



فصل نامه علمی-روان شناسی روان آسا

سال سوم- شماره هشتم- تابستان 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:

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: ۰۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۳۸۳۷-۲۲۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱

سایت: www.moshavereh.sbm.u.ac.ir

- ۲ یادداشت مدیر مسئول
- ۳ **آفتاب گردان**
- ۴ تکنیک‌های طلایی در روابط
- ۶ چگونه در قرنطینه شریک زندگی خوبی باشیم؟
- ۹ **انارستان**
- ۱۰ آیا عشق بدون قید و شرط باعث ایجاد روابط سالم می شود؟
- ۱۲ مدیریت تعادل قدرت در رابطه
- ۱۵ **سرمشق**
- ۱۶ اختلال نقص توجه و بیش فعالی در بزرگسالان
- ۲۱ **پروانه گی**
- ۲۲ مزایای روان شناختی تنها بودن
- ۲۵ **رنج روان**
- ۲۶ بزرگ منش بدخیم
- ۲۸ شناسایی خودشیفته پنهان
- ۳۱ **سقوط آزاد**
- ۳۲ چگونه الکل آسیب‌هایش را به مغز تشدید می کند؟
- ۳۴ به تناسب اندامم اعتیاد دارم؟
- ۳۷ **ایستگاه آخر**
- ۳۸ مبارزه با تبعیض و بدنامی مربوط به کوید۱۹
- ۴۰ ببینیم و یادگیریم

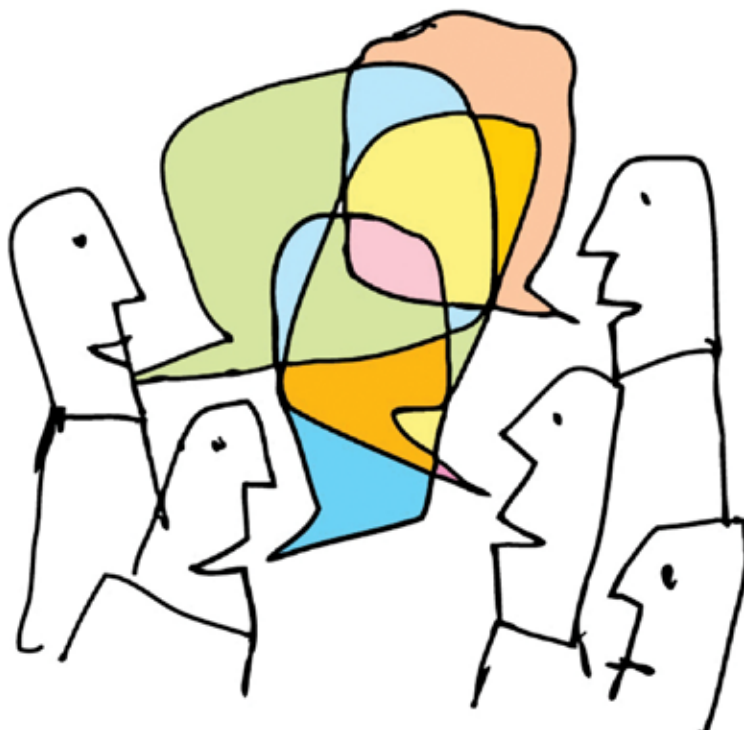
شنیدم مصرعی شیوا، که شیرین بود مضمونش
منم مجنون آن لیلا که صد لیلاست مجنونش
ز عشق آغاز کن، تا نقش گردون را بگردانی
که تنها عشق سازد نقش گردون را دگرگونش

خداوند را سپاسگزاریم که با لطف و کرمش فرصت یافتیم
بار دیگر برای روزهای زیبای تابستان فصلنامه وزین
روان آسا را که حاصل تلاش همه همکاران، مشاوران و
روان‌شناسان در مرکز مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم
پزشکی شهید بهشتی است به حضور خانواده بزرگ دانشگاه
به ویژه دانشجویان، اساتید و کارکنان علاقه‌مند تقدیم کنیم.
در این شماره از فصلنامه روان آسا موضوعات و مطالبی
فراهم شده است تا از طریق آن فرصت یابید که با فصل
آفتابگردان آموزش ارتباط موثر را فرا گرفته و با انارستان
عشق ورزی و دوست داشتن را تجربه و در سرمشق بتوانید
مشق یادگیری موثر نموده و در جهت پرورش جنبه‌های
مثبت شخصیت خود مطالب فصل پروانگی را مرور نمایید.
در رنج روان از علائم و عوامل موثر در اختلالات آگاهی
یافته و در سقوط آزاد با آسیب‌های اجتماعی آشنا شوید.
همچنین در ایستگاه آخر مطلبی در مورد کرونا را مرور
نموده و لینک‌هایی برای مشاهده فیلم‌های انگیزشی جهت
یادگیری بهتر را مورد استفاده قرار دهید. امیدوارم که مطالب
ارائه شده بتواند محتواهای مورد نیاز برای دانشجویان و
مخاطبان را فراهم نموده و به دانشجویان عزیز کمک نماید
که با خواندن بخش‌های مختلف فصلنامه از بروز مشکلات
در روابط بین فردی خود پیشگیری نموده و تعامل آن‌ها را
در دانشگاه و جامعه رضایت بخش نماید. در پایان از زحمات
همه همکاران گرامی جهت آماده سازی مطالب این شماره
از فصلنامه روان آسا صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و
برایشان آرزوی سلامتی و سربلندی دارم.



آفتاب گردان

چگونه در قرنطینه شریک زندگی خوبی باشیم؟
۴ / در روابط / تکنیک های طالبی
۶ /



تکنیک‌های طلایه روابط در محیط کار

● هانیه قهرمانی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در خصوص موارد مبهم در کلام وی، قطع نکردن و اجازه دادن برای اتمام صحبت از نشانه‌های گوش دادن فعال است.

۳- تفاوت‌ها را بپذیرید. هر شخص در محیط کار توانایی و خصوصیات متفاوتی دارد که همه آن‌ها ممکن است مورد علاقه یا مورد استفاده شما نباشد. پس بر ویژگی‌های مثبت و توانایی‌های مفید فرد تمرکز کنید. به یاد داشته باشید، قرار نیست ما با همه همکاران روابط صمیمی و دوستانه داشته باشیم بلکه مهم روابط مؤثر و بدون تنش است. پس می‌توان با بالا بردن پذیرش خود و به دور از باید و نبایدهای ذهنی مان با سایر همکاران نیز روابط مؤثری برقرار کنیم.

۴- قدردانی و تحسین کنید. برای کارهایی که افراد انجام می‌دهند حتی اگر وظیفه آن‌ها می‌باشد، تشکر کنید و نقاط مثبت کارشان را به آنها گوشزد کرده و آن‌ها را برای کارهای مثبت و خلاقشان تحسین کنید.

۵- هوشیار باشید. هوشیار بودن یعنی تمرین در سطح عمیق‌تری از آگاهی. به سخنان و رفتار خود دقت کنید. اگر بدون فکر صحبت یا عمل کنید، ممکن است به روابط کاریتان آسیب برسانید و حتی متوجه آن نشوید. قبل از آنکه سخنی گفته یا عملی انجام دهید، در مورد آن فکر کنید و هدف خود را از آن بررسی کنید. در بین کارهای خود دقایقی استراحت کنید و بر کار، رفتار و کلام خود تأمل کنید. تمرکز بر روی هدف و دلایل صحبت یا انجام رفتار به شما برای بروز آن کمک خواهد کرد.

روابط کاری بخش مهمی از روابط افرادی که در محیط کاری مشغول به فعالیت می‌باشند را تشکیل می‌دهد. روابط کاری مؤثر در رضایت شغلی، کاهش استرس شغلی، ارتقا شغلی و پیشرفت و توسعه کار و سازمان نقش بسزائی دارند. عوامل مختلفی مانند: مهارت‌های ارتباطی، هوش هیجانی، مهارت‌های مدیریت و رهبری و... در روابط محیط کار مؤثرند. در شماره ۲ و ۳ مجله «روان آسا» در خصوص هوش هیجانی، عوامل و راه‌های بهبود و رشد آن بحث شد. در این گفتار راهکارهایی با تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی جهت بهبود و گسترش روابط مؤثر کاری ارائه خواهد شد. این راهکارها می‌توانند در سایر روابط اجتماعی نیز مؤثر باشند.

۱- شفاف و صادق باشید. اساس هر رابطه مؤثر بر شفافیت و صداقت متکی است، خواه این ارتباط رو در رو، تلفنی یا از طریق ایمیل باشد. شفافیت و صداقت اعتماد را به دنبال خواهد داشت. کلمات خود را با دقت انتخاب کنید. اطمینان حاصل کنید نکات خود را به صورت واضح بیان کرده و منظور خود را دقیقاً بیان کرده‌اید. این ویژگی به جلوگیری از سردرگمی در مورد اهداف، انتظارات و نحوه عملکرد کار کمک می‌کند.

۲- فعالانه گوش کنید. گوش دادن به صحبت‌های همکار، عکس‌العمل‌های کلامی و غیر کلامی در حین صحبت او، پرسیدن

۶- **با همکاران خود آشنا شوید.** یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد روابط مثبت، وقت گذاشتن برای شناخت افراد است. قبل از شروع کار، در زمان استراحت یا ناهار، قبل از شروع جلسه، با همکاران خود صحبت کنید. صحبت‌های کوتاه و عادی، سوالات کلی در مورد آن‌ها و صحبت‌های کلی در مورد خودتان، باب گفتگو و آشنایی را باز می‌کند. توجه داشته باشید در آشنایی‌های اولیه یا در روابط رسمی سؤال‌های ریز یا خصوصی نپرسید.

۷- **مسئولیت پذیر باشید.** اگر می‌خواهید همکارانتان به شما احترام بگذارند، باید در محیط کار مسئولیت‌هایی را برعهده بگیرید و آنها را به خوبی انجام دهید. افرادی که از زیر بار مسئولیت و کارها فرار کرده، آن‌ها را نصفه یا با تأخیر انجام می‌دهند و کارهای خود را بر دوش دیگری می‌گذارند در روابط خود دچار تنش شده و احترام لازم را دریافت نخواهند کرد.

۸- **اشتباهات خود را بپذیرید.** بروز خطا، اشتباه و فراموشی در کار امری اجتناب ناپذیر است. در صورت بروز آن، سعی در پنهان کاری، سرزنش دیگران، انداختن تقصیر بر دوش دیگران نکنید. با پذیرش مسئولیت کار و اشتباه خود، و با عذرخواهی از افرادی که تحت تأثیر این اشتباه قرار گرفته‌اند از بروز تنش جلوگیری کنید

۹- **قابل اعتماد باشید.** اعتماد حیطة‌های گسترده‌ای در روابط محیط کاری را شامل می‌شود. واگذاری مسئولیت کاری به شما، درخواست کمک برای انجام کار، سپردن کارها در زمانی که همکاران در محل کار حضور ندارد، درمیان گذاشتن مشکلی در کار یا در روابط کاری، در میان گذاشتن مسائل شخصی یا اطلاع پیدا کردن ناخودآگاه از مشکلات فردی، مثال‌های است که شما قابل اعتماد و اطمینان بودن خود را می‌توانید در آن بروز دهید. در هریک از این موقعیت‌های کاری، اگر توانایی و تصمیم به کمک دارید انجام دهید و اگر به هر دلیل نمی‌توانید قبل از آنکه به همکاران اطمینان دهید و بپذیرید با او در میان بگذارید. در مسائل شخصی همکاران، مشکلات ارتباطی و کاری وی، رازدار باشید.

۱۰- **پاسخ را جایگزین واکنش کنید.** در کار با موقعیت‌ها و رفتارهایی مواجه می‌شوید که در آن ناراحتی، استرس، ترس، عصبانیت و... را تجربه می‌کنید. در این موقعیت‌ها بجای واکنش نشان دادن که امری سریع، بدون فکر و آئی است، پاسخ دهید. پاسخ دادن یک انتخاب است که شما براساس بررسی و با فکر انجام می‌دهید. درحال عصبانیت، جواب ندهید، تصمیم نگیرید و ارتباط‌های خود را موقت قطع کنید. ایمیل، پیام، نامه یا صحبتی را منتقل نکنید. در موقعیت‌های کاری که دچار تنش شده‌اید، چندین بار نفس عمیق کشیده، تا شماره ۱۰ بشمارید یا موقعیت را موقت ترک کنید. اگر به دلیل هیجان‌های منفی زیاد، توانایی گوش کردن ندارید بحث و سؤال پرسیدن را به زمان دیگری موکول کنید. در خصوص موضوع پیش آمده شفاف سازی کنید. سؤال کرده و آن را

قبل از واکنش بررسی کنید. بعد از آگاهی از موضوع پاسخ مناسب دهید.

۱۱- **تنش و درگیری را طولانی نکنید.** بعد از ایجاد تنش آن بحث را در کارهای دیگر و روزهای آینده ادامه ندهید. با همکار خود صحبت کنید و بگویید «می‌دانم اخیراً تنش‌هایی بین ما وجود داشته است. اما می‌خواستم بدانی این موضوع از نظر من تمام شده و نمی‌خواهم بقیه کارها و روابطمان مختل شود».

۱۲- **کار تیمی را تجربه کنید.** همکاری با یکدیگر و انجام کارهای مشترک و تیمی، خلاقیت، مشارکت، ارائه راه حل‌های جدید، افزایش سرعت کاری و روابط مثبت به همراه خواهد داشت.

۱۳- **در عین دوستی روابط و روند کاری را رعایت کنید.** روابط دوستی بین همکاران و گسترش فضای مجازی و ارتباط‌ها در آن، نباید مانع از انجام کارها در روندی غیرکاری و حرفه‌ای باشد. پس کارها را براساس روند اداری و در سیستم‌های سازمانی انجام و مکتوب کنید.

۱۴- **همکاری و همدلی را همواره در روابط کاریتان حفظ کنید.** نیاز به کمک و همراهی در کار، انباشته شدن کارها و فشار کاری، موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی شغلی و شخصی، موقعیت‌هایی است که برای همه همکاران ممکن است رخ دهد. لازم است در این زمان‌ها، همکاری نموده و با کمک در انجام کارها فشار کاری را از دوش همکار خود کم کنید. منابع، اطلاعات و شیوه‌های کاری را با همکارانتان به اشتراک بگذارید، مطمئن باشید این کار نه تنها بر روابط مؤثرتان بلکه بر پیشرفت کاریتان در بلندمدت اثر گذار خواهد بود. در موقعیت‌های شخصی ناراحتی یا شادی همکاران مانند مریضی، مرگ، عروسی، بارداری، بچه دار شدن و... با نشان دادن عکس العمل‌های کلامی و غیرکلامی با آنها همدلی و همراهی کنید. موقعیت‌های استرس‌زا چه جنبه شادی داشته باشد و چه ناراحتی برای همه ممکن است اتفاق بیفتد. پس بگونه‌ای که دوست دارید با شما رفتار شود با همکار خود رفتار کنید.

۱۵- **به یکدیگر بازخورد سازنده دهید.** در خصوص کارها و رفتارهای خود نظرات دیگران را دریافت کنید و به آنها نیز بازخورد دهید. به همان اندازه که دریافت بازخورد از افراد دیگر مهم است، ارائه نظرات شما نیز مهم است. بازخورد دادن به یکدیگر کمک می‌کند تا نقاط ضعف در کار و رفتار را اصلاح و نقاط مثبت را ارتقاء دهید و این موجب پیشرفت در کار خواهد شد. باید توجه داشت که بازخورد در چه شرایط، روابط و با چه هدف، لحن و نحوه بیانی ارائه می‌شود. برای مثال گفتن نقاط ضعف کار در جمع همکاران، با شوخی یا لحن تمسخرآمیز یا با هدف زیرسؤال بردن کار یا رفتار همکار نه تنها بازخورد سازنده‌ای نخواهد بود بلکه تنش را نیز به همراه خواهد داشت.

چگونه در قرنطینه شریک زندگی خوبی باشیم؟

● حسام سیف زگر، دکتری روان‌شناسی تربیتی

۲- صبرتان را بیشتر کنید

بنا به دلایلی که قبلاً ذکر کردیم سطح استرس بیشتر از همیشه است. صبوری کردن به شدت سخت می‌شود و در نتیجه اهمیت زیادی در این دوره دارد. دکتر زاتین ایوانوف، یک روان‌پزشک دارای مجوز در نیویورک می‌گوید: اگر بحث پیش آمد، می‌توانید از این عبارتها استفاده کنید: با تو موافقم؛ می‌فهمم؛ منظورت را متوجه شدم؛ می‌توانیم با هم انجامش دهیم؛ یا به فضا و حریم خصوصی تو احترام می‌گذارم، لطفاً تو هم همین کار را بکن.

«علاوه بر این، به یکدیگر فضا بدهید تا ذهن و احساساتان آرام شود. ما موجودات اجتماعی هستیم، ولی وقتی ناامید هستیم و در فکر و خیال غرق شده‌ایم گاهی اوقات نیاز داریم مدتی تنها باشیم.»

۳- از دام‌های رایج ارتباط اجتناب کنید

جر و بحث کردن اجتناب‌ناپذیر است، ولی وقتی در یک فضای کوچک حبس باشیم و جایی برای رفتن نداشته باشیم به راحتی به یک جنجال بزرگ تبدیل می‌شود. در برخی از موارد، مشاجره ممکن است ناشی از سر رفتن حوصله باشد. وقتی مشاجره رخ می‌دهد، تلاش کنید از دام‌های رایج ارتباط اجتناب کنید، از جمله بلند کردن صدا، شکایت کردن به جای حل مشکل، کاربرد تعمیم‌های شدید (تو همیشه، تو هیچ‌وقت)، برچسب زدن و گوش ندادن. دکتر نیومن می‌گوید: وقتی شک دارید با همدلی پیش بروید. همدلی شامل گذاشتن خود به جای یک نفر دیگر است؛ یعنی همه چیز را از نقطه نظر او دیدن. گسترش دادن تجربه ایجاد فضا برای ایده‌ها و نقطه نظرات شریک زندگی منجر به بحث باز و نزدیکی بیشتر می‌شود.

۴- به طور کلی سعی کنید ساکت‌تر باشید

احترام گذاشتن به فضای افراد همچنین به معنی عدم تجاوز کردن به گوش آن‌هاست - یک راه قطعی برای تحریک کلافگی وقتی در فضای بسته و نزدیک به هم هستید. این مسئله چه در قرنطینه و چه در شرایط عادی باید رعایت شود، ولی وقتی هفت روز هفته و تمام ساعات شبانه‌روز را با یک نفر سپری می‌کنید مهم‌تر می‌شود و اگر یکی از طرفین بخواهد کار کند اهمیت آن بیشتر هم می‌شود. دکتر ایوانوف می‌گوید: با درک اینکه فرد مقابل ممکن است در لحظه نیاز به بخشی از فعالیت شما بودن را احساس نکند به او احترام بگذارید. سعی کنید کارهای بدون سر و صدا انجام دهید، مثلاً مطالعه، ساختن کاردستی یا بازی‌های کامپیوتری و گوش دادن به موسیقی با هدفست.

حتماً شما هم متوجه آن شده باشید که قرنطینه شدن به مدت چند روز، چند هفته یا چند ماه در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کند، از جمله نحوه عملکرد روابط رمانتیک، خانوادگی یا دوستانه. افزایش شدید زمان سپری‌شده با هم احساس عدم توانایی فرار کردن و ترس واقعی از ناشناخته ناگزیر پتانسیل ناامیدی، بگومگو کردن و بحث‌های شدید را افزایش می‌دهد.

طبق نظر الیزابت هال رز، مددکار اجتماعی بالینی در کانکتیکات، چیزی که این شرایط را بسیار پیچیده می‌کند این است که انسان‌ها به طور طبیعی به سطوح مختلفی از استقلال و نزدیکی نیاز دارند. وی می‌گوید: همه این‌ها را روی هم بگذارید تا بهترین شرایط بحث و جدل ایجاد شود، چون علاوه بر اضطراب و عدم کنترل احساس شده، احساسات افراد نیز در حال صدمه دیدن است.

به نظر او خبر خوب این است که مغز انسان به طرز منحصر به فردی مجهز شده تا در مواجهه با خطرهای ناشناخته پاسخ قوی داشته باشد. درک اینکه تنش اجتناب‌ناپذیر است خوب است و باعث می‌شود گام‌هایی برای کاهش دادن واکنش‌پذیری که حتماً در قرنطینه رخ می‌دهد برداریم.

هفت راه برای تبدیل شدن به شریک بهتر قرنطینه

برای گذراندن بهتر دوره‌های طولانی قرنطینه با هر کسی که همراه شما زندگی می‌کند از توصیه حرفه‌ای زیر پیروی کنید.

۱- چند قانون خانگی مشخص کنید

دکتر استفانی نیومن، روان‌شناس بالینی و نویسنده، می‌گوید: با بحث کردن در مورد نحوه و زمان تقسیم و استفاده از فضا شروع کنید. برای مثال یک نفر دوست دارد تنها قهوه بخورد و پیام‌هایش را چک کند. اجازه بدهید این زمان را داشته باشد. یک نفر دوست دارد ظهرها تماس‌های کنفرانسی داشته باشد. با او کنار بیایید. هر کسی یک چیز می‌دهد و یک چیز می‌گیرد. یک برنامه برای روز داشته باشید و ساعات خاصی را به استفاده از آشپزخانه، کار کردن و یا تنها بودن و زمانی که باید با هم وقت بگذرانید اختصاص دهید. سخت‌گیری و ایجاد روتین‌های بیشتر در این دوره دشوار به همه اعضای خانه کمک می‌کند احساس آرامش بیشتری داشته باشند و در نتیجه کمتر تحریک‌پذیر (irritable) باشند. همچنین تضمین می‌کند فردی که از خانه کار می‌کند می‌تواند بار کاری خود را به صورت موثرتری اداره کند.



۵- برای تقویت نگرش مثبت تلاش کنید

اخبار منفی و عدم اطمینان در مورد آینده به راحتی باعث ناراحتی شده و در نتیجه تقویت نگرش مثبت در خانه را مهم‌تر می‌کند. حال رز می‌گوید: کلمات کوچک، رفتارهای کوچک و اقدامات کوچک برای به حداقل رساندن بحث و جدل (و بهبود روحیه خانواده) بسیار مؤثر هستند. عمداً دوران خوشی که شریک زندگیتان نسبت به شما سخاوتمند، عاشق و مهربان بوده را به خاطر بیاورید تا رابطه‌تان را در یک چشم‌انداز بزرگ نگه دارید.

۶- در خانه کمک کنید

حتی زمانی که همیشه در خانه هستیم کارها روی هم انبار می‌شوند. در برخی از موارد، حتی ممکن است کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود داشته باشد، برای مثال غذا پختن، ظرف شستن، بیرون بردن زباله‌ها و مرتب کردن کلی. کار خانه چه در قرنطینه و چه در شرایط عادی اغلب منبع جر و بحث است، ولی سپری کردن زمان بیشتر کنار درهم‌ریختگی و شلوغی آتش را بیشتر می‌کند. در این شرایط باید کمک کنیم و منتظر نباشیم که طرف مقابل کارهای خانه را انجام دهد. شرکت کردن در این فعالیت‌ها باعث می‌شود فشار روی فرد یا افراد خانه کمتر شود و در نتیجه به کاهش استرس و بهبود پیوند کمک می‌کند. **پیش‌تاز باشید.** منتظر نباشید به شما گفته شود که چه کاری باید انجام دهید.

۷- عمداً با هم وقت بگذرانید

علاوه بر اختصاص دادن زمان به تنهایی، باید برای عمداً کنار هم بودن هم وقت بگذارید؛ مثلاً چند ساعت در پایان روز و یا استراحت نهار وسط روز. حال رز می‌گوید: وقت گذراندن در کنار هم به عنوان زوج، دوست یا خانواده کمک می‌کند همه در طول این بازه زمانی استرس‌زا چشم‌انداز واقع‌بینانه‌تری داشته باشند. وی اضافه می‌کند که اگر ذاتاً تنها بودن را دوست دارید، تلاش کنید با شریک زندگی، هم‌اتاقی یا اعضای خانواده ارتباط برقرار کنید تا از حالشان باخبر شوید. همچنین بهتر است به دیگران یادآوری کنید که ذاتاً تنها بودن را ترجیح می‌دهید و نباید آن را با طرد شدن از طرف شما اشتباه بگیرند. برای شریک خوب بودن باید ابتدا برای روزهای سخت پاندمی آماده شد.

نحوه آمادگی در برابر پاندمی

همان‌طور که برای یک طوفان یا یخبندان آماده می‌شوید می‌توانید برای پاندمی هم آماده شوید. مطلع بودن از اخبار، برنامه‌ریزی و ذخیره ضروریات کمک زیادی به کاهش تاثیرات پاندمی در صورت وقوع آن در جامعه می‌کند.

آرامش خود را حفظ کنید

پاندمی‌ها بسیار استرس‌زا هستند، مخصوصاً اگر ندانید چه انتظاری باید داشته باشید. با این حال سعی کنید آرامش‌تان را حفظ کنید. ترسیدن، گاهی اوقات باعث می‌شود یخ بزینید یا تصمیمات سریع بگیرید که ریسک غیرضروری ایجاد می‌کند. حتی اگر احساس می‌کنید کنترل امور از دستتان خارج شده، روی کارهایی که برای آمادگی می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید. از اخبار و منابع قابل اعتماد و مبتنی بر واقعیت استفاده کنید. اطلاعات درست در طول پاندمی و قبل از رسیدن به آن حیاتی است. یک منبع اطلاعاتی محکم به شما کمک می‌کند اطمینان حاصل کنید که برای حفظ امنیت و درک ریسک‌های پیش روی خود و خانواده‌تان اقدامات درست را انجام می‌دهید. ولی این کار همیشه راحت نیست. در مراحل ابتدایی پاندمی اغلب ناشناخته‌های زیادی وجود دارد. ممکن است هنوز مشخص نباشد که پاتوژن چیست، چگونه گسترش پیدا می‌کند یا چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند. درحالی‌که محققان و مأموران بهداشت برای پیدا کردن پاسخ این سؤالات تلاش می‌کنند؛ اطلاعات نادرست و شایعات شکاف‌های اطلاعاتی را پر می‌کند. این مسئله باعث می‌شود ترس گسترده به وجود بیاید یا افراد آمادگی‌های مناسب را نادیده بگیرند.

با اقدامات زیر در برابر اطلاعات نادرست یا گمراه‌کننده از خود محافظت کنید:

مراجعه به وبسایت‌های سازمان‌های بهداشت مثل مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا دپارتمان بهداشت محلی برای کسب اطلاعات در مورد افرادی که در معرض خطر هستند و همچنین نحوه حفاظت از خود. عدم اطمینان کامل به مطالب آنلاین یا شنیده‌شده از دوستان و خانواده و تلاش برای تأیید درست بودن آن‌ها با استفاده از منابع قابل اعتماد مثل CDC. گوش دادن به متخصصان بیماری‌های عفونی (مانند دانشمندان، مأموران بهداشت یا فراهم‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی) به جای گوش دادن به افراد مشهور یا مفسران خبر.

ضروریات را تهیه کنید

در طول پاندمی باید تعداد دفعات مراجعه به فروشگاه را کاهش دهید تا از قرار گرفتن در معرض بیماری اجتناب کنید. اگر هم بیمار شده‌اید باید در خانه بمانید تا از دیگران حفاظت کنید. کمبود تأمین و قفسه‌های خالی فروشگاه‌ها ممکن است پیدا کردن چیزهایی که می‌خواهید را دشوار کند. ملزومات اضافی در خانه داشته باشید تا وقتی چیزی را می‌خواهید به آن دسترسی داشته باشید. این موارد چیزهایی هستند که باید داشته باشید: غذا و آب برای همه افراد درون خانه برای دو هفته، دسترسی مداوم به داروهای تجویزی؛ برای این کار ممکن است به مجوز فراهم‌کننده خدمات بهداشتی و یا شرکت بیمه نیاز داشته باشید.

کیت کمک‌های اولیه و داروهای بدون نسخه مانند تب بر و مسکن، مایعات رفع‌کننده کم‌آبی، ویتامین‌ها و داروی سرفه یا سرماخوردگی محصولات بهداشتی مانند صابون، شامپو، دئودورانت، پوشک و نوار بهداشتی برای چهار هفته لوازم مربوط به تمیزی مانند کیسه‌زباله، دستمال قابل‌شست‌وشو و مایع ضدعفونی‌کننده یا وایتکس نیازی نیست همه‌چیز را یکجا خریداری کنید. ولی اگر به نظر می‌رسد پاندمی می‌تواند روی جامعه تأثیر بگذارد، در صورت امکان هر بار که به خرید می‌روید کمی اضافه‌تر خرید کنید.

ماسک صورت

درحالی‌که پوشیدن ماسک به فردی که بیمار است کمک می‌کند (برای مثال، موقع سرفه کردن) که دیگران را مبتلا نکند، معمولاً از افراد سالم در برابر مبتلا شدن به ویروس تنفسی حفاظت نمی‌کند. موی صورت، قرار گرفتن نادرست ماسک و درآوردن نادرست آن، اثربخشی ماسک در پیشگیری از ابتلا را به شدت کاهش می‌دهد. فراهم‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی ممکن است هنگام رسیدگی به بیماران از ماسک‌های خاص استفاده کنند، ولی در مورد نحوه استفاده درست از آن‌ها آموزش دیده‌اند. در نتیجه، معمولاً خرید ماسک تعداد بالا توسط عموم مردم یا پوشیدن آن در مکان‌های عمومی توصیه نمی‌شود، مگر اینکه فراهم‌کننده خدمات بهداشتی یا مقام بهداشت عمومی دستور آن را داده باشد. خرید تعداد زیاد ماسک در شرایطی که احتمالاً نیازی به آن‌ها نخواهید داشت باعث کمبود ماسک برای افرادی می‌شود که واقعاً به آن نیاز دارند. نباید از ماسک استفاده کنید، مگر اینکه بیمار باشید یا از یک بیمار مراقبت می‌کنید. اختلال اضطراب یا یک بیماری روانی دیگر دارید که ممکن است پاندمی باعث تشدید آن شود. با فراهم‌کننده خدمات درمانی یا مشاورتان در مورد تکنیک‌های مدیریت علائم صحبت کنید، به‌ویژه اگر استراتژی‌های همیشگی‌تان (مانند رفتن به باشگاه یا مراجعه به گروه پشتیبانی) در دسترس نیستند. تمامی این شرایط در صورت در ارتباط بودن با دوستان، خانواده و همکاران راحت‌تر می‌شوند. ضرری ندارد آمادگی همسایگان و اعضای خانواده را بررسی کنید. اختلالات در صورتی که افراد از یکدیگر پشتیبانی کنند و مراقب هم باشند، بیشتر قابل مدیریت خواهند بود.

سخن پایانی

تجربه کردن استرس و اضطراب در شرایطی که عدم اطمینان وجود دارد طبیعی است. تلاش برای کمک به دیگران و پرورش دادن رابطه مفید است و توصیه‌های بالا نقطه شروع خوبی هستند. در نتیجه، مراقبت از خود و کمک گرفتن از دوستان، خانواده و متخصصان در صورت نیاز را فراموش نکنید.



انارستان

آیا عشق بدون قید و شرط باعث ایجاد روابط سالم می شود؟
مدییت تعادل قدرت در رابطه



آیا عشق بدون قید و شرط باعث ایجاد روابط سالم می‌شود؟

● مریم رحمتی، دکتری روانشناسی بالین

بسیستم پاداش مغز است. این نشان می‌دهد که عشق بدون قید و شرط ممکن است بدون دریافت هر چیزی به ازاء پاداش باشد.

عشق رمانتیک بدون قید و شرط

این سؤال پیش می‌آید که آیا بزرگسالان در روابط نیز می‌توانند این نوع عشق بی‌قید و شرط را به یکدیگر نشان دهند. برای اینکه در یک رابطه احساس امنیت کنید، بایستی احساس کنید انگار شخص مقابل قصد ندارد شما را بر اساس هوی و هوس رها کند. شما باید بدانید که شخص متعهد است بدون توجه به آنچه در آینده اتفاق می‌افتد، عاشق بدون قید و شرط شما باشد مسئله این است که این تعریف در روابط عاشقانه می‌تواند تحت تأثیر بی‌شماری و به دلایل خوبی تغییر کند. اینکه بدون قید و شرط یک فرد، دروغگو یا کلاهبردار را دوست داشته باشید، عشق فرد سالم محسوب نمی‌شود. این بدان معناست که تعریف عشق بی‌قید و شرط در روابط عاشقانه باید کمی گسترش یابد برای ادامه عشق، باید احترام متقابل برقرار شود، نه نگرش شریک زندگی شما که «بدین صورت می‌باشد شما باید با من قرار بگذارید، مهم نیست که من چه کاری می‌کنم».

ایده عشق بی‌قید و شرط در روابط بسیار تازگی دارد و جذاب است. هر کدام از ما می‌خواهیم همان‌طور که هستیم، بدون شرط دوست داشته شویم و خود را قادر به تحقق عشق بی‌قید و شرط به اطرافیان و دوستان خود بدانیم. با این حال، این نوع عشق، در محدودترین تعریف خود، غیرممکن نیست اما، دشوار است.

معنی عشق بی‌قید و شرط

بخشی از مشکل عشق بی‌قید و شرط در روابط، عدم درک معنای آن است. بیشتر ما به عشق والدین به کودک یا عشق فرزند به والدین به عنوان عشق بی‌قید و شرط فکر خواهیم کرد. این نوع عشق به چیزی غیر از پیوند خانوادگی بستگی ندارد و براساس کاری که کودک یا والدین انجام می‌دهند - دست کم در یک سناریوی ایده آل - تجربه نمی‌شود به معنای بهتر، عشق بی‌قید و شرط در مورد توجه به دیگری بدون هیچ گونه نگرانی در مورد سود آن برای خود شخص شماست. تحقیقات به ما می‌گویند بخش‌هایی از مغز که در هنگام عشق بی‌قید و شرط روشن می‌شوند، شبیه به کسانی است که درگیر عشق رمانتیک و عشق مادرانه هستند و در ارتباط

توجه مثبت بی‌قیدوشرط

این موضوع ما را به موضوع مثبت بی‌قیدوشرط می‌رساند، احتمالاً معنای نزدیک‌تر از آنچه منظور ما از عشق بی‌قیدوشرط در روابط است. عشق بدون قید و شرط به معنای آن نیست که به قیمت نادیده گرفتن نیازهای شما باشد. در عوض، این یک نوع عشق بالغ است که به معنای معاشرت با شخص دیگر با عشق و احترام است، حتی با حفظ مرزهای شما و محافظت از خود در حالی که در نسخه نابالغ عشق بی‌قیدوشرط شما احساس می‌کنید که انگار باید همه چیز را به شخص دیگری بسپارید، نسخه بالغ این را به رسمیت شناخته است که تنها تعهد شما در رفتار دیگران، ارتباط با عشق و احترام است. این بدان معناست که مراقب باشید و حتی محدودیت‌ها و مرزها را تعیین کنید. این همچنین به معنای ارج نهادن به درخواست‌های دیگران است بدون اینکه به خودتان آسیب بزنید.

این بدان معنا نیست که سخت و گوشه گیر باشید زیرا این امر منجر به سازش یا راه حل نمی‌شود. در اصل، این اطمینان خاطر است - به شخص دیگر که با هم بتوانید بهترین نتیجه را برای هردو شما داشته باشید.

چگونه بدون قید و شرط عاشق شویم

هنگامی که ما در مورد چگونگی عشق ورزیدن به کسی بدون قید و شرط در یک رابطه فکر می‌کنیم، نکات زیر ظاهر می‌شود:

* ارتباطات بازاریا تمرین کنید تا بتواند نیاز هردوی شما را برآورده کند
* به روش غیر دفاعی ارتباط برقرار کنید، احساسات خود را با گوش دادن فعال و در نظر گرفتن احساسات شخص دیگر بیان کنید.
* عشق بی‌قیدوشرط به معنای دیدن گذشته در نزاع‌ها نمی‌باشد اجازه ندهید که دلخوری‌ها کمی از زندگی بر عشق شما غلبه کند. اگر تعهدی از عشق داشته باشید قدرت ماندگاری و اثرگذاری بیشتری دارد نسبت به چیزهای کوچک زندگی * قدرت در رابطه را با یکدیگر تقسیم کنید. هیچ کس نباید هر آنچه را که می‌خواهد بگیرد، یا این باعث نارضایتی شخص دیگر شود.

وقتی روابط متلاشی می‌شوند

اصولاً برنامه ما در زندگی این است که عشق مشروط داشته باشیم شما همسر خود را دوست دارید به دلیل ویژگی‌ها و خصوصیات بی‌ظییری که شما را به سمت او جلب کرده است به همین دلیل است که شما او را دوست دارید و نه مرد دیگری اگر این تغییر ایجاد

شود، این سؤال مطرح می‌شود که عشق چه موقع ناپدید می‌شود؟ عشق بالغانه واقعی باید بدون دلبستگی بیمارگون باشد این یک رفتار است نه یک احساس، یک نقطه سردرگمی است که می‌تواند به خراب شدن روابط عاشقانه منجر شود. ارضای عشق بی‌قیدوشرط باید ناشی از رفتار کردن با فرد دیگری باشد، نه از آنچه در عوض دریافت می‌کنید. اگر ما در مورد عشق بی‌قیدوشرط به عنوان «بیان مهربانی خود» فکر کنیم، حتی اگر یک رابطه زنده نماند، می‌توان آن رابطه را حفظ کرد. ممکن است شما زوج‌هایی را بشناسید که هنوز همدیگر را دوست دارند اما دیگر با هم نیستند. اگر رابطه‌ای بیش از آنچه برای شما خوب است صدمه دیده است، احساس عشق بی‌قیدوشرط است اجازه دهید رابطه ادامه یابد. عشق بی‌قیدوشرط بر مبنای نیکی و پذیرش کامل کسی است، اما به معنای تحمل سوءاستفاده، بی‌توجهی و

یا سایر عوامل تخریب کننده نیست. در اصل، وقتی برای اولین بار عاشق می‌شویم، اوضاع بی‌قیدوشرط است، و ما هرگز نمی‌توانیم فرد را جور دیگری تصور کنیم. اما ما در یک دنیای شرطی زندگی می‌کنیم و روابط به پایان می‌رسد همه ما سلیقه و نیازهای مختلفی داریم و اینها با گذشت زمان تغییر می‌کنند یک چیز قطعی است؛ روابطی که کاملاً فاقد عشق بدون قید و شرط هستند بعید است که موفق شوند. اعتقادات و شیوه زندگی به احتمال زیاد با گذشت زمان تغییر می‌کند، و اگر شما مایل به دیدن شریک زندگی‌تان در حال تغییر نیستید، این می‌تواند پایان راه برای هردو شما باشد.

سخن آخر

وقتی عشق بی‌قیدوشرط را به معنای بالغ ارائه می‌دهید، می‌توانید بیشتر با همسر خود باشید یک راه برای این امر این است که به لحظه حاضر توجه داشته باشید اگر با این مسئله مبارزه می‌کنید، مراقبه مراقبه ذهن را در نظر بگیرید این به شما کمک می‌کند تا از سرعت خود بکاهید و از نیازهای رابطه خود آگاه شوید. چگونگی نشان دادن عشق بی‌قیدوشرط به فرد دیگر در آموزش آن در به کارگیری نسبت به خود نیز مفید و مثمرتر خواهد بود. اگر آن را به خود نشان ندهید، ممکن است راه طولانی برای یافتن شریک زندگی خود داشته باشید. پیدا کردن فردی که باعث ارتقای شما شود.

مدیریت تعادل قدرت در رابطه

● مریم حاجه کاظم طهرانی، کارشناس ارشد روانشناسی خانواده

بیشتر ما دوست نداریم وقتی درباره ارتباط فکر می‌کنیم به «قدرت» هم توجه کنیم. روابط صمیمانه مستلزم سهیم شدن و همکاری هستند، اما برای این کار به هر دو نفر نیاز است. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که:

اگر یکی از دو نفر همکاری نکند و رابطه را نخواهد، چه می‌شود؟

هرکس تمایل کمتری به رابطه داشته باشد قدرت بیشتری دارد. آشکارترین نمونه این قانون طلاق است. فقط یک نفر لازم است تا رابطه را خاتمه دهد، اهمیتی ندارد که شخص دیگر چقدر بخواهد ازدواج و رابطه مشترک را ادامه دهد. این اصل می‌تواند در تعاملات کوچک‌تر هم دیده شود. مثل؛ شام خوردن، فیلم دیدن و ... که فقط در صورتی که هر دو طرف بخواهند، بهتر است. اگرچه ممکن است بدون رضایت یکی از طرفین هم اتفاق بیفتد اما مطمئناً دوام نمی‌آورد.

چه چیزی عدم رضایت را چنین ابزار قدرتمندی می‌کند؟

این ابزار نه تنها کسی که رضایت ندارد را در موقعیتی قرار می‌دهد که تصمیم‌گیرنده باشد، بلکه یک پیام واضح ارسال می‌کند که «خواسته‌های من از خواسته‌های تو مهم‌تر هستند». برای فردی که چیزهای بیشتری از یک رابطه می‌خواهد این یک پیام ویرانگر است. به این معنی است که در آینده، طرفی که رضایت ندارد این اختیار را دارد که همکاری، محبت و حمایت را بدون در خواسته‌ها و نیازهای شخص دیگر، از او دریغ کرده یا به او اعطا کند.



برای به دست گرفتن کنترل رابطه هم ممکن است بیش تر شود. ویلیام گلاسر مبدع رویکرد واقعیت درمانی می گوید عشق ناکافی لزوماً آن چیزی نیست که یک رابطه را خراب می کند بلکه آنچه باعث از بین رفتن یک رابطه می شود منازعه و رقابت بر قدرت است که خود را به شکل کنترل گری در رابطه زناشویی نشان می دهد. کشمکش برای به دست آوردن قدرت از سوی طرفین، عشق را از کار می اندازد و رابطه مشترک با شکست مواجه می شود.



نیاز به قدرت خود را ارزیابی کنید

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هر یک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی کنید هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سؤال می کند. وجود هر نیاز یا خواسته درونی را بر اساس مقیاس ۵ نمره ای درجه بندی کنید.

۱. تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه ی کار خود به عنوان یک فرد توانمند و بالیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

۲. تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا این که فرمان ببرید)

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

۳. فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

۴. تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

نظر گرفتن واکنش های افراد به عدم همکاری در رابطه:
افراد می توانند ۳ نوع واکنش به عدم همکاری در رابطه نشان دهند:

- اولین مورد پذیرش تصمیم شخصی است که رضایت ندارد، هر چه که باشد برای اینکه حداقل در ظاهر همکاری و تقابل حفظ شود.
- دومین مورد جنگیدن برای همکاری است. این واکنش یک انتخاب پرمخاطره برای کسی است که شدیداً یک رابطه را می خواهد.
- سومین مورد ترک کردن است. در واقع گفتن جمله: «اگر تصمیم نداری من را حمایت کنی یا به من ملحق شوی، من به تنهایی این کار را انجام می دهم یا شخص دیگری را پیدا می کنم که حمایت و همراهی که نیاز دارم را به من بدهد.» در حالی که این مورد امیدبخش ترین گزینه به نظر می رسد، می تواند برای شخصی که برای به دست آوردن عزت نفس و امنیت به این رابطه تکیه کرده است، سخت ترین راه باشد.

اگر این قانون درست است، پس چگونه رابطه ها دوام می آورند؟

اعتماد یک جزء اساسی رابطه است. وقتی ما به شریکمان اعتماد داشته باشیم تا حدودی اطمینان داریم که ما را ترک نمی کند. همچنین اطمینان داریم که شریکمان نیازها و خواسته های ما را در تصمیم گیری مواردی که روی هر دوی ما تأثیر می گذارد، در نظر می گیرد. این اعتماد به تدریج ساخته می شود. اگر کسی در موارد کوچک ثابت کند که قابل اعتماد است ما این ریسک را می کنیم که به او بیشتر اعتماد کنیم. روابط انسانی چیزی فراتر از قدرت است. در این روابط صمیمیت، دوستی، عشق، احترام، کنجکاوی، رضایت، مشارکت، مکالمه و ... بسیار نقش ایفا می کنند.

با این وجود، این هنوز یک حقیقت است که هرکسی که کمتر یک رابطه را بخواهد، قدرت بیشتری دارد؛ اما در یک رابطه خوب، قدرت بین طرفین جابه جا می شود، هر یک نیازهای طرف دیگر را در نظر می گیرد و مطابق آن قدرت را در دست گرفته یا آن را واگذار می کند.

همان طور که پیشتر نیز گفته شد نیاز به قدرت یعنی نیاز به کسب قدرت، ثروت، تأثیرگذاری و موفقیت و نیاز به توانایی انجام کارها. این نیاز همچنین حس موفقیت، پیشرفت، افتخار، اهمیت و خود ارزشمندی و خودشکوفایی را شامل می شود.

نیاز ما به قدرت گاهی می تواند در تعارض مستقیم با نیاز ما به تعلق و صمیمیت قرار بگیرد. انسان ها به خاطر عشق و صمیمیت ازدواج می کنند اما همان طور که رابطه پیش می رود، منازعه بر سر قدرت

۵. تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای تان به دنبال شکوفایی توانمندی‌های خود هستید؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

۶. تا چه میزان تلاش می‌کنید تا ثابت کنید ایده، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

۷. تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه‌های مختلف می‌کنید؟

۱. بسیار کم
۲. کم
۳. متوسط
۴. زیاد
۵. بسیار زیاد

نمره‌گذاری و تفسیر:

نمرات خود را در هفت سؤال فوق جمع کنید، سپس مجموع را تقسیم بر هفت (تعداد سؤالات) کرده و نتیجه را با توجه به جدول زیر تفسیر کنید.

۱	نیاز به قدرت بسیار کم در رابطه
۲	نیاز به قدرت کم در رابطه
۳	نیاز به قدرت متوسط در رابطه
۴	نیاز به قدرت زیاد
۵	نیاز به قدرت بسیار زیاد

اگر طرفین رابطه نیاز به قدرتهای متضادی در رابطه داشته باشند و اختلاف نمرات آنها در این نیاز زیاد باشد رابطه از کارکرد طبیعی خود خارج می‌شود.

تضاد در حوزه میزان نیاز به قدرت

شک نکنید که تضاد در نیاز به قدرت منشأ بیشتری ناخشنودی‌های بشر است، از روابط کلان بین‌المللی بگیرید تا روابط زناشویی.

انسان‌هایی که نیاز به قدرت در ایشان قوی است، به شدت تمایل دارند بقیه را کنترل کنند و حرف، حرف آنها باشد. تحمیل اراده بر دیگران، از خصوصیات اصلی این افراد است. با این اوصاف، فرض کنید زن و مردی که هر دو نیاز شدیدی به قدرت دارند باهم ازدواج می‌کنند. کاملاً قابل پیش‌بینی است که چه زندگی پرتنش خواهد داشت زیرا هر کدام از آنها، طبق نیاز ژنتیکی‌اش به قدرت می‌خواهد بر دیگری اعمال قدرت کند و حرف خود را بر کرسی بنشانند (میزان نیاز انسان به هر کدام از «بقا، قدرت، عشق و تعلق خاطر، آزادی و تفریح و لذت» را ژن‌ها تعیین می‌کنند). در اینجا نیز شایع‌ترین سوءتفاهم این است که همسر مرا دوست ندارد و الا این همه زور نمی‌گفت. حال آنکه ماجرا، اینجا هم ربطی به عشق ندارد و داستان، داستان تکراری قدرت است. در روابط بین دوستان و شرکا و ... هم این‌گونه است و بسیاری از ما، اگر ببینیم دوستان درصدد سلطه‌جویی است و مدام می‌خواهد حرف خودش را بر کرسی بنشانند و به نظر ما اهمیتی نمی‌دهد، از او آزرده خاطر می‌شویم و حتی ممکن است به دوستی‌مان ادامه ندهیم. اما اگر نیاز به قدرت در یکی از دو طرف کم باشد، مشکل حدی به وجود نمی‌آید زیرا کسی که نیاز کمی به اعمال قدرت دارد، نه تنها در صدد تحمیل اراده خود بر نمی‌آید بلکه از این که حرف آخر، حرف او نباشد هم نمی‌رنجد. اگر هم هر دو، نیاز اندکی به قدرت داشته باشند، بسیار راحت‌تر باهم کنار می‌آیند و با مشورت همدیگر کارها را پیش می‌برند.

به یاد داشته باشید که برای زندگی کردن و احساس عشق در کنار یکدیگر، کافی است همواره چند راهکار را به کار ببندید:

۱- ابتدا خود را بشناسید و شدت نیازهای مختلف را در خود تعیین کنید. با خود فکر کنید کدام نیاز در شما قوی‌تر است و کدام نیاز از شدت کمتری برخوردار است. ممکن است نیاز شما به استقلال در اولویت باشد. در کسی دیگر نیاز به پیشرفت، نیاز به تفریح یا نیاز به ارتباطات اجتماعی اولویت داشته باشد و کسی دیگر خواهان همراهی همیشگی و حمایت شدن باشد. این نیازها را بشناسید و به آنها اشراف داشته باشید. پاسخ دادن به این نیازها مسیر زندگی شما را مشخص می‌کند و همه تلاش‌های جزئی و کلی زندگی شما را در مسیر خود هدایت می‌کند.

۲- قدم دوم شناخت نیازهای همسر آینده‌تان است. باید با کمک خودش به شدت نیازهایش پی ببرید. نیازهای همسر آینده شما چیست؟ آیا با نیازهای شما همسو است؟ آیا اولویت‌بندی‌هایتان یکسان یا مشابه است؟ خوشبختی وقتی حاصل می‌شود که شما هم نیازهای همسو داشته باشید و هم اولویت‌های نزدیک به هم.

سر مشق

اختلال نقص توجه و بیش فعالی
در بزرگسالان

۱۶۱





اختلال نقص توجه و بیش فعالی در بزرگسالان

راهبردهای برای زندگی با اختلال نقص توجه در دانشجویان • دکتر سمیه شعبان، دکتر روانشناس تربیت

ویژگی‌های یک دانشجوی موفق
سارا دی رایت، درمانگر ADHD در مقاله‌ای با عنوان استراتژی‌های برای زندگی با اختلال نقص توجه، توضیح می‌دهد که دانشجویان موفق معمولاً چهار ویژگی اصلی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند تا به اهداف خود برسند:

۱. چسبیدن به کارها حتی زمانی که کار سخت می‌شود
(پشتکار)

۲. امکان به تأخیر انداختن لذت‌های فوری و تمرکز روی اهداف بلندمدت

۳. مدیریت زمان و مهارت‌های تحصیلی

۴. ایجاد تعادل مناسب بین تفریح و کار

هرساله با شروع سال تحصیلی در مهرماه هزاران هزار دانشجو از ساختار و فضای امن خانواده به سمت آزادی‌ها و استقلال زندگی دانشگاهی دور می‌شوند. این شرایط همان قدر که می‌تواند سرشار از هیجان و انواع فرصت‌ها برای رشد و یادگیری باشد، همان‌طور می‌تواند پر از اضطراب و بی‌قراری باشد به‌ویژه اگر شما دچار نقص توجه / بیش‌فعالی (ADHD) باشید. در شرایط جدید شما نه تنها با مسئولیت‌های بیشتر، ساختار زمانی کمتر، عوامل حواس‌پرتی بسیار زیاد مواجه هستید بلکه بسیاری از سیستم‌های حمایتی (مانند معلمان، والدین و...) که در دوره دبیرستان از آن‌ها برخوردار بودید را دیگر ندارید. بگذارید قبل از اینکه وارد بحث شویم ویژگی‌های یک دانشجوی موفق را باهم مرور کنیم.

دانشجوی دارای نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) به راحتی این مهارت‌های خاص را کسب نمی‌کند. خانم رایت عنوان می‌کند کارکرد اجرایی ضعیف یعنی (اشکال در سازمان‌دهی، تکانش‌گری و مسائل مربوط به مدیریت زمان) در واقع از علائم بارز ADHD است. دانشجوی دارای اختلال ADHD نمی‌تواند به این مهارت‌ها تکیه کند زیرا دقیقاً این‌ها مهارت‌هایی است که او در آن‌ها ضعیف است.

اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) چگونه بر عملکرد دانشجو اثر می‌گذارد؟

عملکرد اجرایی ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات متعددی در حوزه تحصیلی مانند بی‌نظمی، عدم اولویت‌بندی، اشکال در شروع و اتمام کار، فراموش کردن تکالیف، اشکال در عملکرد حافظه، نوشتن مقاله یا گزارش، کار با مسائل پیچیده ریاضی، تکمیل پروژه‌های بلندمدت، وقت‌شناس بودن، آماده‌سازی و برنامه‌ریزی برای آینده و حتی تنظیم و مدیریت هیجانات و احساسات شود. خبر خوب این است که می‌توان این حوزه‌های مربوط به کارکرد اجرایی را بهبود بخشید. برای اکثر دانشجویان دارای نقص توجه مشکل این نیست که بدانند چه کاری باید انجام دهند، مسئله انجام دادن و اتفاق افتادن آن است.

۶ نکته برای موفقیت در دانشگاه ویژه دانشجویان دارای ADHD

خوشبختانه، راهکارهای مختلفی وجود دارد که می‌توانید برای ادامه مسیر خود از آن‌ها استفاده کنید. اگر شما دارای نقص توجه ADHD هستید، می‌توانید از توصیه‌های زیر استفاده کنید:

۱- روز خود را به موقع شروع کنید:

سه عامل مهم وجود دارد که باعث می‌شود صبح را با تأخیر شروع کنیم: دیر از خواب بلند شدن، درگیری کارهای متفرقه شدن و بی‌نظمی.

اگر برای بیرون آمدن از رختخواب مشکل دارید:

* دو آلارم یا هشدار را پشت سر هم برای بیدار شدن تنظیم کنید.

* زنگ هشدار خود را دورتر از تخت خود قرار دهید تا برای خاموش کردن آن مجبور شوید از رختخواب خارج شوید.

* زنگ دوم هشدار خود را در جایی قرار دهید که صدای آن باعث اذیت شدن هم‌اتاقی شما بشود و این باعث شود شما برای خاموش کردن آن به موقع از رختخواب خارج شوید.

* زنگ هشدار را به موقع خاموش کنید تا صبح‌ها سر حال‌تر باشید.

اگر درگیر کارهای متفرقه می‌شوید:

* اگر موارد خاصی مثل چک کردن ایمیل و یا خواندن اخبار

به شما لطمه می‌زند، این قاعده را برای خود تعیین کنید که برای انجام آن فعالیت باید تا آخر روز منتظر بمانید.

* مشخص کنید که چه مقدار زمان برای لباس پوشیدن، غذا خوردن و سازمان‌دهی کارهای خود نیاز دارید سپس زنگ هشدار یا آلارم‌هایی را تنظیم کنید تا شما را راهنمایی کنند که چقدر زمان برای اتمام کارهای خود دارید. سه شیوهایی که به شما کمک می‌کنند طبق برنامه خود عمل کنید عبارت‌اند از:

۱- اگرچه این نکته می‌تواند تنها در شرایط خاصی کاربرد داشته باشد ولی برخی افراد می‌توانند از یک ترکیب موسیقی آشنا به عنوان تایمر برای خود استفاده کنند. به عنوان مثال اگر موسیقی‌های میکس شده‌ای دارید که در آن هر آهنگ بین ۳ تا ۴ دقیقه است و ۳۰ دقیقه زمان دارید، می‌توانید برنامه خود را به این شکل تنظیم کنید: شستشو و پوشیدن لباس با ۱ تا ۳ موسیقی، خوردن با موسیقی ۴ تا ۶، جمع کردن وسایل خود در طول موسیقی ۷ و خارج شدن از در را با موسیقی ۸ ام انجام دهید. اگر شما از یک ترکیب موسیقی یکسان هر روز استفاده کنید این شیوه برای شما مؤثرتر خواهد شد.

۲- از تلفن همراه خود کمک بگیرید یا از یک برنامه یادآوری (ریمایندر) استفاده کنید تا زنگ‌های هشدار یا آلارم‌های شما همیشه در دسترس و نزدیکتان باشد.

۳- یک ساعت دیواری بزرگ را در اتاق خود قرار دهید که به راحتی بتوانید آن را ببینید. اگر اتاق شما بخشی از سوئیت با یک اتاق مشترک و حمام مشترک است، ساعت‌های دیواری را نیز در آن فضاها قرار دهید.

اگر بی‌نظمی مسئله شماست:

* یک سکوی پرتاب (launch pad) برای قرار دادن وسایل کنار درب خروجی درست کنید و شب قبل همه وسایل موردنیاز خود را مانند کوله‌پشتی، کلیدها، کتاب و...

آن را در برنامه خود مشخص کنید و سپس یک مهلت زمانی برای خود تعیین کنید و آن کار را انجام دهید.

۳- هوشمندانه مطالعه کنید نه سخت

بی‌حوصلگی و عملکرد حافظه کاری هر دو برای بیشتر افراد دچار ADHD مسئله‌ساز است. تحقیقات نشان داده‌اند که یادگیری چندوجهی به افراد در یادگیری بهتر و به یادآوردن کمک می‌کند؛ بنابراین به جای اینکه تلاش کنید خود را مجبور به خاطر سپردن اطلاعات کنید، خلاق شوید. خانم رایت مثال‌های زیر را به‌عنوان روش‌های خلاقانه برای مطالعه و به یادآوردن مطالبی که خوانده‌اید ارائه داده است:

* هم‌زمان با مطالعه مطالب، متن را با رنگ‌های مختلف برجسته کنید.

* یادداشت کنید و آن‌ها را خط‌خطی کنید

* نت (یادداشت‌های) صوتی تهیه کنید و هنگام قدم زدن در محوطه دانشگاه آن‌ها را مرور کنید.

* از طریق روش‌های تقویت حافظه سعی کنید راه‌های جالبی برای به یاد آوردن اطلاعات استفاده کنید؛ مانند استفاده از یادیارها، رمزگردانی اطلاعات و...

* سعی کنید هنگام مطالعه و خواندن بایستید.

* سعی کنید تکالیفتان را با صدای رسا و بلند مطالعه کنید (نه صدای خسته).

را جمع کنید و بر روی launch pad قرار دهید. * یادداشت مربوط به کارهای خود را کنار وسایل خود بگذارید تا بتوانید صبح کارهای مربوط به آن روز را در مغز خود مرور کنید. در این موقع شما برای بیرون رفتن آماده هستید.

۲- بر روی اهمال کاری خود کار کنید

اگرچه ممکن است این شیوه به نظر شما مؤثر نباشد اما اگر اصرار بر اهمال کاری دارید با احساسات خود همراه شوید. خانم رایت توضیح می‌دهد که وقتی شما دارای ADHD هستید گاهی اوقات تنها کارهایی را انجام می‌دهید که دقیقاً قبل از موعد مقرر آن است. در این مرحله هیچ‌چیز، اولویت بالاتری ندارد، اگر همین الان این کار را انجام ندهید دیگر آن کار انجام نخواهد شد بنابراین ضرورت و عواقب انجام ندادن آن را برای خودتان افزایش دهید. این ویژگی همان چیزی است که درنهایت باعث عملی شدن کارهایتان می‌شود، بنابراین روی این ویژگی کار کنید.

برای اهمال کاری برنامه‌ریزی کنید، اما صحنه رو به نفع خودتان بچینید بدین صورت می‌توانید کار را به پایان برسانید. برای مثال اگر شما باید مقاله‌ای بنویسید، اطمینان حاصل کنید که قبلاً در مورد آن تحقیق و مطالعه کرده باشید و ایده‌ای در مورد آنچه می‌خواهید بنویسید داشته باشید. بررسی کنید که چند ساعت برای نوشتن آن مقاله زمان نیاز دارید و





حتماً به اندازه کافی بخوابید.

۴- برای زمان مطالعه خود برنامه‌ریزی کنید

بسیاری از دانشجویان مبتلا به ADHD کاملاً باهوش هستند. آن‌ها اغلب با بیدار ماندن در شب قبل از امتحان و فشرده درس خواندن می‌توانند نمره قبولی بگیرند و حتی گاهی نمره‌های خوبی هم دریافت می‌کنند؛ اما احتمالاً این شیوه در دانشگاه دیگر جواب نخواهد داد. خانم رایت می‌گوید که یک قانون درست برای زمان مطالعه در دانشگاه حدوداً ۲ تا ۲:۳۰ ساعت مطالعه برای هر واحد درسی در طول هفته است. در اصل شما باید به دانشگاه به‌عنوان یک کار فکر کنید و برنامه‌ریزی کنید که حداقل ۴۰ ساعت در هفته را برای شرکت در کلاس‌ها و کارهای مربوط به آن‌ها صرف کنید. در واقع آنچه برای بسیاری از دانشجویان کمک‌کننده و مؤثر است این است که با دانشگاه به‌عنوان یک شغل برخورد کنند: به مدت ۹ ساعت در روز و پنج روز در هفته شما مشغول کار کرده در دانشگاه هستید، این بدان معنی است که در

* اگر می‌توانید نسخه صوتی کتاب را تهیه کنید و هنگام یادداشت‌برداری و یا حتی ورزش کردن به آن گوش دهید (مثلاً هنگامی که بر روی تردمیل ورزش می‌کنید).

* با یکی از دوستان یا هم‌کلاسی‌هایتان مطالعه کنید. هر روشی برای همه مفید نیست اما سعی کنید این روش‌ها را با هم میکس کنید و ببینید چه نتیجه‌ای می‌گیرید. خانم رایت همچنین خاطر نشان می‌کند که یک استراحت کوتاه بعد از هر دو ساعت مطالعه و خواب کافی بخش‌های مهمی از یک مطالعه هوشمندانه است. خواب از دو طریق یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اول اینکه کمبود خواب تأثیر منفی بر حافظه کوتاه‌مدت دارد، این حافظه همان بخشی است که شما برای یادگیری مطالب هنگام مطالعه از آن استفاده می‌کنید. دوم اینکه خواب به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت کمک می‌کند. حافظه بلندمدت آن بخشی از حافظه است که شما در زمان امتحان دادن (سر جلسه امتحان) به اطلاعات آن اطمینان می‌کنید (به آن نیاز دارید)؛ بنابراین اگر می‌خواهید از زمان مطالعه خود بیشترین بهره را ببرید،

توجه به همین ویژگی حتماً دیدارهایی هم با اساتید راهنمای خود داشته باشید. شما ممکن است به راهنما نیاز نداشته باشید اما حتماً به یک برنامه منسجم برای مطالعه نیاز دارید. همان طور که می‌بینید انواع روش‌ها وجود دارد که به شما کمک کند تا به برنامه خود پایبند باشید. به برنامه خود بچسبید و آن را انجام دهید علاوه بر این شیوه‌ها ممکن است در اجرای برنامه‌تان یک مشاور بتواند به شما کمک کند.

برنامه حمایتی برای دانشجویان ADHD

شواهد پژوهشی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد برنامه حمایتی برای دانشجویان ADHD می‌تواند یک راهکار اساسی و خوب برای کمک به دانشجویان برای برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، پیگیری و پشتکار در انجام برنامه باشد. داشتن یک راهنما به دانشجویان کمک می‌کند تا از خودمدیریتی بیشتری برخوردار شوند. تنش و اضطرابی که بیشتر دانشجویان دارای ADHD به آن دچار هستند را کاهش داده و اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی آن‌ها را افزایش می‌دهد. آنچه باعث می‌شود وجود راهنما در ADHD بسیار مؤثر باشد این است که از این طریق دانشجویان یاد می‌گیرند که چطور خودشان خود را مدیریت کنند. آن‌ها مهارت‌های لازم برای خودکفا بودن و موفقیت را به دست می‌آورند و در واقع مهارت‌های مربوط به کارکردهای اجرایی را در این فرایند تقویت می‌کنند. خانم رایت می‌گوید که اگر شما بتوانید کارکردهای اجرایی خود را توسعه دهید، می‌توانید به‌تنهایی نیز موفقیت‌های دیگری در زمینه‌های بیشتر به دست آورید، این توانمندی است که شما از طریق این برنامه حمایتی می‌توانید به دست آورید. حسن دیگری که این روش دارد این است که با توجه به اینکه بیشتر این راهنمایی‌ها از طریق تلفن انجام می‌شود شما می‌توانید راهنمای خود را هر جایی که می‌روید با خود به همراه داشته باشید. متأسفانه دانشجویان دارای ADHD به‌راحتی از برنامه خود عقب می‌افتند و حتی متوجه آن هم نمی‌شوند. فعال بودن و گرفتن راه‌کارهای اولیه برای تضمین موفقیت بسیار مؤثرتر است نسبت به اینکه دچار مشکل بشوید و بعداً بخواهید آن را جبران کنید. توجه کنید که شروع کردن با یک راهنما در زمینه ADHD به شما کمک می‌کند تا زندگی دانشجویی خود را خوشحال، موفق و پربار سپری کنید.

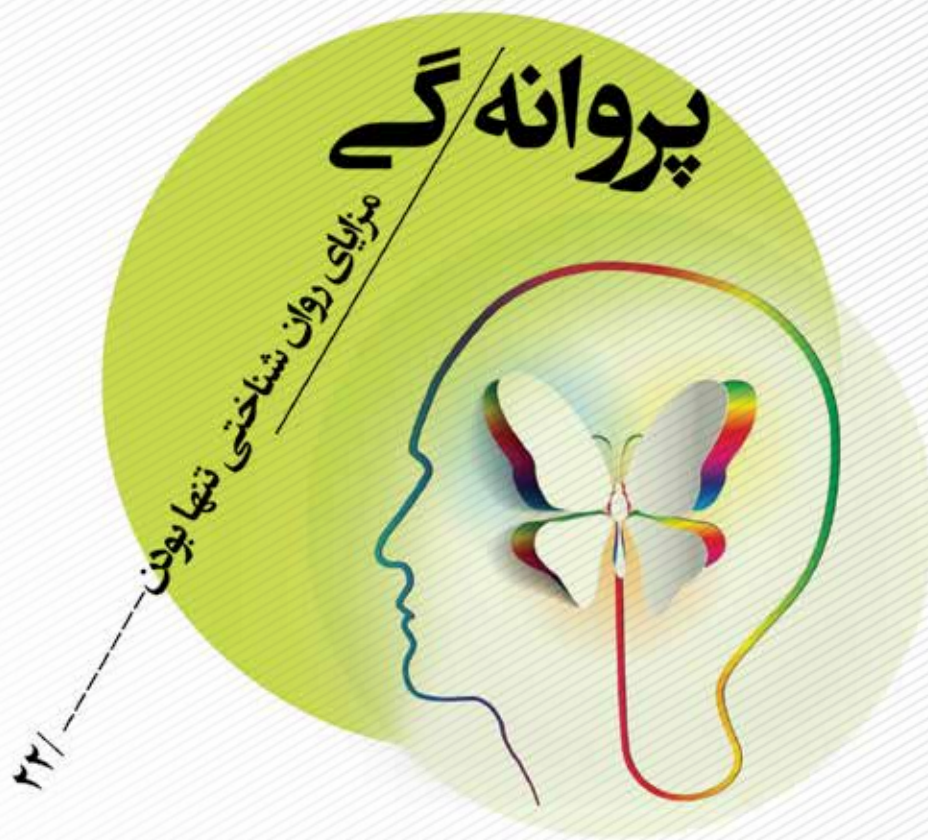
طول روز وقتی در کلاس نیستید در جایی دیگر در حال مطالعه کردن باشید یا یک نگاه سریع و کوتاه به مطالب درسی خود بیندازید. در این صورت می‌توانید شب‌ها و تعطیلات آخر هفته را استراحت کنید. اگر دوست دارید ورزش کنید، باید ساعت‌های مطالعه خود را که صرف ورزش کردن می‌کنید، جبران کنید. تا زمانی که ساعات موردنیاز برای مطالعه خود را مشخص کرده باشید و به یاد داشته باشید که دانشگاه و تحصیل شغل شماست، همه‌چیز برای شما خوب پیش خواهد رفت.

۵- برای زمان خود برنامه‌ریزی کنید

ارزیابی و اولویت‌بندی شاید کمی عجیب باشد اما این نکته بسیار مهم است که فعالانه برای زمان خود برنامه‌ریزی کنید. اگر این عادت را در خودتان شکل ندهید، به فردی منفعل در برنامه‌هایتان تبدیل می‌شوید نه فعال. خانم رایت پیشنهاد می‌کند که برای هر شنبه و آخر هفته (پنج‌شنبه) یک برنامه سطح بالا داشته باشید. سپس یک بررسی روزانه هنگام صبحانه در مورد برنامه‌تان انجام دهید (ممکن است بخواهید جزئیاتی را به برنامه‌تان اضافه کنید) تا اطمینان پیدا کنید آن روز چه کارهایی را باید انجام دهید. وقتی شما بتوانید کارهایی که باید انجام دهید را در مقابل کارهایی که می‌توانید انجام دهید، ارزیابی کنید، در این زمان می‌توانید کارهای ضروری را که باید انجام شود، در اولویت قرار داده و به آن‌ها توجه کنید.

۶- به برنامه خود بچسبید

با توجه به وجود اختلال ADHD این بخش برای شما احتمالاً همیشه سخت است. اگر پاداش دادن یا تشویق خودتان را دوست دارید حتماً از آن استفاده کنید. برای مثال می‌توانید به خودتان بگویید «من دو ساعت درس می‌خوانم و بعد به کافی‌شاپ می‌روم». همچنین می‌توانید در مورد تقویت‌ها یا پاداش‌هایی که برای شما مناسب است با والدین یا دوستان خود صحبت کنید. اگر اهل رقابت کردن با دیگران هستید، حتماً از آن استفاده کنید. یکی از همکلاسی‌هایتان را انتخاب کنید که می‌خواهید بهتر از او باشید و سعی کنید با او رقابت کنید. اگر می‌دانید که تحت تأثیر همکلاسی‌هایتان و فشار گروهی بهتر درس می‌خوانید، با آن‌ها برنامه‌ریزی کنید تا با هم درس بخوانید و آن‌ها را رها نکنید. با



مزایای روانی تنها بودن

کارهایی که می‌توانید در زمان تنهایی انجام دهید

● حسام سیف زگر، دکتری روان‌شناس تربیتی

تنهایی معمولاً به ناحق شرایط خوبی در نظر گرفته نمی‌شود. متخصصان اغلب در مورد مزایای ارتباط اجتماعی اغراق می‌کنند و آن را به سیستم ایمنی بهتر، انعطاف‌پذیری بیشتر در برابر استرس و حتی عمر طولانی‌تر ارتباط می‌دهند. تنها بودن از طرف دیگر اغلب با تنهایی یکسان در نظر گرفته می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد انزوای اجتماعی و تنهایی ریسک بیماری‌های قلبی، چاقی مفرط، اضطراب و افسردگی، آلزایمر، فشار خون بالا و حتی مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

ولی برخی از تحقیقات نشان می‌دهند انجام دادن بعضی از کارها به تنهایی فواید واقعی دارد. تنها انجام دادن کارها شما را قادر می‌کند از فعالیت‌هایی که دوست دارید به روش و سرعت دلخواه خودتان لذت ببرید. با کارهای انفرادی بیشتر خودتان را می‌شناسید و در مورد تجارب‌تان فکر می‌کنید.

از تنهایی مگریز
به تنهایی مگریز
گهگاه
آن را بجوی و
تحمّل کن
و به آرامش خاطر
مجال ده!

(مارگوت بیکل،

ترجمه احمد شاملو)

مقایسه تنها بودن و تنهایی

درحالی که مطالعات زیادی به معایب روانی تنهایی و انزوای اجتماعی اشاره می‌کنند، شواهد رو به رشد نشان می‌دهند میزان مشخصی از تنها بودن با کیفیت برای بهزیستی فرد ضروری است. این تحقیقات نشان می‌دهند بعضی از کارها بهتر است به تنهایی و بدون دخالت، نظر یا تأثیرگذاری دیگران انجام شوند. اگرچه انسان‌ها گاهی اوقات از انزوا می‌ترسند، تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از مردم در واقع به دنبال تنهایی بوده و آن را ترجیح می‌دهند. تمایل شما به تنها بودن به شدت تحت تأثیر شخصیت کلی‌تان است.

ترجیح شما به تنها بودن در تعیین تأثیر مثبت یا منفی آن روی بهزیستی‌تان نقش دارد. درحالی که برون‌گراها اغلب تنها بودن را دوست ندارند، درون‌گراها آن را ترجیح می‌دهند. البته صرف درون‌گرا



بودن به این معنا نیست که دوست دارید همیشه تنها باشید. حتی درون‌گراترین افراد هم به شبکه حمایت و ارتباطات اجتماعی نیاز دارند.

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

تنها بودن چه زمانی مفید است

- * وقتی داوطلبانه باشد
- * وقتی هم‌زمان روابط مثبت داشته باشید
- * وقتی بتوانید هر زمان که دوست داشتید به گروه‌های اجتماعی برگردید
- * وقتی در مورد وقت گذراندن به تنهایی حس خوبی داشته باشید

وقت گذراندن به تنهایی گاهی اوقات حالتان را بهتر می‌کند، ولی متغیرهای مهم این هستند که این شرایط باید انتخاب خودتان باشد و از آن لذت ببرید. تنها بودن در صورتی که مثل مجازات به نظر برسد یا احساس کنید از ارتباطات اجتماعی محروم شده‌اید مضر است.

خطرات تنهایی برای سلامت

* کارهایی که می‌توانید به تنهایی انجام دهید:

اگر به صورت طبیعی به دیگران جذب می‌شوید، پیدا کردن فعالیت‌هایی که بتوانید از انجام دادن آن‌ها به تنهایی لذت ببرید در ابتدا دشوار به نظر می‌رسد. اضافه کردن لحظات آرام برای تنها بودن چند مزیت دارد، به خصوص اگر همیشه در جنب‌وجوش هستید و به سختی می‌توانید آرام بگیرید و استراحت کنید.

* چند کاری که می‌توانید امتحان کنید:

تنهایی برای صرف شام به رستوران بروید. غذا خوردن در رستوران اغلب یک تجربه اجتماعی در نظر گرفته می‌شود، ولی رفتن به یک رستوران خوب به تنهایی می‌تواند فرصتی برای ریلکس کردن و لذت بردن از این تجربه در آرامش باشد.

تنهایی به سینما بروید. البته موقع فیلم دیدن خیلی نمی‌توانید معاشرت کنید، ولی با دیگران بودن به این معناست که احتمالاً فکر کردن به نظر دیگران در مورد فیلم و نظراتی

که قرار است بعداً ابراز کنند حواستان را پرت می‌کند. فیلم دیدن به تنهایی به این معناست که می‌تواند به‌طور کامل روی داستان و تصویر پیش رویتان تمرکز کنید و نگران نظر همراهان‌تان در مورد آن نباشید.

گروه یا نوازنده موردعلاقه‌تان را ببینید. نه تنها افراد مورد علاقه خود را بدون نگرانی در مورد پیدا کردن همراه می‌بینید، بلکه کنسرت رفتن به تنهایی یک راه عالی برای آشنا شدن با افرادی است که علایق مشترک با شما دارند. ممکن است کاری را به تنهایی انجام دهید، ولی در واقع به گسترش دادن دایره اجتماعیتان کمک کند.

پیاده‌روی کنید. وقت گذراندن در طبیعت برای سلامتی عالی است، ولی گاهی اوقات پیدا کردن کسی که همراهی‌تان کند دشوار است. پیاده‌روی به تنهایی شانس ارتباط با طبیعت را فراهم می‌کند، بدن را به چالش می‌کشد و موجب لذت بردن از انزوای آرامش‌بخش می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد طبیعت چند مزیت روان‌شناختی دارد، از جمله بهبود توجه و کاهش استرس. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد تنها بودن در طبیعت به افراد کمک می‌کند اولویت‌های خود را متمرکز کنند، بیشتر قدردان روابط شوند و اهداف بهتری برای آینده تنظیم کنند.

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

سفر کنید. رفتن به سفر و تعطیلات به تنهایی ممکن است خیلی ترسناک به نظر برسد، ولی می‌تواند یک راه هیجان‌انگیز و باارزش برای به چالش کشیدن خود و یاد گرفتن چیزهای جدید باشد. تنها سفر کردن یک راه عالی برای دستیابی به خودکفایی و اعتمادبه‌نفس نیز است.

یک چیز جدید یاد بگیرید. در یک کلاس ثبت‌نام کنید تا یک مهارت جدید یاد بگیرید، چه آشپزی، تیراندازی و هنر و چه رقص یا یک سرگرمی دیگر که همیشه برایتان جالب بوده است. به جای تمرکز روی کاری که دیگران دوست دارند انجام دهند، می‌توانید علایق خودتان را دنبال کنید.

به موزه بروید. به جای اینکه احساس کنید باید عجله کنید یا تحت فشار هستید، گشتن در موزه به تنهایی یک راه عالی برای تماشا کردن چیزهایی است که به آن‌ها علاقه دارید. در این صورت می‌توانید چیزهایی که دوست ندارید را نادیده بگیرید؛ یعنی می‌توانید هر چقدر دوست دارید برای یک چیز زمان بگذارید و واکنش نشان دهید و دیگر برایتان جای سؤال نباشد که دیگران چه نظری دارند.

داوطلب شوید. تحقیقات نشان می‌دهد اقدامات مثبت

اجتماعی مانند داوطلب شدن چند مزیت مثبت به همراه دارد. فرصت‌هایی در جامعه خود برای اختصاص دادن زمان به چیزی که نسبت به آن اشتیاق دارید پیدا کنید.

مزایای تنها بودن

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

میتواند باعث بهبود تمرکز و حافظه شود

وقتی در یک گروه کار می‌کنید ممکن است کمتر برای حفظ کردن اطلاعات تلاش کنید زیرا به‌سادگی فرض می‌کنید دیگران این کار را می‌کنند. این پدیده طفره رفتن اجتماعی نامیده می‌شود. کار کردن به تنهایی کمک می‌کند توجه‌تان را متمرکز کنید که موجب بهبود حفظ کردن و به خاطر آوردن می‌شود.

یک مطالعه منتشر شده در مجله بولتن روانشناسی عنوان می‌کند گروه‌هایی که در به خاطر آوردن اطلاعات همکاری داشتند عملکرد ضعیف‌تری نسبت به افرادی داشتند که باید این کار را به تنهایی انجام می‌دادند.

علاقتان را به اولویت تبدیل می‌کند

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

خلاقیت را تقویت می‌کند

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

روابط را بهبود می‌بخشد

روابط اغلب زمانی در قوی‌ترین حالت هستند که هر کدام از طرفین برای خود زمان بگذارند. حتی در رابطه دوستی، ضرب‌المثل قدیمی دوری و دوستی به نظر درست می‌رسد.

یک مطالعه منتشر شده در مجله انگلیسی روانشناسی عنوان می‌کند افراد به شدت باهوش در حقیقت هر چقدر بیشتر با دوستانشان معاشرت می‌کنند کمتر احساس رضایت می‌کنند. روابط دوستی و سیستم حمایت اجتماعی قوی برای سلامت ذهن و رفاه بسیار مهم است، ولی هر از گاهی فاصله گرفتن و تنها بودن به شما کمک می‌کند قدر این ارتباطات را بیشتر بدانید.

بهره‌وری‌تان را بیشتر می‌کند

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

باعث می‌شود همدلی بیشتری احساس کنید

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

سخن آخر

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

رنج روان

بزرگ منش باخیه
شناسایی خودشیفته پنهان

۲۶/

۲۸/



بزرگ‌منش بدخیم

چگونه یک خودشیفته بدخیم را بشناسیم؟ ● علی‌وفایی، روان‌شناس بالین

آسیب‌پذیر، که اضطراب زیاد و نیاز به توجه حمایتی زیادی دارند را شناسایی کردند.

با این وجود، در میان انواع خودشیفتگی، خودشیفتگان بدخیم به مراتب بیشتر آسیب‌زا هستند. فراتر از اینکه صرفاً بخواهند در درجه اول روی خودشان تمرکز کنند و تقریباً مورد توجه همه افراد زندگی خود قرار گیرند، تمایل دارند که جذب افراد جنس مخالف خود شوند. این زیر مجموعه شامل خصوصیات کلی اختلال شخصیت خودشیفته از جمله خود محوری، با برخی از صفات ضد اجتماعی و حتی رگه‌ی دیگر آزار بعلاوه حس ضعف خود و فقدان همدلی است. در واقع، برخی از متخصصان تفاوت کمی بین خودشیفتگان بدخیم و افراد ضداجتماع در اینکه هر دو دارای یک رگه دیگر آزار، ضد اجتماع و همدلی بسیار اندک هستند مشاهده می‌کنند. غالباً برخی از افراد مبتلا به پارانویا نیز درگیر خودشیفتگی بدخیم هستند.

خودشیفتگان بدخیم می‌توانند تا حد زیادی دیگران را بازیچه کنند و تا زمانی که به هدف خود نرسند، اهمیتی به صدمه دیدن کسی نمی‌دهند. آنها دنیا را سیاه و سفید می‌بینند، مثلاً دیگران به عنوان دوست یا دشمن در نظر می‌گیرند. آن‌ها به هر قیمتی به دنبال پیروزی هستند و عموماً درد زیاد، ناامیدی و حتی آندوه درپی دست یافتن به این پیروزی به جای می‌گذارند. آن‌ها معمولاً به درد و رنجی که به دیگران وارد می‌کنند اهمیتی نمی‌دهند - حتی می‌توانند از آن لذت برده و آن را به عنوان توانمندی تجربه کنند - و هر آنچه را که لازم است برای جلوگیری از زیان، ناراحتی یا عدم دستیابی به چیزی که در هر موقعیتی می‌خواهند، انجام می‌دهند.

افراد خودشیفته زندگی خود را بشناسید

هر کسی که ویژگی‌های کلاسیک خودشیفتگی را نشان می‌دهد به اختلال شخصیت خودشیفته مبتلاست، حتی کسانی که ملاک‌های تشخیصی این اختلال را برآورد نکنند با توجه به ویژگی‌های که دارند می‌توانند آسیب زیادی را بوجود آورند. بعلاوه، تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته برای درمانگر آموزش دیده، در خانواده و دوستان (به علت سوگیری بالقوه) غیر اخلاقی است و مطمئناً فردی عادی که با مشاهده ملاک‌های تشخیصی تصمیم بگیرد شخصی را که می‌شناسد به اختلال روان‌شناختی مبتلا بداند درست نیست.

افراد خودشیفته معمولاً نسبت به درمان (که تشخیص را نیز در برمی‌گیرد) مقاوم هستند. زیرا از خودشان راضی بوده و از زندگی‌شان بسیار خرسند هستند چون با پیامدهای منفی اختلال‌شان و اهداف ناگوارشان روبرو نمی‌شوند. از آنجا که معمولاً ناراحتی همان چیزی است که افراد را به سمت درمان هدایت می‌کند، افراد خودشیفته

در حالی که خودشیفتگی ویژگی شخصیتی است که مدت‌هاست وجود دارد، اما اختلال شخصیت خودشیفته و ویژگی‌های شخصیتی خودشیفته در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه عموم واقع شده است. بطور کلی با افزایش آگاهی پیرامون صفات خودشیفتگی، افراد تعجب می‌کنند که بدانند به جای شخصی که واقعا خودخواه، بی‌ملاحظه یا بیش از حد قدرت طلب است با یک شخص خودشیفته سروکار دارند.

خودشیفتگان افراد خاصی هستند که سروکار داشتن با آن‌ها دشوار است. این مطالب به شما کمک می‌کند تا این افراد را در زندگی‌تان بشناسید و بدانید از تعامل با آن‌ها چه انتظاری دارید. این دانش، شناخت و درک می‌تواند برخی از مطمئن‌ترین راهنماهای ممکن در مورد چگونگی برخورد با آن‌ها را فراهم کند.

چگونه یک خودشیفته بدخیم را بشناسیم خودشیفتگی در برابر اختلال شخصیت خودشیفته

توجه به این نکته ضروری است که افراد دارای ویژگی‌های خودشیفته لزوماً تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته را دریافت نمی‌کنند. برطبق نظر انجمن روان‌پزشکی آمریکا (APA) اختلالات شخصیت الگوهای پایدار رفتار ناسازگار هستند که حداقل دو مورد از چهار زمینه زیر را شامل می‌شود: شناخت (الگوهای تفکر)، عاطفه (الگوهای هیجانی)، روابط بین فردی (الگوهای ارتباطی با دیگران) و کنترل تکانه.

اختلالات شخصیت عملکرد افراد در زندگی‌شان را مختل می‌کند و حدود ۱۰ درصد از جمعیت در ایالات متحده به این اختلالات مبتلا هستند، گرچه انواع مختلفی از اختلالات شخصیت وجود دارد، این بدان معناست که همه افرادی که برخی از این خصوصیات را دارند، تشخیص اختلال شخصیت را نمی‌گیرند، اما ممکن است شدت کمتری از این الگوی رفتاری داشته باشند که می‌تواند مشکل‌ساز بوده و سروکار با آن‌ها دشوار باشد.

چگونه یک خودشیفته ضداجتماع را بشناسیم انواع خودشیفتگی

در حالی که تنها یک تشخیص رسمی برای خودشیفتگی موجود است، «انواع» مختلف و گونه‌هایی از خودشیفتگی در درجات متفاوتی از شدت وجود دارد. در سال ۲۰۱۲، تحقیقات مربوط به خودشیفتگی، چندین مورد از جمله انواع خودشیفتگان بزرگ‌منش را که به نظر می‌رسد نیاز به تمجید و توجه بیش از حد دارند و خودشیفتگان

* آن‌ها انتظار دارند که به عنوان فرد برتر شناخته شوند، حتی اگر دستاوردی این برتری را تضمین نکند و هرگونه شواهدی که از این برتر بودن حمایت نکند را نادیده می‌گیرند.

* در دستاوردها و استعدادهاى خود حتى به دروغ اغراق می‌کنند.
* اغلب با خیالپردازی‌های در خصوص موفقیت، قدرت، هوش، زیبایی و اینکه شریکی عالی هستند اشتغال ذهنی دارند.

* غالباً دیگران را بازیچه دست خود می‌کنند.
* آن‌ها گرایش دارند که رفتارهای بد خود را به دیگران فرافکنی کنند، بدین معنا که ممکن است شما را به خاطر رفتار تان متهم می‌کنند.

* در روابط به دیگران از بالا به پایین و به دیده تحقیر می‌نگرند.
* از دیگران برای بهره جستن استفاده می‌کنند.

* برای نیازها و احساسات دیگران ارزشی قائل نیستند.
* از آسیب رساندن به دیگران پشیمان نمی‌شوند و بندرت عذرخواهی می‌کنند، مگر اینکه به سود آن‌ها باشد.

* بر داشتن بهترین چیزها پافشاری می‌کنند و خود را سزاوار آن می‌دانند.
* تحمل انتقاد را ندارند و در صورت انتقاد شدن آن را ناچیز (بی اهمیت) می‌شمارند.
* خود (ایگو) ضعیفی دارند و در تنظیم احساسات و اعمال شان ناتوانند.
* در نهان احساس ناامنی می‌کنند و خود را ضعیف می‌پندارند.

نحوه برخورد با فرد خودشیفته

اگر این توضیحات از فرد خودشیفته برای تان آشناست و شما را نگران کرده است، احتمالاً چیز خوبی است. دانستن این مورد به شما کمک می‌کند که در برخورد با یک خودشیفته بدخیم که می‌تواند باعث آسیب به شما شود، حداقل تا حدی از درد جلوگیری کرده و از خود محافظت کنید.

چگونه با شخص مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته به عنوان یک فرد نزدیک یا فردی که با او همکار هستید، برخورد کنید؟ خوشبختانه، راهنماهایی قابل پیش‌بینی وجود دارد که کمک کننده هستند و ما در شماره‌ی بعدی به شما خواهیم گفت که چگونه باید با افراد خودشیفته برخورد کنید تا در امان باشید.

به‌ندرت جوایز درمان یا تشخیص هستند، این نکته بدان معناست که گاهی اوقات نمی‌توانیم کسی که مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته است را به درستی تشخیص دهیم، اما می‌توانیم براساس ملاک‌های متناسب نزدیک با این اختلال بطور احتمالی آن را تشخیص دهیم.

در قسمت زیر خلاصه‌ای از ملاک‌های تشخیصی برای اختلال شخصیت خودشیفته بر اساس DSM-5، که استاندارد برای حالات روان‌شناختی است، آورده می‌شود.

* احساس بزرگ‌منشی از مهم پنداشتن خود دارد.
* با خیالپردازی‌هایی در مورد موفقیت نامحدود، برتری، هوش، زیبایی یا عشق ایده‌ال اشتغال ذهنی دارد.

* باور به اینکه او خاص و منحصر به فرد است و فقط افراد و سازمان‌های عالی رتبه قادر به درک وی هستند و بایستی با آن‌ها رابطه داشته باشد.
* نیاز مفرط به تحسین.

* وجود احساس محق بودن یا انتظار غیرمنطقی از اینکه رفتار خاص و ویژه‌ای با وی داشته باشند یا افراد بی‌چون و چرا تسلیم خواسته‌های او شوند.

* تمایل به استفاده از دیگران برای دستیابی به خواسته‌ها و نیازها.

* فقدان همدلی یا عدم تمایل و ناتوانی در شناخت و احترام به نیازها و احساسات دیگران.

* حسادت نسبت به دیگران یا باور به اینکه دیگران نسبت به او حسادت می‌ورزند.

* رفتارها یا نگرش‌های پرنخوت

باز هم، در حالی که تشخیص بالینی را نمی‌توان با نظر دوستان و خانواده داد، اما این نظرها برای اینکه بدانیم چه ملاک‌هایی در فرد وجود دارد کمک کننده است، بطوری که می‌تواند ایده‌ای باشد برای اینکه فرد چقدر با نیمرخ مد نظر تناسب دارد. از نظر بالینی یک روش ساده‌تر برای اینکه بدانید فردی در زندگی تان گرایش خودشیفته‌وار دارد این است که به علایم و نشانه‌ها دقت کنید، این علایم و نشانگان صفات و رفتارهای قابل مشاهده بوده که متناسب با اختلال هستند.

علائم، نشانگان و شدت آن‌ها در اختلال شخصیت خودشیفته متفاوت است. بطور کلی افراد مبتلا به این اختلال و بویژه خودشیفتگان بدخیم علائم و نشانگان زیر را دارند:

* کمی به ظاهر آن‌ها دقت کنید که ممکن است بسیار فریبنده و جذاب باشد.

شناسایی خودشیفتگی پنهان

● بهاره عدل پرو، روان‌شناس بالین

که کمتر برای دیگران آشکار است (به‌سادگی قابل تشخیص نیست). خودشیفته پنهان فردی است که مشتاق تحسین و اهمیت است و هم‌چنین نسبت به دیگران فاقد همدلی است اما این کار را به روش متفاوتی از خودشیفته آشکار انجام می‌دهد.

هنگام توجه به رفتار خودشیفتگان، ممکن است تصور این مسئله سخت باشد که چگونه کسی می‌تواند خودشیفته باشد و در رفتار و منش خود آن را مهار کند. خودشیفته پنهان ممکن است ظاهراً متواضع و یا خجالتی باشد اما اهداف یکسان است.

خودشیفته آشکار در مقابل خودشیفته پنهان

تنها تفاوت خودشیفتگان پنهان با خودشیفته آشکار در این است که خودشیفتگان پنهان افرادی درون‌گرا هستند. خودشیفتگان آشکار به راحتی قابل شناسایی هستند؛ زیرا آن‌ها تمایل به دیده شدن دارند، مغرور و نسبت به نیازهای دیگران بی‌تفاوت و همیشه تشنه تحسین و تمجید دیگران هستند. رفتارهای آن‌ها به راحتی توسط دیگران قابل مشاهده است و دوست دارند در جمع خود را یک فرد بزرگ نشان بدهند. می‌توان گفت که خودشیفتگان آشکار در تعاملات خود با دیگران افراد برون‌گرایی هستند.

محققان بیان می‌کنند که واژه «پنهان» می‌تواند گمراه‌کننده باشد زیرا این واژه بیان‌گر این مسئله است که خودشیفته پنهان فردی آبریزگاه است یا اینکه تلاش او برای مهم بودن به اندازه تلاش خودشیفته آشکار مهم و قابل توجه نیست. ولی از نظر محققان، در حقیقت، ویژگی‌های خودشیفته پنهان و آشکار شبیه و یکسان هستند.

در واقع هم خودشیفته پنهان و هم خودشیفته آشکار، هر دو با احساس مهم بودن و خیال‌پردازی در مورد موفقیت‌های خود جهان را اداره و هدایت می‌کنند؛ و همچنین هر دو گروه در مسئله عزت‌نفس کمبودهایی دارند.

بسیاری از مردم بدون آنکه متوجه شوند چه اتفاقی افتاده است قربانی رفتارهای کنترل‌گرانه شخص خودشیفته پنهان شده‌اند و زمانی متوجه این قضیه می‌شوند که آن‌ها دچار آسیب‌های عاطفی شوند؛ بنابراین می‌توان گفت که خودشیفتگان برون‌گرا (آشکار) بسیار آسان‌تر از خودشیفتگان درون‌گرا (پنهان) دیده می‌شوند.

علائم خودشیفتگی پنهان

با وجود اینکه برای تشخیص یک فرد خودشیفته باید معیارهای

بسیاری از مواقع، تشخیص خودشیفتگی تا حدودی آسان و راحت است. آن‌ها افرادی هستند که در جمع با صدای بلند داستان‌های افسانه‌ای و شگفت‌انگیزی را تعریف می‌کنند. آن‌ها به این شکل احساس مهم بودن می‌کنند و به دنبال تأیید و تمجید دیگران هستند.

خودشیفتگی چیست؟

واژه خودشیفتگی معمولاً برای توصیف کسی استفاده می‌شود که فقط به خودش فکر می‌کند. اگرچه، از لحاظ سلامت روانی بالینی، افراد باید دارای معیارهای خاصی باشند که به‌عنوان اختلال شخصیتی خودشیفته شناخته شوند.

ویژگی‌ها:

به طور کلی، افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته افرادی هستند که به فکر موفقیت‌های خود بوده و به شدت احساس می‌کنند که فرد مهمی هستند که این احساس بر روی تصمیمات و تعاملات آن‌ها تأثیر می‌گذارد. خودشیفتگان به علت عدم همدلی به سختی می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و این ارتباط را به سختی حفظ می‌کنند. آن‌ها اغلب احساس محق بودن و عدم همدلی و دلسوزی کرده، ولی باز هم مشتاق توجه و تحسین هستند.

عوامل خودشیفتگی شامل موارد زیر است:

- * احساس مهم بودن یا خودبزرگ‌بینی
- * خیال‌پردازی در مورد تأثیرگذار بودن، مشهور و یا مهم بودن
- * اغراق (بزرگ‌نمایی) در مورد توانایی‌ها، استعدادها و دستاوردهای خود
- * اشتیاق برای مورد تحسین و تصدیق قرار گرفتن
- * شیفته زیبایی، عشق، قدرت/و یا موفقیت خود
- * احساس اغراق‌آمیز از منحصربه‌فرد بودن
- * اعتقاد به بدهکار بودن دنیا به آن‌ها
- * سوءاستفاده از دیگران برای انجام دادن کارهای خود (برای آن‌ها مهم نیست که این کارشان چه تأثیری بر دیگران خواهد گذاشت).
- * عدم دلسوزی و همدلی نسبت به دیگران

خودشیفتگی پنهان چیست؟

در روان‌شناسی، رفتار را می‌توان به دو شکل پنهان و آشکار توصیف کرد. رفتار آشکار رفتاری است که به راحتی توسط دیگران مشاهده می‌شود. با این حال، رفتارهای پنهان، رفتارهای ظریف‌تری هستند

بالینی وجود داشته باشد، ولی در مقابل اگر شما حدس می‌زنید که ممکن است با یک فرد خودشیفته پنهان سروکار داشته باشید بعضی از ویژگی‌ها و الگوهای کلی برای تشخیص آن‌ها در تعاملات و ارتباطات روزانه وجود دارد. آگاهی و شناختن این ویژگی‌ها می‌تواند به افرادی که با آن‌ها در تعامل هستند کمک کند که بتوانند آن‌ها را بهتر بشناسند و به‌صورت بالقوه تعاملات ناسالم را هدایت کنند.

۱- حس پنهان از مهم بودن

در حالی که خودشیفته برون‌گرای آشکار، در تعامل با دیگران حس بیشتری از مهم بودن، خودبینی و غرور دارند، این حس ممکن است در خودشیفته پنهان کمتر مشاهده شود. خودشیفته پنهان، قطعاً مشتاق مهم بودن و تشنه تحسین است اما این مسئله می‌تواند برای اطرافیان او متفاوت باشد (به شکل دیگری نشان داده شود). آن‌ها ممکن است خود را کوچک کنند، یا عمداً دستاوردها یا استعدادهای خود را کوچک نشان بدهند تا دیگران آن‌ها را مطمئن کنند که چقدر با استعداد هستند. حقیقت هر دو دسته خودشیفته پنهان و آشکار، احساس شکننده‌ای است که آن‌ها نسبت به خود دارند. خودشیفته آشکار، خواستار توجه و تحسین است، در حالی که خودشیفته پنهان، برای رسیدن به آن اهداف از ترفندهای ملایم‌تری استفاده می‌کند. خودشیفته پنهان احتمال زیادی دارد که دائماً به دنبال اطمینان آفرینی (جلب اعتماد مجدد) در مورد استعدادهای، مهارت‌ها و دستاوردهای خود باشند.

۲- سرزنش و شرمسار کردن

شرمسار کردن دیگران یکی از ترفندهای شگفت‌انگیز خودشیفتگان به‌منظور احساس برتری کردن نسبت به دیگران است (خودشیفتگان برای احساس برتری کردن نسبت به دیگران از ترفند شگفت‌انگیز شرمسار کردن استفاده می‌کنند). خودشیفتگان آشکار ممکن است برای رسیدن به برتری این کار را به‌وضوح و از طریق تحقیر کردن، بی‌ادبی، انتقاد و طعنه زدن انجام بدهند؛ اما خودشیفته پنهان، ممکن است برای توضیح اینکه چرا چیزی تقصیر شما است و آن‌ها بی‌تقصیر هستند رویکرد ملایم‌تری داشته باشد. آن‌ها حتی ممکن است وانمود کنند که قربانی رفتار شما هستند تا خود را در موقعیتی قرار بدهند که از شما اطمینان و تمجید بگیرند. در نهایت این تعاملات، هدف فرد خودشیفته این است که دیگران احساس کوچکی و حقارت کنند.

۳- ایجاد سردرگمی

بعضی از خودشیفتگان پنهان گاهی می‌توانند از ایجاد سردرگمی برای افرادی که با آن‌ها تعامل دارند لذت ببرند. آن‌ها ممکن است سرزنش و تحقیر نکنند، اما در عوض، باعث می‌شوند که فرد ادراکات خود را زیر سؤال ببرد. ایجاد سردرگمی یکی از راه‌های است که خودشیفتگان پنهان برای بالا بردن خود و حفظ قدرتشان در تعاملات از آن استفاده می‌کنند.



اگر آن‌ها بتوانند ادراکات شما را زیر سؤال ببرند در واقع فرصتی برای دست‌کاری و سوءاستفاده بیشتر از شما به دست آورده‌اند.

۴- طفره رفتن و بی‌اعتنایی کردن

به علت نیاز خودشیفتگان پنهان برای مهم بودن، آن‌ها برای حفظ تمرکز دیگران روی خودشان هر کاری انجام می‌دهند (آن‌ها هر کاری لازم باشد انجام می‌دهند تا بتوانند تمرکز دیگران را بر روی خود حفظ کنند). به همین دلیل، در حالی که یک خودشیفته برون‌گرا برای رسیدن به اهداف خود به طرز بی‌رحمانه‌ای شما را کنار می‌زند یا فریب می‌دهد، خودشیفته پنهان اساساً شما را به حساب نمی‌آورد (شما را تأیید و تصدیق نمی‌کند).

این تصادفی نیست که خودشیفتگان، به طور کلی، در تعاملات و ارتباط‌های خود به افراد مهربان و دلسوز گرایش دارند و همچنین آن‌ها از این فرصت‌ها برای دست‌کاری روانی استفاده می‌کنند. به طور کلی آن‌ها مشکلی ندارند که شما متوجه بشوید که برای او مهم نیستید.

به جای اینکه صراحتاً به شما بگوید که مهم نیستید، ممکن است شما را سر قرار می‌دهد که داشته‌اید منتظر و معطل نگه دارد، به پیامک‌ها یا ایمیل‌های شما دیر پاسخ بدهد، همیشه برای برنامه‌هایی که با شما دارد دیر می‌رسد، یا حتی هرگز برنامه‌ای را با شما تنظیم نمی‌کند، به زمان یا علایق شما اعتنایی نمی‌کند و باعث می‌شود که شما احساس کوچک بودن، بی‌اهمیت بودن و به‌دردنخور بودن بکنید.

۵- بی‌توجهی عاطفی (به احساسات دیگران)

خودشیفتگان در ایجاد و رشد پیوندهای عاطفی با دیگران ناتوان و ضعیف هستند. وقتی که انرژی آن‌ها همیشه روی خودشان متمرکز باشد چطور می‌توانند بدانند چطور باید روابط عاطفی را برقرار و حفظ کنند؟ خودشیفته پنهان هم از این قاعده مستثنی نیست؛ بنابراین، اگرچه ممکن است آن‌ها نسبت به همتای برون‌گرای خود مهربان‌تر و کمتر نفرت‌انگیز به نظر برسند، اما آن‌ها هم از نظر عاطفی قابل‌دسترسی یا پاسخگو نیستند.

به احتمال زیاد شما از طرف فرد خودشیفته پنهان هیچ تعریف و تمجیدی دریافت نمی‌کنید (او از شما تعریف و تمجید نمی‌کند). با دانستن این نکته که آن‌ها برای حفظ احساس مهم بودن خود همیشه سعی می‌کنند بالاتر از دیگران باشند، این بسیار راحت و آسان است که بفهمید که برای یک خودشیفته سخت و دشوار است که از شما تعریف و تمجید کند. آن‌ها معمولاً به استعدادها یا توانایی شما اعتنایی نمی‌کنند.

اگرچه، خودشیفته پنهان به احتمال زیاد از نظر عاطفی بیشتر قابل دسترسی هستند، اما این یک نمایش است و معمولاً با قصد و نیت

سوءاستفاده کردن از طریق بی‌اعتنایی و یا سرزنش و شرمسار کردن دیگران باعث می‌شود افراد احساس کوچک بودن کنند. از آنجایی که یکی از ویژگی‌های بارز اختلال شخصیت خودشیفته عدم همدلی است، فرد خودشیفته پنهان نمی‌تواند از نظر عاطفی و در یک راه سالم پاسخگوی (نیازهای عاطفی) همسر خود باشد.

۶- کمک به دیگران برای رسیدن به اهداف خود (با هدف به دیگران کمک کردن)

به طور کلی، خودشیفتگان افراد کمک‌کننده‌ای نیستند. برای آن‌ها سخت است که برای کاری انرژی صرف کنند که برای آن‌ها سودی نداشته باشد. یک خودشیفته پنهان ممکن است به شکلی خود را نشان بدهد که به نظر برسد آن‌ها اهل کمک کردن هستند اما رفتار کمک‌کننده آن‌ها فقط با این قصد صورت می‌گیرد که در مقابل چیزی به دست بیاورند.

یک مثال ساده روزمره می‌تواند چیزی شبیه گذاشتن پول در ظرف کافی‌شاپ باشد. یک خودشیفته پنهان احتمالاً زمانی انعام خود را در ظرف می‌گذارد که بدانند کارگر کافی‌شاپ به او نگاه می‌کند و قصد او این است که دیگران به خاطر کمک کردنش او را تمجید و تحسین کنند. قصد و نیت فرد خودشیفته پنهان از کمک کردن بیشتر برای خودش است و کمتر برای کسانی که به او کمک می‌کند.

برای درک بهتر خودشیفتگی ویدیوی زیر را ببینید.



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

در شماره بعدی به شما خواهیم گفت که در برابر خودشیفتگی پنهان چه کاری باید انجام دهید.

سقوط آزاد

چگونه الكل آسیب‌هایش را به مغز تشدید می‌کند؟ / ۳۳

به تناسب اقدامات اعتیاد داریم؟ / ۳۴





چگونه الکل آسیب هایش را به مغز تشدید می‌کند

● راضیه‌السادات شجاعه، روان‌شناس بالینه

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: با شراب خوار همشینی نکنید، و از بیماران آنان عیادت نکنید، و جنازه‌هایشان را تشییع نکنید، و بر اموات آنها نماز نخوانید، زیرا آنها سگ‌های جهنمیان هستند چنانچه خداوند در قرآن فرمود: ای سگ‌ها به دوزخ روید و با من سخن مگوئید.

آسیب مغزی به دلیل اعتیاد به الکل

بنابراین الکی‌های مزمن ممکن است تا این نقطه پیشرفت کنند که دیگر توانایی قدم زدن در یک خط مستقیم را حتی وقتی که "هشیار" هستند نداشته باشند یا توانایی ایستادن روی یک پا را؛ به‌ویژه در تاریکی یا وقتی که چشم‌هایشان بسته است. علاوه بر این در مغز الکی‌های مزمن، نقص‌هایی در عملکردهای اجرایی شکل می‌گیرد، بدین معنا که آنها مشکلاتی را در منظم و مرتب قرار دادن اشیاء، حل مسئله، عملکردهای چند تکلیفی و همچنین مشکلاتی را در حافظه کاریشان نشان می‌دهند. مطالعات علمی در مورد آسیب‌های مغزی ناشی از اعتیاد به الکل، مدام، ضایعات به طور نامناسب بیشتری را در عملکردهای اجرایی و تعادل، در مقایسه با سایر اجزای عملکرد مغز نشان داده‌اند.

ارتباط بین تعادل، عملکرد اجرایی

وقتی محققان شروع به بررسی این موضوع کردند که چرا به واسطه

نسبت به نوشیدن مشروبات الکی بارها در دین تذکر داده شده است و به اشکال مختلف پیام‌های هشدار دهنده نسبت به عدم مصرف آن بیان شده و نوشیدن آن را حرام اعلام کرده، در این مطلب به اثرات مخرب مشروبات الکی بر مغز پرداخته‌ایم. یکی از اثرات الکیسم مزمن، آسیبی است که مصرف زیاد و درازمدت الکل به مغز می‌زند. نواحی خاصی در مغز افراد الکی کوچک می‌شود و ضایعاتی را ایجاد می‌کند که منجر به نقصان در عملکرد مغز می‌شود.

تحقیقات تصویربرداری از مغز نشان داده است که قشر پیش مغزی (در جلوی مغز) و نواحی مخچه (در پایین پشت مغز) نسبت به اثرات استفاده درازمدت از الکل به طور ویژه‌ای آسیب‌پذیر هستند. این بدان معناست که استفاده زیاد از الکل در خلال یک زمان طولانی، به نواحی از مغز که عملکرد اجرایی را کنترل می‌کند (قشر پیش مغزی) و به تعادل و پایداری وضعیت (مخچه) آسیب می‌زند.

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: لَا تَجَالِسُوا مَعَ شَارِبِ الْخَمْرِ، وَ لَا تَعُوْ دُوَا مَرْضَاهُمْ، وَ لَا تُشِيعُوا جَنَائِزَهُمْ، وَ لَا تَصَلُّوا عَلَى أَمْوَاتِهِمْ، فَإِنَّهُمْ كِلَابٌ [أَهْل] النَّارِ كَمَا قَالَ اللَّهُ. «اِحْسُوا فِيهَا وَ لَا تَكَلِّمُونِ» مؤمنون / ۱۰۸. -بحار الأنوار، ۱۴۸/۷۹.»

مصرف زیاد الکلی، این دو عملکرد بیشتر تحت تأثیر آسیب‌ها قرار می‌گیرند، متوجه ارتباطی بین آسیب به مخچه و ضایعات قشر پیش مغزی شدند.

آن‌ها دریافتند که میزان کوچک‌شدگی حجم مربوط به مخچه، پیش‌بینی‌کننده آسیب‌های عملکرد اجرایی بود. به عبارت دیگر، اگر یک فرد الکلی با تعادل مشکل داشته باشد، تقریباً همیشه مشکلات عملکرد اجرایی بیشتری دارد.

به عنوان مثال، کوچک‌شدگی مخچه (که تعادل را کنترل می‌کند) اما نه قشر خلفی، پیش‌بینی‌کننده‌ای برای فقدان توانایی دیداری فضایی است؛ که در واقع توانایی دست‌کاری ذهنی اشکال دو بعدی و سه بعدی است.

مداربندی نیز با الکلی آسیب می‌بیند

محققان پزشکی دانشگاه استنفورد این نظریه را داشتند که آسیب‌های ایجادشده ناشی از ضایعات در قشر پیش مغزی و مخچه با یکدیگر ترکیب می‌شوند چرا که مداربندی در مغز که دو ناحیه برای ارتباط با یکدیگر از آن استفاده می‌کنند، مشابه کوچک‌شدگی ناشی از سوءمصرف الکلی، آسیب دیده است.

اطلاعاتی که از قشر پیشانی مغز می‌آید، در سراسر پل دماغی تا مخچه جریان دارد، هم‌زمان در خلال این مدت، اطلاعات از مخچه از طریق تالاموس به قشر پیشانی جریان پیدا می‌کند.

مطالعات MRI قبلی از مغز الکلیها نشان داد که در بخش نیمکره‌های مخچه و ورمیس، پل‌های دماغی و تالاموس نیز، همانند قشر پیش مغزی، پیشانی و آهیانه‌ای، حجم زیادی آسیب ایجاد شده است.

چگونه الکلی مداربندی مغز را کوچک می‌کند آسیب‌های مدار بندی مشکل را تشدید می‌کنند

بررسی دقیق و پیچیده‌ی پروفیسور ادیت سالیوان، در مورد مدار بندی بخش پیشانی تا مخچه‌ی مغزهای ۲۵ مرد الکلی غیراخلاقی نشان داد که هر گره بزرگ از مداربندی، نشان‌دهنده آسیب‌های توده‌ای ناشی از اعتیاد به الکلی است.

سالیوان دریافت که اختلال این مداربندی‌های مغز، می‌تواند آسیب‌های ایجادشده توسط کوچک‌شدگی در قشر پیشانی و مخچه را تشدید کند چه با مختل کردن مدار بندی، چه با نابهنجاری‌های یافت شده در خود گره‌ها.

این مطالعه همچنین نشان داد که مخچه، از طریق مدار بندی مغز، به طور معناداری بر عملکرد قشر پیش مغزی تأثیر می‌گذارد؛ شاید این توضیح دهد که چرا فقدان تعادل در الکلی‌ها، یک پیش‌بینی‌کننده برای از دست دادن عملکرد اجرایی است.

خبر خوب این است که مطالعات به این نتیجه رسیدند که کوچک‌شدگی مغز ناشی از الکلیسم، وقتی که افراد نوشیدن را متوقف کنند، شروع به بهبود یافتن می‌کند.

نوشیدن الکلی را متوقف کنید تا آسیب‌های مغزی الکلیسم جبران شود. بعد از ترک الکلی، سلول‌های جدید تا سال‌ها می‌توانند ایجاد شوند.

وقتی کسانی که زیاد الکلی مصرف می‌کنند، نوشیدن آن را متوقف کنند، بعضی از آسیب‌های مغزی که بر اثر مصرف درازمدت الکلی ایجاد می‌شود ممکن است بهبود یابد و بعضی از فقدان حافظه‌هایی که تجربه کرده‌اند، ممکن است متوقف شود.

دانشمندان ثابت کرده‌اند که «کوچک‌شدگی‌ای» که الکلی می‌تواند در بعضی از نواحی مغز ایجاد کند (که منجر به آسیب‌های شناختی می‌شود)، وقتی که الکلی برای مدت طولانی از بدن خارج شود، شروع به بهبود پیدا می‌کند.

فهمیدن این اخبار مهم، برای کسانی که از اعتیاد به الکلی رهایی پیدا می‌کنند، راهنمایی است تا بدانند که چگونه الکلی بر مغز تأثیر می‌گذارد.

تأثیر الکلی بر مغز

دکترها و محققان گاهی از اصطلاح صدمه‌ی شناختی مرتبط با الکلی، برای اشاره به شدت اثر آسیب‌هایی که مصرف زیاد و مداوم الکلی می‌تواند بر توانایی مغز برای عملکرد داشته باشد، استفاده می‌کنند. بعضی از این آسیبها مستقیماً از تأثیرات سمی الکلی بر مغز نشأت می‌گیرد. مناطقی از مغز که به احتمال بیشتری به خاطر اعتیاد به الکلی آسیب می‌بینند، شامل لب پیشانی— که مسئول مهارت‌های ذهنی سطح بالاتر مانند توانایی فکر کردن منطقی و توانایی اجرای کنترل رفتاری است— و مخچه که به مغز توانایی کنترل و هماهنگی حرکات ماهیچه‌ای را می‌دهد، است.

آیا مغز بعد از ترک الکلی خود را بازسازی می‌کند؟

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در بیولوژی اعتیاد منتشر شد، محققان مرکز پزشکی VA سانفرانسیسکو و UC سانفرانسیسکو از اسکن‌های تصویربرداری رزنانس مغناطیسی (MRI) استفاده کردند تا مغزهای گروهی از افراد را که از اعتیاد به الکلی بهبود پیدا کرده بودند و الکلی را ترک کرده بودند، بررسی کنند.

هر شرکت‌کننده در مطالعه که الکلی را ترک کرده بود برای یک هفته، یک ماه، و ۷ و نیم ماه بعد، مورد تست آم‌آری قرار گرفت. محققان اسکن‌های مختلفی انجام دادند تا وضعیت تغییرات مغز را در طول زمان دنبال کنند.

تحقیقات آم‌آری آشکار کرد که ترک الکلی، منجر به افزایش حجم مغز در نواحی مهمی مثل لب پیشانی و مخچه می‌شود؛ هم ماده خاکستری و هم ماده سفید.

وقتی محققان، این تغییرات مثبت را در ماده خاکستری مطالعه کردند، به این نتیجه رسیدند که بیشتر این تغییرات در محدوده‌ی سه هفته اتفاق افتاده است؛ بین انتهای هفته اول ترک و انتهای اولین ماه ترک. تغییرات مثبت در حجم ماده سفید، با سرعتی نسبتاً ثابت، در خلال ۷ ماه و نیم بعد از ترک اتفاق افتاد. امید است که با مسلح شدن به ابزار دانش از دام مواد و الکلی‌ها باشید.

به تناسب اندامم اعتیاد دارم؟

آیا توجه به تناسب اندام می‌تواند اعتیادآور باشد؟

● علی‌وفایی، روان‌شناس بالین

ساعت‌های هوشمند و ردیاب‌های تناسب اندام در سال‌های اخیر محبوبیت عام یافته‌اند. این ابزارهای مفید می‌تواند تعداد قدم‌های روزانه، ضربان قلب، خواب و موارد دیگر را ثبت کنند و روشی راحت و حتی سرگرم‌کننده برای ایجاد انگیزه، تعیین اهداف ورزشی و رقابت با دیگران باشد. در حالی که هدف این ابزارها ترغیب یک سبک زندگی سالم است، برخی از متخصصان نگران‌اند که این ابزارها ممکن است در رفتارهای اعتیادی و حتی اعتیاد به ورزش نقش داشته باشند.

آیا هنگامی که در حال انجام کارهای روزمره هستید، تعداد قدم‌های خود را واری می‌کنید؟ یا هر شب برای فراتر رفتن از هدف روزانه خود اطراف خانه قدم می‌زنید؟ یا شاید متوجه شوید که بیشتر از پله‌ها استفاده می‌کنید یا برای افزایش ضربان قلب خود تا نقطه هدف تلاش زیادی می‌کنید.

این نوع از رفتارها احتمالاً بدین معنی است که از پایش تناسب اندام خود بهره می‌برید و هر روزه سطح فعالیت خود را به میزان کمی که برای سلامتی‌تان مفید است، افزایش می‌دهید.

یا آیا متوجه شده‌اید که به‌طور وسواس‌گونه تعداد قدم‌ها و ضربان قلب خود را در طول روز بررسی می‌کنید؟ آیا به‌طور فزاینده برای خود اهداف غیرواقعی روزانه که شامل انجام آن در ساعات زیاد یا حتی چندین بار در روز است، تعیین می‌کنید؟ اگر مشغول این نوع از رفتارها هستید، امکان دارد نشانگر اعتیاد توجه به تناسب اندام باشد.

نشانه‌های که ممکن است مشکل‌ساز باشند

- به‌مرور زمان تمرینات خود را افزایش می‌دهید زیرا توجه شما باعث می‌شود که احساس کنید باید بیشتر فعالیت کنید.
- از دوستان و مسئولیت‌های خود برای اینکه وقت بیشتری برای تمرین داشته باشید، غافل شوید.
- در صورتی که از ابزار تناسب‌اندام استفاده نکنید، احساس اضطراب، تحریک‌پذیری و ناراحتی کنید.
- احساس کنید که کنترلی بر رفتار خود ندارید؛ بیشتر از آنچه در نظر داشتید از این ابزارها استفاده کنید یا بیش از میزان برنامه‌ریزی تمرین کنید.
- ابزار تناسب اندام وقت زیادی از شما می‌گیرد، در فعالیت‌های دیگر اختلال ایجاد می‌کند یا باعث می‌شود از سایر چیزهای لذت‌بخش صرف‌نظر کنید.
- حتی اگر این رفتارها باعث ناراحتی شما شود یا بدانید که ناسالم هستند، از این ابزارها به‌طور مفرط استفاده کنید.
- زمانی که به هدف فعالیت روزانه خود نرسید، احساس ناراحتی و نارضایتی کنید.
- جذابیت شمارش مراحل چندین دلیل برای جذابیت زیاد شمارش مراحل روزانه هدف‌گذاری شده (اغلب ۱۰۰۰۰ در روز) وجود دارد.
- این هدفی بسیار محسوس و عینی است و ابزاری که از آن استفاده می‌کنید به شما می‌گوید تا چه حد به هدف خود نزدیک شده‌اید و چه میزان باید به فعالیت خود ادامه دهید که از این نظر بسیار انگیزه‌بخش است.



به ضربان قلب مفید است، اما این توجه حس واقعی شما را بیان نمی‌کند. امکان دارد که برای دستیابی به هدف تعیین شده، دچار درد و آسیب شده و حتی صدمه ببینید.

چرا توجه به تناسب اندام؟

هدف از ردیاب‌های تناسب اندام فقط ارائه اطلاعات دقیق در مورد رفتارها نیست، بلکه آن‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما را به انتخاب‌های سالم‌تری ترغیب کنند. هدف این است که شما با دستگاهتان در ارتباط باشید و به باز خورد آن اعتماد کنید و از این اطلاعات برای تعیین اهداف، حفظ انگیزه و پایبندی به برنامه تناسب اندام استفاده کنید.

اگرچه، بسیاری از شاخص‌ها نشان می‌دهند که ابزارهای تناسب اندام ممکن است آن قدر اعتیادآور نباشند. یک بررسی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که بسیاری از افراد استفاده از ردیاب‌های تناسب اندام را رها می‌کنند و تقریباً ۳۰ درصد افراد از ساعت‌های هوشمند و ردیاب‌های تناسب اندام استفاده نمی‌کنند زیرا آن‌ها را سودمند و مفید نمی‌دانند.

بنابراین حتی اگر مراحل خود را پیگیری کنید و سعی در دستیابی به ۱۰۰۰۰ هدف در روز را داشته باشید، تنها استفاده‌ی از این ابزارها به اندازه کافی کمی به حفظ انگیزه شما نمی‌کند.

اگر ترس از این دارید که به ردیاب تناسب اندام خود معتاد شوید، به موارد زیر توجه کنید.

■ **محدودیت‌هایی را تعیین کنید:** اگر هر روز بیش از حد به ساعت هوشمند خود نگاه می‌کنید یا به طور مفرط وقت زیادی را صرف ورزش می‌کنید، به تدریج سعی کنید که با تعیین محدودیت‌هایی بر آن غلبه کنید. به خودتان بگویید که در روز فقط چند بار به ردیاب نگاه می‌کنم. مراحل روزانه خود را به میزانی محدود کرده که احساس راحتی کنید و طوری نباشد که وقت زیادی از روز

■ تعیین هدف برای مراحل روزانه، شما را وادار به تحرک بیشتر در طول روز می‌کند که می‌تواند در انتخاب‌های بهتر مانند پایبندی به هدف یا استفاده از پله‌ها کمک‌کننده باشد.

■ این مراحل باعث می‌شود که احساس کنید در حال انجام اقداماتی مشخص برای اهداف تناسب اندام خود هستید. ابزار هوشمند نه تنها به شما می‌گوید که در چه مرحله‌ای هستید، بلکه امکان مشاهده تاریخچه و نمودار تصویری را برایتان فراهم می‌کند و این امکان، نمایش تصویری قانع‌کننده از پیشرفت شماست.

■ همچنین توجه به مراحل می‌تواند ماهیتی رقابتی برای دستیابی به هدفی سالم باشد. خواه فقط سعی در رسیدن به هدف شخصی بوده یا چالشی روزانه با سایر افراد باشد، کمی رقابت دوستانه می‌تواند برانگیزاننده تحرک بیشتر باشد.

البته، شمارش و سواسی مراحل می‌تواند مشکل‌ساز باشد و عدم دستیابی به هدف روزانه ممکن است انگیزه‌تان را کاهش دهد و به جای تمرکز روی پیشرفت‌ها، به کاستی‌های خود توجه کنید.

مشکل دیگری که وجود دارد این است که به جای تمرکز شهودی روی احساسات بدنی خود، توجه زیادی به عدد انتخابی دلخواه خود می‌کنید. شکل فعالیت، نوع تلاش و شدت آن همگی نقش مهمی در اثربخشی تمرین و پیشگیری از آسیب دارند. هیچ یک از آن‌ها را نمی‌توان به طور کامل با ابزار تناسب‌اندام سنجید. توجه

خود را به آن اختصاص دهید.

■ **حواستان را پرت کنید:** مواردی را پیدا کنید که شامل بررسی ردياب ورزشی نیست. مشغولیت با سرگرمی‌ها یا معاشرت با دوستان می‌تواند به ذهنتان در این خصوص کمک کند.

■ **استفاده از ابزار را محدود کنید:** همان‌طور که لازم نیست کاملاً از به‌کارگیری ردياب تناسب اندام خودداری کنید، عدم استفاده از آن فرصت مناسبی برای جلوگیری از تمرکز بیش از حد در شمارش مراحل روزانه است.

■ **برنامه تناسب اندام را از روی گوشی خود حذف کنید:** اگر دیدید که بیش از حد مشغول این برنامه هستید حداقل سعی کنید برای مدتی برنامه مربوطه را از گوشی خود حذف کنید. اگر دائماً اعلانی از این برنامه دریافت کنید، منحرف کردن ذهنتان دشوار خواهد بود. اگر وسواس در استفاده از ردياب تناسب اندام در زندگی روزمره‌تان تداخل کرد از روان‌شناس مشاوره بگیرید. ممکن است اعتیاد به ورزش داشته باشید، نوعی اعتیاد رفتاری که می‌تواند تأثیری جدی در سلامتی و تندرستی شما داشته باشد.

ردیابی تناسب اندام خود را مؤثرتر کنید

اگر در پیگیری اهدافتان در تناسب اندام مشکلی دارید و از ردياب خود استفاده نمی‌کنید، مواردی برای استفاده جذاب‌تر و مؤثرتر از این ابزارها وجود دارد.

همان‌گونه که محققان می‌گویند، ردياب‌های تناسب اندام و ساعت‌های هوشمند اغلب عناصر متمرکز بر تغییر رفتارها را در خود جای داده‌اند، در صورت کمک به افراد در تغییر افکار و نگرش‌ها در خصوص توانایی ورزش کردنشان، مفید واقع می‌شوند.

برخی از مواردی که می‌توانند توجه به تناسب اندام را سودمند کنند:

■ برنامه عملی داشته باشید. فقط ردیابی فعالیت روزانه‌تان کافی نیست. شما باید یک برنامه مفصل تهیه کنید که نشان دهد چگونه مرحله‌به‌مرحله به اهداف خود می‌رسید.

■ با هدف‌های کوچک شروع کنید. بر روی اهدافی که شخص دیگری انتخاب کرده یا احساس می‌کنید که برای سطح تناسب اندام فعلی شما نامناسب است، تمرکز نکنید. عددی را انتخاب کنید که مناسب شما باشد و هرروز قدری از آن را انجام دهید، سپس مسیر خود را به آرامی تا رسیدن به هدف نهایی ادامه دهید.

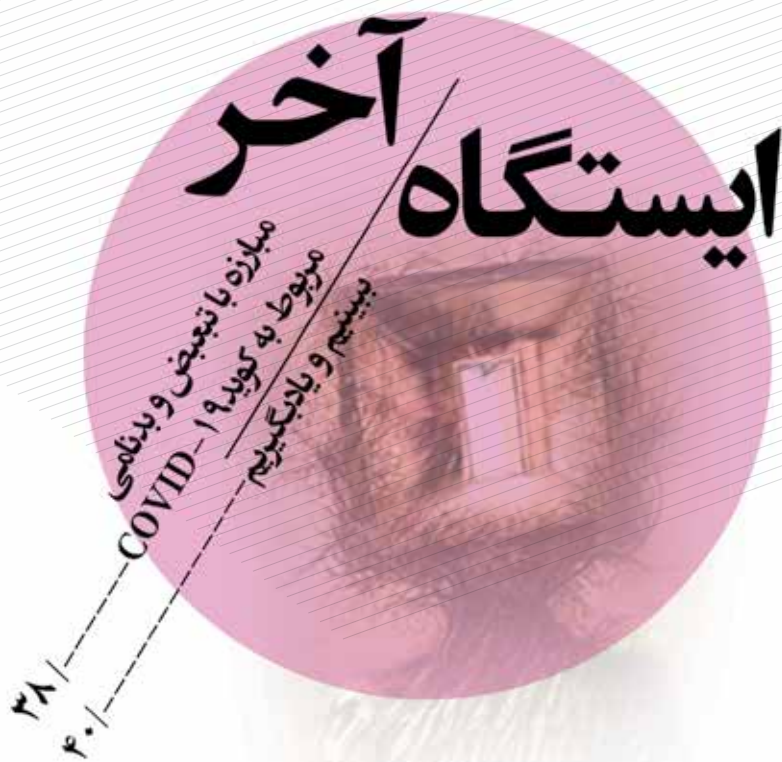
■ به‌جای کمیت روی کیفیت متمرکز شوید. از تعیین اهداف بلندپروازانه خودداری کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بهتر است تمرین کوتاه با کیفیت‌تر را به‌جای تمرین طولانی با کیفیت کمتر، انجام دهید.

همچنین یافتن راهی برای حفظ انگیزه درونی مهم است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وقتی افراد به خاطر انجام کارهای لذت بخشی که قبلاً انجام می‌دادند، پاداش بیرونی دریافت کنند، باعث کاهش انگیزه درونی می‌شود، پدیده‌ای که با عنوان بیش توجیهی (-over justify cation) شناخته می‌شود. اطلاعات ردياب تناسب اندام می‌تواند به نوعی به پاداش بیرونی تبدیل شود، خصوصاً اگر فقط متمرکز بر دستیابی به هدف تعیین باشد.

در یک بررسی مشخص شد افرادی که بیشتر از پاداش درونی (مانند لذت و غرور) انگیزه می‌گیرند تا پاداش‌های بیرونی، بیشتر به اهداف ورزشی‌شان پایبند هستند. شما می‌توانید با تمرکز بر مواردی که این تمرینات را لذت‌بخش می‌کنند، مانند فعالیت بیشتر، بیرون رفتن یا لذت بردن از فضای خارج از خانه، از این امر جلوگیری کنید.

سخن پایانی

ردیاب تناسب اندام در صورت استفاده صحیح می‌تواند ابزاری مفید باشد. این ابزار می‌تواند بازخوردهای مفیدی در مورد کارهایی که هر روز انجام می‌دهید به شما بدهد، اما مهم است که به یاد داشته باشید که این پایبندی زودهنگامی نیست. اگر متوجه شدید وقت زیادی را صرف فکر کردن در مورد آنچه مانیتور تناسب اندام نشان می‌دهد، ممکن است وقت آن باشد که به اصول اولیه برگردید و کمتر به ساعت خود توجه کنید و بیشتر به آنچه بدنتان به شما می‌گوید توجه کنید.





مبارزه با تبعیض و بدنمایی مربوط به COVID-۱۹

نحوه متوقف کردن بیگانه ترسی (xenophobia) در حال گسترش همراه با کرونا ویروس

● حسام سیف زوگر، دکتری روان شناسه تربیته

مثال استفاده از اصطلاحاتی مانند ویروس چین یا ویروس ووهان، باعث ایجاد تبعیض و بیگانه هراسی میشود. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی قویا توصیه میکند بیماریهای قابل انتقال به مناطق جغرافیایی خاص نسبت داده نشود و تمامی دولتها از این کار خودداری کنند.

چرا پرداختن به مساله بدنمایی اهمیت زیادی دارد؟

دههها تحقیق نشان می دهد تبعیض با سلامت روانی و بهداشت ضعیفتر در جمعیت های LGBTQ، آمریکایی های آسیایی، آفریقایی آمریکایی، هندی آمریکایی، بومی آلاسکا، آمریکایی مسلمان و لاتین در ارتباط است. گروه های بدنام شده به طور خاص

تاریخ نشان داده اپیدمی ها و پاندمی ها باعث تحریک بیگانه هراسی و بدنمایی می شوند. این مساله در رابطه با بیماریهایی مثل ابولا و MERS وجود داشت و در حال حاضر در رابطه با COVID-۱۹ نیز دیده میشود. گزارشهای اخباری بعد از شیوع کرونا ویروس جدید روز به روز تعداد بیشتری از موارد پیشداوری (stereotyping)، آزار و اذیت و قلدری نسبت به افرادی که به نظر می رسد تبار آسیایی دارند ثبت کرده اند.

در حالی که به نظر میرسد منشا این ویروس یک منطقه خاص در چین است، هیچ گروه نژادی یا قومی در معرض ریسک بالاتر عفونت یا گسترش نیست.

ارتباط دادن کرونا ویروس به چین یا مناطق خاص این کشور، برای

در طول اپیدمی‌ها و پاندمی‌ها آسیب‌پذیر هستند - و ممکن است آنها و دیگران را در معرض ریسک بیشتر قرار دهد. دلیل این است که بدنایمی باعث می‌شود افراد علائم بیماری خود را پنهان کنند تا دچار تبعیض نشوند. آنها ممکن است حتی در صورت نیاز به دنبال مراقبت‌های بهداشتی نباشند و خود را بیشتر منزوی کنند که ریسک‌های سلامتی مرتبط با خود را دارد.

علاوه بر این، گروه‌های بدنام احتمال بیشتری دارد بیمه نداشته باشند یا پوشش بیمه‌شان کافی نباشد، در دسترسی به مراقبت‌های مناسب از لحاظ فرهنگی مشکل داشته باشند و در سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی با تبعیض روبرو شوند که همگی در نهایت دشواری محدود کردن شیوع ویروس‌ها را پیچیده‌تر می‌کنند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

سازمان بهداشت جهانی توصیه میکند دولت‌ها، شهروندان، رسانه‌ها، تاثیرگذاران کلیدی و جوامع باید برای مقابله با گسترش تبعیض و بدنام کردن مبارزه کنند، حتی در حال حاضر که به صورت جمعی در حال تلاش برای محدود کردن شیوع ویروس هستیم. این مبارزه شامل گام‌های زیر است:

واقعیت‌ها را منتشر کنید

مردم وقتی اطلاعات درست نداشته باشند بیشتر مستعد تبعیض و پیش‌داوری هستند. اطلاع رسانی روشن، مختصر و مفید و مناسب از لحاظ فرهنگی - در اشکال مختلف و به چند زبان - برای آگاه کردن اقشار بزرگ جمعیت با تمرکز خاص روی جوامع به حاشیه رانده شده ضروری است.

تاثیرگذاران اجتماعی را دخیل کنید

رهبران ایمان، رهبران کسب و کار، مقامات منتخب و افراد مشهور میتوانند الگوی موثری از اطلاع رسانی مناسب و محکوم کردن تلاش برای ارتباط دادن اپیدمیها به مناطق جغرافیایی و جمعیت‌های خاص باشند. یک رویکرد بسیار موثر برای تاثیرگذاران نشان دادن تعاملات مثبت با اعضای گروه‌های بدنام است.

صدای افرادی که تجربه کروناویروس را داشته‌اند تقویت کنید

بیشتر افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند بهبود پیدا می‌کنند. شنیدن تجربه این افراد مخصوصاً وقتی منعکس کننده تنوع جمعیتی باشند باعث اطمینان خاطر مردم می‌شود. به طور مشابه، محترم شمردن فراهم کنندگان مراقبت‌های بهداشتی خط مقدم می‌تواند بدنایمی این گروه‌ها را کاهش دهد.

گروه‌های قومی مختلف را در مطالب اطلاعاتی عمومی

به تصویر بکشید

تصویر جوامع متنوعی که برای کاهش دادن ریسک همکاری

میکند پیام همبستگی و تعهد مشترک به سلامت و تندرستی را با قدرت اطلاع‌رسانی میکند. با این حال، تمرکز بیش از حد روی آمریکایی آسیاییها در رابطه با COVID-۱۹ می‌تواند مضر باشد، پس باید از این کار اجتناب کرد.

روزنامه‌نگاری اخلاقی را ترویج کنید

گزارش‌های رسانه‌ای متمرکز روی رفتار فردی و مسئولیت افراد آلوده به دلیل ابتلا به ویروس و گسترش دادن آن باعث بدنام شدن این افراد می‌شود. مصرف کنندگان اخبار باید گزارش‌های مسئولانه‌ای درخواست کنند که تاکیدشان شیوه‌های پیشگیری، علائمی که باید مورد توجه باشند و شرایط نیاز به مراقبت درمانی باشد.

افسانه‌ها، شایعات و کلیشه‌ها را اصلاح کرده و کسانی

که حرف‌هایشان بوی تبعیض می‌دهد را به چالش بکشید

همه ما وظیفه داریم زبان برچسب زننده و بدنام کننده را اصلاح کنیم و افسانه‌ها را به چالش بکشیم. هیچ مقام منتخبی نباید طوری صحبت کند که یک اپیدمی را به یک گروه از افراد یا یک منطقه جغرافیایی خاص ارتباط دهد و به چالش کشیدن این صحبت‌ها یک مسئولیت مدنی است. به طور مشابه، جدا کردن حقایق از شایعات در عصری که مردم به منابع اطلاعاتی اطمینان ندارند اهمیت زیادی دارد.

تبعیض، بدنایمی و پیش‌داوری سلامت عمومی را تهدید می‌کنند و به سلامت، سلامت روان و رفاه گروه‌های بدنام شده آسیب وارد می‌کنند. همچنین کنترل اپیدمی‌های فعلی و آتی را دشوارتر می‌کنند. همه ما در مسئولیت ایجاد بهداشت عمومی خوب شریک هستیم. همانطور که می‌دانیم باید دست‌هایمان را بشویم و فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم، باید در رابطه با پذیرش و ارزش گذاشتن برای افراد و جوامع مختلف نیز رفتار خوبی داشته باشیم.

برخی از پاندمی‌هایی که در جهان رویداده است:

پاندمی و اپیدمی‌های زیادی در دنیا روی داده است و در طول تمام این دوران سخت انسان‌ها در کنارهم توانسته‌اند آن را شکست دهند و از سر بگذرانند، امیدوارم بار دیگر با همدلی بیشتر پاندمی کرونا را نیز شکست دهیم.

- پاندمی طب زرد فیلادلفیا (۱۷۹۳)

- پاندمی آنفولانزا (۱۸۹۰-۱۸۸۹)

- اپیدمی فلج اطفال (۱۹۱۶)

- آنفولانزای اسپانیایی (۱۹۲۰-۱۹۱۸)

- آنفولانزای آسیایی (۱۹۵۸-۱۹۵۷)

- بیماری همه گیر و واگیردار ایدز (تاکنون-۱۹۸۱)

- پاندمی آنفولانزای خوکی (N1H1) (۲۰۱۰-۲۰۰۹)

- بیماری همه گیر ابولا در آفریقای غربی (۲۰۱۶-۲۰۱۴)

- پاندمی ویروس زیکا (تاکنون - ۲۰۱۵)



آیا می توان حافظه انسان را ویرایش کرد؟

تروما و اختلال استرس پس از سانحه مغز شما را تغییر می دهند به خصوص حافظه شما را تحت تأثیر قرار می دهد تا همان تجارب هیجانی مخرب را در واکنش به محرکها مشابه نشان دهد. در این ویدیو دکتر امی میلتن کاوشگر ذهن و متخصص مغز و اعصاب درباره این موضوع بحث می کند که آیا می توانیم تأثیر این محرکها را بدون پاک کردن خاطرات از بین ببریم.
https://www.ted.com/talks/amy_milton_can_we_edit_memories



چگونه به غرقگی برسیم و خود را در آن گم کنیم

وقتی از خود لذت می برید و زمان به سرعت می گذرد، این تجربه ای است که با عنوان «غرقگی - flow» شناخته می شود. موسیقی دان دایان آلن توضیح می دهد که چگونه بتوانید غرقگی خود را پیدا کنید و راههایی را برای طراحی آن برای رسیدن به بالاترین توانایی خود بیابید.
https://www.ted.com/talks/diane_allen_how_to_find_flow_and_lose_yourself_in_it



درس هایی از طولانی ترین مطالعه بر روی رشد و تحول انسان

طی ۷۰ سال گذشته، دانشمندان در بریتانیا هزاران کودک را در طول زندگی خود مطالعه می کردند تا دریابند از آن ها زندگی را شاد و سلامت ادامه می دهند در حالی که برخی دیگر با مسائل و مشکلات گوناگون دست و پنجه نرم می کنند. این طولانی ترین مطالعه در مورد رشد و تحول بشر در جهان است. هلن پیرسون برخی از یافته های این پژوهش را به ما می گوید.
https://www.ted.com/talks/helen_pearson_lessons_from_the_longest_study_on_human_development