگی‌های افسردگی را توضیح می‌دهد. برای مثال: یک تغییر اساسی در روحیه و طرز فکر به سمت موارد منفی و دور شدن از موارد مثبت. این دسته از افراد یک افزایش را در غم، زودرنجی، خجالتی بودن، اضطراب داشتن و علاوه بر فقدان احساس لذت، یک ناتوانی برای تجربه کردن

شکستن چرخه افسردگی

شاهراه کجاست؟

● بهاره عدل پرو، روان‌شناس بالین

گریز از آن‌ها سخت است، تفاوت‌های فردی در سطوح احساس منفی و واکنش‌پذیری عاطفی منفی و سبک‌های مقابل‌هایی مشکل‌ساز که افراد را در بی‌احساسی تله‌ی افسردگی سوق می‌دهد.

با توجه به شیوع افسردگی یک عامل مهم در این همه‌گیری افسردگی سبک زندگی مدرن است. روانشناسان دریافته‌اند که افرادی که در جوامع شکارچی سنتی زندگی می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند. خطر عدم تطابق تکاملی بین زندگی مدرن و محیطی که ذهن و بدن ما برای زندگی در آن تکامل یافته، وجود دارد. ما از قبایل متحد که در آن اجدادمان با چالش‌های بقا و تولید مثل در محیط‌های طبیعی رو به رو بودند تفاوت داریم. ما می‌توانیم از نظر اجتماعی منزوی شویم. سبک زندگی مدرن در گرفتار شدن ما در چرخه‌های خاموش‌سازی، ما را آسیب‌پذیر می‌کند؛ اما نه اینکه تمام کسانی که در دنیای مدرن زندگی می‌کنند افسرده می‌شوند. افراد دارای خلق‌وخو و سبک‌های مقابل‌هایی متفاوتی هستند و میزان استرس و سختی‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. همچنین افراد به طور کلی در چگونگی واکنش به سیستم عاطفی منفی بسیار متفاوت هستند. گفته می‌شود افراد دارای سیستم‌های عاطفی منفی بسیار حساس دارای ویژگی‌های روان رنجوری هستند. افرادی که روان رنجوری بالایی دارند بیشتر به محرک تنش‌زا حساس هستند، به احتمال زیاد برانگیختگی مکرری در تجربه هیجان‌ات منفی و احساسات منفی شدید دارند و آن‌ها را برای دوره‌های طولانی‌تر تجربه می‌کنند. نحوه مقابله و برخورد مردم با استرس و پاسخ به احساساتشان یکی دیگر از عوامل مهم آسیب‌پذیری افسردگی است. افرادی که با اجتناب از مشکلات نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند و افکار مهم انتقادی و احساسات منفی نسبت به خود دارند، احتمالاً یک نبرد درونی را آغاز می‌کنند که باعث می‌شود دچار افسردگی، استرس و آسیب‌پذیری شوند.

می‌شود؛ درد، ناامیدی و درماندگی مهم‌ترین و برجسته‌ترین مسئله ذهن آن‌ها می‌شود. پاسخ این دانشجو نمونه‌ای است از آنچه من آن را پارادوکس خاموش‌سازی می‌نامم. پاسخ غریزی به افسردگی، اجتناب و کناره‌گیری است. متأسفانه، چنین واکنشی اغلب اوضاع را بدتر می‌کند. برای ایجاد مداخله و قطع چرخه خاموش‌سازی، به منظور انجام امور متفاوت هم به یک نگرش امید و هم انگیزه برای صرف تلاش نیاز است. با این حال، افسردگی انرژی و نیروی فرد را می‌گیرد و او را تهی و به آخر خط می‌رساند و در نهایت رها می‌کند و هزینه‌های تلاش را دشوار می‌کند. این تضاد همان چیزی است که من آن را «پارادوکس تلاش» می‌نامم. به همین دلیل بسیار مهم است که افراد روش‌های متوقف کردن و حتی معکوس کردن چرخه را فرا بگیرند.

معکوس کردن چرخه افسردگی

اگر افسردگی یک حالت خاموش‌سازی رفتاری است که اغلب از ماریج‌های رو به پایین نادرست به وجود می‌آید؛ بنابراین منطقی است که از چرخه‌های خاموش‌سازی آگاهی داشته و با استراتژی‌هایی که منجر به سرمایه‌گذاری مثبت می‌شوند با آن‌ها مقابله کنیم. من از تقویت آگاهی، پذیرش و تغییر فعال نسبت به حالت‌های با ارزش بودن طرفداری می‌کنم.

در نظر بگیرید که من چگونه به آن دانشجوی ترم اولی پاسخ دادم: «متأسفم که شما این قدر درد دارید». «به این دلیل است که شما در چنین درد و رنجی قرار دارید، ما باید از راه صحیح از شما مراقبت کنیم. ما باید هم احساسات شما را درک کنیم و در نظر بگیریم و هم به شما کمک کنیم که به آن‌ها پاسخ مناسب و مفیدی بدهید تا شما را عمیق‌تر به دام افسردگی سوق ندهد.»

سبک زندگی ضد افسردگی

MSB عناصر مختلفی از سبک زندگی را معرفی می‌کند که ما می‌توانیم با دست‌کاری کردن آن‌ها خود را در چرخه افسردگی مقاوم و پایدار کنیم. بدیهی است، ما باید کمتر در معرض تجربیات منفی و مضر جدی مثل سوءاستفاده و بی‌توجهی قرار بگیریم.

روان‌شناسان همچنین مصرف خوراکی‌های حاوی چربی‌های امگا ۳، افزایش فعالیت (به منظور کاهش نشخوار)، انجام تمرین‌های ورزشی، یافتن منابع حمایت اجتماعی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و بهبود بهداشت خواب را توصیه می‌کند. علاوه بر گنجاندن چنین تغییراتی در زندگی روزمره، بسیاری از ما همچنین می‌توانیم از مهارت‌های یادگیری سالم مقابل‌هایی و مهارت‌های شناختی و کنترل احساسات منفی بدون واکنش نسبت به آن‌ها سود و منفعت ببریم. چنین مهارت‌هایی مخصوصاً برای افرادی که دارای ویژگی‌های حاد روان رنجوری هستند بسیار مهم است. همچنین آن‌ها برای افرادی که تمایل به خود انتقادی دارند و کسانی که با اجتناب و عقب‌نشینی مقابله می‌کنند ارزشمند هستند.

ممکن است اجتناب شما را از پاسخ طبیعی به دنیای پیرامون دور کند اما هرگز کسی را از غاری که افسردگی است خارج نخواهد کرد.

تغذیه افسردگی

متداول‌ترین مسیری که برای خاموش‌سازی افسردگی دیده می‌شود یک ماریج رو به پایین است:

الف) محرک‌های تنش‌زای سخت که ب) عکس‌العمل‌های عاطفی منفی قوی را به وجود می‌آورند که ج) منجر به اجتناب و کنار رفتن (عقب کشیدن) غریزه می‌شود که هیچ چیز رفع نمی‌شود بلکه فقط د) اوضاع را بدتر می‌کند که ه) در نتیجه واکنش‌های منفی بیشتری را به وجود می‌آورد.

(تغییر یک دانشجو) من با یک دانشجوی ترم اولی که با سومین قسمت افسردگی مهم خود دست‌وپنجه نرم می‌کرد جلسه داشتم. او همین‌طور که به زمین خیره شده بود گفت «من نمی‌خواهم این کار را انجام بدهم». منظور او مرتب و تمیز کردن اتاق خود برای ایام تعطیلات در خوابگاه بود. او دو هفته پیش دوستش را که هم‌اتاقی بودند به دلیل انتقالی به شهر دیگر از دست داده بود و قبل از این ماجرا هم احساس کمبود می‌کرد و با این اتفاق غیر منتظره کلاً روحیه خود را از دست داده بود. او گفت (فقط می‌خواهم به اتاقم و رختخوابم بروم و بالش‌ها را روی سرم بکشم).

زمانی که افراد از افسردگی ضربه سختی می‌خورند (به‌شدت تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرند)، چشم‌انداز بینایی ذهنی آن‌ها باریک

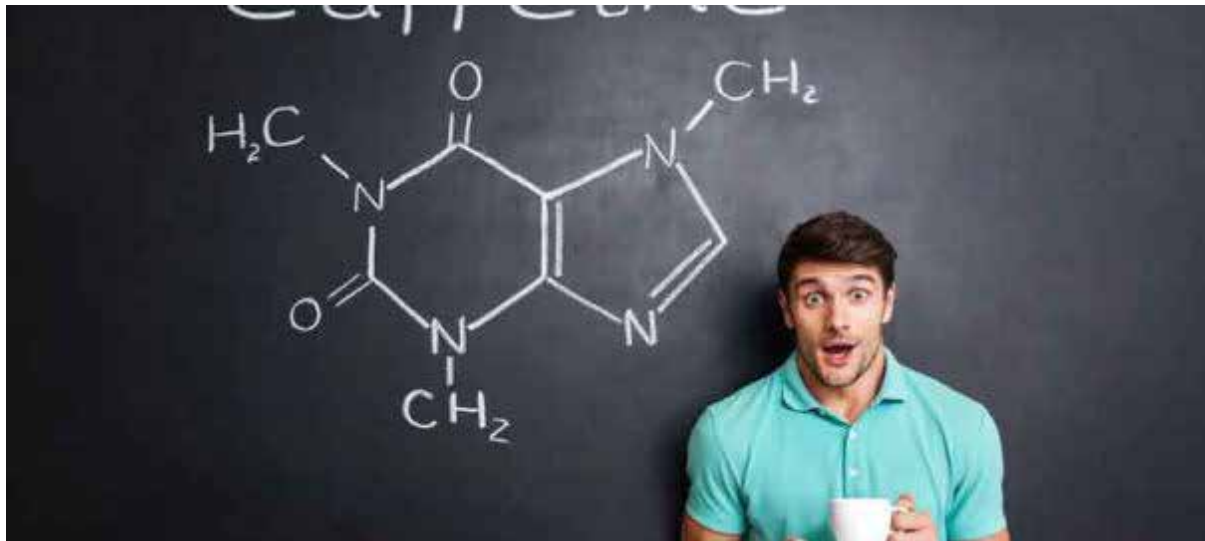
سقوط آزاد

سافین، دشمن خاموش
همه آنچه باید در مورد ویسنگ بدانیم

۳۲ /

۳۵ /





آنچه بایسته درباره مصرف بے رویه کافئین دانست کافئین: دشمن خاموش

● بانے بزرگ، روان شناس بالینے

به طور طبیعی محرک را دارند، نیاز به برچسب زدن ندارد. از آنجا که مقدار کافئین موجود در محصولات مشخص نمی شود، میزان مصرفی کافئین روزانه قابل تشخیص نمی باشد.

عملکرد کافئین به چه صورت می باشد؟

از آنجا که کافئین به عنوان یک محرک عصبی مرکزی عمل می کند، مردم به منظور افزایش هوشیاری و انرژی آن را مصرف می کنند. کافئین می تواند خلق و خوی را بهبود بخشد و به افراد کمک کند احساس بهتری داشته باشند. اعتقاد بر این است که با مسدود کردن گیرنده های انتقال دهنده آدنوزین، تحریک پذیری در مغز افزایش می یابد.

متخصصان چه می گویند؟

تحقیقات نشان داده است که کافئین می تواند هم تأثیر مثبت و هم منفی بر سلامتی داشته باشد.

این مواد می تواند عملکرد ذهنی را تا حدودی بهبود بخشد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، نشان داده است که کافئین عملکرد طیف وسیعی از کارهای مختلف از جمله هوشیاری، زمان پاسخ، پردازش اطلاعات و برخی از کارهای دیگر را اصلاح می کند؛ اما بهترین راه برای بهبود عملکرد شما نیست. مقایسه بین افرادی که میزان مصرف کافئین روزانه آن ها کم باشد (حداکثر ۱۰۰ میلی گرم کافئین در روز) و کسانی که به طور مرتب مقدار زیادی کافئین مصرف میکنند (بیش از ۳۰۰ میلی گرم کافئین در روز) نشان می دهد پیشرفت در بهبود عملکرد ناچیز است.

افرادی که هر روز کافئین زیادی مصرف می کنند عملکرد بهتر با کافئین بیشتری نشان می دهند، ممکن است این را نشان دهد که آن ها به سادگی با اثرات وابستگی به کافئین مواجهه می شوند؛ بنابراین

شاید شما تا به حال مطالب زیادی راجع به اعتیاد و وابستگی به مواد مخدر، سیگار و غیره مطالعه کرده باشید، اما صحبت درباره ماده ای بسیار شایع که تقریباً همه ما حداقل یک مرتبه آن را مصرف کرده ایم، خالی است. مصرف آن در بین اکثر قریب به اتفاق مردم کره خاکی رو به افزایش است.

کافئین در حال حاضر رایج ترین ماده مورد استفاده در جهان است. این ماده در بسیاری از غذاها و نوشیدنیها وجود دارد، به همین دلیل آن را به عنوان یک مواد در نظر نمی گیرند. این ماده حتی در نوشیدنیها و غذاهایی که به کودکان عرضه میشود، وجود دارد. در حالی که کافئین فوایدی دارد، اما تأثیرات منفی قابل توجهی نیز بر بدن و مغز دارد. برخلاف بسیاری از داروهای روان گردان دیگر، کافئین قانونی است و یکی از پرمصرف ترین مواد در جهان است.

طبقه دارویی: کافئین به عنوان یک محرک طبقه بندی می شود. باعث افزایش فعالیت در سیستم عصبی مرکزی می شود.

عوارض جانبی رایج: کافئین می تواند سطح انرژی و هوشیاری را افزایش دهد، اما عوارض جانبی میتواند شامل تحریک پذیری، لرز، اضطراب، تسریع ضربان قلب و بی خوابی باشد.

کافئین را به چه صورت شناسایی کرد؟

کافئین ماده ای قلبی است که در طیف گسترده ای از گیاهان شامل دانه های قهوه، برگ های چای و دانه کاکائو وجود دارد. این ماده به طور طبیعی و به عنوان یک ماده افزودنی در بسیاری از مواد غذایی و نوشیدنیها از جمله قهوه، چای، شکلات و نوشابه یافت میشود. به خودی خود کافئین هیچ طعمی ندارد و هیچ ارزش غذایی نیز ندارد. توجه داشته باشید مقررات FDA تصریح می کند محصولات حاوی کافئین باید برچسب گذاری شود اما مواد غذایی و نوشیدنی هایی که

با مصرف کافئین بیشتر، آن‌ها به عملکردشان نزدیک می‌شوند، اگرچه در وهله اول به کافئین معتاد نبودند.

کافئین ممکن است زمان واکنش را بهبود بخشد، اما انتظارات نیز ممکن است نقشی داشته باشد. با توجه به بررسی منتشر شده در سال ۲۰۱۰، کافئین بار هوشیاری و واکنش را بهبود می‌بخشد. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۰۹ منتشر شد به بررسی نکات ظریف این کار می‌پردازد و نشان داد این بهبود در عملکرد تنها یک اثر انتظار است. اثرات انتظار نقش مهمی در تأثیرات داروها بر درک و رفتار افراد دارد. به نظر می‌رسد انتظارات مردم از چگونگی تأثیر کافئین بر عملکرد آن‌ها - به‌ویژه اگر فکر می‌کنند عملکرد آن‌ها را مختل می‌کند - برخی از این پیشرفت‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به عبارت دیگر، اگر افراد فکر کنند مصرف کافئین عملکرد آن‌ها را بدتر می‌کند، بیشتر تلاش می‌کنند تا تأثیرات کافئین را برطرف کنند.

در دوزهای توصیه‌شده، کافئین می‌تواند بر خلق‌وخوی تأثیر مفیدی داشته باشد. کافئین بر انتقال‌دهنده‌های عصبی که در خلق‌وخو و عملکرد ذهنی از جمله نوراپی نفرین، دوپامین و استیلکولین نقش دارند تأثیر می‌گذارد. تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۳ نشان داد که نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه کافئین دار هرروز با خطر کمتری از خودکشی مرتبط است.

توصیه‌ها

درحالی‌که FDA و سایر گروه‌های درمانی محدودیت‌هایی برای مصرف کافئین بزرگ‌سالان توصیه کرده‌اند، آن‌ها سطح مطمئنی برای کودکان ایجاد نکرده‌اند. آکادمی اطفال آمریکا از مصرف کافئین توسط کودکان و نوجوانان خودداری می‌کند. انجمن بارداری آمریکا توصیه می‌کند که زنان باردار میزان مصرف کافئین را به کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

موارد استفاده ضروری کافئین

کافئین گاهی اوقات برای بهبود هوشیاری ذهنی در بیمارانی که دچار خستگی یا خواب‌آلودگی هستند استفاده می‌شود. سیترات کافئین همچنین به‌عنوان یک درمان کوتاه‌مدت برای مشکلات تنفسی در نوزادان نارس استفاده می‌شود.

عوارض جانبی رایج

کافئین می‌تواند هوشیاری را بهبود بخشد، اما همچنین می‌تواند منجر به تعدادی از عوارض جانبی ناخوشایند شود از جمله:

- بی‌قراری
- عصبی
- هیجان زیاد
- بی‌خوابی
- صورت بی‌حال و رمق
- تکرر ادرار
- اختلالات دستگاه گوارش

■ تنش عضلانی

■ پرحرفی

■ تاکی کاردی یا آریتمی قلبی

■ سختی در به دست آوردن آرامش

دیگر اثرات کافئین

روحیه: درحالی‌که افراد اغلب برای بهبود خلق‌وخو از کافئین استفاده می‌کنند، مصرف بیش‌ازحد کافئین می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. **ضربان قلب:** کافئین سرعت ضربان قلب را تسریع می‌کند، با این وجود اثرات قابل توجهی بعد از مصرف ۳۶۰ میلی‌گرم معادل حدود سه و نیم فنجان قهوه دم‌کرده وجود دارد. در مقدار بالاتر، کافئین با تغییر سرعت و نظم ضربان قلب می‌تواند اثرات قابل توجهی را بر روی قلب ایجاد کند. این به تاکی کاردی یا آریتمی قلبی معروف است و می‌تواند جدی به نظر آید.

اگر فکر می‌کنید ضربان قلب شما غیرطبیعی است، با پزشک خود مشورت کنید.

فشارخون: مصرف کافئین باعث افزایش فشارخون می‌شود. این اثر کافئین، معروف به "اثر فشار" در گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف مشهود است به‌ویژه در افراد مبتلا به فشارخون بالا (فشارخون بالا). اگر مطمئن نیستید که آیا این مسئله در مورد شما صدق می‌کند، از پزشک خود در مورد فشارخون خود سؤال کنید و توصیه‌هایی را در مورد تعدیل مصرف کافئین در این زمینه به دست آورید.

هنگامی که کافئین مقادیر زیادی مصرف می‌شود، عوارض جانبی ناخوشایند و شدید است، گاهی اوقات همین مسئله منجر به مصرف بیش‌ازحد کافئین می‌شود. کافئین همچنین می‌تواند خطرات زیادی را در هنگام مصرف با سایر مواد از جمله الکل ایجاد کند. مصرف کافئین می‌تواند منجر به مصرف بیش‌ازحد الکل شود زیرا اثر محرک کافئین باعث کاهش اثرات ضد افسردگی الکل می‌شود.

علائم مصرف

از آنجا که این ماده یک داروی غیرقانونی نیست، افراد به‌ندرت سعی می‌کنند مصرف کافئین خود را حذف کنند. نشانه‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود فرد از کافئین زیاد استفاده کند، از جمله:

- علائمی مانند بی‌خوابی، حالت تهوع، لرزش و تپش قلب
 - تغییر در روحیه از جمله اضطراب یا افسردگی
 - مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار
- مصرف بیش‌ازحد کافئین می‌تواند منجر به علائمی مانند درد قفسه سینه، سردرگمی، توهم، تشنج و مشکل در تنفس شود. اگر شخصی این علائم را تجربه کرده است، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید.

باورهای نادرست

برخی فکر می‌کنند کافئین حافظه را بهبود می‌بخشد، اگرچه براساس بررسی منتشر شده در سال ۲۰۱۵، شواهد تحقیقاتی برای این کار مبهم است، اگرچه تعدادی از مطالعات انجام‌شده بهبود حافظه با

استفاده از نوشیدنی‌های انرژی را نشان داد ولی صحت این نتیجه نیاز به بررسی بیشتر دارد.

همچنین افراد غالباً تعجب میکنند که آیا مصرف زیاد کافئین ممکن است به مشکلات قلبی منجر شود. اگرچه مصرف کافئین تأثیر کوتاه‌مدت بر ضربان قلب دارد، اما مشخص نیست که مصرف بیشتر آن در طولانی‌مدت خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد یا خیر. طبق بررسی سال ۲۰۱۷، چندین مطالعه نشان داده است که هیچ‌گونه خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی در آقایان و خانم‌ها با مصرف کافئین دیده نشده است، اما کافئین ممکن است برای افرادی که فشارخون بالا دارند، مشکل‌ساز باشد. قبل از مصرف هر نوع غذای کافئیندار و نوشیدنی باید با پزشک خود صحبت کنید. یک باور رایج این است که مصرف کافئین میتواند باعث ناباروری شود. یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۷ نشان میدهد که بین مصرف کافئین (حدود ۲۰۰ میلی‌گرم در روز یا کمتر) و مشکلات باروری هیچ ارتباطی وجود ندارد. سؤال متداول دیگر این است که آیا قرص‌های کافئین و سایر محصولات با دوز بالا با مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین تفاوت دارند. محصولات حاوی مقادیر زیادی کافئین مانند قرص و پودر هستند، درحالی‌که از نظر شیمیایی با سایر اشکال محرک تفاوت ندارند، خطرات اضافی را به همراه دارند. از آنجا که این محصولات بسیار غلیظ هستند، اندازه‌گیری اختلاف بین دوز بیخطر و سمی دشوار است و این باعث افزایش خطر مصرف بیش‌ازحد تصادفی و عوارض جانبی منفی مانند تشنج میشود.

تحمل، وابستگی و علائم ترک

مصرف مکرر کافئین میتواند به تحمل، وابستگی و علائم ترک منجر شود. تحمل زمانی اتفاق می‌افتد که شما باید دوزهای بزرگ‌تر یا مکرر مصرف کنید تا تأثیرات قبلی را داشته باشید. وابستگی مستلزم نیاز به نگه داشتن ماده برای جلوگیری از اثرات ناخوشایند ترک است.

مدت پایداری کافئین در سیستم بدن

کافئین حدود یک ساعت پس از مصرف به اوج می‌رسد اما ممکن است تا شش ساعت این اثرات محرک وجود داشته باشد.

اعتیاد

درحالی‌که استفاده از کافئین می‌تواند منجر به وابستگی جسمی یا روانی شود، اما تأثیر کافی بر سیستم پاداش مغز ندارد و در نتیجه اعتیاد واقعی ایجاد نمی‌کند. انسیتوی ملی سوءمصرف مواد مخدر (NIDA) اعتیاد را به‌عنوان عواقب مزمن و غیرقابل‌کنترل استفاده یک ماده با وجود پیامدهای منفی تعریف می‌کند. با این وجود، مردم غالباً به‌طور اتفاقی از عشق خود به قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین به‌عنوان "اعتیاد" یاد می‌کنند.

مسمومیت با کافئین

درحالی‌که کافئین اعتیادآور تلقی نمیشود، مسمومیت با کافئین به‌عنوان یک اختلال در DSM-5 شناخته می‌شود. مسمومیت با کافئین به‌عنوان مصرف بیش از ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین و به دنبال آن حداقل ۵ علامت تعریف شده است که میتواند شامل بیقراری، هیجانزدگی، بیخوابی، تکرر ادرار، ناراحتی معده، تکیکاردی و تحریک روانی باشد. این علائم باید باعث اختلال قابل توجه در عملکرد شود و نباید ناشی از وضعیت پزشکی دیگری باشد.

کافئین به چه صورت بر سیستم سلامتی بدن تأثیر می‌گذارد؟

مردم اغلب استفاده از کافئین را به‌عنوان روشی برای کاهش علائم منفی ترک کافئین، ادامه میدهند.

سود کوتاه‌مدت شما از کافئین میتواند با افزایش اضطراب درحالی‌که تحت تأثیر کافئین قرار دارید از بین برود و هنگامی که این اثرات از بین بروند، فرآیندهای ذهنی شما از بین می‌رود.

علائم ترک کافئین معمولاً پس از مصرف آخرین دوز در طی ۱۲ تا ۲۴ ساعت آغاز می‌شود. این میتواند منجر به تعدادی از موارد زیر شود:

- سردرد
- کمبود انرژی
- لرزش
- تحریک‌پذیری
- اضطراب
- خستگی و خواب‌آلودگی
- مشکل تمرکز
- خلق پایین

علائم ترک بسته به میزان مصرف کافئین می‌تواند از خفیف تا شدید باشد. این اثرات ناخوشایند معمولاً طی دو یا سه روز فروکش می‌شوند.

چگونه می‌توانیم کمک حرف‌های دریافت کنیم؟

اگر از مقدار زیادی کافئین استفاده می‌کنید - نوشیدن معادل بیش از سه فنجان چای یا قهوه در روز - ممکن است این امر تأثیر منفی بر سلامتی شما بگذارد، بنابراین کاهش مصرف شما ارزش قابل توجهی دارد.

بهترین روش این است که به‌تدریج مصرف کافئین خود را کم کنید. انجام این کار وابستگی شما را به‌تدریج کاهش می‌دهد و درعین حال اثرات منفی ترک را نیز به حداقل میرساند. نکته قابل توجه این است که از همه منابع مختلف مصرفی شما از جمله غذاها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، کافئین، چای و نوشابه‌ها آگاه باشید. سعی کنید این منابع را به‌تدریج از بین ببرید و جایگزین‌هایی با کافئین پایین یا بدون کافئین پیدا کنید.

همه آنچه باید درباره ویپینگ بدانید ● راضیه السادات شجاعی، روان‌شناس بالینه



سیگار برقی یا سیگار الکترونیکی وسیله‌ای است الکترونیکی که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. به آن ویپ نیز می‌گویند. منظور از ویپینگ، استفاده از دستگاه ویپ است. دستگاه ویپ وسیله‌ای است که در آن مایعی خاص، تبدیل به بخار می‌شود و شخص با استنشاق این بخار، حس سیگار کشیدن را تجربه می‌کند.

علیرغم رشد عظیم صنعت ویپینگ در سال‌های اخیر، و رشد محبوبیت سیگارهای الکترونیکی، JUUL ها و سایر وسایل ویپینگ، بسیاری از افراد هنوز هم با اطمینان نمی‌توانند بگویند که ویپینگ چیست. آیا سیگار کشیدن است یا کلاً چیز دیگری است؟

به طور کلی، ویپینگ شامل استنشاق مایع بخار شده از یک وسیله الکترونیکی است؛ و بسیار شبیه به سیگارهای سنتی، حاوی نیکوتین است. تفاوت این است که درحالی که مایع یا بخار گرم می‌شود، مانند یک سیگار سنتی نمی‌سوزد.

اگرچه در ابتدا ویپینگ به عنوان جایگزینی برای سیگار کشیدن در بزرگسالان معرفی شده بود، اما مرکز کنترل بیماری (CDC) گزارش می‌دهد که در ایالات متحده، به احتمال زیاد، نوجوانان بیش از بزرگسالان از ویپ یا سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند. در حقیقت، در سال ۲۰۱۲ بیش از ۶٫۳ میلیون کودک دبیرستانی و متوسطه در ایالات متحده، در طی سی روز، ویپ زده بودند. در خلال همین مدت، فقط در حدود ۷٫۲٪ از بزرگسالان در سال ۲۰۱۲، مصرف‌کنندگان فعلی سیگار الکترونیکی بودند.

این واقعیت، بحثی جدی درباره ایمنی سیگارهای الکترونیکی و اینکه آیا آن‌ها واقعاً یک جایگزین مطمئن برای سیگار کشیدن هستند یا خیر، ایجاد کرده است.

ز ۰۲ دسامبر سال ۲۰۱۲، محدودیت سنی قانونی جدید، برای خرید سیگار، سیگار یا هر نوع محصولات تنباکو در ایالات متحده، ۱۲ سال است.

سیگار الکترونیکی چیست؟

به طور کلی، سیگارهای الکترونیکی دستگاه‌هایی هستند که دارای باتری هستند و به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مانند قلم، درایو انگشتی یا حتی یک سیگار واقعی به نظر برسند. برخی از آن‌ها مخازن قابل شارژ دارند و برخی دیگر غلاف‌های یک‌بار مصرف دارند. اما صرف نظر از اینکه شبیه چه باشند، در واقع همه آن‌ها به یک شیوه کار می‌کنند.

سیگارهای الکترونیکی دارای ظروف پر از مایع هستند که معمولاً حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده‌ها و سایر مواد شیمیایی هستند. یک دستگاه گرمایشی باتری دار، مایع را به بخار تبدیل می‌کند که مصرف‌کنندگان هنگام پک زدن به دستگاه، آن را استنشاق می‌کنند.

استفاده از سیگار الکترونیکی ویپینگ نامیده می‌شود، اگرچه نوجوانان به استفاده از JUUL ها، نوعی سیگار الکترونیکی غلاف دار، جولینگ می‌گویند. در عین حال، صدها نوع مختلف سیگار الکترونیکی در بازار وجود دارد و تقریباً همه آن‌ها حاوی نیکوتین هستند. بعضی اوقات، آن‌ها حتی حاوی (CHT تتراهیدروکانابینول) هستند؛ ماده شیمیایی موجود در ماری- جوانا که باعث می‌شود مصرف‌کنندگان احساس "سرمستی" کنند.

آنچه باید درباره ویپینگ بدانید

اکنون حدود یک دهه است که ویپینگ وجود دارد و به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان، محبوبیت زیادی پیدا کرده است. ویپینگ در ابتدا به عنوان وسیله‌ای برای ترک سیگار برای سیگاری‌های سنتی به بازار عرضه می‌شد تا آن‌ها بتوانند سیگار را کنار بگذارند، و حالا سیگارهای الکترونیکی به مثابه جایگزین مطمئن تری برای سیگار کشیدن در نظر گرفته می‌شوند.

طبق گفته انجمن آمریکایی ریه، (ADF انجمن غذا و دارو) هیچ سیگار الکترونیکی را برای کمک به ترک سیگاری‌ها، ایمن یا مؤثر نشان نداده است. در حقیقت، شواهد و مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد اکثر افراد سیگاری "مصرف‌کنندگان دوگانه" هستند، که هم از سیگار معمولی و هم از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند. آن‌ها در مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که نمی‌توانند سیگار بکشند (مثل رستوران یا منزل دوستان)، به‌سادگی از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند. علاوه بر این، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که سیگارهای

الکترونیکی و ویپینگ، گزینه‌های بی‌خطر برای سیگار کشیدن هستند. اما این‌طور نیست. اگر هم برخی دانشمندان معتقدند که خطر کمتری نسبت به سیگارهای سنتی دارند، اما هنوز جایگزین سالم یا ایمنی نیستند. علاوه بر این، ویپینگ باعث جذب نوجوانان و جوانانی می‌شود که اگر این وسیله نبود، سیگار نمی‌کشیدند. بنابراین، نسل کاملاً جدیدی از مردم به نیکوتین معتاد می‌شوند.

علاوه بر این، مطالعات متعددی نشان می‌دهد که ممکن است ویپینگ در واقع، به خصوص در میان نوجوانان و نوجوانان، به عنوان دروازه‌ای برای ورود به دنیای استعمال دخانیات باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در مجله پدیاتریک، نشان داد که نوجوانانی که هرگز سیگار نکشیده‌بودند، اما شروع به ویپینگ کردند، نسبت به کودکانی که هرگز ویپینگ نداشتند، به احتمال بیشتری سراغ سیگار می‌روند.

خطرات مرتبط با ویپینگ

در مورد خطرات و مزایای احتمالی ویپینگ، بحثی جدی وجود دارد. برخی بر این باورند که ویپینگ می‌تواند به میلیون‌ها بزرگسال کمک کند سیگارهای تنباکویی را ترک کنند، در حالی که بحث عده‌ای این است که ویپینگ این عادت را به‌نجار کرده و کودکان را به سمت سیگار کشیدن سوق می‌دهد. اما جدای از این بحث، شواهد قابل‌توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد ویپینگ بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارد.

به عنوان مثال، آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی در یک گزارش مطالعات اجماعی، در بیش از ۰۰۸ مطالعه مختلف، گزارش دادند که استفاده از سیگار الکترونیکی، یا ویپینگ، باعث خطرات سلامتی می‌شود. آن‌ها همچنین به این نتیجه رسیدند که سیگارهای الکترونیکی حاوی تعدادی ماده سمی بالقوه هستند که ریه‌ها را تحریک می‌کنند و باعث تعدادی از مشکلات بهداشتی و سلامتی می‌شوند.

دستگاه‌های ویپینگ می‌توانند منفجر شوند

شاید یکی از تکان‌دهنده‌ترین خطرات مرتبط با سیگار الکترونیکی و ویپینگ، خطر انفجار و آتش‌سوزی وسایل باشد. در گزارشی از اداره آتش‌نشانی ایالات متحده در سال ۲۰۲۱، مقامات گزارش دادند که شکل و ساخت سیگارهای الکترونیکی باعث می‌شود که آن‌ها نسبت به سایر محصولات باتری‌های لیتیومی، با احتمال زیادتری منفجر شوند. در واقع، هنگامی که باتری‌ها خراب می‌شوند، مانند "موشک‌های شعله‌ور" رفتار می‌کنند.

ADF به مصرف‌کنندگان توصیه می‌کند که فقط دستگاه‌هایی را که سوراخ هواکش دارند بخرند و نیز باتری‌های سیگار الکترونیکی آسیب‌دیده یا خیس‌شده را عوض کنند و باتری‌های بدون بسته‌بندی را در جعبه‌هایی دور از کلیدها و سکه‌ها ذخیره کنند. نیز توصیه می‌کند دستگاه‌های ویپینگ را فقط با شارژر مخصوص، شارژ کنند و یک قلم ویپ را در طول شب شارژ نکنند.

نیکوتین مایع می‌تواند افراد را مسموم کند

نیکوتین مایع مخصوصاً برای کودکان خردسال خطرناک است و گزارش‌های مربوط به مسمومیت در حال افزایش است. باید به بزرگترها توصیه شود سیگارهای الکترونیکی را دور از دسترس فرزندان کوچک نگه دارند. علاوه بر این، نیکوتین مایع همچنین به تشنج ارتباط دارد، به‌خصوص هنگام استفاده از محصولاتمانند LULU ها که حاوی نیکوتین غلیظ است.

ویپینگ اعتیادآور است

نیکوتین ماده اولیه سیگارهای الکترونیکی است و بسیار اعتیادآور است. در واقع، آن قدر اعتیادآور است که اگر سعی کنید هوس خود را نادیده بگیرید، بدون حضور آن، دچار علائم ترک خواهید شد. با این حال، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که در هنگام ویپینگ، نسبت به سیگار کشیدن، نیکوتین کمتری دریافت می‌کنند. مسئله این است که برخی از سیگارهای الکترونیکی، حاوی مقدار مساوی یا بیشتر نیکوتین نسبت به یک بسته سیگار هستند. بنابراین، ویپینگ به همان اندازه سیگار سنتی، اعتیادآور است. علاوه بر این، نیکوتین نیز سمی است. فشار خون را بالا می‌برد، آدرنالین خون را افزایش می‌دهد و باعث افزایش ضربان قلب می‌شود؛ همه مواردی که خطر حمله قلبی را بالا می‌برد.

ناشناخته‌های زیادی وجود دارد

سیگارهای الکترونیکی به‌اندازه کافی طولانی در بازار نبوده‌اند که دانشمندان بتوانند مشخص کنند که استفاده طولانی‌مدت از آن، با بدن چه خواهد کرد. به‌علاوه، سیگارهای الکترونیکی اغلب حاوی تعدادی ماده شیمیایی هستند که در ریه‌های شما استنشاق می‌شوند. در این مرحله، غیرممکن است بدانید که این مواد شیمیایی چه کاری با بدن شما می‌کنند، زیرا سیگارهای الکترونیکی آن‌قدرها در معرض استفاده نبوده‌اند که تحت بررسی‌های گسترده قرار بگیرند. با این وجود، بسیاری از محققان نگران این هستند که مواد شیمیایی‌ای که افراد در هنگام مصرف، استنشاق می‌کنند، ممکن است باعث ایجاد شرایطی مانند «ریه پاپ کورن» شود، که نوعی بیماری ریوی ناشی از دیاستیل شیمیایی است. دیاستیل (lytecaid)، یک ماده شیمیایی تقویت‌کننده عطر و طعم است که در ابتدا برای بهبود طعم پاپ‌کورن میکروویوی مورد استفاده قرار می‌گرفت تا اینکه مشخص شد که باعث ایجاد ریه‌های پاپ‌کورن در کارگران کارخانه می‌شود.

سخن پایانی

اگر سیگاری هستید و به عنوان راهی برای دور ریختن این عادت به استفاده از ویپینگ روی می‌آورید، ابتدا در مورد بهترین راه ترک سیگار برای همیشه، با پزشک خود صحبت کنید. تعدادی از داروها، حمایت‌ها و گزینه‌های مشاوره، برای حمایت از شما برای این تصمیم‌گیری وجود دارد.



پرسش و پاسخ در ارتباط با مشاوره و روان‌درمانی آنلاین

● حسام سیف‌زرگر، دکتری روان‌شناسه تربیت

خودکشی یا اقدام داشته‌اند یا افرادی که دچار روان‌پریشی هستند توصیه نمی‌شود. درست است که درمان آنلاین می‌تواند برای شرایط مختلفی مفید باشد، اما نه وقتی که صحبت از افرادی می‌شود که به درمان مستقیم یا مداخله حضوری نیاز دارند.

به‌عنوان مثال، اگر اعتیاد شدیدی دارید یا علائم شدیدتر یا پیچیده‌تری از بیماری روانی دارید، ممکن است درمان آنلاین توصیه نشود، مگر اینکه سایر روش‌های درمانی یا در دسترس نیز در برنامه شما گنجانده شده باشند. دامنه درمان آنلاین می‌تواند محدود باشد، بنابراین در شرایط پیچیده‌تر معمولاً موثر نیست.

درمان آنلاین در چه فضایی انجام می‌شود؟

در حال حاضر روان‌شناسان و مشاوران اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان به صورت تلفنی و یا بر روی بستر اینترنت بر روی اسکای روم (SKY ROOM) یا واتس آپ جلسات خود را با دانشجویان برگزار می‌کنند.

آیا انواع روان‌درمانی به صورت آنلاین در دسترس است؟

خیر. برخی از انواع روش‌های درمانی به صورت آنلاین ارائه نمی‌شوند. به‌عنوان مثال بازی‌درمانی، شن‌بازی‌درمانی یا EMDR، فقط در جلسات حضوری در دسترس است. با این وجود اکثر انواع دیگر

رفتاری آنلاین به همان اندازه درمان چهره به چهره برای افسردگی اساسی، اختلال وحشت‌زدگی، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب فراگیر موثر است.

مزایای بالقوه چیست؟

بسیاری از افراد از راحتی آنلاین درمانی لذت می‌برند. آن‌ها دریافته‌اند که این باعث صرفه‌جویی در وقت می‌شود زیرا مجبور نیستند برای قرارها رفت‌وآمد کنند. برنامه‌ریزی نیز می‌تواند راحت‌تر باشد. قرار ملاقات حضوری ممکن است در عصرها و آخر هفته‌ها در دسترس باشد. اگر تصمیم دارید از طریق چت یا پیام‌رسان با یک درمانگر ارتباط برقرار کنید، معمولاً می‌توانید این کار را در هر زمان از شبانه‌روز انجام دهید.

آیا اشکالاتی وجود دارد؟

برخی از افراد ممکن است احساس کنند که درمان آنلاین در مقایسه با درمان حضوری کمی غیرشخصی است. علاوه بر این، درمانگران قادر به خواندن زبان بدن به همان شیوه (حتی اگر از چت‌های ویدیویی استفاده می‌شود) نیستند.

آیا درمان آنلاین برای همه دانشجویان سودمند است؟

بیشتر درمانگران آنلاین اطلاعاتی را در مورد اینکه چه کسی کاندید مناسب خدمات آن‌ها است و چه کسی نیست، در ذهن خود دارند. درمان آنلاین به طور معمول برای افرادی که به طور افکار

با توجه به بیماری همه‌گیر COVID-19 خدمات اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان به صورت آنلاین درآمده‌است. از این رو در این شماره به برخی سوالات در خصوص این نوع درمان می‌پردازیم. تحقیقات نشان داده است که درمان آنلاین اغلب به اندازه درمان چهره به چهره مرسوم مؤثر است. درحالی‌که درمان آنلاین مزایای زیادی دارد (از جمله راحتی)، اما ممکن است بهترین انتخاب برای هر شرایطی نباشد.

آیا درمان آنلاین مؤثر است؟

مطالعات نشان می‌دهد که درمان آنلاین می‌تواند به اندازه درمان حضوری در بسیاری از موارد مؤثر باشد. به مرور نتایج برخی از پژوهش‌ها می‌پردازم.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در Behav-ior Research and Therapy منتشر شد نشان داد که اختلالات اضطرابی را می‌توان به طور مؤثر از طریق درمان شناختی رفتاری آنلاین درمان کرد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه گزارش دادند که پیشرفت‌های آن‌ها در پیگیری یک‌ساله پایدار مانده است

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در ژورنال اختلالات عاطفی منتشر شد نشان داد که درمان آنلاین به همان اندازه درمان حضوری افسردگی مؤثر است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ در ژورنال اختلالات اضطرابی منتشر شد، مشخص کرد که رفتاردرمانی شناختی آنلاین «مراقبت‌های بهداشتی مؤثر، قابل قبول و عملی است». این مطالعه نشان داد که درمان شناختی

درمانی می‌توانند به صورت آنلاین ارائه شوند. همه روش‌های درمانی که به صورت آنلاین ارائه می‌شوند، یکسان نیستند و روش درمانی که انتخاب می‌کنید ممکن است به عوامل مختلفی از جمله ماهیت وضعیت شما و اهداف درمانی شما بستگی داشته باشد. برخی از رویکردها مانند درمان شناختی رفتاری (CBT) در قالب‌های آنلاین محبوبیت بیشتری دارند، در حالی که انجام برخی دیگر از آن‌ها مانند حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکت چشم (EMDR) دشوارتر یا حتی غیرممکن است.

برخی از رویکردهای درمانی که قابلیت ارائه به صورت آنلاین را دارند:

درمان شناختی-رفتاری

درمان شناختی-رفتاری نوعی درمان است که به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته و نشان داده است برای برخی از مشکلات سلامت روان موثر است. پیش‌فرض اساسی این شکل از درمان این است که با شناسایی و تغییر افکار و رفتارهای منفی، افراد می‌توانند از علائم خود راحت شده و راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا کنند. تحقیقات نشان داده است که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر اینترنت (ICBT) در درمان شرایط روانی موثر است و یک راه حل مقرون به صرفه ارائه می‌دهد که می‌تواند قابلیت دسترسی به خدمات بهداشت روان، به ویژه در مناطق روستایی را افزایش دهد.

درمان روان‌پویشی

CBT از نظر درمان غالباً به عنوان «استاندارد طلا» در نظر گرفته می‌شود، اما تحقیقات همچنین نشان داده است که انواع دیگر روان‌درمانی نیز به همان اندازه موثر هستند. با کسب بینش، افراد می‌توانند خودآگاهی خود را افزایش دهند

و درک کنند که چگونه تجربه‌های گذشته رفتار فعلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بحث در مورد امکان ارائه درمان روان‌پویشی از طریق اینترنت وجود دارد - این روند تمرکز زیادی بر روابط بین فردی دارد. در فرآیندی که تحت عنوان انتقال شناخته می‌شود، الگوهای مشخصی از پاسخ به افراد دیگر اغلب در طی دوره درمان در رابطه با درمانگر پدیدار می‌شوند - پدیده‌ای که شکل‌گیری آن ممکن است در یک روش آنلاین دشوار باشد. با این حال، برخی مطالعات نشان داده‌اند که درمان روان‌پویشی آنلاین می‌تواند به‌تنهایی و همچنین به‌عنوان یک مکمل برای درمان سنتی مفید باشد. یک مطالعه مقایسه درمان روان‌پویشی مبتنی بر اینترنت با ICBT برای درمان افسردگی نشان داد که علائم در هر دو گروه به طور مساوی کاهش می‌یابد. با این حال، کسانی که ICBT دریافت کرده‌اند از نظر کیفیت زندگی و حال خوب، درازمدت بهبود بیشتری دارند.

درمان مراجع‌محور

درمان مراجع‌محور که به آن درمان مراجع‌محور نیز گفته می‌شود، یک رویکرد غیرمستقیم است. تحقیقات نشان می‌دهد PCT می‌تواند برای برخی از شرایط بهداشت روان از جمله افسردگی و اضطراب موثر باشد اثربخشی این روش در درمان‌های آنلاین مشخص نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد که این روش برای کمک به افراد در مقابله با علائم خفیف تا متوسط اضطراب، افسردگی و استرس‌های موقعیتی بسیار موثر است.

آیا می‌توانم درمانگر آنلاین خود را انتخاب کنم؟

بله این امکان وجود دارد که از بین

روان‌شناسان، درمانگر خود را انتخاب کنید. اطلاعات بیشتر را بر روی سایت اداره مشاوره و سلامت روان می‌توانید بیابید.

درمان من چقدر طول می‌کشد؟

این به نیازهای درمانی شما بستگی دارد. برخی از افراد فقط برای مدت کوتاهی پیام ردوبدل می‌کنند یا فقط در چند قرار ملاقات شرکت می‌کنند. افراد دیگر از درمان آنلاین به‌عنوان یک منبع طولانی‌مدت استفاده می‌کنند.

چند وقت یک‌بار با درمانگر صحبت می‌کنم؟

این بستگی به نیاز، ترجیحات و رویکرد درمانی که انتخاب می‌کنید بسیار متفاوت است. ممکن است روزانه چندین بار با یک درمانگر آنلاین پیام رد و بدل کنید. یا ممکن است هر ماه در یک جلسه ویدیویی شرکت کنید. همه چیز به توصیه‌های درمانگر شما و آنچه برای شما بهتر است بستگی دارد.

چه نوع موضوعاتی را می‌توانم به صورت آنلاین درمان کرد؟

بیشتر مسائل مربوط به سلامت روان به صورت آنلاین قابل درمان است. افسردگی، اضطراب، مسائل مربوط به استرس، اختلال وحشت و حتی مشکلات سوءمصرف مواد معمولاً برای درمان آنلاین مناسب است.

آیا درمان آنلاین ایمن و محرمانه است؟

متخصصین سلامت روان باید از قوانین و کدهای اخلاقی پیروی کنند که رازداری را تضمین می‌کنند. روان‌شناسان و مشاوران اداره مشاوره نیز در جلسات آنلاین خود نیز به مانند جلسات حضوری این امر را به مانند گذشته کاملاً رعایت خواهند کرد.

طبیعت انسان و لوح خالی



کتاب لوح خالی استیون پینکر استدلال می کند که همه انسان ها با برخی صفات ذاتی متولد می شوند. در اینجا، پینکر در مورد پایان نامه خود صحبت می کند، و اینکه چرا برخی از افراد به طور خارق العاده ای ناراحت کننده به نظر می رسند.

https://www.ted.com/talks/steven_pinker_human_nature_and_the_blank_slate

چه چیزی باعث یک زندگی خوب می شود؟

درس هایی از طولانی ترین مطالعه درباره شادی

چه چیزی ما را در طی زندگی خوشحال و سالم نگه می دارد؟ اگر فکر می کنید این شهرت و پول است، تنها نیستید - اما به گفته روان پزشک رابرت والدینگر، اشتباه می کنید. والدینگر به عنوان مدیر یک تحقیق ۷۵ ساله درباره رشد بزرگسالان، دسترسی بی سابقه ای به داده های مربوط به خوشبختی و رضایت واقعی دارد. در این سخنرانی، او سه درس مهم آموخته شده از این مطالعه طولی را با ما به اشتراک می گذارد.



https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

یک دلیل دیگر برای داشتن یک خواب خوب شبانه

مغز از یک چهارم کل انرژی بدن استفاده می کند، با این حال فقط حدود دو درصد از بدن را تشکیل می دهد. بنابراین این اندام منحصر به فرد چگونه مواد مغذی حیاتی را دریافت کرده و شاید مهمتر از آن باشد؟ تحقیقات جدید نشان می دهد که این امر مربوط به خواب است.

https://www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep

