

بسمه تعالیٰ



حوزه معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد خوراسگان

مجموعه بروشورهای مرکز مشاوره
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان



بسمه تعالی

مقدمه:

با حمد و سپاس خداوند قادر و توانا که توفيق خدمت به آينده سازان ميهن اسلامي را عطا فرمود. مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان از بدو تأسیس خود در سال ۱۳۷۵ با بهره گیری از کادر متخصص شامل: مشاور، روانشناس، روان درمانگر، روانپژوه و کارشناسان مسائل حقوقی و مذهبی به ارائه خدمات مشاوره ای در زمینه های تحصیلی و شغلی، خانوادگی، ازدواج، مشکلات عاطفی و شخصیتی، به علاوه آموزش بهداشت روانی و برگزاری کارگاه های آموزشی و تهیه کتب و جزوای آموزشی پیرامون مهارت‌های زندگی و ازدواج پرداخته است.

ضمناً تعداد ۱۳ جلد کتاب تحت عنوان ۱- رهبری درونی و موفقی زیستن ۲- اعتماد به نفس و خودبازاری ۳- چگونه با اعتیاد مقابله کنیم ۴- چگونگی مقابله با مشکل های روانی ۵- افزایش صمیمیت در ازدواج ۶- روش هایی برای زندگی بهتر ۷) روند استخدام در سازمان ها ۸) برنامه مراقبت از خود در افسردگی

۹) اختلال وسواس فکری و عملی **۱۰) اعتیاد سوال های بسیار ، پاسخ های اندک**

۱۱) توسعه رهبری درونی **۱۲) ناکامی و کامیابی آدمی**

۱۳) اختلال وسواس فکری-عملی و درمان آن

در مرکز موجودی باشد که توسط معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان منتشر گردیده است.

لذا بدینوسیله از کلیه اندیشمندان، اساتید و دانشجویانی که همیشه با پیشنهادها و انتقادهای سازنده خود ما را یاری داده اندتشکرمی نماییم همچنان انتظار همکاری صمیمانه برای ارتقاء سطح فعالیت های خدمات مشاوره ای و روانشناختی مرکز را داریم.

حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه لازم می داند از حمایت ها و مساعدتهای بی دریغ ریاست محترم دانشگاه جناب آفای دکتر احمد علی فروغی، معاونین محترم و همکاران محترم ایشان و کلیه مشاورین ، روانشناسان و درمانگران فرهیخته تشکر و قدردانی نماید.

دکتر علی رضا جلالی زند
معاون دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد خوارسگان

لیست روش‌های معرفت‌گذاری از اسلامی و ادخار اسکان

۱. آثار روانی خنده
۲. ارزشیابی خویشن (عزت نفس)
۳. ازدواج و مسائل پیرامون آن
۴. اسکیزوفرنی در کودکان
۵. اضطراب و راههای مقابله با آن
۶. اعتماد به نفس و خودباقری
۷. اعتیاد و مواد مخدر
۸. افکار و عقاید غیر منطقی
۹. انگیزه موقیت و پیشرفت (برای آزمون کارشناسی ارشد)
۱۰. اهمال کاری
۱۱. ایدز
۱۲. برقراری نظم و انصباط در کودکان
۱۳. پیش داوریهای اشتباہ در روان درمانی
۱۴. تبدیل رفتار به مهارت
۱۵. چگونگی کترل وزن
۱۶. چگونه زیستن شماره (۳) چگونه با اعتیاد مقابله کنیم؟
۱۷. چگونه زیستن شماره (۴) چگونگی مقابله با فشارهای روانی
۱۸. چگونه مطالعه کنیم؟
۱۹. چگونه می‌توان با تعلل ورزیدن مبارزه کرد؟
۲۰. چگونه می‌توان در روابط اجتماعی یک برنده بود؟
۲۱. خشم و راههای کترل آن
۲۲. خصوصیات یک انسان سالم
۲۳. خلاصه کتاب باز هم مثبت درمانی
۲۴. خودکشی نوجوانان
۲۵. راههای جلوگیری از نزاعهای لفظی
۲۶. راههای مقابله با فسردگی و چگونگی مقابله با تنها بی
۲۷. رشد و شکوفایی یا خودبستندگی
۲۸. روش مطالعه و تمرکز حواس

۲۹. روش‌های بهبود احترام
۳۰. رهبری درونی و موفقیت زیستن
۳۱. شادکامی
۳۲. شخصیت وابسته
۳۳. کاربردهی پنوتیزم در دندانپزشکی
۳۴. کدام والدین فرزندان دشواری خواهند داشت؟
۳۵. کمرویی چیست؟
۳۶. کنارآمدن با سندروم فردا
۳۷. مدیریت زمان و تنظیم زمان و عوامل مخرب آن
۳۸. مدیریت وقت (آزمون کارشناسی ارشد و منابع کارشناسی ارشد روان‌شناسی)
۳۹. مشکلات خواب و دانستیهایی درباره خواب
۴۰. معرفی کتاب اعتمادبه نفس در ۱۰ روز
۴۱. مقابله با استرس در کاروزندگی
۴۲. مقابله با سندروم فردا
۴۳. مقاله روان‌شناسی و اجتماع
۴۴. مهارت‌های همسرداری
۴۵. ورزش و بهداشت روانی
۴۶. ویژه نامه برنامه ریزی

راهکارهای افزایش اعتمادبه نفس

۱- به خودتان عشق بورزید:شرط اساسی اعتمادبه نفس خودشیفتگی واساسی ترین مانع اعتماد به نفس،خودشکنی است.منظوراز خودشیفتگی این است که بایستی عاشق جسم وروح خودباشد وشناخت درستی ازخویشن خویش داشته باشید.

برای خودشیفتگی همین بس که بدانید "انسانید" "اشرف مخلوقاتید" تجلی کائناتید،شاهکارخداؤندید. در بین همه آفریدگان آفریده،جمادونبات،جانداروبی جان شماشایستگی انسان بودن راپیداکرده اید وبرترین موهبت های الهی یعنی قدرت واراده اختیاروتواناییهای فوق العاده،به شمداداده شده است.

۲- از خوبی یادکنید:باخودتان صادق باشید وخبرهای مثبت ومنفی خود را تواما در نظربگیرید،اما به خبرهای مثبت توجه بیشتری داشته باشیدتاباتکیه برآنها توان وانرژی بیشتری برای مقابله با جنبه های منفی پیداکنید.

۳- خود را تشویق وستایش کنید:شماعادت کرده ایدبرای کارهای بدونادرست خود،هزاران بارخود راسرزنش کنیداما یکبارهم خود راشایسته تشویق ندانسته اید.به خاطرکوچکترین کارخوبی که انجام می دهید خودرا ستایش کنید،به خودآفرین بگویید،برای خودکف بزنیدیابرای خودتفویت های مثبت قراردهیدوآنها در اولین فرصت عملی نمایید.

۴- باجسم خودخوب رفتارکنید:اگرواقعخودتان رادوست داشته باشید از هرانچه به جسم وتن شماآسیب می رساند و به سلامت شما لطمہ وارد می کند دوری می جویید.مثل پرخوری،کسی که اعتمادبه نفس عالی دارد به هیچ عنوان حاضرنیست تن عزیزش راکه نعمت الهی است دستخوش ناراحتی کند.بنابراین رژیم غذایی درستی اختیارکنید،به اندازه کافی بخوابید،لباس سبک وراحت بپوشید،کفش راحت به پاکنید،یک روز درمیان حمام کنید،ورزش کنید،ازسیگارومشروبات الکلی به شدت دوری کنید،کوهپیمایی کنیدوتنفس عمیق داشته باشید.

۵- به سلامت چسمی وروحی خودتوجه کنید:همه عواملی که منجربه بیماریهای جسمی می شوندراشناسایی کنیدوتحادامکان از ازآنهایجتناب کنید،خشم،رنجش،ترس،اضطراب،کینه،حسادت وتمامی هیجانهای منفی که بیماریهای روحی وذهنی شمارا باعث می شوندکناربگذارید،شرط سلامتی رهایی از آنچه که به شکلی فکروذهن شمارا به خودمشغول داشته واحساسات وعواطف شما را درگیرخودنموده است،می باشد.

۶- به خودبرسید:اگرچه خوب ظاهرشدن در جمع واخرخوب ومثبت گذاشتن روی دیگران خیلی عالی است،اما هدف اصلی واولیه شما بایداین باشدکه به خودبرسیدتااحساس شایستگی کنید.

۷-احساس شایستگی کنید:این احساس ممکن نیست درمابوجودآیدمگراینکه به موجودیت خودپی ببریم وتواناییهای خودراشناسیم.

۸-ازمواهب الهی لذت ببرید:برای علائق خودبرنامه ریزی کنیدوازموهیتهای الهی خودرامحروم نسازید.

۹- احساس گناه:بزرگترین مانع اعتمادبه نفس شمات است.احساس گناه یعنی عدم تایید خودوچه بساياعنی سرزنش خود.

۱۰- خودراسرزنش نکنید:شمایکبارمرتکب اشتباه می شویداما ساعتها،ماههاوهفته هایه سرزنش خودمی پردازید. این تکرار سرزنش ها،احساس گناه رادرشماتشیدمی کند.پس به جای سرزنش خوددرصدجبان برآید.

۱۱- دیگران راسرزنش نکنید:به صورت یک اصل کلی همیشه انعکاس رفتارشمابادیگران به شما بازمیگردد.اگرقصدارید که اعتمادبه نفس خودراپرورش دهیدبایدبدانیدکه سرزنش مداوم دیگران مانع رشداخلاقی شمامی شودویاآن را به تاخیرمی اندازد.

۱۲- بیان وذهبنیت مثبت داشته باشید:نسبت به تصمیم وآینده خودبابیان مثبت حرف بزنید.تک تک واژه هایی که شما در تعريف خود به زبان می آوریدروی احساس شما در مورد خودتاثیرمی گذارد.برای اینکه شمابخواهیدتغییرمثبتی درخودایجادکنیدبه یک احساس مثبت نیازداریدواین احساس مثبت یعنی همان احساس توئایی وشایستگی بهترزاين بودن.

۱۳- غلبه بر ترس: یکی از موانع بزرگ اعتماد به نفس ترس است و بهترین و موثرترین راه غلبه بر ترس، اقدام است به هر آنچه از آن می ترسید، نزدیک شوید و در آن فرورود.

۱۴- آنچه دارید یادآوری کنید: هر وقت به این موضوع فکر کنید که چه امکاناتی ندارید، چه فرصت‌هایی را از دست داده اید و از چه موهبت‌هایی هم اکنون محرومید، عملابوه دست خود اعتماد به نفس‌ستان را از بین برده اید، یادآوری موهبت‌ها یعنی اعتماد به نفس و یادآوری محرومیت‌ها یعنی عدم اعتماد به نفس.

۱۵- در پی کسب موفقیت باشید هر چند کوچک: ذهن شما می خواهد موفقیت را پررنگ و شفاف در آن ثبت کنید تا بتوانید مدام به آن استدلال کنید که یک بارتawanستم پس باز هم می توانم هدفهای مقطعی و کوتاه مدتی را که دستیابی به آن در ذهن‌تان آسان به نظرمی رسد، انتخاب و برای تحقق آن اقدام کنید. حتی هدفهای بزرگ خود را به جندین هدف کوچک تقسیم کنید و مرحله به مرحله سعی کنید به این اهداف برسید تا همین‌ها هدف بزرگ شما عاملی شود.

۱۶- همیشه تبسمی بر لب داشته باشید: اولین نهاد درونی اعتماد به نفس رضایت خاطر است. کسانی که اعتماد به نفس عالی دارند در درون خود بالحساس توانایی‌ها و تاحدی به فعلیت در آمدن این توانایی‌ها الحساس خوب و رضایت خاطری عمیق دارند. نماید بیرونی و ظاهر خارجی این رضایت خاطر، تبسمی است که شما بر لب دارید.

۱۷- تنفس عمیق را تمرین کنید: اعتماد به نفس شما تا تاحد فوق العاده زیادی به احساس شما نسبت به خود بده می‌زن آرامش شما و بسته است. وقتی شمامد و بازدم عمیق دارید اکسیژن بیشتری به مغز خود می‌رسانید و کارایی مغز و چاره جویی و تدبیر و خلاقیت را فرازیش می‌دهید.

۱۸- ارتباط با خداونیروی توکل: هر چه ارتباط شما با خدایعنی آن نیروی عظیم و آن خرد لایتناهی و آن قدرت بی پایان بیشتر و بیشتر شود، اعتماد به نفس بیشتری را در خود تجربه می‌کنید.

۱۹- کمک به دیگران: یک اقدام عالی برای افزایش اعتماد به نفس پس از توجه به خود کمک به دیگران است. در کمک به دیگران شما از روحیه سرشاری برخوردار می‌شوید که لازمه اعتماد به نفس است. کمک به دیگران این نکته را در ذهن شما تثبیت می کند که من آقدر توانا هستم که می‌توانم به دیگران کمک کنم.

۲۰- خود را به دیگران و بسته نکنید: اعتماد به نفس با هرگونه و بستگی منافات دارد. و بستگی به یک شی، و بستگی به یک فرد، و بستگی به هر چیز مخرب است.

۲۱- همیشه نیمی از مردم بانیمی از افکار شما مخالفند: به هیچ وجه از مخالفتها و مقاومتهایی که دیگران باشما و در برابر شما می کنند سرخورده نشوید.

۲۲- برای خود ارزش و احترام قائل باشید: همه فقط همانقدر به شما احترام می گذارند که شما برای خود احترام قائلید.

۲۳- در همه حال شکرگزار باشید: کوچکترین احساس توانایی و کوچکترین اقدام شما نوعی اعتماد به نفس است که حد آن نسبت به احساس و اقدام شما متفاوت است. از خصلتهای مثبت خود شکرگزاری کنید تا باین تلقین و توجه آن این خصلت در شما گسترش یابد.

۲۴- تکرار و تلقین راجدی بگیرید: هیچ چیز به اندازه تکرار و تلقین و عبارتهای تاکیدی موثر نمی تواند ضمیر ناخودآگاه شما را تحت تاثیر قرار دهد. انرژی یک عبارت تاکیدی تاحدی است که به یک باره نیروهای خفته و پنهان شخصی را بیدار می کند.

۲۵- در فرهنگ لغات خودش کست را تجربه معنی کنید: هیچ کس نیست که از اعتماد به نفس سرشار باشد و فراوان شکست نخورده باشد. آنقدر که تجربه های شما آموزنده و نتیجه بخش است، موفقیتهای کامیابی‌های شما نیست.

۲۶- مسئولیت پذیر باشید: مسئولیت پذیری در راستای هدف، ایجاد حسن توانایی است. وقتی مسئولیت را به گردن می گیرید و عاقب آن را از ابتدا تا انتهای بر عهده می گیرید، عملاتوانایی و خودباوری خود را به خود و اطراف این تاکیدی می کنید.

۲۷- عذر تراشی نکنید: ساده ترین راه برای تغییر نکردن و اجتناب از دگرگونی، بهانه آوردن است.

- ۲۸- در تصمیم های خود تاخیر نیفکنید: توانایی در سرعت تصمیم گیری و عمل به تصمیم های گرفته شده، نمونه بارز افرادی است که اعتماد به نفس خوبی دارند.
- ۲۹- رهبر باشید: کارها را تفویض و تقسیم کنید. افراد با اعتماد به نفس بالا نه تنها مسئولیت پذیرند بلکه اداره مسئولیت‌های دیگران را بر عهده می گیرند.
- ۳۰- دوستان خود را تغییر دهید: برای هر تغییر و دگرگونی و ایجاد اعتماد به نفس، باید تغییری در روابط شما ایجاد گردد.
- ۳۱- قاطعانه نه بگویید: نه گفتن بی ادبی و بی احترامی شما را نمی رساند. شما خیلی محترمانه نه می گویید و به مقصود خود نائل می‌شوید.
- ۳۲- نظر خود را اعلام کنید: وقتی شما نظر می دهید یعنی خود را دوست دارید، خود را ارزشمند می دانید و به خود احترام می گذارید.
- ۳۳- احساسات خود را ابراز کنید: یکی از ویژگیهای عمومی افرادی که از اعتماد به نفس سرشاری برخوردار هستند همین راحتی در ابراز احساسات خود است.
- ۳۴- انتظارات و خواسته های خود را به طور واضح بگویید: وقتی مبهم حرف می زنید، هم نتیجه نمی گیرید و هم در نظر دیگران فردی با شخصیت مبهم و فاقد اعتماد به نفس به نظر می آید.
- ۳۵- در ردیف های جلو بنشینید: وقتی به کلاس یا سمینار می روید اگر هدفتان واقعاً جذب و یادگیری است در ردیف های جلو بنشینید.
- ۳۶- به چشم های مخاطب خود به نرمی نگاه کنید و تماس چشمی داشته باشید: یکی از نشانه های شایع عدم اعتماد به نفس پرهیز ازنگاه کردن به چهره مخاطب است.
- ۳۷- سرعت راه رفتن خود را ۲۵ درصد افزایش دهید: فرم راه رفتن افراد تا حد زیادی نمایانگر حداعتماد به نفس آنهاست.
- ۳۸- فراوان گوش کنید زیاد حرف نزنید: سکوت حس اعتماد به نفس درونی را به دیگران القا می کند.
- ۳۹- حمایت خانواده را برانگیزید: حمایت و هواداری خانواده بسیار در افزایش اعتماد به نفس شما موثر است.
- ۴۰- برای اعتماد به نفس زمان بگیرید: اعتماد به نفس یک صفت اکتسابی است که قابل پرورش است و هر صفت قابل پرورش نیاز به زمان برای پرورش دارد. انتظار نداشته باشید که یکباره از اعتماد به نفس سرشار برخوردار شوید و از خدا کمک و هدایت طلب کنید.

درمان:

بسیاری از اختلالات روانی جهت درمان علاوه بر روان درمانی نیازمند دارودارمانی نیز هستند. البته بینش فرد مراجعه کننده نسبت به اختلال، شدت، اختلال در عملکرد و جنبه های زیست شیمیایی اختلال هم باستی مدنظر قرار گیرد. در درمان اختلالات روانی - عاطفی می توان از تکنیک های روان درمانی رفتاری، شناختی - رفتاری، روش های فراشناختی و روان درمانی های حمایتی استفاده نمود. درمان های شناختی - رفتاری به صورت تکالیف خانگی ارائه می گرددند و نیازمند ثبت دقیق در جداول روزانه و هفتگی و بازخورد آنها به روان درمانگر است.

منابع:

۱. حورایی(م) اعتماد به نفس در ۱۰ روز.
۲. پل مکنا اعتماد به نفس فوری، ترجمه: بهروز زارع.
۳. باربارا دی آنجلیس اعتماد به نفس و دستیابی به آن و زندگی با آن، ترجمه: هادی ابراهیمی.

اینژ سجادیان

روانشاس باینی مرکز مشاوره دانشگاه

"آشنایی با داروهای روانپزشکی(اعصاب و روان)"

اختلالات روانپزشکی در جوامع امروزه با هرچه بیشتر صنعتی و مدرن تر شدن و وجود استرس های روزافزون بیشتر دیده شده و بهتر و زودتر نیز تشخیص داده می شود. چرا که در سالیان دور، هنوز این بیماریها شناخته شده نبود و گاهی افراد بیمار، برحسب های ناروا می خوردند. پس از شناخت این اختلالات و پیشرفت علم روانشناسی و روانپزشکی، داروهای مختلفی جهت درمان آنها کشف و شناخته شده که البته در میان مردم، مقاومت هایی نسبت به مصرف دارو بر اساس باورهای غلط وجود داشته و دارد که امروزه با اطلاع رسانی بهتر توسط رسانه ها و مجامع علمی و پزشکی، این باورها تا حدی تصحیح شده، برخی از این باورهای غلط عبارتند از:

- ۱- داروهای اعصاب و روان باعث وابستگی و اعتیاد می شوند.
- ۲- فردی که این داروها را مصرف می کند دچار اختلالات شدیدی است.
- ۳- مصرف داروها نقطه ضعفی برای افراد است.
- ۴- این داروها عوارض زیادی دارند.

لازم به ذکر است امروزه داروهای بسیاری با عوارض کم ساخته شده و در دسترس می باشند که طبق دستور پزشک تجویز شده و وابستگی ایجاد نمی کند. تاثیر این داروها بیشتر بر روی گیرنده ها و واسطه های عصبی مغز و سیستم اعصاب می باشد که در اختلالات روانپزشکی تغییراتی در آنها ایجاد شده است. باید متذکر شد که در کنار درمان های دارویی مشاوره و رواندرمانی و بکار بستن سایر خدمات درمانی که توسط روانپزشک و روانشناس ارائه می شوند کاربرد دارد و در موارد شدید حتی بستری شدن و شوک الکتریکی به کار می رود.

❖ طبقه بندی داروهای اعصاب و روان

۱- داروهای آرامبخش (ضد اضطراب)

از مهمترین این داروها، بنزو دیازپین ها می باشند، از قبیل:

دیازپام، لورازپام، کلونازپام، آلپرازولام و کلرو دیازپوکساید... .

صرف طولانی این داروها وابستگی و مقاومت (دیگر بیمار به مقادیر تجویزی دارو، پاسخ نمی دهد و باید مقدار بیشتری مصرف کند) ایجاد می کند.
این داروها بیشتر به عنوان خواب آور معرفی می شوندوالی برای درمان اضطراب نیز به کار

می روند. از عوارض آنها:

خواب آلودگی، رخوت، سرگیجه، عدم تعادل، خشکی دهان، حساسیتهای پوستی نادر، می باشند.

از داروهای خواب آور جدید: زولپیدم است که به آن صورت وابستگی ندارد و ایجاد رخوت و سستی در طول روزنمی کند. ترازودون و باسپیرون از ضد اضطرابهای جدید هستند که عوارض قبلی ها را به آنصورت ندارند. داروهای موثر برگیرنده بتا از جمله ایندرال (پروپرانولول) بر روی علائم جسمانی اضطراب مثل لرزش و طپش قلب موثرند.

داروهای ضد حساسیت (آنچه هیستامینها) مثل هیدروکسی زین، پرومتازین، دیفن هیدرامین نیاز اثرات ضد اضطرابی و خواب آوری برخوردارند و بخصوص در کودکان ممکن است به کار روند. از عوارض اینها ممکن است: تهوع، اسهال، یبوست، خشکی دهان، تاری دید باشد.

۲- داروهای ضد افسردگی:

دسته ای از این داروها به عنوان سه حلقه ای (TCA) شناخته می شوند و تاثیر آنها بیشتر روی واسطه های عصبی چون: نوراپی نفرین و اپی نفرین است. اینها عبارتند از: ایمی پرامین، آمی تریپتیلین، نورتریپتیلین، کلومیپرامین، تریمیپرامین و چهار حلقه ای: ماپروتیلین.

اینها در بیماران مسن تر و دارای بیماریهای قلبی و فشارخون باید با احتیاط تجویز شوند. از عوارض اینها عبارت است از: خشکی دهان، یبوست، طپش قلب، چاقی، خواب آلودگی، سرگیجه و تاری دید.

البته باید توضیح داد که در ابتدای درمان ممکن است این عوارض ایجاد گردد و با مصرف بیشتر، تقریباً برطرف می شوند و یا داروها و روشاهای برای برطرف نمودن آنها وجود دارد و در طی دو تا چهار هفته پس از مصرف، اثر کامل آنها ایجاد می شود. این داروها علاوه بر درمان افسردگی، در درمان: اضطراب، فوبی ها (ترسهای مرضی)، سردردهای تنفسی و میگرن، دردهای جسمانی با منشاء عصبی (روان تنی)، وسوسات، شب ادراری و اختلالات رفتاری کودکان به کار می روند.

از داروهای ضد افسردگی جدیدتر، داروهای مهارکننده گیرنده سروتونین SSRI باشند. اینها عوارض کمتری از دسته قبلی دارند ولی ممکن است عوارض گوارشی و یا حتی بخصوص در ابتدای درمان اضطراب و بی قراری ایجاد کنند. اینها عبارتند از: فلئوگزتین، سیتالوپرام، سرتالین، فلووكسامین.

این داروها بر روی وسوسات و افکار وسوسی تاثیر بسزایی دارند. در درمان بی اشتهایی و پرخوری عصبی و اختلالات عادتی (مثل اختلال وسوسات کنند مو و...) نیز به کار می روند.

از داروهای ضد افسردگی دیگر: بوپروپیون و ونلافاکسین می باشند که خواب آلودگی و چاقی کمتری ایجاد می کنند و شروع اثر آنها سریعتر می باشد.

میرتاپین نیز داروی جدیدی است ولی اثر و خواب آلودگی بیشتری دارد.

یک دسته دیگر از این داروها، به نام مهارکننده های مونوآمین اکسیداز شناخته می شوند. (MAOIS) عبارتند از: ایزوکربوکسازید، فنلزین، ترانیل سیپرومین و سلژیلین. اینها در افسردگی هایی که بیشتر دچار خواب آلودگی و پراشتها می هستند به کار می روند. ولی رژیم غذایی خاصی را بهمراه دارند تا از افزایش بحرانی فشارخون جلوگیری شود. از عوارض دیگر اینها افت فشارخون، افزایش وزن و کژکاری جنسی، دردهای عضلانی می باشد. موکلوبمايد ایجاد سرگیجه، تهوع و بی خوابی می کند.

۲- داروهای ثبیت کننده خلق:

این دسته داروها بیشتر تاثیرات ضدتشنجی دارند (که در درمان صرع) به کار می روند.

از قبیل: سدیم والپروات، کاربامازپین، توپیرامات، لاموتریزین، گاباپتین، ویگاباترین. که بخصوص در درمان اختلال خلقی دو قطبی که شامل دوره های افسردگی و شیدایی (مانیا) می باشد، به کار می روند.

از عوارض این داروها در مورد سدیم والپروت: ریزش مو، چاقی، عوارض گوارشی و اختلالات خونی و کبدی (به ندرت) می باشد. کاربامازپین ممکن است اختلالات پوستی و خونی ایجاد کند. بررسی های آزمایشگاهی در مصرف طولانی مدت اینها لازم است. داروی توپیرامات عوارض کمتری دارد و حتی ممکن است باعث کاهش وزن شود. اینها در درمان دردهای عصبی بخصوص سردردها و میگرن و در رفع پرخاشگری موثرند. لیتیوم، یک تثیت کننده خلق است که چون فقط عبور کلیوی دارد در بیماران با مشکل کبدی، بهتر است به کار رود. اما باید مراقب عوارض و مسمومیت با آن باشیم و سطح خونی آن مرتب، چک شود. از عوارض آن: عوارض گوارشی، اسهال، لرزش، عوارض کلیوی، افزایش وزن، کم کاری تیروئید و عوارض پوستی می باشد.

۴- داروهای آنتی سایکوتیک (ضدروانپریشی) بخصوص در درمان اختلال

اسکیزوفرنی به کار می روند. که بیشتر بر روی گیرنده های دوپامین اثر می کنند. البته دوزها (مقادیر) کم آنها به عنوان آرامبخش نیز به کار می رود. از داروهای قدیمی: کلروپرومازین، هالوپریدول، پرفنازین، تیوریدازین می باشد و داروهای جدیدتر که بر روی گیرنده های دیگری از جمله سروتونین اثر می کنند: کلوzapین، رسپسپریدون، الانزاپین، آریپپرازول و کوتیاپین می باشد.

عارض اینها عبارتند از: خشکی دهان، تاری دید، یبوست، چاقی، خواب آلودگی، کاهش میل جنسی.

برخی عوارض اینها: سفتی عضلات ولرزش است که داروهایی از قبیل آرتان (تری هگزی فنیدیل)

و پی پریدین برای رفع آن به کار می روند. داروهای آنتی سایکوتیک در درمان اختلال خلقی دو قطبی شدید و پرخاشگری نیز کاربرد دارند. که البته داروهای جدیدتر مثل

کلوzapین و ریسپریدون کمتر این عوارض را ایجاد می کنند. در مصرف کلوzapین، بررسی خونی مرتب، لازم است تا از کاهش گلبولهای سفید جلوگیری شود.

فرمehای تزریقی برخی از این داروها برای بیمارانی که بیماری شدیدتری دارند و یا نمی توانند از انواع خوراکی استفاده کنند وجود دارد از قبیل آمپولهای فلوفنازین و فلوبپتوکسول.

از داروهای دیگر روانپردازیکی، برخی داروهای محرک (آمفتامین‌ها) جهت درمان بیش فعالی-کمبود توجه در کودکان مثل (ریتالین و دکستروآمفتامین) می باشند.

عوارضی چون: بی اشتہایی، بی قراری، سردرد و... ایجاد می کنند (مثل برخی دانشجویان برای امتحانات) که ایجاد عوارض در آنها نموده و به آنها نیز معتاد می شوند.

داروهایی مانند: ممانتنین، ریواستگیمین و دونپریزیل در درمان اختلال دمانس (آلزایمر) (نقصان حافظه) به کار می روند. ریواستگیمین رخوت، تهوع، سرگیجه، سردرد، اسهال، بی اشتہایی و خواب آلودگی ایجاد می کند. از شایعترین عوارض ممانتنین: سرگیجه، سردرد، بیوست و سردرگمی است اما دارو به خوبی تحمل می شود.

دکتر آمنه طلبانی

روانپرداز مرکز مشاوره و انجمن

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّ خَلْقَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ، إِذَا جَاءَكُمْ لِتُسْكِنُوهُا إِلَيْهَا وَجَعَلُ بَيْنَكُمْ مُوْدَةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لِآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ"

(روم ۲۱)

"واز نشانه های او این است که از خود قان بر ایتان زوج هایی را آفرید تا کنار شان آرام گیرید و بین شما دوستی و مهربانی قرار داد"

به قول افلاطون: وصال مدفن عشق است.

و به گفته چینی ها : ازدواج گورستان عشق .

پس بنا به عقاید رایج بیشتر عشق ها بعد از ازدواج فروکش می کند، و با وارد شدن عقل و منطق و ارزش های فرهنگی، اجتماعی و بازشدن چشم و گوش ها شخص در صدد بررسی بر می آید که آیا درست انتخاب کرده است یا اشتباه، و اینکه در توصیه های مشاوره ای تاکید بر شناخت درست و انجام کامل مراحل ازدواج و اشتراکات لازم می باشد همین است.

آری مطابق نظر جامعه شناسان و روانشناسان جهت شناخت رفتارهای زوج از یکدیگر لازم است مراحل زیر که تلفیقی از ازدواج سنتی و ازدواج امروزی است رعایت گردد.

اصول همسرگزینی و ازدواج موفق

مرحله اول:

مرحله آشنایی و شناخت: در این مرحله که حداقل یکماه و با اطلاع و یابدون اطلاع خانواده ها انجام می گردد. جوانان با رعایت اصول و موازین شرعی و اجتماعی و رعایت عرف و اخلاق شناخت نسبی را پیرامون اشتراکات لازم فرهنگی، که عبارت از ارزش های اجتماعی، سنتها، قومیت و نژاد می باشد (همتابودن) نسبت به یکدیگر کسب نموده و در صورت توافق و وجود وجود مشترک توسط والدین وارد مرحله بعد می شوند، در این مرحله دخترو پسر حق هیچ گونه ارتباط نزدیک با یکدیگر نداشته و ملزم به رعایت اصول شرعی و اخلاقی می باشند.

مرحله دوم:

مرحله دوم که مرحله خواستگاری است چنانچه دختروپسر در مرحله اول توافق لازم را در وجود مشترک خانوادگی، فرهنگی و... داشته باشند موضوع را به اطلاع والدین رسانده وجهت آشنایی و الزاماً خواستگاری قرار ملاقات می گذارند.

در این مرحله که والدین تصمیم گیرنده هستند جوانان موظف به حفظ حرمت و معیارهای دو خانواده بوده و نباید به خود اجازه دهنند که احساسات بر عقل چیره شود زیرا به قول ویلیام جیمز:
حیای زن برایش عزت است تا در پی مرد نرود و خود را مبتذل نکند.

در این مرحله زن مظهر حیا و پذیرای عشق و مرد جلوه تمنا و طلب و اعلام عشق است.

پس هر دو جوان بدون اینکه تحت تاثیر احساسات عشقی قرار بگیرند باید عنان کار را به دست بزرگترها سپرده زیرا آنچه جوانان در اینه می بینند بزرگترها در خشت خام می جویند. والدین نیز در این مرحله باید به دور از تعصبات و یا تعارضات مادی و فرهنگی مسائل لازم در یک زندگی موفق را بررسی نموده و بر احساسات جوانان نیز ارزش قائل شده و قضاوتی منطقی داشته باشند.

ناگفته نماند که چنانچه جوانان در مرحله اول بیش از حد لازم جلورفت و مسائل عشقی و احساسی و دلدارگی را بیش از حدبروز داده و والدین از این مسئله اطلاع پیداکنندناخواسته تحت تاثیر قرار گرفته و در انتخاب دچار مشکل می شوند زیرا در فرهنگ ما هنوز نه پدر و مادر دختر می پذیرند که قبل از اطلاع پسری با دخترشان به گردش و شب نشینی رفته باشد و نه والدین پسر خوشحال میشوند که دختری گستاخی نموده و بدور از همه شئونات اجتماعی، اعتقادی با پرسشان معاشرت داشته باشد، زیرا: **آفرینش زن را گل و مرد را بلبل، زن را شمع و مرد را پروانه قرار داده است.**

الف: بررسی دقیق اشتراکات فرهنگی، قومیت، نژاد و ارزشهای اجتماعی، آداب و رسوم، اخلاق و رفتار و خلقيات رفتاري.

ب: اشتراکات و وجود اشتراکی اقتصاد دو خانواده وضعیت مسکن، شغل، درآمد.

ج: نزدیک بودن سطح تحصیلات پسر و دختر قابل ذکر است بدلیل کم بودن اشتغال پسران و عدم ارتباط تحصیل و شغل در جامعه متاسفانه چندسالی است جوانان پسر کمتر بدنبا تحصیلات می روند و بیشتر وقت و اندوخته خود را صرف کار و حرفه و شغل می کنند بنابراین چنانچه پسری بیشتر شرایط لازم زندگی را داشته و مبتلا

به بیماری خاص نبوده و یا اعتیاد و هرزگی نداشته و احالت لازم را داشته باشد و دلیل هم داشته باشد مشکل خاصی ندارد فقط باید دختر به این امر رضایت دهد.

د: در این قسمت لازم است شرایط سنی زوج با رعایت اصول عرفی و فرهنگی رعایت شده و در مواردیکه مثلا پسر بیش از ۸ سال تفاوت سنی با دختر دارد، دختر را مجبور به ازدواج با او نکنید. در این بخش باید آموزش‌های لازم قبل از ازدواج جهت همسران در نظر گرفته شود. بسیاری از جوانان تنها وجود عشق و دوست داشتن را شرط اصلی موفقیت در ازدواج می‌دانند در صورتیکه (عشق تنها کافی نیست) و بهترین عشق، عشق ایجاد شده پس از محرومیت دختر و پسر است که جای آن در مرحله بعد یعنی دوران عقد می‌باشد. شاید این جمله خلیل جبران اشاره به همین گرایش‌های پالایش و بخشایش است.

"با ما از عشق بگو که عشق برای رشد تو و برای پیرایش توست میندیش که می‌توانی عشق را هدایت کنی، زیرا اگر عشق تو را ارزشمند بیابد هدایت خواهد کرد"

به هر صورت در مرحله خواستگاری چنانچه توافق حاصل گردد والدین ضوابط و شرایط لازم را جهت انجام مراسم خواستگاری مورد بررسی قرار داده و آنچه از میزان مهریه و مدت زمان نامزدی لازم است را مطرح نموده و قرارداد لازم پیرامون آن با توافق دو خانواده مورد مذاکره و تصویب قرار می‌گیرد.

توصیه می‌شود چون در مرحله نامزدی قرارداد و یا تعهد قانونی هنوز بوجود نیامده است دختر و پسر رعایت ضوابط و شرایط ارتباطی را نموده و این را بدانند که ضمن اینکه نامزدی نیمی از ازدواج است اما هنوز در دوره آشنایی و تصمیم گیری هستند، مخصوصاً دختران سعی نمایند به لحاظ زیر سوال نرفتن از شهای فردی و اجتماعی‌شان از دید اقوام و آشنایان کمتر در دسترس بوده و سهل الوصول نباشد.

خلیل جبران در این باره گفته است:

"به یکدیگر عشق بورزید، اما عشق را به بند نکشانید... بگذارید میان با هم بودن تان فضایی و فاصله ای باشد. با یکدیگر بخوانید و برقصید و شادمان باشید، اما بگذارید هر یک از شما تنها باشد. در کنار هم بمانید اما نه چسبیده به هم."

خطاب به والدین در رابطه با جوانان و ازدواج خلیل جبران گفته است:

فرزنداتتان از آن شما نیستند، آنان پسران و دختران زندگی برای زندگی اند. آنها از طریق شما می‌آیند نه از شما. و هرچند با شما هستند، از آن شما نیستند، شاید تن آنها را مدواه دهید، اما نه جانشان را... شاید بکوشید همچون آنها باشید، اما نکوشید آنها را چون خود کنید.

ه : از دیگر مواردی که لازم است والدین عزیز جهت ازدواج موفق فرزندانشان مورد توجه قرار دهنده سطح درآمد و اقتصاد دو خانواده است، این امر اگرچه دخالت مستقیم در امور زندگی و دوست داشتنی ندارد اما بدلیل مدارای کم زوج ها در امور رفاهی و تنگ نظری ها و رقابت های غلط جوانان با یکدیگر در سطح مادیات این اختلاف طبقاتی می تواند موجب نگرانیهایی جهت ادامه زندگی موفق گردد.

مرحله سوم: عقد قرارداد ازدواج

در این مرحله که طبعاً اساسی ترین مراحل آشنایی می باشد پسرودختر پس از شناخت کامل رفتاری از یکدیگر در گذر از مراحل قبلی یعنی آشنایی و نامزدی نظر به اینکه بسیاری از شناخت های لازم در مراحل قبلی بدلیل رعایت اصول اخلاقی و شرعی امکان پذیر نمی باشد. زوجین در این مرحله اجازه دارند مورد شناسایی قرار دهند. چون این مرحله بدلیل خوانده شدن خطبه عقد و تعهدات قانونی و عرفی جهت هر یک از زوجین آنها شرایط کامل یک ازدواج را دارا شده و می توانند ارتباط و معاشرت داشته و از ویژگیهای جسمی و روحی هم مطلع شوند. در این مرحله هر یک از زوجین باید به توانمندیهای جسمی و روحی یکدیگر آشنا شده و چنانچه احساس ناتوانی در خلق و خو و یا مسائل زناشویی کردند در صدد رفع آن برآیند. زمان شناخت وابستگی های عشقی، عاطفی، اعتیاد، بیماریهای جسمی، ناتوانیهای آمیزشی و دیگر مشکلات شایع اجتماعی در همین دوره است و چون عشق و مهر و محبت زناشویی در گرو آگاهیهای قبل از ازدواج می باشد، پس لازم است دقت لازم در موارد زیر صورت پذیرد:

✓ زوج ها آگاهی، دانایی و توانایی لازم را از یکدیگر کسب نمایند تا بتوانند آگاهانه یکدیگر

را به آرامش و شادمانی رسانده و در کنار یکدیگر احساس خوبی داشته باشند.

✓ با آگاهی از موقعیت یکدیگر است که ترس ها و نگرانیها و دلواپسی ها ازبین می روند، لذا

لازم است بدون پنهان کاری افکار و احساسات خود را با همسر درمیان بگذارند.

✓ با شناخت از یکدیگر و با آگاهی از اینکه می دانند(هیچکس کامل نیست) می توانند بر نقاط ضعف جزیی یکدیگر سرپوش گذاشته و با استفاده از توانمندیهای زوج ناتوانائیهای او را از بین ببرند.

مرحله چهارم : ازدواج

آخرین مرحله شروع زندگی مستقل و به خانه بخت رفتن است در این مرحله که کلیه تجربیات شناختی و رفتاری در مراحل قبلی انجام شده تازه شروع یک زندگی دوستانه و صمیمانه توأم با سازش و مدارا و همدلی میباشد.

اهداف زندگی در این مرحله بسیار است که بیشتر آنها نشات گرفته از ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی و تربیتی دو خانواده می‌باشد به همین دلیل هر دو هم دختر و هم پسر لازم است بر سنت‌ها و معیارهای ارزشی خانواده دیگری حرمت و کرامت قائل شده و از ابراز نقطه ضعف‌های موجود در رفتار و شخصیت یکدیگر جدا خودداری نمایند یعنی بقول بزرگان لازم است قبل ازدواج چشم خود را خوب باز کنی و همه چیز را ببینی اما بعد از ازدواج باید چشم خود را گاهی اوقات ببندی و از شیوه تربیتی تغافل استفاده کنی:

در طول دوره زندگی زناشویی زن و شوهر باید حفظ آبروی یکدیگر را نموده و اعتماد و اطمینان کامل اخلاقی و رفتاری به یکدیگر را با تشویق و تقویت اعتماد به نفس پوشیده داشته و فقط در زمان خلوت و بدور از حضور دیگران اعتراضات جزئی را خیلی ظریفانه مطرح نمایند، و مبنای زندگی را برمهرو محبت و دوستی و به زبان آوردن کلمات شیرین قرار داده و بر ارزش‌های اخلاقی و رفتاری یکدیگر بیفزایند. شاعر گرانقدر فریدون مشیری پیرامون دوستی در زندگی زناشویی چنین می‌گوید:

دوستت دارم را

من دلاویزترین شعر جهان یافته ام

این گل سرخ من است

دامنی پر کن از این گل که دهی هدیه به خلق

که بری خانه دشمن

که نشانی بر دوست

راز خوشبختی هر کس به پراکندن اوست
در دل مردم عالم به خدا
نور خواهد پاشید
روح خواهد بخشید
توهم ای خوب من، این نکته به تکرار بگو
این دلاویزترین شعر جهان را همه وقت
نه به یکبار و به ده بار که صد بار بگو
دوستم داری را از من بسیار پرس
دوستت دارم را با من بسیار بگو

- زندگی زیباست و جایی که زندگی هست دلپذیر می باشد، پس برای دسترسی به یک زندگی شادمانه در نظر داشتن جملات تاکیدی زیر از زبان لئوبوسکالیا ضرورت دارد:
- ✓ زندگی بالاترین موهبتی است که به شما ارزانی گردیده، از این فرصت قبل از آنکه خیلی دیر شود استفاده کنید.
 - ✓ چنانچه بدنبال یاس و نومیدی می گردید مظاهر آن را در گوش و کنار می توانید پیدا کنید ولی شما راه دیگری هم در پیش دارید و بجای غم می توانید شادی را انتخاب کنید.
 - ✓ زندگی طی کردن راه و وقت گذرانی نیست. زندگی کردن یعنی از کلیه توانائیهای بالقوه در راه پرثمر و نتیجه بخش استفاده نمودن است.
 - ✓ زندگی به معنای فعالیت و تحرک داشتن، به سختی تن در دادن، از خطر استقبال کردن، باسختی ها و دشواری هاروبرو شدن، فرا سوی وهم و خیال سفر کردن و به آسمان ها اوج گرفتن است.
 - ✓ ترس، رنج، حرمان، تنهایی و خیال بافی یا بی تفاوتی هم از عوارض زندگی نکردن و از زندگی لذت نبردن است.

✓ شما می توانید همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشید و آنها را برای خود خلق کنید فقط باید تصمیم به تغییر بگیرید و سعی کنید در لحظه زندگی کنید.

✓ چنانچه عزیزی را از دست دادیدرو حیه خود را با تکیه بر مواهبی که هنوز از آن برخوردارید و با اندیشیدن به آنها بالا نگه دارید.

در روابط اجتماعی چگونه استدلال کنیم تا اعتماد دیگران را بخود جلب کنیم.
از آینه شفاف اعتماد و خوش گمانی چیزی جز اعتماد و تفاهمنگی نمی یابد.
اعتماد خود اعتماد می آفریند و به این ترتیب قابل اعتماد می شویم، اظهار عشق و علاقه چه در فضای خانه و چه در محیط کار نیرومندترین استدلالهاست.

فجیع ترین خودکشی آن است که شخصیت خود را به کناری نهید و به جای آن قدرت بیگانه ای را بنشانید. مصدق آن (پارتی بازی در جامعه).

چگونه استدلال کنیم وقتی که به ما گفته اند آرام باشید:
در این حال کاملاً اهلی شده ایم و یاد گرفته ایم و یادمان داده اند که فرمان ببریم، ساکت باشیم و آرام بگیریم.

و از بحث و استدلال در بزرگسالی برای ما که سالیان درازی را زیر فشار بی امان پدر و مادر، آموزگاران، مبلغان و دیگر مردمان فرهنگی، اجتماعی قرار داشتهایم چه چیزی جز احساسات تاریک، منفی را تداعی می کند. مگر همین ها نبوده اند که مارا از کوچکی به پیروی کورکورانه از راه و روش و منطق خود و ادراسته اند ما را همان جوری که خواسته اند درست مثل ماشین آلات بی دردسر متحرکی شکل و حالت داده اند، قطعات مارا آن چنان روی هم سوار و مونتاژ کرده اند که دست آخر شاگرد های سربه راه، مصرف کننده های قابل پیش بینی و شهروندان حرف شنوی از اب در ایم و در مجموع به ما یاد داده اند که سازگاری بهتر از (بودن) است. حالا چگونه میتوان از نسل امروزی توقع بحث و استدلال داشت، توده های زن و مردی که از چشمانشان حدیث سرخوردگی و نالمیدی مزمن خوانده میشود. زندگی سراسر حقارت و نکبت بار خود را در یاس مطلق به سر می آورند.

از میان بعضی خود را آنقدر کوچک و حقیر احساس می کنند که حتی نمی خواهند ذره ای احترام در برابر آنها هدر شود و پیش خود می گویید با چه جراتی بحث کنیم؟

ولی روح انسان شبیه نهال سرسبز و زنده‌ای که اگر تمام شاخ و برگ آن را هم نابود کنند. باز (تاریشه درآب است امید ثمیری هست) و هنرآن است که بتوانیم همان ریشه خود را پیدا کرده و در پرورش و رشد مجدد آن بکوشیم.

اما چرا ترس از بحث واستدلال:

ترس هم دوست است و هم دشمن، هم مقابله می‌کند و هم مدافعه درست است که ترس دردناک است و منفور، ولی فراموش نکنیم که همین ترس ما را به میدان مبارزه می‌راند و اندام و حواس ما را به کانون انرژی تبدیل می‌کند.

بایدیابگیریم که از ترس خجلت زده و هراسناک نشویم کسی نمی‌تواند بدون ترس شجاع و متهور باشد.

اگر هرچیزی با ضدش شناخته می‌شود پس شجاعت هم در رویایی با ترس آشکار می‌شود و ترس با زبان بی زبانی می‌گوید این زندگی است که در اعمق وجود من فرمان می‌دهد نه مرگ این مردگانند که نمی‌ترسند. پس برای اینکه وجود خود را اثبات کنیم باید جسارت بحث و استدلال را تجربه کنیم.

استدلال هدیه‌ای است از ما به دیگری که بدون آن راهی به پیروزی نداریم، و خلاصه اینکه پیروزی ما در زندگی به این بستگی دارد که تا چه اندازه می‌توانیم از خودمان ببخشیم هنر استدلال در واقع هنر زندگی است، آنگاه که در استدلال خود برنده شویم رشد می‌کنیم، برکات و شادیهای بسیاری در انتظارمان می‌باشد، می‌توانیم با استفاده از هنر استدلال از جنگ و نزاع جلوگیری کنیم. ما بدون استدلال به مقلدی بی قید و بند تبدیل می‌شویم. که همه چیز راحتی از افراد غیر منطقی می‌پذیریم مانند مرده‌ای غیر متحرک و کاملاً غیر مسلح، زیرا ما مقلدیم و مقلد محض از خود چیزی ندارد، و مانند یک نسخه بدل است و بی ارزش و این چه جنایتی است که آدم علیه خود مرتکب می‌شود.

افرادی هستند که در واکنش به خاطرات دردناک زمان کودکی خود در برابر بحث و استدلال فوراً هراسناک می‌شوند، ناهنجاری و ناسزاگویی دردی کهنه برای این آدم هاست، درد از ناحیه پدر و مادری که آنقدر به خود نامطمئن بوده که کوچکترین تردیدی را از کودک خود تحمل نکرده‌اند.

درد به ارث مانده از رفتار خشن پدر و مادری که آن قدر به بچه اش بی مهر بوده که به او اجازه سؤال و ابراز وجود نداده‌اند.

بیشتر اوقات که بحث و استدلال ممکن است جای خود را به جدال و مجادله بدهد بهتر است بدون مجادله و کشمکش لفظی مینا را بر اعتماد گذاشت (زیرا از آئینه شفاف اعتماد و خوش گمانی جز اعتماد و تفاهم انعکاس نمی یابد).

(اعتماد خود اعتماد می آفریند. و به این ترتیب خود فرد پی به وجود اعتماد برد و قابل اعتماد می شود.)

و بدنبال اعتماد و اطمینان به خود بر اعتماد به نفس فرد افزوده می شود و یاد می گیرد که به ندای ضمیر خود گوش بسپارد که می گوید توهمنه چیز داری، تو کاملی و اگر قدرت خود را در شناخت خود صرف کنی و خودت باشی، اگر خودت را همان گونه که هستی ارائه دهی، اگر سخنانت از دل برآید و ریشه در روح پاکت داشته باشد لاجرم بر دل می نشینند. اگر استدلالت از معصومیت کودکانه ای که هنوز در وجودت زیست می کند نشات گیرد، یعنی از همان جایی که زائیده تمام قدرتهای واقعی و اصیل است، همین برای پیروزی کافی است.

اصل دیگر پیروزی در ارتباط با اعتماد این است که برای موارد زیر اهمیت قائل شویم:

- ۱- برای پیروزی باید به ما اعتماد کنند.
- ۲- برای اینکه به ماطمینان کنند باید قابل اعتماد باشیم.
- ۳- برای اینکه قابل اعتماد باشیم باید حقیقت را بگوئیم آن هم نه بخشی از آن را بلکه تمام آن را.

چگونه شروع کنیم:

باید از همان جایی شروع به بحث و استدلال کنیم که طفل و حشت زده جانمان گوشه کرده است، از جایی که ناله ها و شیون هامان در گلوخفة شده، و از جایی که خشم می جوشد. ترس نیز می تواند بوجود آورنده بحث و استدلال باشد. مقدار کمی ترس ما را به جلو می اندازد تا از دردی که زائیده خطر شکست در بحث و استدلال است جلوگیری کنیم. درد هر اندازه باشد، کم یا زیاد، باز درد است و ترس از احساس درد کردن ولو به مقدار کم آن باز ترس است.

در استفاده از استدلال با افراد متعصب چگونه عمل شود

تعصب ذهن را قفل می کند، و نمی گذارد چیزی به آن رسوخ کند.

نفوذ کردن به یک ذهن متعصب مثل باز کردن در انباری است که تا سقف آن آکنده از زباله باشد. در چنین زباله دانی هیچ چیز مجال ورود ندارد و در ضمن وقتی که در آن باز می شود

فقط مشتی زباله از آن بیرون می ریزد، کسانی که ذهنشان پر شده از تعصبات گوناگون، فضایی برای پذیرش چیز دیگری ندارند. در این ذهن ها رشد متعالی مرده است و راه هر گونه فراگیری کاملاً بسته شده است.

حدر علی نیک روشن

مسئول مرکز مشاوره و اسناد

منابع:

- گری، اسپنسر. محمد جواد میر فخرایی. ۱۳۸۲. چگونه استدلال کنیم و همیشه پیروز باشیم.
الیس آلبرت: مهرداد فیروزبخت. ۱۳۸۰. زندگی عاقلانه.
بوسکالیا، لئو. ۱۳۷۹. زندگی با عشق چه زیباست.
بوسکالیا، لئو. ۱۳۸۱. قراچه داغی. زندگی عشق و دیگر هیچ.
دهنوی، حسین: گلبرگ زندگی. چاپ. ۱۳۸۹.

اعیاد و مهاله‌های مذکور

چنانچه شما (که امیدواریم چنین نباشد) و یا دیگران با مصرف مواد مخدر درگیر هستید و قصد دارید به خود یادیگران کمک کنید بعضی راهبردهای زیر کمک کننده خواهند بود:

(۱) آثار مصرف مواد مخدر را بدقت بیشتری بررسی کنید: بعضی از افراد مشکلات مرتبط با مواد مخدر را براحتی بیان می کنند اما جای تاسف است که شمار زیادی از افرادی که دچار سوء مصرف مواد هستند مشکلاتی را که مصرف مواد برایشان بوجود آورده انکار مینمایند. قبل از اینکه این مسئله را غلط و مغرضانه تصور کنید، شواهد و مدارک حاکی از مشکل سازبودن مواد را یکبار دیگر ارزیابی کنید.

(۲) مشکلات موجود را پذیرید: اگر وجود مشکلات جدی مرتبط با مواد مخدر را پذیرفتند، راحتتر می توانید انرژی خود را بسیج کرده و برای تغییر خود یا دیگران فرد مفیدی شوید.

۳) کمکهای حرفه ای را جستجو کنید: در بیشتر شهرها مراکز و بیمارستانهایی هست که بطور حرفه ای به افراد کمک می کنند. در تمامی این مراکز نیز متخصصان و مشاورانی در زمینه ترک اعتیاد به خدمت مشغول هستند. در کشورهای غربی علاوه بر مراکز ذی صلاح تخصصی، گروههایی نیز هستند که به افراد مشکل دار کمک می کنند مانند الکلیهای به نام (A.A) و معتادین بی نام (N.A) در ایران نیز جمعیت هایی چون گروههای معتادین بی نام (N.A) و گروه آفتاب وجود دارد که به معتادین کمک می نمایند.

۴) روابط وزندگی اجتماعی خود را دوباره طراحی کنید: سوء مصرف کنندگان مواد بعلت شرایط خود شاید نتوانند در کنترل و مدیریت مشکلاتشان اقدام نمایند. به همین دلیل به کمکهای دیگران (خانواده، خویشان، دوستان و...) احتیاج دارند. علاوه اینکه باید کمک شوند تا از شر افرادی که در کار کرد درمان و تلاش برای رهایی، کارشناسی و سنگ اندازی می کنند، نجات یابند. شناسایی و تداخل در فرایند مخرب فعالیت های معتادین دیگر یک اصل اساسی در کنترل محرک ها و عوامل بازدارنده است.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارزمی

کاربرد هیپنوتیزم در تدازپزشکی

هیپنوتیزم روشنی برای درمان

کاپلان و سادوک (۱۹۹۸) برای درمان بیماریها دو روش اساسی را معرفی کرده اند:

یکی روش پزشکی سنتی است که برای تایید فرضیه ها و مشخص کردن احتمال نظریات، تجربه را به کار می گیرد و فرض زیربنایی آن عبارتست از اینکه جسم انسان ساختارهای زیستی و فیزیولوژیکی دارد و اختلالی که در آن بوجود می آید از طریق استفاده از داروها، جراحی یا کاربردهای پیچیده درمانی قابل ترمیم است.

دوم پزشکی غیر سنتی است که روشهای درمانی آن با پزشکی سنتی متفاوت است. این نوع پزشکی به ارتباط بین جسم و ذهن تاکید دارد و بصورتی کل نگر درمان انسان را معرفی می کند. دیدگاه مورد نظر به جای تمرکز نسبت به اختلال یا بیماری خاص به درمان همه جانبه بیمار تاکید دارد. به عقیده این نویسندهای از بین انواع درمانهای غیر سنتی پزشکی تنها هیپنوتیزم و بیوفیدبک به جریان اصلی پزشکی سنتی وارد و مورد قبول واقع شده اند. به عقیده ویتنز هوفر اگر چه در خصوص ماهیت دقیق هیپنوتیزم و تاثیرات آن بر روان و ناخودآگاه اختلاف نظر وجود دارد، اما شکی نیست که هیپنوتیزم واجد ارزشها درمانی است.

روانشناسان بسیاری نیز بر این عقیده اند که هیپنوتیزم فرایندی مفید درآماده سازی

روانی بیمار در درمانهای پزشکی و جراحی است (احمدی ابهری و همکاران، ۱۳۷۸)

بدون تردید در کاربرد هیپنوتیزم مانند هر روش درمانی دیگر محدودیتها بی وجود دارد و

هیپنوتیزم نمی تواند برای هر نوع بیماری یا هر ناراحتی جسمی یا روانی مناسب باشد.

مطابق نظر شروت (۱۳۷۴) هر سوژه ای را نمی توان برای هیپنوتیزم شدن انتخاب

نمود. به همین دلیل انتخاب سوژه برای هیپنوتیزم اهمیت زیادی دارد. در هیپنوتیزم

درمانی، مانند هر روش درمانی دیگر بایستی بیمار تحت معاینه های جسمی و روانی

قرار گیرد و شرح حال کاملی ازوی بدست آید.

اریکسون و همکارانش (۱۹۹۰) تاثیرات هیپنوتیزم را در زمینه درمانهای دندانپزشکی و

خدمات مربوط به آن بارز و موحد کسب اعتبار برای آن می دانند. کتابهای متعددی

توسط متخصصان و پزشکان تالیف شده و کاربرد هیپنوتیزم در آن به خوبی تشریح

گردیده است (ر.ک. ارن و دینگر، ۱۳۷۵). کاربرد معقول هیپنوتیزم بعنوان وسیله ای مشابه

سایر امکانات پزشکی می تواند کمک های زیادی به بیماران نماید. در بیماریهایی که

درد در ایجاد، استقرار و تشدید بیماری نقش مهمی دارد، هیپنوتیزم کارساز بوده و چنانچه

بعنوان جزئی از برنامه جامع درمانی بکار رود، موثر نیز خواهد بود.

هیپنوتیزم و کاهش درد دندان درد، سیستم هشداردهنده بدن می باشد که نشان

می دهد در بخشی از بدن بیمار، اختلالی ایجاد شده است. درد معمولاً لازم حاظ عضوی

وروانشناسخی حائز اهمیت می باشد و به همین جهت بجای رفع کامل درد بهتر است تا بخشی از آن بمنظور تشخیص ریشه هایش باقی بماند. توجه به این نکته خالی از فایده نیست که به درمان درد از طریق هیپنوتیزم نمی توان بصورت مطلق و همیشگی نگریست، بلکه با بکار گیری هیپنوتیزم، درد بطور موقت از بین می رود تا درمانگر بتواند برای بکارگیری روش‌های تکمیلی فرصت کافی بدست آورد (نگاه کنید به گلدن و دیگران (۱۳۷۴)

در هیپنوتیزم دو روش اساسی و کلی برای کنترل دردبطور اعم و کنترل دندان بطور اخص وجود دارد:

روش اول: نوعی القای خلسه به روش منفی یا ارگو تروپیک با ایجاد تحریکاتی است که منجر به پیدایش سندروم استرس می گردد و از طریق ایجاد هیجان، ترس و تحریک با تاثیر گذاری بر سیستم عصبی سمپاتیک صورت می گیرد. با توجه به مطالعاتی که انجام گردیده این روش برای جسم و جان زیان آور تشخیص داده شده است.

روش دوم: این روش با تحریک و تاثیر گذاری بر سیستم پاراسمپاتیک انجام می شود و در نهایت به یک آرامش درونی، تعادل و هماهنگی منجر می شود و در فرایند هیپنوتیزم شدن، ترشح انکفالین ها را افزایش می دهد.

بهر حال سوالی که در خاتمه باقی می ماند اینستکه چرا پزشکان و دندانپزشکان از هیپنوتیزم در درمانهای خود استفاده نمی کنند؟

هر چند پاسخ به این سوال مسائل متعددی را پیش می آورد، اما واقعیت اینست که اکثر عظیمی از متخصصان درمورد امکانات درمانی هیپنوتیزم بی اطلاع هستند و آموزش آنها در زمینه هیپنوتیزم نیز بسیار محدود می باشد. بی تردید انتقادات شدید همکاران پزشک و گاه تمسخر آنان نیز در فرایند بکار گیری هیپنوتیزم بی تاثیر نبوده است. از سوی دیگر به عقیده بعضی از پزشکان و دندانپزشکان مهمترین اشکال بکار گیری هیپنوتیزم در مطب، هدر دادن وقت برای القای خلسه و تلقین در فرایند هیپنوز می باشد. حقیقت اینست که اشکالات مورد نظر بیش از آنکه یک مجادله علمی و یک حقیقت پژوهشی باشد، بیانگر هراس و عدم آگاهی از هیپنوتیزم است. همچنانکه شروت (۱۳۷۴) تاکید نموده است اگر تمام پزشکان و دندانپزشکان بیطرفانه کتابهای هیپنوتیزم پزشکی را مطالعه نمایند و از طریق دوره های آموزش عملی در این زمینه کارورزی نمایند، مسلماً هر پزشک یا دندانپزشکی هیپنوتراپی را همچون معالج سنتی موثر و جالب خواهد یافت.

دکتر آشیان بیرون و دکتر عالمه | اعضاء هیأت علمی دانشگاه آزاد ذور اسلام

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

احترام در ادیان افراد شرکت آن

احترام را میتوان مفهوم انسانی، اخلاقی دانست که در ادیان الهی به نام قانون طلائی معروف شده است. احترام شامل بکارگیری کلمات، رفتارونگاهی است که در روابط بین فردی به ما کمک می کند به گونه ای با دیگران رفتار نمائیم که انتظار داریم دیگران با ما رفتار نمایند. احترام به ما کمک می کند تا در منزل روابط مطلوبتری ایجاد نموده و حسن تفاهم را برای مقابله با مشکلات افزایش دهیم. در محیط کار نیز احترام گذاشتن به دیگران احساس مشارکت و همکاری را افزایش داده و روندانجام کارهار اسریع می سازد. ایجاد احترام در منزل، محیط کار و اجتماع مستلزم تلاش و کوشش بوده و نشان دهنده اتقاء فرد به خود و تواناییهای خویش می باشد. بی تردید احترام و فروتنی ناشی از این فلسفه زیربنایی است که همه انسانها ارزشمند بوده و تمامی آنها شایسته احترام گذاردن هستند. به منظور برآورد میزان احترام به دیگران می توانید به سوالهای زیر پاسخ دهید:

۱- آیا در احوالپرسی های خود خوش رو هستید؟

بله خیر

۲- آیا به کاری که انجام می دهید افتخار می کنید؟

بله خیر

۳- آیا در انجام کار دیگران سرزنشگی و خوش روئی خود را حفظ می کنید؟

بله خیر

۴- آیا در انجام کارها موقع شناس هستید؟

بله خیر

۵- آیا در صحبت های خود، دیگران را مسخره و مضحكه می کنید؟

بله خیر

- ۶- آیا در صحبت های خود کلمات مبهم و دو پهلو به کار می بردید؟
بله خیر
- ۷- آیا مرتب حرف دیگران را قطع می کنید؟
بله خیر
- ۸- آیا از پیشنهادات و نظرات دیگران سپاسگزاری می کنید؟
بله خیر
- ۹- آیا اجازه صحبت به دیگران می دهد تا احساس استقلال نمایند؟
بله خیر
- ۱۰- آیا انتقاد از دیگران را ابزاری برای بهبود شرایط و کارها می دانید؟
بله خیر
- ۱۱- آیا با همه کسانی که در ارتباط هستید ادب و فروتنی را حفظ می کنید؟
بله خیر
- ۱۲- آیا همه انسانها را لائق احترام گذاردن می دانید؟
بله خیر
- ۱۳- در زمان سپاسگزاری از دیگران بدون نفع طلبی صادقانه تشکر می کنید؟
بله خیر
- چگونه میتوان حس احترام را افزایش داد:
- ۱- سرووضع مناسبی برای خود بوجود آورید.
 - ۲- وقت شناس باشد.
 - ۳- در گفتگوی با دیگران مستقیم وبا وقار باشیست.
 - ۴- در هر نوع گفتگوئی خوشروئی خود را حفظ کنید.
 - ۵- در هنگام گفتگو به چهره دیگران نگاه کنید.
 - ۶- به حس همکاری گروهی بها بدهید.
- ۷- برای حل مشکلات محیط زندگی و کار خود به دنبال راه حل باشید.
بی تفاوتی حس متقابل را کاهش می دهد.

۸- از اشتباهات خود درس گرفته و آنها را آزمونی برای اعمال صحیح در آینده بدانید.

۹- در گفتگوهای خود، اسمی افراد را به خاطر بسپارید امادر بیان، فقط فامیل آنها را بگویید.

۱۰- آهنگ ولحن کلام خود را کترول کرده و مودبانه صحبت کنید، مانند لطفاً تشریف بیاورید اینجا، چه کاری از دست من ساخته است. لطفاً پایین ورقه را امضاء کنید. از توجه شما سپاسگزارم.

۱۱- در کلام خود کلمه متشرکرم را فراموش نکنید.

۱۲- شخصیت دیگران را به عنوان یک انسان اندیشمند بدانید.

۱۳- برای برطرف کردن ناراحتیها سعی کنید خود را به جای گوینده بگذارید.
۱۴- به حرفهای دیگران بادقت گوش کنید و در وسط کلام آنها صحبت نکنید.

۱۵- به دیگران با کلماتی مانند خواهش می کنم ادامه دهید، علاقه مندم بیشتر بدانم و... دلگرمی بدھیم.

۱۶- گفتار گوینده را خلاصه و جمع بندی نموده و به نکات مهم اشاره کنید.

۱۷- در برابر اعتراض دیگران، جزئیات بیشتری را طلب کرده و چنانچه اشتباهی مرتکب شده اید آن را پذیرفته و بیهوده از فرد دیگری بدگوئی نکنید.

۱۸- در صورتی که مجبور هستید پاسخ منفی به دیگران بدھیم، دلایل این کار را بیان نمائید.

۱۹- با افراد معارض جروبیث نکنید بلکه بگذارید آرام شود و آنگاه بگوئید: می دانم ناراحت هستید. نشان دهید که او را درک می کنید و در صورتی که امکان حل مشکل از طریق دیگران وجود دارد، طلب کمک کنید.

۲۰- کارها و فعالیتها بایی را که قادرید انجام دهید بپذیرید.

مذكره مشاوره دانشگاه اصفهان

راهکارهای مقابله با سندروم فرد

اگر از جمله افرادی هستید که درامور و کارهای زندگی طفره روی و امروزوفردا کردن را پیشه خود می سازید و یا در خانواده خودباچنین افرادی سروکار دارید بدانید که: طفره روی یا سندروم فردا بر بهداشت روانی خود و خانواده تان تاثیر منفی می گذارد و زندگی رابه کام انسان تلخ کرده و بر کیفیت روابط انسانی تاثیر منفی می گذارد. اگر افراد هراز گاهی یا درمورد کارهایی خاص اندکی طفره روی کنند این امر موضوع مهمی نیست ولی بعضی از افراد دچار طفره روی مزمن اند که بهتر است نسبت به درمان آن اقدام نمایند.

علائم و نشانگان طفره روی

- ❖ انجام کارها با شتاب و سرعت در آخرین دقایق باقیمانده بدون توجه به عواقب و نتایج آن
- ❖ اهمیت ندادن به ارزش وقت و زمان.
- ❖ وقت کشی، یعنی فرد دراکثر اوقات نمی داندچه کند و خود رابه کارهای غیرضروری مشغول می کند یا هیچ مشغولیتی ندارد.
- ❖ عدم ارضاء ازفعالیتهای عادی و تفریحی و همیشه بدنیال چیزی دیگری گشتن.
- ❖ خیالبافی زیاد به جای انجام کار و دررویا بدنیال واقعیت گشتن.
- ❖ آرمان گرایی

❖ بیان صحبت هایی که معمولاً جامه عمل نمی پوشد.

❖ ناتوانی دررسیدن به اهداف مهم زندگی.

❖ نداشتن برنامه ریزی صحیح برای زندگی.

عوارض طفره روی

❖ عدم قاطعیت درانجام امور.

❖ چشم پوشی از برخی کارهای ضروری تر به علت احتمال تاخیر.

❖ مقصو شناختن دیگران و ملامت رویدادها برای جبران طفره روی واهمال.

❖ گم کردن وسایل شخصی.

❖ دیر رسیدن و دلیل تراشی پس از آن.

❖ رویایی با فشار واسترس بعلت شتاب در کارها

❖ احساس خستگی و بی حالی در پایان روز.

❖ در انتظار نگهداشت دیگران.

❖ خارج شدن فعالیتهای برنامه ریزی شده از مسیر اصلی به علت پراکندگی مکرر کارها.

روشهای مقابله با طفره روی یا سندروم فردا

❖ هر روز قبل از هر کاری کارها و فعالیتهای خود را برنامه ریزی کنید.

❖ سپس کارهای روزانه خود را اولویت بندی کنید.

❖ بر زندگی وقت خود تسلط آگاهانه داشته باشید.

❖ حرکتهای شتابزده را به اقدامات معقول و منطقی تبدیل کنید.

❖ اهداف خود را مشخص کنید و این اهداف را به اهداف بلند مدت، کوتاه مدت و فوری تقسیم کنید.

❖ راههای رسیدن به اهداف بلند مدت مثلا سه ماهه یا یکساله را مشخص کنید. بطور مثال:

❖ اگر یکسال یا شش ماه دیگرامتحان مهمی دارید، گرفتن نمره درامتحان جزء اهداف بلند مدت است. شیوه رسیدن به آن را مشخص کنید برای آن

برنامه ای طرح کنیدحتی الامکان مدتی قبل ازموعد مقرر تمامی تکالیف مربوطه رانجام داده باشد.

❖ از کارهایی که درکوتاه مدت، بلندمدت وفوری باید انجام شود لیست تهیه کنید. فهرست کارهای فوری وکوتاه مدت را در جیتان بگذارید وسعی کنید در اسرع وقت به انجام آنها مبادرت ورزید.

❖ برای روزهای تعطیل خود براساس اهداف، برنامه ای تنظیم کنید.

❖ تمام تعهدات خود را به وقت مقرر به مرحله اجرابگذارید.

❖ قبل از انجام کاراز صحبت زیاد درمورد آن خودداری کنید، زیرا صحبت زیاد انرژی روانی شما را تحلیل می برد.

❖ کارها را براساس اولویت علاقه از ضعیف به قوی طبقه بنده نماید برای مثال: اگر به تماسای تلویزیون بیش از مطالعه گرایش دارید، به گونه ای برنامه ریزی نماید که ابتدامطالعه و سپس تلویزیون تماشا کنید.

❖ هر شب موقع خواب کارهای روزمره تان را مرور کنید و طفره رویها و اتفاف وقت خود را مشخص سازید و با خود قرار بگذارید فردا در محیط و موقعیتها یی که باعث طفره روی می شود قرار نگیرید.

❖ بر عمل تاکید زیادی کنید. یعنی اگر برنامه ای تنظیم کردید فوری عمل کردن به آن را آغاز کنید.

❖ گاهی اوقات ابتداء عمل و سپس برنامه تان را کاملا تنظیم کنید. با عمل کردن می توانید بفهمید در چه زمینه هایی ضعف دارید و در چه زمینه هایی توانا هستید. بخشی از هنر زندگی در گیرشدن در فرایند آزمایش و خطاست به جای اجتناب از موقعیتها، عمل کردن باعث می شود که اضطراب نیز کاهش یابد.

❖ احساسات و عواطف خود را از رویدادهای پیرامونتان جدا کنید.

❖ پراکنده کاری و از هم گسیختگی را از کارهایتان بزداید.

❖ پیوسته از دیدگاه مثبت و آمیخته به اعتماد به نفس به امور بینگرید.

❖ اگرقرار است قسمتی از کارت توسط دیگران انجام شود وظیفه دیگران را خیلی زود به آنها ابلاغ کنید و بگوئید تا چه زمانی وقت دارند کار مورد نظر را انجام دهند. همچنین در موعد مقرر نتیجه کار را از آنها بخواهید.

❖ جلوی غرق شدن خود در عالم خیال و در نتیجه حواس پرتی را بگیرید، از آنچه در حال حاضر وجود دارد استفاده کنید و کمتر به خیال پناه ببرید.

❖ قبل از اینکه کنترل امور را از دست بدھید، سریع تروقاطعانه اشتباهات خود را جبران کنید.

دفتر راهنمایی و مشاوره واحد تهران مرکزی

رسانه‌هایی برخودکفایی

چگونه می توان خودکفایی خود را افزایش داد؟ برای افزایش ورشد خودکفایی، واتسون و تارپ توصیه های زیر را مفید دانسته اند:

(۱) چیزهایی را انتخاب کنید که انتظار دارید در انجام آنها موفق گردید. هنگامی که دارید از انجام آن کار برمی آید و خودکفایی شما تا حدی بهبود یافت پروره ها و موارد مشکل تری را منتخب کنید و با تمام قوا با آن مواجه شده و برای انجام آن تلاش نمایید. برای بهبود خودکفایی توجه به این نکته حائز اهمیت است که فردی که می خواهد از مصرف مواد مخدریا الكل یا هر عامل مخرب دیگری اجتناب کند می بایست فکر کنید یکبار در هر نوبت مصرف آن موادر اکنار بگذارد و به خودنوید دهند با موفقیت در آن یکبار، سعی خواهد کرد موارد را که به تک افزایش دهد نه اینکه به خود بگویید من هرگز لب به مشروب یا مواد خواهیم زد زیرا با عدم موفقیت احساس شکست، ناکامی مضاعفی را بوجود خواهد آورد.

(۲) بین عملکرد گذشته و فعالیتهای فعلی خود تمايز قائل شوید: ممکن است در گذشته شکست خورده باشد و به این اعتقاد رسیده اید که شما بعضی کارهارانمی توانید انجام دهید بخاطر داشته باشید که شکست های گذشته فقط به گذشته متعلق هستند. بداید که می توانید در زمان فعلی احساس جدیدی پیدا کرده و حسن کفایت خود را بدست آورید: میتوانید کارهای جدیدی را سامان دهید. ارزش نگاه کردن به گذشته و به یاد آوردن شکستها فقط این حسن و ارزش را دارد که به شما کمک کند تا راهبردهای موثری را برای حال و آینده اتخاذ کنید. بطور مثال فردی که در رژیم غذایی خود شکست

می خوردو مجددا چاق می شود باید به خود بگوید که من برای همیشه شکست خورده ام و یا اینکه هیچ وقت دیگر نمی توانم به وزن دلخواهم برسم. به جای افکار مرد نظر باید بگوید: چاقی من مربوط به رفتارم در گذشته بوده است من باید یاد بگیرم که شکست هاراقبول کرده و آرام آرام بعضی روزها گرسنگی را تجربه نموده و رژیم خود را لازم بگیرم. این طرز فکر منجر به این می شود که فرد راهبردهای نوینی را برگزیند. این راهبردها با توجه به تجربه های گذشته می توانند موفق آمیز تر باشند. بهمین منظور فرد ممکن است به این نتیجه برسد که برای موثر شدن رژیم غذایی خود آنرا باورزش کردن توان نماید.

۳) موفقیت های خود را ثابت کنید. ثابت حالات و روش های خود می توانید بفهمید که موفق بوده اید. ثبت داده ها بینش عمیق تری به شما خواهد داد بطور مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که در دروس خود ضعیف تراز بقیه عمل می کند و ناکام تراز بقیه امتحانات مواجه می شود. پس از بکار گیری شیوه های مطالعه، سه تا چهار نمره در هر درس پیشرفت می کند. اگر دانشجوی مذکور گام ها و تلاش های خود را ثابت ننماید چه بسا فکر می کند هنوز فرد شکست خورده ای است. اما چنانچه میزان مطالعه، تغییر در نمرات و مقایسه نمرات فعلی با نمرات قبلی خود را ثابت کرده باشد می داند که پیشرفت نموده و بطور مثال ۷۰ درصد در عملکردش بهبودی حاصل شده است.

۴) لیستی از شرایطی که انتظار دارید بیشترین مشکل و کمترین مشکل را در برداشته باشد تهیه کنید. در صورت امکان از موقعیت های آسان تر شروع کنید. هنگامی که فهرست موقعیت های آسان را تعیین کرده باشید ثابت موقعیت های خود را آن موقعیت ها مهارت یافتن و تجربه اندازی به سراغ موقعیت های مشکل ترفته و با آن دست و پنجه نرم کنید. یادآوری این نکته ضروری است که تعیین سلسله مراتب موقعیت های مشکل ساز حائز اهمیت بسیاری است و تا مهارتی در انجام ورفع یک مشکل پیدا نکرده اید سراغ موقعیت های مشکل ترنر وید. بطور مثال فردی قصد دارد که عادات مطالعه خود را بهتر کرده، خشم خود را کاهش داده بیشتر ورزش کند، کمتر به گردش وقت گذرانی پرداخته و بیشتر بخوابد. با مراجعه به فهرست مذکور شخص مورد نظر می تواند تصمیم بگیرد که کدامیک از موارد مذکور آسان تراز بقیه بوده و امکان

موفقیت در آن بیشتر و سرمایه گذاری (عاطفی، زمانی و شخصیتی) در آن کمتر، بعد از انجام هر کدام از موارد مذکور و موفقیت می تواند بالاترین فهرست مشکلات خود را سیده و برای انجام موفقیت آمیز آن، برنامه ریزی نماید.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

استرس و بهداشت روانی

((چند نکته))

بهداشت روانی عبارت است از (علم و هنر پیش گیری از بیماری‌ها، طولانی کردن عمر، بالا بردن سطح سلامتی فکریاروان و جسم به وسیله‌ی کوشش‌های متشكل اجتماعی) به عبارت دیگر، بهداشت روانی عبارت است از کلیه‌ی اقدامات و کاربرد قوانین و مقرراتی که جهت پیش گیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود و هدف آن ارتقای سطح سلامتی فکریاروان است.

اولین نکته در کسب بهداشت روانی، شناختن و رعایت اصول بهداشت روانی است.

اصول بهداشت روانی:

- ۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران
- ۲- شناختن محدودیت‌ها در خود و دیگران
- ۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است
- ۴- آشنایی به این که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود است
- ۵- شناسایی احتیاجات و محرك‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌گردد دومین نکته، شناخت عواملی است که بهداشت روانی را تهدید می‌کنند. عواملی که از آن‌ها تحت عنوان استرس یاد می‌شود.

استرس چیست؟

استرس واژه‌ای انگلیسی است که در زبان فارسی به معنای فشار تعبیر شده است. در مباحث روان‌شناسی این واژه در بر گیرنده‌ی کلیه فشارهای روانی-اجتماعی است. از نظر تعریف، استرس یک حالت کشش یا فشار فیزیکی یا روان شناختی است که ما فوق سازگاری فرد اعمال می‌شود. استرس ممکن است درونی یا بیرونی (محیطی) باشد

یا کوتاه و گذرا و یا مداوم و پایا باشد. اگر بیش از حد یا طولانی مدت باشد، می‌تواند بار سنگینی را بر زمینه‌ی ابتکار و توانمندی فرد وارد نموده، عملکرد او را گسیخته یا قدرت جبران را بی اثر نماید.

استرسور، معادل هر واقعه یا نیرویی است که نتیجه آن ایجاد فشار فیزیکی یا هیجانی است. برخی از استرسورها عبارتند از: ناکامی‌ها، محرومیت‌ها، تضادها، پدیده‌های طبیعی مثل سیل و زلزله و پدیده‌های اجتماعی و خانوادگی و....

بر اساس آن چه گفته شده‌نوع محرک یا تغییری (در محیط داخلی یا خارجی) که قادر به ایجاد اختلال در تعادل حیاتی باشد و در شرایطی خاص بیماری زاگردد، یا هر پدیده‌ای که ریتم عادی زندگی درونی ارگانیسم یا زندگی اجتماعی او را برهمند نماید، استرس نامیده می‌شود.

نکته سوم: استرس لزوماً چیز بدی نیست، زیرا مقدار کم آن می‌تواند در انسان ایجاد انگیزه و حرکت کند و طرز تفکر جدیدی در شخص به وجود آورد و راه‌های مناسب تری پیش روی وی بگذارد، به نحوی که بتواند بر شرایط موجود احاطه‌ی کامل پیدا کند. لیکن در بعضی شرایط و تحت برخی عوامل استرس اگر بیشتر از حد توانایی فرد باشد و قدرت کنارآمدن و سازگاری را بر هم بزند ایجاد پریشانی کرده و می‌تواند انواع و اقسام مشکلات از قبیل اضطراب زیاد، درماندگی، اختلال در کارکرد و حتی بیماری‌های روان-تنی مثل بیماری‌های پوستی، گوارشی، قلبی و تنفسی را باعث گردد.

نکته چهارم: بیشتر اوقات تحت شرایط خاص یا حتی برای پیش‌گیری از احساس ضعف در شرایط خاص، لازم است هر انسانی رابطه بین استرسورها و بهداشت روانی را دانسته و از بروز و شدت عوارض تاثیر پذیری جلوگیری نماید.

در این راستا، توجه به نکته پنجم یعنی به این نکته که توانایی ایجاد رابطه صحیح با دیگران از جمله عواملی است که بر سلامت روان تاثیر فراوان دارد، اهمیت بسزایی را داراست.

رابطه‌ی صحیح، رابطه‌ای است عقلانی- عاطفی که در آن امنیت، سلامت، شخصیت و حقوق طرفین کاملاً حفظ شود.

نکته ششم: این که از جمله مواردی که بهداشت روانی رابه خطرمی اندازد وجود فاصله‌ی زیاد میان واقعیات موجود و سطح آرزوهاست. بنابراین (تنظیم دامنه‌ی توقعات و انتظارات براساس واقعیت‌ها و توانمندی‌های خویش و محیط، شیوه‌ی بسیار موثری در حفظ بهداشت روانی است).

نکته هفتم: کسانی که احساسات خودرا کمتر بروز می‌دهند و اظهار درد، ناملایمات، و اضطرابهای خویش و دداری می‌کنند و آنانی که از برخاستگی دشواری‌های کاری و شغلی و تحصیلی می‌ترسند و گمان می‌کنند طرح آنها بر شخصیت آنان لطمه وارد می‌کند، بیش از دیگران آسیب می‌بینند.

بنابر این غم را جامه‌ی کلام بپوشانید زیرا ((اندوه و سوگی که به زبان نمی‌آید با قلب سوگوار نجوا می‌کند و آن را بیشتر می‌شکند و به صورت‌های گوناگونی مخصوصاً بیماری‌های جسمانی و روانی تظاهر می‌کند.

نکته هشتم: همه‌ی انسان‌ها در بعضی امور نیازمند مشاوره و راهنمایی هستند. هر کس که برای مشاوره به مشاور یا روان‌شناس و یا روانپزشک مراجعه می‌کند، لزوماً بیمار روانی نیست.

دکتر اصغر آقامی

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسکان

راهکارهای عملی برای پیشگیری از نزاع‌های لفظی

برای کترل عصبانیت و پیشگیری از جرو بحث‌های لفظی روش‌های متعددی وجود دارد آنها را می‌توان در موقعیت‌های مناسب به کار بربرد:

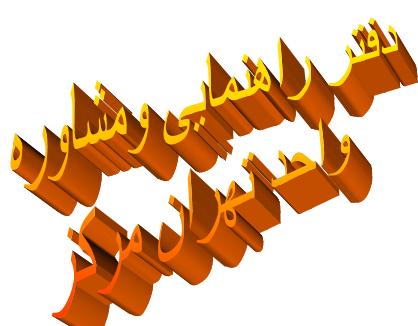
- به شخصی عصبانی بگویید کاملاً حق با اوست: با او موافقت کنید تا از عصبانیت دست بردارد، با او هم عقیده باشید و به جای اینکه به بحث و جدل پردازید به اوتوجه کنید و با اشتیاق به حرفهایش گوش دهید زیرا اونیاز به هم‌دلی و درک شدن از جانب دیگران دارد.
- به او اجازه دهید نطق آتشین خود را بدون مخالفت بیان کند: وقتی که صحبت او خاتمه یافته باشد بگویید که اورا باور دارید و مشکل اورامی فهمید اما از اوبخواهید که اگر امکان دارد یک بار دیگر مشکل خود را بازگو کند تا فقط شما کمی بهتر مشکل او را بفهمید. لحظه‌ای که او مجدداً شروع به بازگو کردن مسئله خود می‌کند عصبانیت او بتدريج کاهش می‌يابد و در نتیجه خشم به پایان می‌رسد. زیرا در بیان مجدد تازه متوجه می‌شود که مشکل او بيشتر عصبانیت است بنابراین با سیاست رفتار کنید و به او اجازه دهید که حرفهای دل خود را بزند. از گوش کردن به حرفهای شخص عصبانی به عنوان ترفندی جهت کترل خشم او بهره بگیرید.
- اظهار نظرهایی که همانند شمشیر به دیگران جراحت وارد می‌کنند را فراموش کنید: واژه‌های طعنه آمیز، انتقادی و دلسوز کننده را از فرهنگ واژگان خود حذف کنید. مهربان باشید به فرد خشمگین اجازه دهید فکر کند حق با اوست و برندۀ این نزاع لفظی است بعداً می‌توانید مشکل را با سیاست تحت کترل خود درآورید.
- در حضور شخص عصبانی با ملایمت سخن بگویید: هرچه با او آرامتر صحبت کنید سریعتر می‌توانید عصبانیت اورا کترل کنید و از مجبور خواهد شد تن صدای

خود را پایین بیاورد تا بفهمد که آیاشماهم در این بحث و جدل شرکت کرده اید یانه.

- اجازه دهید که او ابتدا بحث خود را به زبان بیاورد: اگر یکبار سعی کنید عقاید و نظرات اورابفهمید
- می توانید از مشاجره خود را به عنوان اهرم کنترل استفاده کنید این روش در ظاهر تسليم شدن در برابر اوست بدون جنجال کنترل او در دست شماست و در حقیقت سیاست به خرج دادن دریه کاربردن واژه های مناسب است.
- هرگز جروبیث نکنید: مشاجره هیچگاه منطقی نیست شما حتی در عین پیروزی شکست خورده تلقی می شوید به جای بگویم گوازو از گانی استفاده کنید که به غرور شخص مقابل لطمه نرساندو جذاب و گیر باشد.
- در همه حال آرام نمایان شوید: هرگز صدای خود را بالا نبرید دیگران نیز در مقابل آرامش شما سعی می کنند همانند شما آرام باشند و آن گاه عصبانیت بر طرف می شود.
- همیشه به چیزهای مثبت بیندیشید: از افسردگی، ناراحتی، دلسُردمی و احساس حقارت خودداری کنید و هرگز چیزهای منفی را به زبان نیاورید
- سیمای خود را با لبخند مزین کنید: برای لبخندزدن تنها ۱۲ عضله اما برای اخم کردن ۴۶ عضله به زحمت می افتد بنابراین از اخم کردن بپرهیزید و انرژی کمتری را هدر دهید.
- به زبان او سخن بگوئید: افراد اغلب زبانی رامی فهمند که با عقاید شان سازگاری داشته باشد و تنها چیزی را قبول می کنند که آن را بفهمند بنابراین به زبان آنان صحبت کنید.
- موقعیتهای یحث انگیز و جنجال آفرین را از قبل پیش بینی و از آنها پرهیز کنید.
- اگر انتقاد می کنید پیشنهادات سازنده ای رانیز به دنبال آن در ذهن داشته باشد.
- مشاجره های لفظی را به آسانی و سریعاً خاتمه دهید: چرا با درگیر شدن در چیزی که ناچیز و مخرب است شانس موفقیت را از دست می دهید پس بر عصبانیت غلبه کنید.

- اجازه ندهید موقعیتهای جدلی پدیدار شوند: دیگران را از دلهره، سردرگمی، آزردگی و پرخاش بازدارید و آنها را شاد نگه دارید که در این صورت بحث جدل رخ نمی‌دهد.
- هرگز نگذارید احساسات بر شما تاثیر بگذارد: در حین اینکه از احساسات برخوردار هستید از فشارهای احساسی دوری کنید در این صورت هرگز گرفتار مشاجرات بی‌ثمر نمی‌شوید.
- اگر به شما اهانت شده آن را نادیده بگیرید: توهین دیگران را با لبخند خشی کنید و وقتی شما جزو بحث نمی‌کنید خشم طرف مقابل افزایش نمی‌یابد.
- خود را در یک موقعیت به دام نیندازید زمان و مکان مناسب برای بیان موقعیت وجود دارد اما زمان عصباً نیت هرگز برای این کار مناسب نیست.
- انتقاد را به آسانی بپذیرید.
- کاری کنید که طرف مقابل بداند اورادرک می‌کنید و با چهره خود وانمود کنید که او را می‌فهمید.
- بیشترین توجه خود را به او معطوف کنید.
- از علاقه شخصی خود صرف نظر کنید، خود خواه نباشد، کلی نگر باشید و به نفع اکثریت عمل کنید.
- حس همکاری داشته باشید.
- به مشاجره به عنوان اسراف زمان در برنامه خود نگاه کنید.
- در لحن صدایتان خوش بینی، خوشحالی و حرکت رو به جلو را حفظ کنید.

برای اینکه از مشاجره قبل از شروع خودداری کنید همیشه در خواستهای خود را با سیاست مطرح کنید و برای اینکه کارها بدون کشمکش انجام شود سوالاتی را مطرح نمایید که حق انتخاب برای طرف مقابل نیز فراهم شود.



چگونه وزن خود را کنترل کنید؟

صحبت‌های روزانه، کلاس‌های ورزشی، رژیمهای لاغری و نوشته‌های مطبوعات نشان می‌دهد که مردم تا چه اندازه برای کنترل وزن خود زمان و پول صرف می‌کنند و اکثر افرادی که نوسان وزن دارند به ویژه کسانی که افزایش وزن دارند به شدت احساس نگرانی می‌کنند و بهداشت روانی خوبی ندارند.

برخی از افراد وقتی مضطرب، ناراحت، تنها یا غمگین هستند بیشتر غذا مصرف می‌کنند.

بنا براین آشنایی با شیوه‌های حفظ بهداشت روانی نیز می‌تواند تا اندازه‌ای از افزایش وزن جلوگیری کند.

چون چاقی معمولاً بر اثر مصرف غذایی زیادتر از نیاز بدن ایجاد می‌شود، مطمئن‌ترین روش برای حفظ وزن طبیعی، رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی یا ورزش است. علاوه بر تغذیه مناسب و ورزش عوامل روانی موثر بر چاقی رانیز جدی بگیرید.

باورهای تخریبی خود از قبیل:

- نمی‌توانم خود را کنترل کنم.
- از فردا رژیم می‌گیرم.
- این دو سه روز هم که بگذرد رژیم خواهم گرفت وغیره راشناسی و کنترل کنید.

محركهای تغذیه‌ای را شناسایی و کنترل کنید:

از آنجا که نشانه‌های بیرونی می‌توانند باعث تحریک اشتها گردند:

- محركهای اشتها آور رادر دفترچه‌ای بنویسید و از آنها بر حذر باشید.
- غذاهای اشتها آور درست نکنید.
- از میز غذا دورتر بنشینید.
- شکلات، بیسکویت و نظایرانها رانخوردید.

- هنگام غذا خوردن به حجم غذایی که می خورید توجه و آنرا کنترل کنید.
- شکستن برخی سنتها و عادتها که ما را بسوی مصرف غذای اضافی سوق می دهد مانند: اجبار در خوردن همه غذای بشقاب.
- از افکار، هیجانها و رفتارهای تخریبی اجتناب کنید.
- وقتی افسرده یا ناراحت هستید به جای پناه بردن به غذا فعالیتهای دیگری انجام بدهید. مثلاً افکار مثبت را پی گیری کنید، راه بروید، بدويدو....
- رفتارهای غذایی خود را تغییر دهید. مثلاً آرام بحوید، لقمه های کوچکتر بردارید و از بشقابهای کوچکتر استفاده کنید.
- در مقابل هریک از این موفقیتها سعی کنید پادشاهی غیر غذایی به خود دهید تا رفتارتان تقویت شود.

ترس از چاق شدن واسترس ناشی از این طرز تفکر نیز عاملی در افزایش وزن است. پس ضمن رعایت برخی اصول بدون ترس و اضطرابهای بی موردآسوده خاطر زندگی کنید

رُفتَر راهنمایی و مشاوره واحدهای مرکزی

وَرَزْنَشْ وَبِهَدَائِشْ رَوَافِي

آیا تا کنون احساس طراوت و نشاطی که پس از یک نوبت ورزش بدست می آید را تجربه کرده اید؟ با وصف آنکه امروزه همه اقشار جامعه و بویژدانشجویان، نسبت به تاثیر و اهمیت ورزش در تقویت قوای جسمی و روانی از آگاهی کافی برخوردار هستند، آیا ورزش در زندگی شما از چه جایگاهی برخوردار است؟ واگر ورزشکار هستید چه هدفی را دنبال می کنید؟ و برای رسیدن به آن اهداف، چه اصولی را در نظر گرفته اید؟

آیا ورزش می کنید که عضلات بدنتان قویتر و بزرگتر شوند تا قدرت زیبا و بارز شود ای داشته باشید؟ آیا ورزش می کنید تا نرم شود و انعطاف پذیری خوبی به دست بیاورید تا آسان تر و آزادانه تر حرکت کنید؟ آیا ورزش می کنید که سلامتی بدنتان را تأمین کنید و از بیماریها جلوگیری نمایید؟ و یا اینکه ورزش می کنید تا شاداب، خندان و با نشاط باشید؟

تاثیر ورزش در بهداشت روانی

بدون شک تا کنون این حدیث شریف راشنیده اید که عقل سالم در بدن سالم وجود دارد. تحقیقات انجام شده در زمینه ورزش نیز بار تباطط ورزش با سلامت جسمی و روانی افراد تأکید دار دو نشان می دهند که افراد ورزشکار از قدرت جسمی، شادابی روانی، عملکرد موفق ترو خلاقیت روانی بیشتری برخوردارند، تاثیر ورزش در بهداشت روانی افراد آنقدر چشمگیر بوده است که بسیاری از درمانگران از این روش برای درمان مراجعین خود بهره می گیرند.

بنظر متخصصین، ورزش می تواند موجب افزایش احساس کفايت و اعتماد به نفس و تقویت قدرت رهبری، تصمیم گیری، مسئولیت پذیری، هدفمندی، صبر و بردباری، استقامت در برابر دشواریها، پیوندهای گروهی، تواضع فروتنی، شجاعت، نظم پذیری، تبعیت از قانون، روحیه گذشت و ایثارگری و کنترل احساسات افراد گردد و به کاهش کسالت و بیحالی، پرخاشگری، انزواطی، یأس و نامیدی، مشکلات خواب، اضطراب

ونگرانی،اشغال فکری، تنش های جسمی و روانی و... زمینه های رشد،خلاقیت و آرامش جسمی و روانی آنها را فراهم سازد و فرصت هایی برای شادی فرد و گروه، دوست یابی و تشکیل گروههای همگن، کشف استعدادها و پرورش مهارت‌ها را ایجاد نماید.

به هر صورت، هدف شما ازورزش کردن هرچه باشد، اصول و قوانینی وجود دارند که رعایت انها می‌تواند شما را بهتر بکند. اهداف مورد نظرتان برساند. شما در این بروشور ضمن آشنایی بیشتر با اثرات مثبت ورزش می‌توانید اطلاعات زیر را نیز مورد استفاده قرار دهید:

• اصل اول-لباس پوشیدن

هنگام ورزش لباس راحتی به تن داشته باشید. لباستان آنقدر گشاد نباشد که مزاحم حرکات شما شود و آنقدر هم تنگ نباشد که حرکت کردن را برایتان مشکل کند. سعی کنید لباس نایلونی نپوشید. بهتر است که جنس لباس شما ترکیبی از نخ و مواد مصنوعی باشد. اگر در آفتاب ورزش می‌کنید از لباس آستین بلند استفاده کنید و وقت داشته باشید که به هنگام ورزش، لباستان آنقدر گرم نباشد که بخاطر گرما عرق کنید. اگر در سرما ورزش می‌کنید، در ابتدای کار به لباس بیشتری احتیاج دارید، ولی رفته رفته با افزایش دمای بدن به لباس کمتری احتیاج خواهید داشت.

• اصل دوم- کفش و جوراب

جوراب تنگ نپوشید و از پوشیدن جوراب گشاد نیز اجتناب کنید زیرا جوراب گشاد را بلای انگشتانتان چروک شده و به تدریج پای شما را خشم می‌کند. از کفشی استفاده کنید که اندازه پایتان باشد و زیره نرمی داشته باشد.

• اصل سوم- شدت ورزش

ورزش شما هرچه باشد باید با شدت مناسبی انجام گیرد. اگر با شدت مناسبی ورزش نکنید یقیناً توانایی آنرا نخواهید داشت که در نوبت بعد ورزشستان را داده دهید. شدت انجام ورزش بوسیله بالا رفتن ضربان قلب مشخص می‌شود، هرچه ضربان قلب بالاتر رود ورزش شدیدتر است. برای جوانانی به سن و سال شما بهترین، ورزش آنست که

در حین انجام آن ضربان قلبتان در حدود ۱۵۰ ضربه در دقیقه باشد. شما می‌توانید در حین ورزش بایستید و ضربان قلب خود را با استفاده از رگ مچ دست یا رگ گردنبه بشمارید تا شدت ورزشتان را دریابید. اگر ضربان قلبتان بیش از حدی بود که گفتیم، آهسته ترورزش کنید و اگر ضربان قلبتان کمتر از آن حد بودمی‌توانید کمی شدیدتر ورزش کنید. لازم نیست که برای شمردن ضربان قلب یک دقیقه کامل ضرباتتان را بگیرید، بلکه می‌تواند این کار را در ۱۵ ثانیه انجام دهید و ضربان بدست آمده را در عدد ۴ ضرب کنید تا تعداد ضربان در یک دقیقه بدست آید.

• اصل چهارم- مدت ورزش

نهایت روزی ۲۰ دقیقه ورزش کردن مدت مناسبی ولی شما باید مقداری تمرین کنید تا بتوانید هر بار ۲۰ دقیقه ورزش کنید. هرگاه خسته شدید ورزش را متوقف کنید و به آهستگی قدم بزنید، چند دقیقه بعد می‌توانید مجدداً فعالیت را از سر بگیرید. اگر هر روز ورزش کنید خیلی بهتر است ولی سه نوبت ورزش در هفته برای بالا بردن تواناییهای جسمی و روانی شما لازم است. البته اینها قوانین و قواعد بدناسازی است که برای استفاده بهینه از زمان ذکرمی شود و گرنه گاهی اوقات حتی یک بار روزش در هفته نیز مفید است.

• اصل پنجم- زمان ورزش

اگر از ما بپرسید که در چه ساعتی از روز ورزش کنید، پاسخ خواهیم داد که هر ساعتی از روز برای ورزش خوب است، شما می‌توانید صبح، ظهر، عصر، شب و شب ورزش کنید. به خاطر داشته باشید که شما با توجه به اصول فوق الذکرمی توانید به تنها ی ویبا استفاده از تسهیلات و امکانات موجود در دانشگاه به ورزش بپردازید و با شرکت در کلاس‌های آموزشی موجود در این زمینه از اطلاعات و مهارت‌های بیشتری بهره مند شوید.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواراسکان

انضباط کودک

انضباط از امور مهم در زندگی فردی و اجتماعی است و عامل بسیاری از موفقیت‌های فرد بشمار می‌رود. نظم نه تنها در رفتارهای کودک و تحصیل و کارهای روزمره مثل: لباس پوشیدن، غذا خوردن، معاشرت، حفظ و نگهداری و سایل شخصی و ابزار کار، بلکه در فکر و اندیشه و احساسات و عواطف او نیز باید وجود داشته باشد. اگر در برقراری نظم در نزد کودک خویش موفق نمی‌شود باید ابتدا علت آن را جستجو کنید.

بهتر است اول روشی را که برای برقرار کردن نظم و ترتیب در پیش گرفته اید بررسی کنید.

علل عدم موفقیت والدین در اجراء آموزش نظم به کودکان:

- ضعف روش تربیتی و عدم آموزش صحیح و مناسب به کودک
- ضعف مقررات انضباطی در خانه
- واگذاری مسئولیت‌های سنگین به کودک
- ارائه الگوی نامناسب توسط یکی از افراد خانواده غیبیت‌های طولانی والدین از خانه و مشغله زیاد اجرای قوانین با تهدید و سرزنش و تحقیر
- ایراد گیری از بی انضباطی و یا اعمال نامعقول کودک بدون درک علت آن
- وضع قوانین خارج از سن کودک
- ایراد گیری زیاد از هر کار کودک (وسواس)
- لوس کردن کودک و محبت خارج از اندازه
- امتیاز و آزادی بیش از حد
- وادار کردن کودک به نظم و ترتیب با سوء استفاده از احساسات او

چگونگی برقراری نظم در کودکان

- بهتر است مقررات توأم با خشم و غصب و تهدید وضع نگردد.

- به خاطر هوش یا به دلخواه ما وضع نگردد بلکه مبنی بر اصول تربیتی و سازنده شخصیت کودک باشد.
- دروضع مقررات احترام و شخصیت کودک حفظ گردد.
- مقررات ساده و قابل فهم عاقلانه و منطقی باشد.
- دروضع مقررات شرایط کودک و تفاوت‌های فردی مدنظر قرار گیرد.
- قوانین باید انعطاف پذیر باشند.
- دروضع قوانین نیاز به جست و خیز و صرف انرژی کودک را در نظر بگیرید.
- در مقابل اشتباهات کودک عکس العمل شدید نشان ندهید.
- بهنگام رخ دادن حوادثی چون جدایی از دوستان، وقوع مرگ، طلاق در خانواده، بیماری و یا نقل مکان و موارد مشابه در اعمال مقررات گذشت بیشتری داشته باشد.
- همیشه در اجرای نظم به کودک بفهمانید اور ادوسن دارید و بخاطر علاقه به او مایلید که نظم رعایت گردد.

الگوی صحیح برقراری نظم:

- استدلال کردن (شرح علت مقررات و سود و زیان آن برای کودکان)
- ارائه الگوی صحیح (والدین خود به آنچه میگوینند عمل نمایند)
- ارائه قوانین با ثبات، مطمئن و همیشه یکسان
- پرهیز از تنبیه کودکان بمنظور برقراری نظم (بلان خص تنبیه بدنش)

لَمْ يَكُنْ لِّلْهَا كَلَمٌ وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ إِلَهٌ مَّا

کمرویی چیست؟

کمرویی ترس از قرارگرفتن در موقعیت‌ها و یکی از مسائل دوران نوجوانی و جوانی و حتی بزرگسالی در جوامع فعلی است. از مظاهر کمرویی می‌توان:

- + عدم اطمینان در روابط با دیگران
- + عدم شرکت در جوامع و گوشه‌گیری
- + اضطراب هنگام صحبت با دیگران
- + لرزش دست و صدا
- + ترس از اشتباه کردن در روابط اجتماعی
- + همیشه بله گفتن به خواسته‌های دیگران حتی اگر برخلاف میل است
- + از خواسته‌های شخصی در مقابل خواسته‌های دیگران گذشتن
- + احساس ناتوانی در انجام کارهایی که آن را می‌داند
- + همیشه موافق با نظرات دیگران بودن

قابل ذکر است که این احساس عموماً مانع از آن می‌شود که فرد استعدادهای ذهنی و درونی و توانایی‌های خود را نشان دهد.

علل و عوامل کمرویی

+ شیوه‌های فرزند پروری: والدینی که از فرزندانشان بیش از حد مراقبت می‌کنند، اجازه نمی‌دهند که دوستی انتخاب کنند و یا با دیگر همسالان بازی کنند، اغلب به جای آنان حرف می‌زنند، کارهایی که حتی از عهده فرزندانشان

برمی آیدر اخودشان انجام می دهند، شرایط ایجاد استقلال و خود رهبری را در کودک بارور نمی سازند.

+ والدینی که اجازه اظهار نظر را از فرزند سلب نموده و یانظرات اورادر زمینه های مختلف حتی اگر موثر هم باشد بکار نمی گیرند.

+ والدینی که تحسینها و تشویق های که جنبه منفی دارد را به کار می گیرند.

+ به طور مثال: آنقدر سنگین و با وقار است که اگر صد تا حرف هم به او بزنی سرش را بالا نمی گیرد - چقدر سنگین و خجالتی هستی - اگر در جمعی شرکت نکند سریعاً می گویند: کمرو و خجالتی است. چنین رفتارها و پیامهای منفی و تلقیناتی که از جانب والدین اعمال می گردند غالباً باعث می شود که کودک دچار کمرویی گردد و یا تصویر و عقیده خجالتی بودن را به عنوان یک ارزش در خود ایجاد می کند.

+ مدرسه: مدرسه کانون تعلیم و تربیت است. در برخی موارد ممکن است معلم ان آگاهانه یا نا آگاهانه موجبات گوشی داشت آموزان را فراهم نمایند و به جای ایجاد فضای آزاد توأم با نشاط و شادی کلاس را به فضایی خسته، دلزده و ترس آور مبدل سازند.

+ دوستان و همسالان: تمسخر های دوستان و گفتن نقاط ضعف افراد از جانب آنها و با خنده های بی مورد آنها که باعث می شود فرد در جمع کمتر سخن بگوید.

+ خویشن پنداری: تصویری که هر شخص از خوددارد یا ایمان و عقیده ای که فرد درباره خود دارد در کاهش یا افزایش کمرویی مؤثر است.

عواقب کمرویی

+ کاهش عزت نفس

+ عدم دفاع از حقوق خویشن

+ ممانعت از بروز استعدادها و توانایی های بالقوه

+ گوشی گیری و انسزا طلبی

+ فقدان روابط و تعاملات خانوادگی و اجتماعی مناسب

درمان کمرویی

+ استفاده از تلقین: فرستادن پیامهای مثبت یا منفی سبب توانایی یا عدم توانایی می شود. هر روز این عبارات را تکرار کنید:

((من دارای نیروی قوی ام هستم که با توکل به خداوبانیروی اراده هر کاری را انجام می دهم، اراده من شکست ناپذیر است، من راحتم، احساس می کنم سرشار از اطمینان و انرژی هستم و....))

+ مشارکت در جلسات گروهی ورزش: معمولاً شرکت در گروه های ورزشی علاوه بر سلامتی جسم، سبب می شود که فرد از نوعی احساس تعلق و همبستگی برخوردار شده و خود را در کارهای جمعی سهیم بداند.

+ اطمینان در نگاه: موقع سخن گفتن در چشم طرف مقابل نگاه کنید و سرتان را بالا بگیرید با انجام این عمل تصور می کنید سرشار از نیرو و قدرت هستید و دیگران را تحت تسلط خوددارید.

+ بی تفاوتی در مقابله تماسخرها و تحریرهای دیگران: معمولاً درین مردم کسانی هستند که از موقعیت افراد دیگر نگران می شوند و سعی می کنند در صورت مشاهده کوچکترین ضعفی آنها را مورد تماسخر قرار دهند. بی اعتمایی به چنین اعمالی سبب می شود که اراده از استحکام بیشتری برخوردار شود و هیچ نوع ضعفی مانع رسیدن به پیروزی نشود.

+ خنده: خنده دروازه موفقیت آمیزی که فرد کمرو را به سوی شهامت هدایت می کند. خنده عامل خنثی کننده ترسها است. سعی کنید در جمیع درباره سخنان خنده آور همانند دیگران بخنیدیم.

+ تغییر در روابط: تلاش کنید در برخورد با همسالان و دوستان روش احوال پرسی خود را تغییر دهید. هنگام خروج همسایه از خانه با او خوش بش کنید، لبخند بزنید و عباراتی که باعث ایجاد بحثی مناسب می گردند را به کار ببرید.

+ تقویت اراده: اراده یعنی توان، در نظر گرفتن هدف و تاریخیدن به آن دست از سعی و تلاش برنداشتن.

برای تقویت اراده می توان گام به گام عمل نمود.

ابتداز موقعیتها که در آنها کمتر احساس کمرویی می نمایید شروع کنید. مثلاً ((جمع دوستان صمیمی)) در مرحله دوم در جمعی که بیشتر احساس کمرویی می نمایید و به همین ترتیب در جمع دوستان با مطالعه روزنامه ای و آمادگی قبلی مطالبی را مطرح نمایید و کم ابراز عقاید و نظریات خود را افزایش دهید.

((با این شیوه به مرور زمان مورد حساسیت زدایی قرار می گیرید))

چند توصیه به والدین و آموزگاران:

- + حس اتکاء و متکی شدن رادر کودکان و شاگردان صرفاً به دلیل آنکه به کمک آن بهتر می توانید آنها را کنترل تشویق ننمایید.
- + به فرزندان و شاگردان در سنین کودکی بیاموزیزید که مسئول اعمال خود باشند.
- + از کودکان حمایت و بدون قید و شرط آنها را پذیرید حتی اگر بعضی از رفتارهای آنها مورد پسند شمان باشد.
- + از سرگرمی ها، فعالیتها و دوستیها یی که کودکان از آن لذت می برند استقبال کنید.
- + اعتماد به نفس رادر کودکان افزایش دهید و آنها را متوجه توانها و ویژگیهای مثبت خویش نمایید.
- + هرگز از آنها کاری که خارج از تواناییشان است درخواست نکنید.
- + فضایی ایجاد کنید تا کودکان بتوانند آزادانه صحبت کنند.
- + حتی در موقعی که پاسخ یاراه حلی ندارید، حرفهای آنان را گوش کنید و اظهار محبت و همدلی نمایید چه در جمع و چه در خلوت.
- + رفتاری از خود نشان دهید که آنان احساس کنند مورد توجه و علاقه شما هستند.
- + از هرگونه ارزیابی که قضاوتی به همراه داشته باشد خود داری نمایید.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان

پیشداوریهای استیاه درمود روان درمانی و اصلاح آن

علیرغم تأکیدات بسیاری که بر مفید بودن روان درمانی شده است برخی از افراد همچنان از رفتن نزد روانشناس مشاور و روان درمان گر امتناع می ورزند.
براستی چرا چنین است؟

مطالعات نشان داده است که به احتمال قوی سخنان و پیشداوریهای که در زمینه روان درمانی وجود دارد مانع از مراجعه بعضی از افراد محتاج کمک به فرد روانشناس می شود. مهمترین پیشداوریها و سخنان که درین بعضی رایج است عبارتست از:

۱- روانشناس ممکن است بفهمد که چار مشکل هست.

هنگامیکه اکثر افراد پی می برند که مشکلات آنها قابل حل بوده احیاناً ناشی از شرایط طبیعی و تغییرات رشد زندگی هستند در آن صورت احساس بهتری پیدا کرده و از اینکه مشکلشان مشخص شود و اهمه ای پیدا نمی کنند.

۲- روانشناس و روان درمانگر قادر است افکار ناگفته و ناخوشایند مرآبدون اینکه آنها را بزرگ بیاورم بخواند.

این نوع تفکر به دوران جادوگری و ذهن خوانی قرون وسطی مربوط بوده و در حال حاضر یافته های بیانگر این هستند که چنین قدرتی وجود خارجی ندارد. هر چند حرکات بدنی افراد بیانگر بسیاری از مسائل ذهنی آنهاست اما برای فهم این حرکات و حالات، مطالعه، آموزش و تجربه می تواند مارا قادر سازد تا چنین حالاتی را درک نمائیم.

۳- روانشناس قادر است با روشهایی افراد را خواب کرده و همه اسرار زندگی شان را بفهمد. در این مورد تفکرات مرتبط قدرت جادویی درمانگر، افراد را لازم روان درمانی خواهد ترساند. باید دانست که تعداد بسیار محدودی از درمانگرها، هیپنوتیزم می کنند و هیپنوتیزم در موارد بسیار مشخصی مفید است در عین حال باید دانست که هیچ کس را برخلاف میلش هیپنوتیزم نمی کنند.

۴- درمانگران قادرند که به همه افراد کمک کنند.

واقعیت این است که ماهرترین و باتجربه ترین درمانگران هم نمی توانند تابه کسی خودش که خودش نخواهد به او کمک کنند یعنی با اینکه فرد برای درمان مشکلات خود اقدام کرده ولی باز هم نتیجه درمان به خود او بستگی دارد. اگر فرد درمانگر با هم به صورت مشارکتی اقدام نکنند نتیجه مثبتی از درمان عاید نخواهد شد.

روان درمانی، به جای تحت کنترل درآوردن فرد به او کمک می کند تا بوسیله خود آگاهی و خودشناسی بهتر بتواند از تواناییهای خودش برای کنترل زندگیش بهره بگیرد. یک درمانگر علاقه مند نیست، برخلاف میل شما تغییرات نماید. او علاقه مند است که به شما کمک کند تا خودتان را بشناسید تا شاید خود را تغییر داده و از خویشتن بهتر استفاده بپرید. در درمان، شمامی آموزید که چگونه رفتار و احساسات را به هم مربوط ساخته و به سوی موفقیت پیش روید.

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسکان

چگونه رفتار به مهارت تبدیل می شود؟

در پاسخ به سؤال بالا تنها یک جواب کوتاه و کامل وجود دارد: با تمرین می توان رفتار را به مهارت تبدیل کرد. برای درک پاسخ بالا شاید لازم باشد که فراگیری مهارت را به دقت بیشتری مورد توجه قراردهیم.

فراگیری یک مهارت اصولاً واجد مراحلی است که بطور منطقی سلسله مراتبی خود رانمایان می سازند.

برای درک بهتر موضوع به مهارت راندگی توجه کنید و بینید تبدیل رفتار به مهارت چگونه صورت گرفته است.

مرحله اول: مرحله اول ناتوانی ناهمشیار (UO-IN)، در این مرحله شما نمی توانید کار خاصی را انجام دهید و حتی نمی دانید. شما تا پیش از این مرحله هرگز تجربه ای یا تمرینی نداشته اید.

مرحله دوم: مرحله ناتوانی هشیارانه (CO-IN)، پس از مرحله اول کار را آغاز می کنید اما مهارت نداشته و در انجام کار مشکل دارید. شما در این وضعیت می دانید که نمی توانید کار خاصی را به خوبی انجام دهید.

حتی ممکن است کار را تاحدی اشتباه انجام دهید. انجام اشتباه کار برایتان ناراحت کننده است اما مقاومت و تمرین شما برای گذر از این مرحله مفید است و منجر به کسب آگاهیهای گسترده ای در وجود شما می شود.

مرحله سوم: مرحله توانایی هشیارانه (CO-CO) در این مرحله برازیر تمرین نه تنها می توانید کار محوله را بخوبی انجام دهید بلکه به مرحله مهارت و قابلیت هم رسیده اید. جالب این است که علیرغم مهارت کافی باز به تمرکز و توجه زیادی محتاج هستید.

مرحله چهارم: مرحله توانایی ناهمشیار (UN-CO) در این مرحله با پشتکار و انگیزه کافی به مرحله ای می رسید که حتی بدون تفکر می توانید کار خاصی را به راحتی انجام دهید. از این زمان به بعد کار به صورت خودکار انجام می گیرد. برای کسب موفقیت

و مهارت آموزی می باشد از دو مرحله هشیاری عبور کرد و به مرحله مهارت آموزی
در سطح ناهشیار رسید.



هرگز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی و الحدود السگان

راههای مقابله با افسردگی

افسردگی یکی از رایج ترین انواع ناراحتی های روانی است که باعث مراجعه به روان پزشکان، روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی می گردد. از این لحاظ افسردگی با سرماخوردگی در میان ناراحتیهای جسمانی قابل مقایسه است. در هر لحظه از زمان ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد بزرگسال جامعه ممکن است عوارض و نشانه های افسردگی شدید را ل Vox خودنشان دهند. به دلایلی که هنوز کاملاً مشخص نیست، در صد بیشتری از بانوان دچار افسردگی می شوند. در بعضی از جوامع نسبت زنان افسرده تقریباً دو برابریک است.

افسردگی درجات و انواع مختلفی دارد و از عوامل متعددی ممکن است ناشی گردد. این عوامل عبارتنداز: سرشت طبیعی، وراثت، اختلال در فعالیت شیمیایی و هورمونی بدن، اختلال در ترکیب شیمیایی انتقال دهنده عصبی مغز، تجارب خانوادگی، از دست دادن یکی از والدین در اوائل زندگی یا محرومیت از علاقه و محبت والدین، حوادث ناراحت کننده و منفی در سالهای اخیر زندگی، گرفتاری با همسر خشن و پر خاشگر، نداشتن روابط اجتماعی نزدیک با افراد قابل اعتماد، برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی کافی، نداشتن یا از دست دادن احترام و اعتماد به خود.

علایم افسردگی ممکن است به اشکال زیر نمایان شوند:

احساس غمگینی زیاد و پوچی، تحریک پذیری و عصبانیت، کاهش علاقه و احساس لذت نسبت به تمام یا تقریباً تمام فعالیتهای که قبل از لذت بخش بوده اند، کاهش یا افزایش قابل ملاحظه وزن، کاهش یا افزایش غیرمعمول اشتها، بی خوابی یا پر خوابی، کندی در فعالیتهای روانی حرکتی، خستگی یا فقدان انرژی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی جا، کاهش توانایی تفکریات مرکز، بلا تصمیمی، افکار تکرار شونده مربوط به مرگ، افکار یا اقدام به خودکشی، اختلال در عملکردهای اجتماعی، شغلی، تحصیلی یا خانوادگی و زناشویی.

اگر مدتی است که از همه یا تعدادی از علائم فوق رنج می بردید توصیه می شود:

۱- در اسرع وقت به روانپزشک، روان‌شناس بالینی یا مراکز مشاوره مراجعه کنید تا مشکلات شما مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد و متناسب با آن با کمک شما یک برنامه درمانی برایتان تنظیم شود.

۲- افکار، طرز تلقی و برداشت شما از واقعی ورخدادها در ایجاد احساسات شما نقش مهمی دارند. خطاهای شناختی و افکار غیر واقعی منجر به احساساتی از قبیل افسردگی می‌شود.

اگر مثبت و واقع بینانه به مسائل خود بیندیشید می‌توانید احساسات خود را تغییر دهید. اثرات این تغییرات غالب عالی و درخور توجه است. برای آگاهی و آشنا نیای بیشتر با افکار منفی و تحریفات و خطاهای شناختی خود می‌توانید از روان‌شناسان بالینی کمک بگیرند. مطالعه کتابهای شناخت درمانی نیز شما را در غلب افسردگی تان یاری خواهد کرد.

۳- سعی کنید طوری کارهای روزانه خود را برنامه ریزی کنید که همه ساعت روز پر باشد.

فهرستی از کارهایی که هر روز در نظر دارید انجام دهید، تهیه کنید از کارهای ساده و آسان شروع کنید و به تدریج فعالیت‌های دشوارتر بروید. هر فعالیتی را که انجام دادید، خط بزنید.

از این برنامه روزانه می‌توانید همچنین به عنوان سند تجارب و موفقیت‌های روزانه خود استفاده کنید.

۴- همه رویدادهایی را که در طی روز برایتان اتفاق می‌افتد روی کاغذ بنویسید، بعد حواشی را که با موفقیت گذرانده اید با حرف (م) و رویدادهایی را که با مقداری احساس لذت و خوشی همراه بوده اند با حرف (ل) مشخص کنید بدین ترتیب می‌توانید از مهارت‌ها و احساسات لذت در خود آگاه شوید.

۵- هرگاه احساس غم انگیزی به شما دست می‌دهد افکار خود را در آن لحظه از نظر بگذرانید. سعی کنید به یاد آورید چه مطالبی در آن موقع رخ داده است پس از بررسی، احتمالاً پی خواهید برد که افکار مزبور بسیار منفی بوده اند و شما هم به آنها عقیده داشته اید.

۶- در مقابل هریک از احکام و عبارت منفی که به ذهستان رسیده یک جمله یا عبارت مثبت پیدا کنید. خواهید دید که نه تنها بادیدی واقع بینانه تربه زندگی نگاه می کنید، بلکه احساسات و عواطف بهتری هم شما دست می دهند.

۷- افکار منفی و غیر منطقی ای را که خود به خود به ذهستان می آید در یک ستون وجواب منطقی آنها را در ستون مقابل آنها بنویسید (مثل: بهزاد امروز تلفن نکرد پس او را دوست ندارد. پاسخ (در ستون مقابل): بهزاد سرش خیلی شلوغ است و در حال رسیدگی به کارهای مهم خود می باشد و همچنین ازیژن شنیده که حال من از هفته قبل بهتر است و دیگر لازم نیست که نگران من باشد).

۸- اگر کار خاصی که باید انجام دهید بسیار پیچیده و سخت به نظر تان می رسد سعی کنید هریک از مرحلهای گامهای لازم برای انجام آن را روی کاغذ بنویسید. و آنها را یک به یک انجام دهید. اگر نهایتاً از راه حل خاصی که بکار می برید نتیجه نگرفتید، سعی کنید راه حل های دیگر آن مسئله را لذت نظر گذرانده و روی کاغذ بنویسید. از افراد سئوال کنید که آنها در مواجهه با چنین مشکلی از چه راه حلی استفاده می کرده اند.

۹- از ورزش منظم و سبک غافل نشوید. ۲۰ دقیقه پیاده روی یا آرام دویدن در روز مزایای قابل توجهی دارد. از جمله اینکه در تنظیم انتقال دهنده های عصبی و شیمی مغز کمک می کند و می تواند احساس خوشایندی از سلامتی را در شما بوجود آورد. این موضوع به نوبه خود خلق شما را بهبود می بخشد و به عنوان مانعی برای احساس افسردگی عمل می کند.

هر چر مثلاوره دانشجویان دانشگاه اصفهان

بسمه تعالى

ارزشیابی خویشتن (۲)

عزم نفس

مفهوم عزت نفس یکی از مهمترین واژگان در تعاملات اجتماعی و کتب روانشناسی است. آزمون زیر در ارزیابی عزت نفس شما مناسب می‌باشد.

دستورالعمل: جملات زیر به منظور توصیف شخصی هر کس از خویشتن نوشته شده است. لطفاً هر جمله را با دقت مطالعه کرده و دور هر شماره ای که به بهترین نحو می‌تواند توصیف کننده مشکل شما در یک ماهه اخیر تاکنون باشد خط بکشید.

برای پاسخ گویی می توانید مقیاس زیر را در نظر داشته باشید:

كاماً موافق ١ موافق ٢ مخالف ٣ كاماً مخالف ٤

۱) احساسی می کنم که فرد با ارزشی هستم، حداقل در مقایسه بادیگران

۴ ۳ ۲ ۱

۲) احساس می کنم که شماری از کیفیت ها انسانی خوب رادارا هستیم.

(۳) همیشه وهمه جا، تمایل این است که احساس کم شکست خورده ای هستم.

• 3 •

۴) قادرم بسیاری از چیزها را مثل اکثر مردم انجام دهم.

४ र २ १

۵) احساس می کنم که چیز زیادی که به ان افتخار کنم ندارم.

۷) کرس مبیتی سبب به حود دارم.

۴۰۰ میلیون نفر را در سی ایالت آمریکا پوشاند.

آیا کوئی تاریخی اور علمی مکانیسم کے لئے کوئی دلیل پیدا نہ کر سکے؟

۲ ۳ ۴

۹) گاهی احساس خاصی از بی مصرفی و بی فایده بودن دارم.

۴ ۳ ۲ ۱

۱۰) گاهی فکر می کنم فرد خوبی نیستم.

۴ ۳ ۲ ۱

نمره گذاری:

برای سوالهای ۱، ۲، ۴، ۶، ۷ به خودتان نمرات زیر را بدھید:

کاملاً موافق = ۲ نمره موافق = ۱ نمره

مخالف = ۱ نمره از خود کم کنید کاملاً مخالف = ۲ نمره از خود کم کنید.

۱۱) برای سوالهای ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰ نمرات زیر را برای خود منظور کنید:

کاملاً موافق دونمره از خود کم کنید موافق یک نمره از خود کم کنید

کاملاً مخالف دونمره به خود بدھید مخالف یک نمره به خود بدھید

تفسیر: اگر نمره شما بین ۱۶ تا ۲۰ بود، شما فردی با عزت نفس هستید و احتمالاً قادرید بر احتی در مقابل شرایط و تجربیات منفی مقاومت کرده و کمتر تحت تأثیر وضعیت‌های منفی قرار گیرید.

اما احتمالاً بعضی چیزها می‌توانند شما را ناراحت نمایند. در عین حال بعضی چیزهای کوچک نیز می‌توانند به شما کمک نمایند تا عزت نفس خود را افزایش دهید.

اگر نمره شما بین ۶ تا ۱۰ بود پیشنهاد می‌گردد به دستورالعمل‌هایی که در خاتمه می‌آید توجه نموده و عزت نفس خود را تقویت نمایید.

اگر نمره شما ۵ یا کمتر از آن بود، تقلای زیادی می‌کنید که ارزشمندی خود را به دست آورید. توجه به مواردی که باعث کم شدن نمره شما شده، راهی است برای درک چیزهایی که باعث کاهش شدید عزت نفس شما شده است.

تلاش برای افزایش عزت نفس خود را باید برنامه‌ای ضروری برای کارهای آینده خویش تصور کنید.

دستورالعمل‌هایی برای افزایش عزت نفس: بمنظور افزایش عزت نفس بدناروپرسون (۱۹۹۵) راهکارهایی را پیشنهاد نموده اند:

۱) علل ایجاد کننده عزت نفس را پیدا کنید. آیا عزت نفس پایین شما نتیجه نمرات پایینی است که در درس‌های خود آورده اید؟ آیا آن را میتوان نشانه‌ای از فقدان یا ضعف در روابط اجتماعی

تصور کرد؟ توجه کنید که در کدامیک از زمینه های زندگی با قدرت و بصورت مطلوبی عمل می کنید و در کدام بخش از آن ضعیف و نامطلوب رفتار می کنید. پیدا کردن این دو حوزه باعث می شود علت کاهش عزت نفس خود را پیدا کنید.

(۲) حمایت های عاطفی و تحسین های اجتماعی را بدست آورید. حمایت های عاطفی و تحسین اجتماعی می توانند عزت نفس شما را افزایش دهند. منابعی که می توانند حمایت های عاطفی و تحسین های اجتماعی را برای شما فراهم کنند عبارتند از: دوستان، خانواده، همکلاسیها، مشاور، مدرسین و افراد دیگری که بطور منظم در زندگی خود آنها را با ملاقات می کنند. هنگامی که افراد بصورتی دوستانه و گرم با شما رفتار می کنند احتیاجات روانی شما (از قبیل احتیاج به تعلق، تحسین، عزت نفس و دلبستگی) را می توانند ارضاء نمایند.

(۳) اهداف قابل دستیابی را انتخاب کنید. اهدافی که باعث پیشرفت شما می شوند می توانند عزت نفس شما را تقویت نمایند. هنگامی که بتوانید کارهای محوله خود را با این هدف که آنها را به بهترین نحو انجام دهید، به پایان برسانید در واقع عزت نفس خود را افزایش داده اید.

(۴) یادگیرید با چالش های زندگی خود کنار آمده یا با آنها مقابله نمایید. عزت نفس افراد هنگامی افزایش می یابد که آنها در مواجهه با مشکلات بتوانند راهکارهای مؤثری را برای رفع مشکلات پیدا نمایند. کنار آمدن یا مقابله مؤثر می توانند احساس خوبی نسبت به خود ایجاد کنند. با اجتناب از مقابله با مشکلات، آنها بزرگتر شوند و در نهایت منجر به عزت نفس پایین می شوند.

مَرْكُورِ مُشَاهِرِهِ الْمُجْوَلَةِ الْمُشَاهَدَةِ اَصْفَهَان

خصوصیات شخصیتی یک انسان سالم

با وجودیکه در کارهای خود دقیق و سنجیده پیش می روند، کل زندگی را سرگرمی و تفریح می دانند. قادرند محیطی بیافرینند که در آن هم خودشان لذت ببرند و هم دیگران. وجود این افراد مایه شادی و سرگرمی است. اینها مردمانی هستند که وجود خودشان را بدون شکوه و شکایت می پذیرند. میدانند که موجوداتی انسانی هستند و انسان بودن مستلزم داشتن صفات خاص و معینی است. میدانند که قیافه و ظاهر معینی دارند و آنرا می پذیرند. اگر قلب‌نده باشند، خوبست، و اگر کوتاه هم باشند باز هم اشکالی ندارد. طاسی خوبست، موهای فراوان هم همینطور.

راجع به شکل و قیافه انسانی خود ظاهرسازی نمی کنند، خودشان را پذیرفته اند و از این رو طبیعی ترین افراد هستند. چهره و ظاهر خود را در پیش چیزهای مصنوعی نمی پوشانند. و برای آنچه هستند عذرخواهی نمی کنند. تمامی طبیعت را همانطور که هست قبول می کنند، و آرزو ندارند طور دیگری باشد. هرگز از آنچه تغییر پذیر نیست مانند هوای گرم، بارانهای طوفانی، یاسردی آب، گله و شکایت نمی کنند. آنها رسالتها دنبال کنید، خواهید دید که هرگز نه خود را ملامت می کنند. و دنیا را همانگونه که هست می نگرند. همچون کودکی که دنیای طبیعی را قبول می کند و از آنچه در آن است لذت می برد. آنها به طبیعت ارج می نهند.

گردش در بیرون خانه و طبیعت دست نخورده را دوست دارند، به خصوص به کوهستان، غروب آفتاب، رودخانه، گل، درخت، حیوانات، و خلاصه همه گیاهان و همه حیوانات، عشق می ورزند. آنان مردمان طبیعی هستند، بی پیرایه و بدون تظاهر، و طبیعت جهان را دوست دارند. آنها با طبیعت و بادنیای خدا آشنا کرده اند، با وجود این بخوبی قادرند در جهانی که بدست بشر ساخته شده نیز زندگی و فعالیت نمایند. هرگز از غروب آفتاب یا گردش در جنگل خسته نمی شوند. منظره پرنده در حال پرواز همیشه برایشان

باشکوه وزیباست. منظره خزیدن کرم ابریشم بر درخت هرگز برایشان خسته کننده نیست. لحظه‌ها رایکی پس از دیگری ارج می‌نهند و قدرمی دانند. آنها نسبت به رفتار دیگران بصیرت دارند، و هر آنچه به نظر مردم پیچیده و غیر قابل درک است. برای آنها روشن و مفهوم است.

مشکلاتی که بیشتر مردم را به حال رکورد و فلجه روحی درمی‌آورد به نظرشان ناراحتیهای جزئی و کم اهمیت محسوب می‌شود. این عدم درگیری عاطفی با مشکلات به آنان غلبه بر موانعی را میدهد که برای دیگران غیرقابل رفع است. نسبت به خودشان نیز بصیرت دارند، و به فوریت درمی‌یابند که دیگران در رفتارشان نسبت به آنها چه منظور و هدفی دارند. هرگز گیج یا کلاهه نمی‌شوند، و آنچه به نظر دیگران گیج کننده یا غیرقابل حل است، به نظر آنان ساده و قابل حل شدن است. هرگز درگیر با مبارزات بیهوده و بی‌فایده نمی‌شوند. اگر حاصل مبارزه ایجاد تغییراتی باشد، آنها می‌جنگند، اما هرگز مبارزه بی‌نتیجه راضروری نمی‌یابند. قهرمان نیستند، مبارزان خط مقدم جبهه تغییرات اجتماعی‌اند.

اما کشمکشهای خویش را هر شب با خود به رختخواب نمی‌برند تا مبتلا به زخم معده، بیماریهای قلبی و سایر امراض شوند. آنان مردمانی سطحی نیستند که از روی ظاهر افراد قضاوت کنند. نشان دیگر این افراد کاملاً مثبت و سازنده، صداقت است. پاسخ‌های طفره آمیز نمی‌دهند، تظاهر نمی‌کنند و دروغ نمی‌گویند.

در حالیکه سرگرم زندگی خود هستند از دروغ‌گویی و تحریف حقایق، با خاطر حمایت دیگران نیز روی گردانند. این اشخاص از درون هدایت می‌شوند و اهل سرزنش و ملامت نیستند. آنقدر مشغول فعالیت و سازندگی در زندگی خود هستند که وقتی برای مهملاتی که شتر مردم را پر می‌کنند دارند. فعالان، فعالیت می‌کنند و ایرادگیرها، ملامت و شکایت می‌کنند. برای دیگران حق انتخاب قائلند، و مسایل جزئی و بی‌اهمیتی که مردم رادیوانه می‌کند، اینان را نمی‌آزاد و به سادگی از کنار آنها رد می‌شوند. فکر نمی‌کنند که دنیا باید به طرز خاصی باشد. برای انجام هر کاری از قوه فکر و تخیل خویش استفاده می‌کنند، و به این خاطر است که هر کاری را با اخلاقیتی ویژه انجام می‌دهند. نمی‌دانند چگونه کسل و افسرده شوند. تمامی رویدادهای زندگی از نظر اینان فرصتها

وامکاناتی برای فعالیت، تفکر، احساس کردن و زیستن است. اگر زندانی شوند، از فکر خود به نحو خلاقی استفاده می‌کنندتا از فلجه روحی و دلمدرگی دوری جویند.

آنها پی‌گیرانه کنجکاو هستند. دانستنیهایشان هرگز کافی نیست. به جستجوی دانستنیهای بیشتری می‌روند و می‌خواهند که در هر لحظه از زندگی خود بیاموزند. در آموزش پویندگان راه حقیقت اند، همیشه تشنۀ فراگیری بیشترند، و هیچ وقت باور نمی‌کنند که محصول ساخته و پرداخته و پایان یافته‌ای باشند. اگر درسلمانی باشند، می‌خواهند راجع به آرایشگری بیاموزند. هرگز احساس و ظاهر به برتری نمی‌کنند، و امتیازات خویش را به خاطر تحسین دیگران به نمایش نمی‌گذارند. یادگیرنده هستندنیه یاددهند.

هرگز نمی‌دانند که چگونه باید ادای آدمهای مغورو و متکبر را در بیاورند، زیا هیچ وقت احساس برتری نمی‌کنند. هر شخص، شیئی، یا واقعه‌ای برای آنان بمنزله فرصت و امکانی برای یادگیری بیشتر است. از گفتگو با یک پیشخدمت بیمی ندارند. همه چیزها را می‌آزمایند، در همه کارها شرکت می‌کنند چون برایشان مفرح است، و هرگز از ابراز نظریات خویش نمی‌ترسند.

با پیروی از یک منطق ثابت، انتظار ندارند مردم رفتاری سوای آنچه دارند، داشته باشند، و یارویدادها جور دیگری اتفاق بیفتند. اینان مردمانی هستند که قادرند احساسات و عواطفی را که به نحوی تخریب شخصیت می‌کنند حذف نمایند، و آنچه شخصیت را تعالی می‌بخشد تقویت کنند. اینان مردمانی ساده و طبیعی اند و سوشه نمی‌شوند تا بر سر هر امر کوچک و بی اهمیتی قیل و قال راه بیندازند و آنرا بزرگ کنند. اهل بحث و جدل و گفتگوهای داغ و پر حرارت نیستند، بلکه به سادگی نظریات خود را می‌گویند و به گفته‌های دیگران گوش می‌کنند، و می‌دانند که کوشش در جهت متقاعد کردن دیگران به اینکه مثل آنها فکر کنند، بیهوده است. بسادگی می‌گویند، ((اشکالی ندارد، ماباهم متفاوت هستیم، و اجباری نداریم که بایکدیگر توافق نظر داشته باشیم)) و همینجا گفتگورا خاتمه می‌دهند، بدون اینکه نیازی باشد که برنده شوند، یا اطرف دیگر را قانع سازند که نظریه اش غلط است. ارزش‌های آنها منطقه‌ای نیست. با خانواده، محله، گروه، شهر، استان، و یا کشور ویژه‌ای یکسان نمی‌شوند. خود را متعلق به بشریت می‌دانند، و بیکارشدن یک اتریشی به نظرشان بدتری با بهتر از بیکارشدن یک کانادایی نیست. از کشته

شدن انبوه دشمنان خوشحال نمی شوند، زیرا دشمن نیز همانند دوست، انسان است. آنها بت و قهرمان ندارند. همه کس را به دیده برابر می نگرند، و هیچکس را بالاتر و مهمتر از خود نمی دانند.

در همه جا توقع عدالت ندارند. اگر کسی امتیازات بیشتری داشته باشد، بحالش نافع می دانند، و از آن بهانه ای برای غم و اندوه خویش نمی سازند. هنگامی که بارقیبی بازی می کند، دلشان می خواهد که او نیز خوب بازی کند، نه اینکه آرزو داشته باشند که بازی او بد و ضعیف باشد تا خود برند شوند. می خواهند که پیروزی و قابلیت را در شخصیت وجود خود داشته باشند، نه اینکه براثر ضعف و کمبودهای دیگران امتیاز بگیرند. ایراد گیرنیستند، همچنین از بدیاریهای دیگران لذت نمی برند. اگر از آنان بپرسند ((آیا خودتان را دوست دارید؟)) چنین پاسخ محکمی خواهید شنید ((البتہ که خودم را دوست دارم)). زندگی آنها خالی از مشکل و مسئله نیست، اما براثر مشکلات به فلجه روی گرفتار نمی شوند. میزان سلامتی آنان در این نیست که آیا می لغزنده اند، بلکه در این است که بالغزش چه برخوردي می کنند. آیا همانجا می افتند و ناله وزاری سر می دهند؟ نه، بر می خیزند، گرد و غبار را از خود می زدایند، و به زیستن می پردازند. انسانهایی که فارغ از نقاط ضعف و خطأ هستند، شادی را تعقیب نمی کنند، بلکه زندگی می کنند، و شادی پاداش آن است. هیچ چیز در روی زمین به اندازه سعی در یافتن شادمانی، آن را غیرقابل دسترس نمی سازد. شما نیز اگر بجای تماشاگر بودن، لحظات خود را صرف سازندگی و شکوفایی هر چه بیشتر بکنید، در زمرة این افراد قرار خواهید گرفت.

منبع: ((چگونه شخصیت سالم تربیابیم))

مؤلف: دکتروین. و. دایر

مترجم: بذرالزمان نیک فطرت

تنظیم: فرهاددادرس

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه صنعتی اصفهان

اهمالکاری

فردا برای جبران غفلت امروز بسیار دیراست.

کارهای خود عذر و بهانه می‌آورید: در حقیقت آن راامری موجه جلوه داده و عواقب آن را زیاد می‌برید.

هر کس برای اهمالکاری خویش دلیل ویا بهتر بگوییم دلیل تراشی های خاصی دارد انواع این دلیل تراشی ها عبارتنداز:

- این احساس که انجام وظیفه در حقیقت کار کردن تحت فشار است تأخیر فشار را از بین می برد و می توانم آزادانه و آسان کار م را نجام دهم.
- من اکنون نمی دانم چگونه کار م را درست و بی عیب انجام دهم با تأخیر می توانم درباره آن فکر کنم و راه درست انجام آن کار را بیابم.
- کمی به تأخیر اندختن کار ضرری به کسی نخواهد رساند.

از نظر روان شناسی اهمالکاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم. این اهمالکاری رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که بتدریج در وجود شخص به صورت عادی درمی آید پس با آن مبارزه کنید، زیرا پیامدهای تأخیر در کار برای خود شخص نیز زرنج آور است. افراد اهمالکار علی رغم احساس لذتی زود گذر که به واسطه به تعویق اندختن کارها برایشان حاصل می شود به فکر فرورفت و در پی تحلیل عملکرد خویش دچار یأس و ناامیدی از خود می شوند. گاه نیز عوارضی چون: خستگی، سردردهای شدید، بی خوابی، فشارخون و زخم معده در این افراد مشاهده می شود.

اگر برای خطاهای خود از جمله به تأخیر اندختن کارها به عذر و بیهانه و منطقی جلوه دادن آن روی آورید بدانید که با این کار به تجدید و تقویت اهمالکاری در خود کمک کرده اید و وقتی برای به تعویق اندختن

عوامل اساسی مؤثر در اهمالکاری است.

- کم طاقت نباشد، شایسته است وضعیت خود را بپذیرید. زندگی فرازو نشیب هایی دارد، باید زندگی را با تمام چهره های زشت وزیبای آن پذیرفت. قبول این امر میزان تحمل و طاقت ما را قوت می بخشد.

• به جای لذت آنی وزودگذر به دنبال دستیابی به لذت عمیق و پایدار باشید. کسانی که منطقی هستند ناراحتی های اکنون را می پذیرند تا به آسایش بعدی دست پیدا کنند.

• یاد بگیرید، علیرغم ضعف انگیزه مثبت برای انجام کار آن را نجات دهید و مطمئن باشید انجام خوب و دقیق هر کاری خودش، انگیزه ای قوی برای پیگیری آن ایجاد خواهد کرد.

• به دنبال محبوب القلوب بودن نباشید، با اراده

• انجام این کاربرای من بسیار آسان است. وقتی حال انجام آن را داشته باشم به آن خواهم پرداخت.

• امروز کاری بهتر ولذت بخش تر در پیش دارم. با از دست دادن آن معلوم نیست فردا و فرداهای دیگر چنین وضعی داشته باشم پس بهتر که کار امروز را به وقت دیگری موکول کنم.

• کسی اهمیت نمی دهد که من این کار را نجام بدهم یانه پس من آن را کنار می گذارم.

رهنودهای برای رهایی از اهمالکاری:

• اساسی ترین چاره برای درمان اهمالکاری روی آوردن به کار و کوشش است. باید بپذیرید به تأخیر انداختن کارها موقتاً ما را راضی می کند ولی خیلی سریع ناراحتی های مختلف، ما را حافظه خواهند کرد.

• خود را دست کم نگیرید، خود کم بینی از جمله

از روش جزء به جزء یا
طرح های زمانی کوتاه
مدت استفاده کنید.

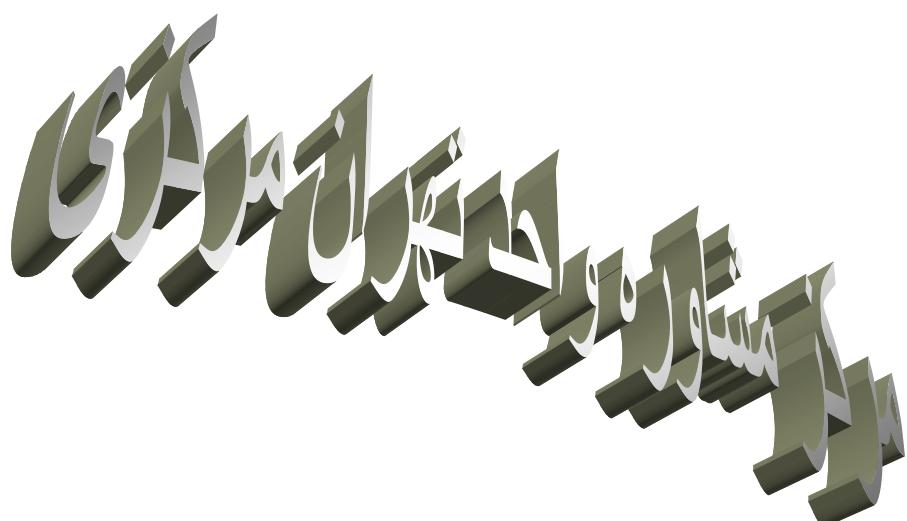
- شاید اهمالکاری در محیط
های شلوغ و یا جایی که
تلوزیون روشن است
بیشتر بروز کند. پس بهتر
است از این محیط ها برای
انجام کارهایتان استفاده
نکنید.

شخصی و تصمیم گیری
خودتان کار را انتخاب
و انجام دهید.

• برای انجام یا عدم انجام
کارها در موعد مقرر به
خود پاداش داده و با
خود را تنبیه کنید.

• برای انجام هر کاری زمان
و وقت تعیین
کنید و در موعد مقرر آن
کار را انجام دهید. برای این
منظور کارهایتان
را در تقویم یا سررسید
بنویسید.

• برای انجام آن دسته
از کارهایی که معمولاً
دچار اهمالکاری شده اید



لِلّٰهِ الْحَمْدُ لِرَبِّ الْعٰالٰمِينَ حُوَابٌ

خواب یک حالت منظم تکرارشونده و به آسانی برگشت پذیر ارگانیسم است که با بی حرکتی نسبی بدن و بالارفتن آستانه واکنش به محركهای خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است.

احتیاج به خواب:

نیازبه خواب در طول زندگی انسان و براساس شرایط محیطی تغییر می یابد مثلاً در دوران نوزادی نیازبه خواب بسیار زیاد و با افزایش سن این نیاز کاهش می یابد و همچنین شرایط محیطی مانند افزایش فعالیتهای فیزیکی، ورزش، بیماری، حاملگی، استرس‌های روانی کلی معمولاً با افزایش نیازبه خواب همراه هستند.

به طور کلی نیازبه خواب در بالغین به طور متوسط بین 6-9 ساعت متغیر می باشد ولی بعضی از مردم به طور طبیعی خواب کوتاهی دارند و در شب کمتر از 4 ساعت می خوابند و عملکرد با کفایت هر شب به بیش از 9 ساعت خواب احتیاج دارند. آدم‌های کم خواب معمولاً افرادی با کفایت، جاه طلب، و ازنظر اجتماعی مسلط و راضی هستند. پرخواب‌ها کم و بیش افسرده و مضطرب بوده و ازنظر اجتماعی کناره گیر هستند.

الگوساختمان خواب طبیعی:

وقتی شخص به خواب می رود امواج مغزی او تغییرات مشخصی پیدامی کند که براساس این تغییرات خواب به دو قسم تقسیم می گردد.

۱- خواب حرکت غیر سریع چشم (non rapid eye movement) (NREM)

۲- خواب حرکت سریع چشم (REM)

در شخص عادی خواب NREM در مقایسه با حالت بیداری، حالت آرامش است و ضربان قلب ۵-۱۰ ضربه در دقیقه کاهش می یابد و بسیار منظم است. تنفس نیز آرامتر

می گردد. فشارخون تغییرات معدود در زمان های مختلف نشان می دهد و روی هم رفته پایین تراز حالت بیداری است. از شروع خواب NREM مراحل خواب به تدریج عمیق می شود و خواب عمیق در این دوره اتفاق می افتد. خواب REM یا خواب پارادوکسال (SLEEP PARADOXAL) در طی این دوره از خواب، نبض، تنفس، فشارخون در انسان تماماً بالامی رودخیلی بالا تراز خواب NREM و گاهی بالا تراز دوره بیداری است. مصرف اکسیژن مغز بالا می رود و رویا دیدن در این مرحله از خواب اتفاق می افتد. در هر خواب شبانه هر ۹۰-۱۰۰ دقیقه یک بار دوره REM تکرار می شود و هر دوره ۴۰-۴۵ دقیقه طول می کشد.

اعمال خواب

اکثر پژوهشگران نتیجه گرفته اند که خواب عمل اصلاحی و متعادل کننده دارد به نظر می رسد خواب برای تنظیم حرارت، ایجاد و ذخیره انرژی اهمیت حیاتی دارد.

اختلالات خواب

بی خوابی:

بی خوابی شایع ترین و شناخته شده ترین اختلال خواب است. بعضی عوامل بالافرایش شیوع اختلال خواب توأم هستند مانند جنسیت مؤنث، وجود اختلالات جسمی و روانی، سوء مصرف مواد و سسن بالا.

بی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یادوام خواب که ممکن است گذرایاموقت باشد یا مقاوم و پایدار.

اصولاً بی خوابی کوتاه مدت غالباً با اضطراب مربوط است یا به صورت عارضه یک تجربه اضطراب انگیزیا نتظر تجربه ای مضطرب کننده (مثل یک امتحان یا مصاحبه شغلی) در بعضی مردم این نوع بی خوابی گذرآممکن است مربوط به واکنش سوگ یا هرگونه فقدان یا تغییر عمدۀ در زندگی مربوط باشد. درمان خاصی برای این نوع بی خوابی معمولاً ضرورت ندارد. در مواردی که استفاده از داروهای خواب آور جایز باشد، بیمار باید بداند که درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود و بعضی از علائم از جمله عود کوتاه مدت بی خوابی پس از قطع مصرف دارو دیده می شود.

بی خوابی مقاوم:

این نوع شایعتر از حالت قبل می باشد و کلاً به مواردی اطلاق می شود که شخص بیشتر در به خواب رفتن مشکل دارد تا دوام خواب. این افراد شکایتی واضح غیر از بی خوابی ندارند و ممکن است خود اضطراب را احساس نکنند و ناشی از احساس های مضطربانه و افکار تکرار شونده ای باشد که مانع خوابشان می گردد.

علل بی خوابی:

کلاً هر حالت در دنک و ناراحت کننده جسمی و طبی با بی خوابی توأم می باشد و علاوه بر بیماری های جسمی علل روحی مانند اضطراب - افسردگی، تغییرات محیطی نیز از علل شایع می باشند. مصرف داروها و یا قطع بعضی از مواد مانند الکل و سالموندی نیز از علل کم خوابی می باشند. بهم خوردن ریتم های شب آن روزی و جا به جا شدن زمان خواب مانند کسانی که نوبت کاری می دهند و شبها مجبور به بیدار ماندن هستند تمامی از موارد بی خوابی های ثانوی محسوب می شوند یعنی دلیل یافعت بی خوابی وجود دارد که با رفع آن علت بی خوابی مرتفع می گردد و یا تعديل می یابد ولی بحث در این جایه بی خوابی مربوط می شود که بی خوابی بدون رابطه با علل شناخته شده جسمی و روانی پدید می آید که اصطلاحاً بی خوابی اولیه نامیده می شود.

بی خوابی اولیه:

این تشخیص زمانی گذاشته می شود که شکایت عمده اشکال در شروع و دوام خواب و عدم احساس رضایت پس از خواب حداقل به مدت یک ماه ادامه یابد. در چنین شرایطی غالباً اشکال در به خواب رفتن و بیداری های مکرر و جود دارد به طور کلی، افراد مبتلا به این وضعیت با به دست آوردن خواب کلی اشتغال ذهنی دارند. هر چه فرد سعی می کند بیشتر بخوابد، احساس ناکامی و ناراحتی بیشتر شده و به خواب رفتن دشوار تر می شود.

درمان این مورد از مشکل ترین موارد اختلال خواب می باشد. اقدامات غیر اختصاصی که اصولاً بهداشت خواب نامیده می شود می تواند در بهبود خواب مؤثر باشد:

اقدامات غیراختصاصی برای تسهیل خواب (اصول بهداشت خواب)

- ۱- هر روز در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
- ۲- مصرف داروهای مؤثر بر مغز (کافئین- نیکوتین- الكل و سایر محرک‌ها) را قطع کنید.
- ۳- از تحریکات شبانگاهی اجتناب کنید (مانند تماشای فیلم‌های مهیج تلویزیونی) به جای آن رادیو یا مطالعه در حال آرامش را به کار ببرید.
- ۴- در ساعات معینی غذای خورید. قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
- ۵- شرایط خواب را برای خود راحت سازید. (جای راحت و آرام)
- ۶- زمان صرف شده در بستر را به میزان قبل از شروع خواب محدود سازید (یعنی از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده شود) اگر ظرف ۵ دقیقه در رختخواب خواباتان نبرد، باید بلند شده و خود را به کار دیگر مشغول سازید).
- ۷- غوطه ورشدن به مدت ۲۰ دقیقه در روان آب گرم را، که حرارت بدن را بالا ببرد گاهای موثر واقع می‌شود.
- ۸- محیط را زنظر جسمی به کمک ورزش‌های صحیح‌گاهی آماده نگه دارید.
- ۹- از روش‌های آرام‌سازی مثل آرامش عضلانی (relaxation) استفاده کنید.
- ۱۰- از چرت زدن روزانه بپرهیزید.
گاهات عویض رختخواب یا حتی اطاق خواب مؤثر واقع می‌گردد.
در مواردی که تنش و اضطراب بصورت علائم جسمانی بارز است، روش‌های آرام‌سازی (relaxation) مؤثرتر می‌باشد و با مراجعه به پزشک درمان داروئی مناسب نیز صورت می‌گیرد.

پرخوابی (بیش خوابی)

پرخوابی بصورت زیادی زمان خواب و خواب آلودگی مفرط روزانه تظاهر می‌کند. در بعضی موارد هر دو علامت وجود دارد. اصطلاح خواب آلودگی را باید برای مواردی گذاشت که میل دائم به خواب واستعداد قابل آشکاری برای خواب ناگهانی در حالت بیداری وجود دارد و نباید در مواردی که فقط به علت خستگی خواب آلود می‌باشد نبکار رود.

پرخوابی گذرا و موقعیتی:

عبارت است از اختلال الگوی طبیعی خواب-بیداری که مشخص می شود با دشواری در بیدار ماندن و میل به ماندن طولانی در رختخواب به منظور چرت زدن یا زهر فرصت کوتاه برای رفتن به رختخواب استفاده می کنند. این تغییر بطور ناگهانی در واکنش به یک تغییر مهم و مشخص در زندگی، تعارض یافقادان پدیدمی آید. این اختلال به مراتب کمتر از بیخوابی دیده می شود و با خستگی یا زودتر از معمول خوابیدن و اشکال در برخاستن از خواب به هنگام صبح همراه است. در موارد فوق نیاز به درمان خاصی نمی باشد یا درمان کوتاه مدت دارویی در صورت لزوم تجویز می گردد و از رواندرمانی جهت واکنش مناسب استفاده می شود.

پرخوابی اولیه:

زمانی تشخیص گذاشته می شود که علت دیگری برای خواب آلودگی مفرط که حداقل یک ماه ادامه داشته باشد نمی توان یافت. بعضی از افراد پرخواب هستند که مانند کم خوابها، در محدوده تغییرات طبیعی قرار می گیرند. خواب آنها هر چند طولانی است اما از نظر فیزیولوژی و ساختار نرمال است. پرخوابی ممکن است یک الگوی تمام عمر باشد و ظاهر آبروز خانوادگی دارد بعضی از مردم خواب متغیری دارند و در بعضی مواقع زندگی خود پرخواب می گردند.

بعضی افراد نیز شکایت های ذهنی از خواب آلودگی دارند در حالیکه یافته ای عینی وجود نداردو این افراد نسبت به دیگران میل به خواب بیشتری نشان نمی دهند و نشانه های آشکاری نیز در آنان مشاهده نمی شود.

درمان موارد ثانویه مثل بیماریهای تنفسی، استفاده از مواد بیماریهای ناتوان کننده جسمی و عمل روایی برطرف نمودن آن علت می باشد. در موارد اولیه مراجعه به پزشک واستفاده از داروهای مناسب توصیه می گردد.

مرکز مشاوره داشتگاه شهید بجهان اهواز

مثکلات خواب و راهکارهای مقابله‌یان

بی خوابی از آفتهای زندگی پرتش امروزی است.

بی خوابی می تواند در اثر عواملی نظیر: انواع استرس، مشکلات شغلی و حرفه ای، گرفتاریهای خانوادگی، اختلافات زناشویی، مسائل اقتصادی، شکستهای عاطفی یا بیماریهایی نظیر: افسردگی و اضطراب به وجود بیاید.

البته هیچ معیار مشخصی برای خواب وجود ندارد و هر شخص به میزان متفاوتی خواب در طول شباهه روز نیاز دارد.

بنابراین

اگر علم خوب خوابیدن و راهکارهای مبارزه با بی خوابی را بیاموزیم می توانیم به مقدار فراوان بر مشکل غلبه کنیم.

دانشجویان گرامی

اگر برای خوابیدن در طول شب با مشکلات متعددی مواجه هستید و یا از بی خوابی رنج می برید استفاده از راهکارهای ذیل می تواند سازنده باشد:

- قبل از اینکه به رختخواب بروید فعالیتها یی رانجام دهید که موجب ایجاد احساسهای خوشایند درون شما شود اقدام به ((مثبت اندیشه)) نموده و یا مطالبی دوست داشتنی بخوانید. یاد ر صورت امکان کمی قدم بزنید.
- قبل از رفتن به بستر دوش آب گرم بگیرید. و در صورت امکان به موسیقی ملایمی گوش کنید.
- ازانجام کارهای فکری نگران کننده قبل از خواب خودداری کنید.
- از خوابهای کوتاه مدت در طول روز خودداری کنید.
- زمانی به بستر بروید که احساس خواب آلدگی دارید زودتر از موعد به بستر رفتن دردی را درمان نمی کند.

- دربستراحت درازبکشید و باشمارش معکوس از ۱۰۰ اذهن خود را زهمه چیز خالی کنید.
- اگر بعد از مدتی دربستر قادربه خوابیدن نبودید بلافاصله بلند شده و کارهای دیگری مثل: مطالعه، رفتن به اتاقی دیگر، قدم زدن، ... رانجام دهید.
- دربستر قبل از خواب عضله های خود را شل کنید و با تمرکز نمودن افکار تان بر روی حوادث خواهایند آرامش را به خود تزریق کنید. این کاریاعث می شود که از تلاش برای خوابیدن روی گردان شوید زیرا خوداین تلاشها علت بی خوابی است. بنابراین هر وقت خسته اید کافی است درازبکشید و اجازه دهید خواب کار خود را بکند. توجه به شل شدن عضلات تنفس ماهیچه ای، زمان لازم برای خواب رفتن و دفعات بیداری در طول شب را کاهش می دهد. این کار تعداد ساعت خواب را فرایش و این احساس را فراهم می آورد که خیلی خوابیده ایم.
- قبل از خواب محیط را آماده سازید تا گرمای سرمه و سرمه و تمرکز... برای خواب راحت شماره از بین نبرد.
- برای خوابیدن و بیدار شدن خود برنامه ای منظم داشته باشید می توانید به کمک ساعت زنگ داره روز و وقت معینی بیدار شوید بدون توجه به اینکه شب قبل چقدر خوابیده اید این کاریاعث می شود که ساعت خوابیدن شما بتریج منظم شود.
- وقتی به رختخواب می روید به مسائل روز بعد فکر نکرده از نشخوار فکری پرهیز نمایید. رختخواب محل استراحت است نه دفتر کار یا مخزن افکار.
- به هنگام خوابیدن به خیال پردازیها اجازه دهید که به طور آزادانه پیش بیان ندیا خود را خیال بافی برای خوابیدن استفاده کنید. بطور مثال: مجسم کنید که در کنار چمنزاری خوب شویم آب و هوادر را کشیده ایم.
- از خوردن قهوه و چای پرنگ قبل از خواب خودداری کنید.

داروهای خواب آور را بعترین روش برای مبارزه با مشکلات خواب است که خود می تواند اثرات منفی نیز بدنی بال داشته باشد. افراد موافقیت خود را در غلبه بر مشکل به این داروها نسبت می دهند و به آن وابسته می شوند. همچنین در دراز مدت نسبت به داروها تحمل بیشتری پیدا می کنند و بنا بر این باید مصرف آن را بالا ببرند که مقدار زیاد این مواد شیمیایی می تواند خطرناک باشد.

- نگرانی راجع به بی خوابی بسیار خسته کننده ترازنخوابیدن است و احتمال افزایش مشکلات خواب را در پی دارد.

پس باورهای اغراق آمیز در این زمینه مانند:

- اگر زیاد نخوابم سلامتی ام به خطرمی افتاد.
- اگر خوب نخوابم امتحان فرد از خوب نمی دهم و... را از خود دور کنید.

و در مقابل از باورهای جائزین استفاده کنید مانند:

- اگر خسته شدم فرد از شب زودترمی خوابم.
- برخی اشخاص حتی با دویا سه ساعت خواب نیز اسلامتی کامل برخوردارند.
- نتیجه امتحان فرد از به چند ساعت خواب وابسته نیست.
- همه ما ممکن است گاهی موقع با مشکل بی خوابی مواجه شویم که امری طبیعی است.
- خواب دیدن و رویا به میزان متعادل در همه افراد وجود دارد به ویژه در ساعات پایانی خواب بنابراین در این زمینه هراس نداشته است.
- به یادداشته باشید که خواب ندیدن نیز دلیل وجود مشکل نمی باشد.
- همیشه و در همه حال به یاد خداباشید. ذکر صلوuat، استغفار، قرائت قرآن و نماز ناراحتیهای فکری شمارا تسکین می دهد و در ایجاد آرامش به شمایاری می رساند.
- همچنین پر خوابی و خواب الودگی هم امری غیر طبیعی است که نشانه وجود مسئله ای خاص می باشد که برای درمان آن باید با روانشناس مشورت کرد.
- البته کسانی که مدت‌های طولانی کار و فعالیت به ویژه در شبها انجام می دهند علی الخصوص در دوران تحصیل ممکن است در طول روز با خواب آلوودگی مواجه شوند که این امری طبیعی است و برای درمان آن افزایش انگیزه تحصیلی، فعالیتهای بدنی و مصرف چای در روز توصیه می شود

به خاطر داشته باشید که اگر این راهنماییها صحیح دنبال شود ۸-۶ هفته زمان لازم است تأمیث رواج شود.

اگر با وجود بکار بستن دستورالعملهای فوق با بی خوابی مواجه هستید و یا دائمآ خوابهایی همراه با کابوس، وحشت و نا آرامی دارید. بار و اشناز یا مشاور مرکز مشاوره دانشجویی مشورت کنید.

برای درمان مشکلات خواب خودجدولی هفتگی به صورت ذیل تهیه و در پایان هر هفته با مشاور خود به بحث و تبادل نظر بگذارید.

وضعیت خواب

علت بیخوابی	بیخوابی	بسیار مشکل	با کمی مشکل	بدون مشکل	روزهای هفته
					شنبه
					یکشنبه
					دوشنبه
					سه شنبه
					چهارشنبه
					پنجشنبه
					جمعه



الگوریتم موافقیت درآزمون کارشناسی ارشد

۱- اهداف:

شرط موافقیت در هر آزمونی از جمله کارشناسی ارشدروشن بودن اهداف شرکت کننده در آزمون است اهداف را در بخش ابتدایی و نهایی می‌توان تقسیم کرد: اهداف ابتدایی هدفهایی را شامل می‌شود که در آغاز فعالیت علمی از دانشجو انتظار می‌رود برای خود معین کند و اهداف نهایی هدفهایی هستند که داوطلب شرکت در آزمون باید به منظور شکوفایی استعدادهای خود در درازمدت تعیین کند.

مهمنترین هدف ورود به دوره کارشناسی ارشد تحقیق و پژوهش و مطالعه و ارزشیابی مطالب آموخته شده در دوره کارشناسی است. در واقع ارزش گذاری به علم و تحقیق، روشن بخش نکات مهم و اهمیت دادن به استعدادهای فردی برای خدمت به جامعه است.

۲- برنامه ریزی:

یکی از عوامل بر جسته نیل به اهداف، طراحی یک برنامه مدون و منسجم است که از هماهنگی برخوردار بوده و در این طرح بخش‌های مهم زمان، مکان و محتوار امور دتوجه قرارداد.

از لحاظ زمانی اهمیت دادن به مدت زمانی که جهت آماده شدن لازم است داوطلب در نظر گیرد.

همچنین دربرنامه برای هر بخش مطالعه پس از یک ساعت وحداکثر نو دقيقه مطالعه، پانزده دقیقه استراحت مدنظر باشد. همینطور استفاده کردن از اوقات اولیه روز بخصوص صبح ها بدلیل آمادگیهای ذهنی بیشتر استفاده کند.

از جهت دیگر امکان برنامه ریزی از سوی دانشجوی ترم اول کارشناسی برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد امکان پذیر خواهد بود هرگاه یک برنامه درازمدت چهار ساله که طراحی نماید و متون امتحانی ارشد را بادقت و صرف وقت بیشتر مطالعه و تحقیق نماید و بیش از حد کارشناسی تحقیق کند. در برنامه ریزی استعدادها و علائق و توانایی ها باید مورد توجه باشد. گاهی بدلیل برنامه ریزیهای ذهنی خارج از توانایی های واقعی شخص، موقعيتی بدنیال نمی آورد و فرد سرخورده احساس شکست می کند. از این جهت باید میزان علاقمندی ها به دروس مختلف یا میزان توانایی مطالعه در هر بخش مورد توجه باشد.

۳- آمادگیهای روانی- عاطفی

شرایط قبلی برای ورود به دوره عالی تحقیقات در مقطع کارشناسی ارشد از دو جهت مورد توجه باشد:

الف- نگرش

ب- عواطف

الف- نگرش: روان شناسان معتقدند که هرنگرش از سه بعد تشکیل شده که عبارتنداز:

۱- بعد شناختی ۲- عاطفی ۳- رفتاری

۱- بعد شناختی: نگرش به دانشجو آمادگی می دهد تا با اطلاع و آگاهی لازم جهت شرکت در آزمون ارشد خود مهیا نماید. همچنین اعتقاد و باور شخص نسبت به دوره های تحصیلی با اطمینان بخشن همراه باشد و بداند که هر مقطع تحصیلی گامی بالاتر از مقطع قبلی است.

۲- بعد عاطفی: علاقه و محبت ورزیدن به تحصیل و ادامه آن، میل درونی و انگیزه باطنی ایجاد کردن، و باعشق و محبت به علم و علم آموزی به مطالعه پرداختن، میزان پذیرش را افزایش می دهد. همانطوری که اگر شخصی از روی اکراه، اجبار، بی میلی و عدم علاقه به

کاری اشتغال ورزد موفقیتی به دست نمی آورد در تحصیل، اشتیاق و علاقه براساس شناخت و آگاهی و باور به عنوان موتور محرکه فرده عمل خواهد کرد.

۱-۳- بعد رفتاری: پس از آنکه داوطلب شرکت درآزمون ارشاد از لحاظ شناختی و عاطفی آمادگی پیدا نمود و باور کرده باید دوره ای رابه صورت تكمیلی (تحصیلات تكمیلی) بگذراند، در حد عمل از خود واکنش نشان می دهد، عملکرد شخص میزان آگاهی و علاقمندی اورام شخص می کند. عملکرد به معنی نتیجه عمل در برنامه ریزی، تعیین اهداف و انگیزه ها روشن خواهد شد.

ب- آمادگیهای عاطفی:

همانطور که در بعد عاطفی نگرش اشاره شد علاقمندی اولیه به تحصیل و علم می تواند در دانشجویانگیزه ایجاد کند. یکی از فنون ایجاد انگیزه، یادگیری است. هرگاه دانشجویی بتواند مطالب درسی را بخوبی یاد بگیرد، برای یادگیری بعدی آمادگی بیشتری پیدا خواهد کرد.

مهما ترین عامل آمادگی عاطفی تنفس زدایی و ایجاد آرامش روانی است. اضطراب در حد متوسط میزان یادگیری را فزایش می دهد. هرگاه اضطراب از حد متوسط بیشتر باشد بادشواری پاسخ رابطه معکوس دارد یعنی میزان یادگیری کاهش می یابد. یرکز- دادسون قانونی را وضع کرده و بیان می دارند که حد مؤثر انگیزش با افزایش درجه دشواری پاسخ کاهش می یابد.

برای ایجاد آمادگیهای عاطفی توجه به شرایط مکانی، نور کافی برای مطالعه، دمای مناسب اتاق مطالعه و یا کتابخانه و مسائلی از این قبیل می تواند مؤثر باشد.

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه اصفهان

روابط زناشویی موفق و پایدار

برای آزمودن افراد همنشینی کافی است

حضرت علی (ع)

چگونه همسر مناسب خود را انتخاب کنیم

دوران نوجوانی و جوانی مانندیک دریای طوفانی است، در این دوره جسم و روان دچار التهاب و هیجان است. اندیشیدن به آینده و طرح هایی برای زندگی، ابراز عقیده، دوست داشتن، و دوست از داشته شدن، همسریابی و رسیدن به فردایده آل هم به جوان محبت می دهد و هم احساس ارزشمند بودن، هم احساس بالغ شدن و هم رسیدن به آرزوهای دیرینه جوانانی که در آستانه ازدواج قرار می گیرند به دلیل موقعیت سنی و عدم تجربه در این زمینه با سؤالاتی روبرومی شوند که دست یافتن به پاسخ سؤالاتشان امنیت بیشتری درجهت معیارهای زندگی مشترک به آنها خواهد داد و با اصول علمی و اخلاقی نسبت به زندگی نگاه خواهد کرد و پایه های زندگی آنها از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود. نکات مثبت گفته شده زمانی صورت واقعیت به خود می گیرد که عشق و علاقه از روی شناخت و بادرنظر گرفتن تمام جوانب امور ملاکهای لازم باشد. امادیده می شود که اکثر جوانانی که پایه های ازدواج خود را بروابط عاشقانه ای که در ابتدای شور و جوششی بی حد و حصر دارند و بر اساس احساسات زودگذر و بدنه شناخت کافی آغاز می شود بنامی کنند غالباً پس از مدتی روابطشان به سردی می گراید. در آغاز این روابط، احساسات مانع از درنظر گرفتن حقایق، واقعیت ها و ارزش های خانوادگی و اجتماعی می شود، اما اندکی بعد واقعیت های ریز و درشت زندگی مانند عدم رضایت والدین، قدرت تصمیم گیری والدین، نقش آنان و سازگار نبودن دیدگاه های عقیدتی، اخلاقی، فرهنگی و واقعیت های دیگر زندگی باعث می شود این عشق سطحی

کاملاً زنگ بازد و حتی گاهی جای خود را به نفرت دهد. در نظر گرفتن این مسائل در زندگی باعث ثبات، پایداری و تداوم زندگی می‌شود.

در امر ازدواج ابتدا باید تفکر کردو منطقی تصمیم گرفت و سپس عمل کردو درنهایت به احساس اجازه ورود داد (به عبارتی ابتداشناخت پیدا کنید بعد اقدام کنید و سپس به خودتان اجازه عاشق شدن بدھید) دخترو پسر جوان برای تشکیل زندگی مشترک هدف خود را باید معین کنند. هر کاری که هدف و انگیزه نداشته باشد درنهایت ناتمام و یا دشواری به بار خواهد آورد.

اما مسئله مهمی که باید در نظر داشت این است که فرد ابتدابایستی شناخت کافی از خودش داشته باشد و بین در خود تو ان بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی مشترک را دارد. دیانه و همچنین انتظاراتش از زندگی با همسر آینده اش چیست و چه انتظاراتی از طرف مقابل دارد. از دیگرو یزگیهای لازم برای ازدواج موفق این است که فرد از رشد عقلی برخوردار باشد یعنی:

۱. برای رسیدن به اهداف خود در زندگی برنامه ریزی کنید.

۲. در تصمیم گیری‌ها بیشتر از عقلش تبعیت کنند تا احساساتش.

۳. مسئولیت پذیر باشید و مسئولیت اعمال و رفتار و تصمیمات خود را بر عهده بگیرد.

بنا به دلیل فوق الذکر باید مناسبات و روابط البته در چارچوب خانواده آنقدر باشد که دخترو پسر بتوانند شخصیت، انگیزه‌ها و توقعات یکدیگر را دقیقاً مورد مطالعه قرار دهند. در هنگام انتخاب همسر بایستی دخترو پسر از یکدیگر شناخت پیدا کنند ولی ممکن است بواسطه مسائل مختلف آن دونتوانند شناخت لازم و کافی بdest آورند.

دوران نامزدی زمانبیسیار مناسبی است تا در کمال آرامش و خونسردی و با بررسی دقیق، رفتارهای طرف مقابل را مورد ارزیابی قرار داده و در صورت شناخت کامل اقدام به ازدواج نمایند.

دوستی‌های قبل از ازدواج:

بدون شک ارتباطی که بین دخترو پسر قبل از ازدواج بوجود می‌آید باید در جهت شناخت یکدیگر برای یک ازدواج موفق باشد و اگر غیر از این باشد مشکلات فراوانی برای آنها

بوجوددمی آید. تحقیق نشان می دهد که اکثر دوستیهای خیابانی منجر به مسائل خاص شده و موجب شکست خصوصاً برای دختر بوده است. اگر طرفین می خواهند از یکدیگر شناخت پیدا کنند باید این آشنایی با اطلاع خانواده باشد. دختر و پسر بایستی از یکدیگر شناخت داشته باشند اما شناخت از جنس مخالف با وجود افاده از جنس مخالف است که سالهای بامازندگی کرده و ما آنها را در طول زندگی از نزدیک می شناسیم. برای یک دختر شناخت پدر، برادر، عمو، دایی و یا پسرهای فامیل و دوستان خانوادگی و برای پسر شناخت مادر، خواهر، خاله، عمه، و دخترهای فامیل و یادوستان خانوادگی می توانند شانگر واقعیت وجودی جنس مخالف باشد. این شناخت باعث می شود که اول آرزوی پردازی و تصور رویایی در مرور جنس مخالف پرهیز شود و دوم اینکه ترسها، دلهره ها، احساس خصومت و خشونت به جنس مخالف از ذهن حذف شده یا اصلاح گردد و دیگر اینکه در هنگام برخورد با جنس مخالف خونسردی و متانت فرد حفظ شود و اینها همه کمک می کنند که دختر و پسر در برخورد با یکدیگر احترام متقابل را رعایت کنند، براعصاب خود مسلط باشند و واقعیت های وجودی یکدیگر را پذیرند و با عقل و منطق تصمیم گیری نمایند.

گاهی اوقات افراد به صورت اتفاقی یکدیگر را می بینند و از هم خوششان می آید و به یکدیگر علاقمندمی شوند (خصوصاً در سنین پایین، مثلاً ۱۷ یا ۱۸ سالگی). اما باید این نکته را متنظر کرد که قبل از ۲۰ سالگی اول احساسات و هیجانات جوانی غلیان دارد و دیدگاه ها و شخصیت فرد به ثبات نرسیده است و بعد از مدتی فرمودی فهمد که اینها احساسات زودگذری بیش نبوده و ثانیاً جوان دیدگاه فکری خاصی دارد و بر اساس جهان بینی خاص خود مایل است که دیگران خود را باوی سازش دهند و انتظار دارد همه چیز بر اساس دیدگاه فکری او باشد بنابراین پایداری روانی و عاطفی ندارد.

عشق سالم چیست؟

عشق واقعی این است که انسان بتواند علائق و احساسات خود خواهانه شخصی را کنار بگذارد. عشق واقعی بدون رسیدن به درجه ای از پختگی هرگز ممکن نیست. این عشق آرام آرام شکل می گیرد و به کمال می رسدو فر در ابرای یک زندگی زناشویی

و مسئولیت هایش آماده می کند. عشق به معنای به دیگری اندیشیدن است، دلواپس دیگری بودن و نشان دادن حساسیت نسبت به نیازهای دیگران.

عناصریک عشق سالم:

برای رسیدن به یک عشق سالم ابتداشناخت لازم است و برای شناخت همزمان لازم است. عشق بدون شناخت توهمنی بیش نیست و بیشتر شیفتگی است تا عشق.

از دیگر عناصر عشق سالم، احترام گذاشتن به طرف مقابل، وفاداری نسبت به یکدیگر، داشتن صداقت و بالاخره مسئولیت پذیربودن در مقابل یکدیگر است. در عشق فداشدن معنی ندارد. باید هردو طرف نسبت به همدیگر گذشت داشته باشند.

انتخاب همسریکی از مسائلی است که تصمیم در مورد آن بیش از هر مسئله دیگری در زندگی نیاز به تأمل و دقت داشته و عجله و شتاب در آن نتایج ناخوشایندی به همراه دارد. برای این امر مهم باید بسیار اندیشید و مشورتها کرد. در اسلام نیز توصیه شده قبل از ازدواج تمام خصوصیات همسر آینده را مطالعه و آگاهانه شریک زندگی خود را انتخاب کنید.

برای انتخاب همسر بایستی معیارهایی را در نظر گرفت، این معیارها عبارتند از:

۱. فرهنگ خانواده ها: بهتر است خانواده هر دو نفر، از نظر فرهنگی، اقتصادی و سنت های رایج، نزدیک به هم باشند. گاه در یک خانواده آداب و رسوم و سنت هایی رایج است که باستهای و فرهنگ خانواده دیگر مغایر است و این موضوع باعث مشکلات فراوانی در زندگی زناشویی می شود. همچنین از نظر سطح اقتصادی هر چه بهم نزدیک تر باشند امکان بروز اختلاف کمتر می شود. دخترو پسر باید خانواده های یکدیگر را بشناسند و با در نظر گرفتن معیارها، ارزشها، و آداب و رسوم جامعه و خانواده خود همسر خویش را انتخاب کنند. بهتر است اعتقادات، ارزشها، و روش زندگی دخترو پسر و خانواده هایشان نزدیک و شبیه یکدیگر باشد.

۲. اعتقادات دینی و مذهبی: اعتقادات مذهبی از انعطاف ناپذیر ترین باورهای فردی است بنابراین امکان تغییر آنها در طول زندگی کمتر است. پس و دختری که با اعتقادات دینی متفاوت ازدواج می کنند پس از احساسات پرشور جوانی در زمینه های مختلف

از جمله تفاوت عقاید، اختلاف در تربیت فرزندان، نوع پوشش، انجام فرائض دینی وغیره دچار اختلاف می شوند. بنابراین شدت پاییندی به این باورها عامل مهمی است که دختروپسر جوان باید آن را در نظر گرفته و در این خصوص بایکدیگر تشابه داشته باشند.

۳. وضعیت اقتصادی: برای شروع یک زندگی داشتن حداقل شرایط اقتصادی از جمله داشتن شغل برای پسروनیزداشت سرمایه ای ولو اندک برای شروع زندگی ضروری است. دختروپسری که قصد ازدواج دارد باید از مسائل مالی و اقتصادی یکدیگر با اطلاع باشند.

۴. تحصیلات: برای آنکه زن و شوهر بتوانند بهتر یکدیگر را در کنند و نیازهای طرف مقابل را بآورند، بهتر است از نظر تحصیلات در سطح مشابهی قرار داشته باشند زیرا این امر باعث می شود موضوعات مورد علاقه و برداشتهای طرفین به هم نزدیکتر باشد.

۵. تفاوت سنی: سن مناسب بین دختروپسر بسیار مهم است. معمولاً بهتر است پرسه تاهفت سال از دختر بزرگتر باشد ولی اگریکی از طرفین که شناخت و تجربه بیشتری در زندگی دارد بتواند از نظر اخلاقی و رفتاری طوری عمل کند که بتواند حالت روحی و رفتاری خوبی را با همسر موردعلاقه اش تطبیق دهد و آن نقصان را با اعمال شایسته و عقل بالای سنی خود جبران نماید، مسئله اختلاف قابل حل خواهد بود.

۶. زیبایی: زیبایی به عنوان یک معیار مطرح است. دختروپسر از نظر تناسب جسمی، شکل، قیافه و اندام بهتر است نزدیک به هم باشند و تفاوت‌های موجود دخیلی چشمگیر نباشد. البته برای انتخاب زوج مناسب خودیک اصل کلی را باید در نظر داشت و آن این که قیافه و ظاهر پس از مدتی عادی می شود و آنچه برای انتخاب همسر باید ملاک عمل قرار گیرد در مرحله اول معیارهای مثبت انسانی است و زیبایی راهم می توان پس از آن مدنظر قرارداد. چرا که معیارهای انسانی افراد هستند که حجم بسیار عظیمی را در جریان زندگی دربر می گیرند.

۷. نداشتن اعتماد: داشتن اعتماد به هر صورتی (حتی گاه به صورت تفتنی) یکی از مهمترین عوامل از هم پاشیدگی خانواده در عصر حاضر است. دختران

وپسران،باید بداند که قبل از انتخاب همسر این مسئله را به خوبی بررسی نمایند.فردی که دچار سوءصرف مواد مخدر است تا چند سال علائم مصرف خود را مخفی نگه دارد و حتی نزدیکترین افراد خانواده او از این موضوع اطلاع نداشته باشد ولی توجه به بعضی مسائل مثل سیگار کشیدن،شکست در تحصیل،نداشتن یک شغل ثابت طی چند سال گذشته،بی ثباتی رفتار و اخلاق،به بررسی این موضوع به صورت عمقی کمک می کند.

۸. تناسب در خصوصیات (ولی نه یکسانی): باید بدنبال کسی باشیم که مثل خودمان باشد. در ازدواج مانمی خواهیم مثل هم شویم بلکه زن و شوهر هر کدام می توانند خصوصیات منحصر به فرد خود را داشته باشند. اصولاً زن و مرد با هم تفاوت دارند و این تفاوتها در نیازها، ارزشها، نحوه برقراری ارتباط، رفتارها، معاشرت و... است و اتفاقاً همین تفاوتها باعث جذابیت و پذیرش بیشتر یکدیگر می شود اما اگر زن و مرد از این تفاوتها آگاهی نداشته باشند با یکدیگر اختلاف پیدا می کنند. البته بایستی به این نکته اشاره کرد که در بعضی از خصوصیات شخصیتی بهتر این است که زن و مرد به یکدیگر نزدیک باشند ولی در بعضی دیگر باید درست متضاد یکدیگر باشند. مثلاً فردی که دارای شخصیت سلطه گر است با فردی که دارای همین خصوصیت است نمی تواند سازگاری داشته باشد. اما بایستی بین زن و مرد تناسب وجود داشته باشد. این تناسب شامل تناسب در علائق، تناسب در طبقه اجتماعی، امکانات اقتصادی و تشابهات ارزشی وغیره است. به همین دلیل باید مناسبات و روابط البته در چارچوب خانواده آنقدر باشد که دختر و پسر بتوانند شخصیت، انگیزه ها و توقعات یکدیگر را دقیقاً مورد مطالعه قرار دهند.

در پایان لازم است یک نکته اساسی را خاطر نشان کرد و آن این که آموخته های طول زندگی را میتوان تغییر داد، زیرا همه آنها اکتسابی هستند و کافی است غلط بودنش به فرد ثابت شود تا میل به تغییر آن فزونی یابد، ولی عوامل ساختاری و شخصیتی افراد را به سختی می توان تغییر داد. تغییر این گونه عوامل در صورتی حاصل می شود که هر دو طرف بپذیرند و جود تفاوت های فاحش مسئله ساز است، پس باید تغییر کند. این تغییرات نیاز به

گذر زمان، آموزش علمی، خواستن و به کاربردن تمرینات است. تنها خواستن کافی نیست، گذشت آگاهانه در زندگی و پاکسازی ذهن از تعصیات، نقش اساسی در تفahم و سازندگی دارد. تمام این تلاش ها زمانی ثمر بخش است که عشق و تفahم در میان باشد. عشق و علاقه، زمینه ساز گذشت گردیده و نقش موثری در میل به تغییر آدمی بازی می کند. آن وقت زندگی معنای واقعی اش را پیدامی کند و این میسر نیست مگر به لطف فداکاری و گذشت هر دو طرف، که تغییریک طرف هر گز کافی نبوده و نیست.

دوران عقد

هیچ بنائی در اسلام بر پا نشده است که نزد خدام حبوب تروعیزتر از ازدواج باشد.

رسول اکرم (ص)

دوران عقد پلی بین دوران مجردی و زندگی مشترک است. در این دوران فرصتی فراهم می شود تازن و مردی که هنوز زندگی خود را به صورت رسمی شروع نکرده اند بدون قید و شرط با یکدیگر ارتباط داشته باشند و در این موقعیت با خصوصیات همسر خود و خانواده اش آشنا شوندو همچنین بتوانند نحوه سازگاری با یکدیگر را یاد بگیرند و بازندگی مجردی و خود مختاری خدا حافظی کنند. مراسم عقد نشان دهنده این است که زن و مردان انتخاب خود را کرده اند و به طور رسمی زن و شوهر شده اند. اما ممکن است بعد از عقد بعضی احساس خوبی داشته باشند چون دوست دارند در زمانهای مختلف با همسر خود باشند اما در گروهی دیگر احساس تردید و شک بوجود می آید و این سؤال در ذهن آنها ایجاد می شود که کاردستی انجام داده اند یا خیر؟ و آیا انتخاب آنها درست بوده؟ و منتظر نظرات دوستان و افراد خانواده هستند که به او بگویند که کار خوبی کرده یا نه! اما شما باید بدانید که احساس تردید و نگرانی

می تواند از مسائل طبیعی دوران عقد باشد، در این وقت این شما هستید که باید برای انتخاب خود اهمیت قائل شوید و نباید اجازه اظهار نظر، بدگوئی و دخالت بی مورد را به دیگران بدھید.

از دیگر مسائل دوران عقد این است که قبل از عقد دختر و پسر تنها خوبیهای هم دیگر را می بینند ولی پس از عقد احساس می کنند هم دیگر را برای همیشه دارند و در نتیجه تنها به خوبیهای هم فکر نمی کنند و در بعضی مواقع دنبال ضعفهای یکدیگر یکدیگر می گردند و مسائلی که قبل امهم نبوده الان برای آنها اهمیت پیدامی کنند و فکر آنها را به خود مشغول می کند. در دوره عقد دختر و پسر بایستی بادید خوب و با الشتیاق با هم صحبت کنند و سعی کنند رابطه عاطفی خود را تقویت کنند و خانواده ها هم توجه داشته باشند که دختر و پسر تازه عقد کرده به پشتیبانی درست خانواده نیاز دارد. بنابراین دوران علاوه بر اینکه به خوبیهای هم فکر می کنید سعی نکنید بدیها وضعیت هم دیگر را بزرگ کنید.

یکی دیگر از موارد دوران عقد حساسیت زوجها نسبت به روابط قبلی همسر خود با جنس مخالف است و از همسرشان شروع به پرس و جویی کنند که مثلاً دختر قبل از چه خواستگارهایی داشته است و یا پسر به خواستگاری چه کسانی رفت و چه احساسی نسبت به دختران فامیل داشته است! در بسیاری موارد همین صحبت ها باعث حساسیت و اختلاف می شود. باید توجه کنید که این دوران فرصتی برای آشنایی با هم دیگر است و نباید به پرس و جواز گذشته فرد بگذرد چرا که اگر گذشته همسرتان برای شما مهم بوده است باید قبل از عقد این مسائل را بررسی می کردید به علاوه اینکه عقد و ازدواج یک نوع پیوند زناشویی است که این پیوندیک تعهد برای هر دو طرف ایجاد می کند و این تعهد از زمان عقد برقرار می شود نه گذشته فرد، پس همسرتان را همانگونه که هست بپذیرید و برای داشتن یک زندگی خوب برنامه ریزی کنید.

از دیگر موارد دوران عقد این است که گاه فرد سعی می کند مطابق با میل همسرش رفتار کند، احترام زیادی به او می گذارد و تلاش می کند همه چیز مطابق سلیقه او باشد. این باعث می شود که همسر چنین فردی احساس کنند که این رفتار واقعی و همیشگی او است اما همین که دوران عقد را طی کردن و مدتی از ازدواج شان گذشت او

می خواهد رفتار واقعی خود را بروز دهد و از رفتارهای دوران عقد دیگر خبری نیست. در این زمان همسرش رفتار فعلی او را با رفتار دوران عقد مقایسه می کند و دچار احساس بدی می شود احساس می کند آن زمان همسرش به اوضاعه داشته و حالا این علاقه از بین رفته است و یا اواز ازدواجش راضی نیست و این باعث ایجاد ارتباط سرد می شود. پس دختران و پسران جوان قبل از عقد از این نکته خبرداشتی باشند که دوران عقد جهت آشنایی است و باید رفتار واقعی از خودنشان دهنده رفتار ایده آل و عالی.

بعضی وقتها در دوران عقد مشاهده می شود که بجای تلاش برای سازگاری، زن و شوهر نقطه ضعفهای یکدیگر را بزرگ کرده و در مقابل هم قرار می گیرند و در مواردی بدون دلیل از خانواده های خود دفاع می کنند و به اختلافات دامن می زنند. در صورتی که دختر و پسر جوان باید بدانند که ازدواج یک مسئله مهم و همراه بانگرانی است و این نگرانی ها طبیعی است و برای حل دلواپسی هر چه بیشتر بتوانند با یکدیگر حرف بزنند و مسائل خود را مطرح کنند کمک می کنند که در آینده با مشکلات کمتری روبرو شوند. دخالت های بی مورد خانواده دختر یا پسر در زمینه های مختلف مانند نوع رفت و آمد، هزینه های خرج شده، مخارج عروسی و... باعث می شود بین زوجها اختلاف و مشکل پیش آید. در چنین مواردی دختر و پسر جوان بهتر است سعی کنند حرفها و صحبت هایی که بین خودشان مطرح می شود را به خانواده های خود ببرند و خود برای زندگی شان تصمیم بگیرند در عین اینکه احترام خانواده ها را نیز حفظ می کنند.

یکی از مسائل مهم آن است که دختر و پسر توقيعات خود را متناسب با شرایط همسرشان در نظر بگیرند و بدانند که هر چقدر از مخارج غیر ضروری دوری کنند در آینده با مسائل کمتری روبرو خواهند بود. خانواده ها هم بایستی به دختر و پسر جوان نشان دهنند که بین دو خانواده مشکلی وجود ندارد و از بحث های بین زوجین نگران نباشند و مداخله نکنند و حتی اگر دختر یا پسر مشکلاتشان را نزد خانواده برند و یا از همسرو یا خانواده اش شکایتی داشتند آنها بخواهند که مشکلاتشان را خودشان حل کنند.

باید توجه داشته باشید که هر زندگی به احتمال زیاد بر اساس عشق و علاقه آغاز می شود اما حفظ این عشق و علاقه نیاز به مهارت هایی دارد تا مکان خوشبختی و شاد کامی را در شما ایجاد کند.

راهکارهایی برای ایجاد روابط صمیمانه ترزن باشوهر

وقتی شوهرتان به خانه می آید آماده باشید، در رابطه او باز کنید و با خوشحالی از او استقبال کنید.

وقتی شوهرتان اشتباه می کند به اونگوئید (به تو که گفتم!) یا به اوتوصیه یا نصیحت نکنید.

وقتی شوهرتان از شماناراحت و دلگیر است و شما این موضوع را می دانید شما عذرخواهی کنید و به او محبت کنید و هرگاه بعد از دعوا شوهرتان قصد آشتنی دارد و شروع به انجام کاری برای به دست آوردن دل شما می کند شما هم سعی کنید اورا بخشد و این رادرفتار تان نشان دهید.

اگر شوهرتان شماراناراحت کرده است دنبال تلافی کردن یا تنبیه کردن اونباشید.

اگر شوهرتان چیزی یا کاری را که شما از او خواسته بودید فراموش کرد، شما بگوئید: مهم نیست، فقط ممکن است بار دیگر که بیرون رفته آنرا فراموش نکنی و انجام دهی.

وقتی از شما در خواست انجام کاری را می کند که شما تمایل ندارید آن را انجام دهید، بدون آوردن دلیل و بهانه های گوناگون پاسخ نه بدھید.

از توانایی های شوهرتان تعریف کرده و اورا مورد تشویق و تأیید قرار دهید.

به جای آنکه در مورد اشتباه شوهرتان جروب حث کنید، در مورد آن با او صحبت کنید و برای حل مشکل با هم راه حل ارائه دهید.

راهکارهایی برای ایجاد روابط صمیمانه تر شوهر بازن

به حرفهای همسرتان گوش کنید و وقتی در مورد مشکلاتش حرف می زند سکوت کرده به چشمها ای اونگاه کنید و به اوراه حل ارائه ندهید.

از قیافه و ظاهرش تعریف کنید که ممکن است او خودش را برای شما بگیرد، مطمئن باشید در او احساس خوبی ایجاد می کنید.

در حضور دیگران بیشتر به اوضاع نشان دهید و محبت کنید و از او در حضور دیگران تعریف کنید.

به مناسبت سالگرد ازدواج، روز تولد، روز زن و یا هر از گاهی هدیه ای هر چند کوچک به او بدهید.

وقتی از کارخانه خسته است به کمک او بروید.
به او بیشتر از بچه هایتان اهمیت دهید و کاری کنید که بچه ها بدانند که شما اول از همه به همسرتان توجه دارید.

تفاوت‌های زن و مرد

زن و مرد در تمام زمینه های زندگی خود با هم دیگر فرق می کنند مابدون دانستن تفاوت های زن و مرد نمی توانیم هم دیگر ادرک کنیم و برایمان مشکل ایجاد می شود و ممکن است به خاطر این مسئله، به فردی زود رنج و بی حوصله تبدیل شویم پس لازم است به نیازهای اساسی عاطفی زن و مرد توجه کنید.

نیازهای اساسی عاطفی در زن و مرد:

از مهمترین نیازهای اساسی زن مورد عشق و علاقه قرار گرفتن، درک شدن، مورداحترام قرار گرفتن از سوی شوهر و اعتماد داشتن و اطمینان خاطر مرد به زن است. اما نیازهای اساسی مرد با زن فرق می کند. مرد در درجه اول نیاز دارد که زن به او اعتماد کند و او را به عنوان مرد خانواده بپذیرد، ازاو قدر شناسی بکند، به موقع اورا مورد تحسین و تشویق قرار دهد و همچنین زنش اورا تأیید کند و قبول داشته باشد.

زن و مرد باید به یکدیگر اعتماد باشند و چیزی را زدیگری پنهان نکنند و هرگاه شک و تردیدی راحساس کردن صادقانه پرسیده و مسئله را باهم در میان بگذارند و شک و تردید را بزین ببرند. بدینی و بدگمان بودن یکی از بزرگترین آفت های زندگی زناشویی است. دونفر که باهم زیر یک سقف زندگی می کنند ولی در واقع در یک دنیای جداگانه و متفاوت برای خود زندگی می کنند به این معنی که دیگر کاری به کارهای ندارند و علاقه ای هم در کار نیست.

یکی دیگر از نیازهای زن همانطور که قبلاً گفتیم این است که اورادرک کند یعنی به او توجه کند و بدون این که قضاوت کند پای صحبت و در ددل او بنشیند و در موقع مشکلات با او هم‌دلی کند نه اینکه اورام قصر بداند و یا اوراه حل نشان دهد و به او دستور بدهد. مردها نیز بر اساس ویژگی جنسی خود، یعنی مرد بودن، در موقعی که زن در دل می‌کند می‌خواهند روی موضوع قضاوت کنند و راه کار نشان دهند و حوصله گوش دادن به این گونه صحبت‌ها را ندارند و باعث رنجش زن می‌شوند زیرا وقتی صحبت می‌کند، مرد فکر می‌کند از دست او شکایت و گله دارد و یا اوباعث فشار و ناراحتی او شده است و می‌خواهد به دفاع از خود پردازد در حالی که زن نیاز به یک گوش شنوای آرام دارد. مردها زمانی که ناراحت هستند با قدم زدن و سکوت، آرامش پیدا می‌کنند و زنان با توجه به ویژگی خود (یعنی تمایل به حرف زدن در موقع ناراحتی با شوهر خود) شروع می‌کنند به سؤال از شوهر و علت ناراحتی او را می‌پرسند و این رفتار زن را به حساب تسلط و دخالت در کارهای او می‌گذارد.

مرد از راه گوش دادن به حرفهای همسرش می‌تواند به گونه‌ای نیازهای عاطفی او را برآورده کند. مردمی تواند به احساسات همسرش گوش کند و هرچه زن بیشتر بتواند احساساتش را بیان کند، بیشتر حس می‌کند که مورد توجه شوهرش قرار گرفته است.

زن توقع دارد وقتی که به زیبایی و آرایش خود توجه می‌کند و یاد رخانه تغییری ایجاد می‌کند مرد با آمدن به خانه متوجه آن تغییر شود و اورا تشویق کنند و حالیکه مرد احساس می‌کند مطلب مهمی نیست و حتی ممکن است ایرادهم بگیرد. اما زن با این رفتار مرد احساس می‌کند بعد از این تلاش تازه شوهرش به جای قدردانی او را سرزنش می‌کند و همین موضوع به ظاهر ساده می‌تواند احساسات منفی و بدی در هر دو ایجاد کند. زنی که همسرش را دوست دارد خودش را مسئول می‌داند تا به او کمک کند و منتظر است هر وقت مشکلی برای شوهرش پیش می‌آید به او بگوید چه باید انجام دهد و در واقع به او کمک کند ولی این برخوردن از نظر مرد حکم تسلط بر او دارد و فکر می‌کند که زنش می‌خواهد اورا کنترل کند و زن باید بداند که این رفتار درست نیست و او باید به شوهر خود اطمینان کند که شوهرش می‌تواند از پس مشکلاتش

برآید و آدم توانمندی است. ولی مردها هم باید بدانند که زمانی که می خواهند تصمیم گیری برای زندگی‌شان بکنند و یا با مشکلی مواجه شده اند حتماً موضوع رابه زنشان بگویند و با او مشورت کنند چون در غیر این صورت زن احساس بی ارزشی می کند و این موضوع اثربدی در روحیه زن دارد.

رازنی و دادن به مرد این است که هیچ وقت در فکر تغییر دادن او بیناید چون مرد احساس کوچک شدن وضعف خواهد کرد و در مقابل شما ایستادگی می کند. از سوی دیگر برخی از همسران سعی دارند طرف مقابل خورابه دلخواه خود تربیت کنند. این فکر کاملاً اشتباهی است زیرا هر کس باید خودش باشد نه آنچه دیگران می خواهند. واقعیت این است که مرد برابر عوض کردن اخلاق و رفتارش مقاومت می کنداما وقتی احساس کند که همسرش به او اعتماد دارد و از قدردانی می کند خودش کم کم شروع به عوض کردن اخلاق و رفتارش می کند.

در ضمن توجه داشته باشید که مردها به خودی خودانگیزه ای برای کمک کردن به زنشان یا تأمین خواسته های اوندارند و زنها لازم است از شوهرشان خواسته هایشان را در خواست کنند.

از نظر مردها رسیدن به هدف مهم است آنچه یک مرد اخوشحال می کند پیشرفت در کار و رسیدن به یک موقعیت خوب است تا احساس شایستگی کن در حالی که یک زن وقتی خوشحال می شود که بتواند حرف های خود را با کسی در میان بگذارد. در واقع برای یک زن علاقه، محبت، ایجاد ارتباط و زیبایی اهمیت زیادی دارد. همچنین زنها به شرکت در مهمانی، رفتن به گردش، قدم زدن در بازار و دیدن معازه ها علاقه مند هستند.

خدا بیاموزد فردی را که رابطه میان خود و همسرش را نیکو سازد

امام صادق (ع)

مهارت‌های ارتباطی

روابط خوب و سالم هنگامی ایجاد می شود که زن و شوهر بتوانند خواسته ها و نیازهای خود را بگویند و حتی گاهی به در خواسته های یکدیگر نه بگویند.

از عواملی که در روابط زن و شوهر ایجاد مشکل می‌کند این است که آنها نمی‌توانند با هم درست صحبت کنند. اگر حرفهای امروز باعث ایجاد مشکل شد باید از خود پرسید یعنی
چیست و نحوه حرف زدن را عوض کرد.

معمولًاً نحوه حرف زدن از کلمه‌هایی که استفاده می‌کنید تاثیر بیشتری دارد. نحوه حرف زدن نشانه اعلان جنگ یا اصلاح است. لذا زن و شوهر باید لحن کلام مناسب در ارتباط با یکدیگر استفاده کنند. البته در اکثر مواقع لحن و کلام و نحوه حرف زدن در اول محبت آمیز و دوستانه است اما متأسفانه این طرز حرف زدن حفظ نمی‌شود و بتدریج فراموش می‌شود.

بیشتر وقتها زن و شوهرها از صحبت کردن در مورد احساسات و مسائلی که باعث دل نگرانی آنهاست ترس دارند و فکر می‌کنند اگر این حرفها را بزنند باعث بحث و مشاجره خواهد شد اما بدانید وقتی که نتوانید راجع به احساسات خود حرف بزنید باعث می‌شود که نحوه حرف زدن و قیافه تان عوض شود. مثلاً اگر شما به همسرتان بگوئید از دست توعص بانی هستم، او می‌پرسد چرا؟ زیرا دلش نمی‌خواهد عصبانیت شمار امشاهده کنند اما اگر بگوئید ناراحت نیستم و احساس خود را بابیان نکنید و در عوض صدای خود را بلند کنید یا در هارابه هم بکویید، همسرتان این رفتار را نمی‌پذیرد و خشمگین شده و باعث بحث و دعوا می‌شود.

یکی از مشکلات زن و شوهرها که بصورت عادت شده این است که وقتی مشکلی بوجود می‌آید معمولاً ادبیات مقصوص می‌گردد و هر کدام دیگری را مقصوص می‌داند در حالی که چون زن و مرد هر دو یک طرف مشکل هستند نمی‌توانند قاضی خوبی باشند و قضاوت کنند پس در موقع ایجاد مشکل از متمهم کردن دیگری خودداری کنند و با هم سعی کنند تا مشکل را حل کنند.

یکی دیگر از توانایی هادر ارتباط نشان دادن علاقه و احساس مسئولیت در مقابل همسراست. در هر فرصتی که پیش می‌آید به ویژگی‌های خوب همسرتان اشاره کنید و از او تشکر کنید. هر از چندگاهی بگوئید: به توان اعلاق دارم، هیچکس در زندگی مثل تونمی تواند یار و یاور من باشد، من به توان احتیاج دارم و یا احساس می‌کنم بدون توانندگی

کردن برایم دشوار است. حتماً لازم است این کلمات به زبان آورده شود نه اینکه در دل نگه داری شود.

نشستن با هم، مسافرت به اتفاق همسر، تماشای تلویزیون، قدم زدن با همسر، شستن ظروف به طور مشترک و... می‌تواند ارتباط بین شما و همسرتان را زدید کرکنند. با هم صحبت کردن، گوش دادن به حرفا های یکدیگر، احترام گذاشتن به هم دیگر و آرام کردن همسر در هنگام ناراحتی از مهارت های برقراری ارتباط خوب است.

در برقراری ارتباط خوب یک نکته که باید به آن توجه کنید این است که حرفا هایتان را با طعنه و کنایه مطرح نکنید. این گونه صحبتها باعث بحث و درگیری بیشتر بین شما و همسرتان می‌شود.

گاهی اوقات زن و مرد حرفه ایی می‌زنند که شاید منظور شان یکی باشد اما درست متوجه منظور یکدیگر نمی‌شوند در نتیجه مشکلات ارتباطی به وجود می‌آید. پس سعی کنید با هم ساده و با محبت صحبت کنید.

از نسبت دادن القاب ناگوار و زشت به یکدیگر خودداری کنید. عناوینی مانند بدقول، زرنگ، شلخته، بی عاطفه، یک دنده، بی انصاف، زورگو، خودخواه و این القاب که ممکن است در موقع ناراحتی و عصبانیت و بدون هیچ نیتی گفته شود ولی اثرات آن در ذهن او می‌ماند و از بین بردن آن از ذهن دشوار است.

از موارد دیگر این است که زن و مرد باید توجه داشته باشند که اشتباهات یکدیگر را در حضور دیگران مانند، دوستان، فرزندان، آشنازیان و فامیل مانند پسر شوهر، مادر شوهر، پدر زن یا مادر زن بیان نکنند بلکه این اشتباهات را بایکدیگر و در یک محیط دوستانه و بدون حضور دیگران مطرح کنید و هدف از گفتن آن حل مشکل باشد.

زن و شوهر باید دلایل اختلاف خود را به سرعت بشناسند و به دست زمان نسپارند و به جای گله و شکایت و سرزنش یکدیگر به حل مشکلات بین خود پردازند و پیش از اینکه مشکل خود را با کسی در میان بگذارند با همسر خود در میان بگذارند و سعی کنند مشکل ایجاد کنند به عنوان دو انسان عاقل و بالغ مشکل و مسئله را بین خود عادلانه حل کنند و اجازه ندهند که دیگران در این امر دخالت کنند.

مهمترین علت ایجاد مسائل و مشکلات بین زن و شوهرها، سوء تفاهم و بدگمانی نسبت به همسر است. هم زن و هم مرد به یک نسبت باید از ایجاد سوء تفاهم‌ها جلوگیری کند. مثلاً اگر سکوت همسر را به عنوان قهریا اعتراض معنی کنید مشکل ایجاد می‌شود و یا اگر خواسته خود را نگوئید و سکوت کنید معلوم نیست چه شده و مشکل چیست و این می‌تواند باعث کدورت شود. بنابراین وقتی از رفتاری احتراف همسرتان رنجی داشته باشد تحت تأثیر حرف چه کسی قرار می‌گیرد و بهتر است آن را معلوم کنید و فرصت پاسخ گویی به همسر خوب داشته باشد.

در زمانی که مرد سکوت کرده، رفتار زن چگونه باید باشد؟

۱. با گفتن اینکه جه باید بکنی یا چه نباید بکنی به فکر کمک کردن به او و حل مشکل اونباشید.
۲. با سؤال کردن پشت سر هم سعی نکنید با او همدردی کنید.
۳. نگران حال اونباشید و برای حال او تأسف نخورید.
۴. کارهایی بکنید که با انجام آن کارها احساس خوبی پیدا کنید مثل تماشای تلویزیون یا آشپزی.

مرد از زنش انتظار دارد که به او اعتماد داشته باشد و مطمئن باشد که مرد از پس حل مشکلش بر می‌آید، این مسئله برای غرور، عزت نفس و شرافت مهم است. مرد هم باید در کنده و وقتی زن لب به گله و شکایت بازمی‌کند، قصدش این است که با گفتن آن از سنگینی ناراحتی خود کم کند و راحت تر شود. زن هم باید توجه کند که طوری حرفهای خود را بگوید که حالت شکایت و انتقاد نداشته باشد. البته این مطلب به این معنی نیست که زن احساسات خود را بیان نکند بلکه باید در مورد آن حرف بزنندولی از کلمات و حرفهای مناسب استفاده کند.

هنر گوش دادن

وقتی که مرد یاد بگیرد که به حرفهای زن گوش کند و آن را بفهمد و در این موقع به اوراه حل ندهد با اوارتیاب خوبی برقرار کرده است. گوش کردن یک هنر است که احتیاج به

تمرین دارد. شما باید تمرین کنید که خوب گوش کنید. گوش کردن باشندیدن فرق دارد. در شنیدن فقط شما می‌شنوید در حالیکه فکرتان جای دیگر است ولی در گوش کردن علاوه بر شنیدن، می‌توانید مقصود همسرتان را نیز بفهمید و بدانید که حالا چه باید کرد. اما وقتی واقعاً خسته هستید و نمی‌توانید خوب گوش کنید بهتر است با مهر بانی به همسرتان بگویید که الان وقت خوبی برای حرف زدن نیست، خواهش می‌کنم یک وقت دیگر مثلاً بعد از شام خوردن با هم حرف بزنیم و طوری نشان دهید که واقعاً دوست دارید که به حرفهای او گوش دهید. گذاشتن وقت جهت فهمیدن حرفهای شریک زندگیتان ضروری به نظر می‌رسد، البته این کار نیاز به تمرین و تکرار دارد اما ارزش بسیاری دارد. با گوش کردن متوجه بسیاری از مسائل می‌شوید و می‌توانید راه حل خوبی برای آن مشکل بدھید. گاه با گوش نکردن و خوب توجه نکردن و سؤال نکردن از یک مشکل کوچک یک مشکل بزرگ می‌سازید و مرتکب اشتباهات زیادی می‌شوید. با خوب گوش کردن می‌توانید با هم ارتباط برقرار کرده و از بوجود آمدن بسیاری از سوءتفاهمات جلوگیری کنید.

زبان درنده ایست که اگر به خود واگذار ندش، بگزد.

حضرت علی (ع)

هنر گفتگو

با هم حرف زدن موجب بدبست آوردن شناخت از یکدیگر است البته با هم صحبت کردن در اوایل ازدواج که هردو تنها هستند یا نسبت به هم علاقه دارند کافی نیست بلکه وقتی مشکلات زندگی زیاد شده و فرزندان دور آنها را گرفته اند مهم است. اگر حرف زدن برای حل مشکل و چاره اندیشی باشد در ابتدا باعث بحث و مشاجره می‌شود لیکن تداوم آن باعث صمیمیت و روابط خوبی شود اما بعضی وقتها لذت حرف زدن با گفتن گله ها و شکایت‌ها از بین می‌رود و دیگر طرفین تمایلی به حرف زدن ندارند.

چرا صحبت‌های خوب از دست می‌روند؟

شیوه های بدحروف زدن مانند اذدن، غرغر کردن، مسخره کردن، نسبت دادن حرفهای بدبه خانواده همسرو دروغ گفتن و... باعث می شود که به مرور زمان سوء تفاهم ها واختلافات روی هم جمع شود و دیگر زن و شوهر میل به حرف زدن باهم نداشته باشند.

چرازن حرف می زندو چرامرد سکوت می کند؟

گاهی به همان دلیل که زن شروع به حرف زدن می کند مرد سکوت می کند.

+ زن آنچه رادرد دارد و یارا جع به آن فکر می کند به سرعت به زبان می آورد ولی معمولاً مرد راین موقع سکوت می کند و روی آن موضوع فکر می کند تا بفهمد چه می خواهد بگوید.

+ وقتی زن ناراحت است برای آموزش یافتن حرف می زندولی معمولاً مرد وقتی ناراحت است سکوت می کند تا آرامش و خونسردی خود را به دست آورد.

+ زن با حرف زدن در مردم احساسات خود می خواهد بامرده صمیمی شود ولی مرد فکر می کند با گفتن احساسات خود صمیمی شدن باز نیست، قدرت خود را از دست می دهد.

+ زن باید این نکته مهم را بداند که مرد را زمانی که آمادگی صحبت کردن ندارد باید او را به حرف زدن و ادار کند.

+ وقتی مرد سکوت می کند و معمولاً زیر فشار روحی است و تلاش می کند تا به تنها یی مشکل خویش را حل کند، در چنین شرایطی زن باید سعی کند به اونزدیک شده و یا به او کمک کند.

مجادله تدبیر راویران می سازد.

حضرت علی (ع)

چگونه اختلافاتمان را حل کنیم

به هر حال در زندگی مشترک اختلاف و مشکل پیدامی شود اما باید از آن ترسید بلکه بهتر است به جای سرزنش هم دیگر به یافتن علت مشکل و راه حلی برای آن پردازید و مهم است که زن و شوهر حاضر شوند در باره مشکلاتشان باهم صحبت

کنند. گاهی اوقات پیدا کردن علت مشکل و چاره اندیشی برای آن قدری مشکل است و نیاز به وقت و توجه دارد ولی همسران باید بدانند که اگر نمی توانند بفهمند که چرا این مشکل پیش آمده و چه راه حلی دارد، حداقل با سرزنش کردن، دعوا و جرو بحث مشکل را بیشتر نکنند.

به این موضوع هم توجه داشته باشید که در بسیاری از موارد علت اختلافات زناشوئی در تفاوت‌های زن و مرد است. اگر مانسبت به این تفاوت‌ها آگاهی داشته باشیم می‌توانیم از به وجود آمدن بسیاری از اختلافات جلوگیری نماییم و فراموش نکنیم که اگر با اختلافات به نحو درستی برخورد شو دباعت می‌شود روابط بین زن و مرد بهتر شود.

زن و شوهر در درجه اول باید بدانند که بعد ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، محرم ترین و نزدیک ترین فرد به یکدیگر هستند. بنابراین نباید اجازه هیچ گونه دخالتی به خانواده‌ای یکدیگر بدهند و اگر از یکدیگر ناراحت می‌شوند و یا اختلافی باهم دارند بهتر است خود سعی کنند مسائل و مشکلات شان را حل کنند و از گفتن صحبت‌ها و رازهای زندگی خود پیش پدریا مادر بپرهیزند. این امر در روحیه همسران تأثیر بسیار بدی می‌گذارد و همچنین موجب جبهه‌گیری خانواده آنها در برابر همسران می‌شود و اعتماد و محبت بین دو طرف را کم و می‌کند و نه تنها مشکلات شان حل نمی‌شود بلکه ریشه دارتر هم می‌گردد. توجه داشته باشید که مشکلات زندگی خود را نزد دیگران مطرح می‌کنند و همه راه حل می‌خواهند بده آنها اجازه اظهار نظر می‌دهند معمولاً مشکل شخصیتی دارند.

ما امیدواریم با به کار بستن نکاتی که گفته می‌شود در جلوگیری از بروز اختلاف یا حل مشکلات در روابط زناشوئی به موفقیت‌هایی دست یابند:

۱. افرادی که برای حل اختلافات شان امروز و فردا می‌کنند و آن را به عقب می‌اندازند باید بدانند ریشه اختلافات به تدریج قوت گرفته و در دراز مدت به عقده‌هایی تبدیل می‌شود و باعث اختلاف بیشتر می‌شود.

۲. زن و شوهرهایی که در موقع بروز مشکلات فکر می‌کنند راه حل موردنظر خودشان بهترین راه حل است باید بدانند که این روش باعث ناراحتی و کینه در همسران می‌شود. اگر کسی فقط به منافع خود توجه کند و به نظر دیگری توجه نداشته

باشد طرف مقابل رادر حالت دفاعی قرار می دهد و اونیز سعی می کند در موقعیت مناسب تلافسی کند.

۳. توجه داشته باشید که در روابط زناشویی معمولاً لحن کلام و نحوه حرف زدن اهمیت بیشتری نسبت به معنای حرفی که زده شده دارد دویکی از روشهای مهم برای جلوگیری از بروز اختلاف این است که از انتقاد و شکایت کردن خودداری کنید و شکایتها و انتقادها را به درخواست تبدیل کنید. در این خصوص لطفاً به نمونه های زیر توجه فرمائید:

به جای استفاده از عبارت: شلخته هستی، هر قدر خانه را تمیز می کنم باز همه را به هم می ریزی که در واقع یک نوع شکایت است، می توانیم بگوییم: ممکن است لباسهای را به جا لباسی بزنی و حوله را در سر جای خودش بگذاری.

یا به جای آنکه بگوییم: دهانت بوی بد می دهد، می توان گفت خوشبو کننده دهان خریده ام تا هر دو بتوانیم از آن استفاده کنیم.

۴. گاهی دیده می شود که فرد با علاقه همسرش مبارزه می کند به عنوان مثال همسر علاقمند به تماشای تلویزیون است وزن احساس می کند که شوهرش یا بیرون از خانه و در محل کار است و یا هر وقت هم به منزل می آید به تماشای تلویزیون می پردازد و ممکن است در چنین موقعی در حالی که شوهر غرق تماشای تلویزیون است، زن تلویزیون را خاموش کند و جروبیث شروع می شود که چرا به من اهمیت نمی دهی؟ اگر در چنین موقعی زن کنار شوهرش بنشیند و با او تلویزیون ببیند و حتی در خصوص آن برنامه تلویزیونی سؤالاتی از همسرش بپرسد و بعد هماز شوهرش خواهش کند که کمی هم به او توجه کند، باعث می شود که مرد هم به علاقه او توجه کند و با این کار مشکلاتشان کمتر شود.

۵. تشکیل جلسات حل اختلاف: گاهی اوقات زن و شوهر به قدری عصبانی هستند که نمی توانند مشکل خود را حل کنند. در چنین موقعیتی بهتر است مشکلاتشان را برای زمان دیگری بگذارند تا در فرصت مناسب به شکایتها، اختلافها و مسائل بین

خودرسیدگی کنندو سپس سعی کنند جلسه ای تشکیل دهنده تا در مورد مسائل موردا اختلاف خود بجث کنند در جلسه حل اختلاف به نکات زیر توجه کنند:

+ زمانی را در نظر بگیرید که کسی جز شما و همسرتان حضور نداشته باشد.

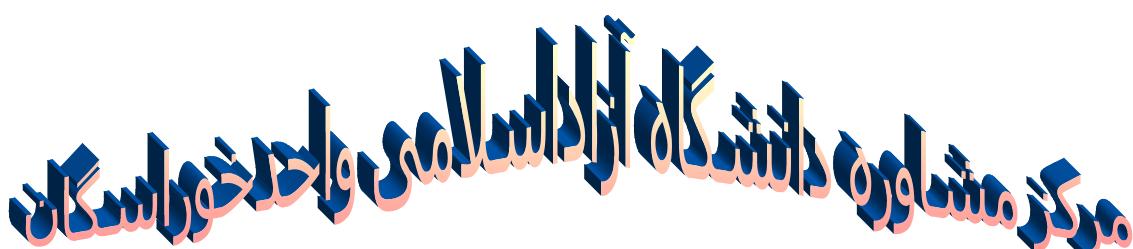
+ مشکلات واختلافات مان را یکی مطرح کنید و وقتی یکی حل شد سراغ مورد بعدی بروید.

+ نوبت را رعایت کنید هم خودتان صحبت کنید و هم به همسرتان اجازه دهید حرف بزنند و سطح حرف هم دیگر نپرید.

+ برای هر مشکل راه حلی پیدا کنید که هم خود و هم همسرتان از آن راضی باشید.

در این جلسات در مورد روزهای خوب و خوشی که با هم داشته اید یا اتفاقات خوبی که در زندگیتان افتاده هم صحبت کنید.

نکته ای که در پایان باید بخصوص به آقایان گفت، این است که: زن شریک زندگی شما است نه اینکه فکر کنید که شما آقا و رئیس او هستید پس مواظب باشید. با جنگ و دعوا، کتك کاری و داد و فریاد در برابر همسر خود ممکن است او ظاهراً به حرف شما گوش کند اما نارضایتی خود را یابه صورتهای دیگر در زندگی نشان می دهد و یا به بیماریهای روانی (از جمله افسردگی) دچار می شود که این هم به ضرر خانواده خواهد بود.



ازدواج

قال رسول الله (ص)

در اسلام هیچ بنایی نزد خدامحبوب ترا از زناشویی نیست.

آیا قبل از ازدواج می توان به همسر آینده نگاه کرد؟

کسی که می خواهد بازنی ازدواج کندمی تواند قبل از ازدواج کنندگاهی که وضع و قیافه و اندام اورابرای وی مشخص کند. فلسفه این حکم این است که انسان با بصیرت کامل همسر خود را انتخاب کند و از ندامت و پیشیمانی آینده که پیمان زناشویی را به خطر می افکند جلوگیری می شود. رسول گرامی اسلام (ص) به مردی که می خواست ازدواج کند فرمود قبل از ازدواج کن که این سبب می شود مودت والفت میان شما پایدار شود. شخصی از امام صادق (ع) سوال کرد آیا مردمی تواند به هنگام تصمیم به ازدواج با زنی اورا به دقت بنگردویه صورت و پشت سر از نگاه کند فرمود آری مانع ندارد اما نباید نگاه از روی هوی و هوس و به قصد لذت بردن باشد و براستی می خواهد ازدواج کند.

پیشنهاد پدر و کسان دختر در مورد ازدواج با پسر چگونه است؟

هیچ مانع ندارد و عیب نیست بدین معنی که پدر و کسان دختر می توانند شخص را که لایق همسری فرزندانشان تشخیص می دهد پیدا کنند و به او پیشنهاد دهند که حضرت شعیب چنین کرد در حالات بعضی از بزرگان اسلام نظیر آن دیده شده است.

مناسب ترین زمان برای ازدواج چه سنی است؟

مناسب ترین زمان ازدواج برای پسران ۲۳ الی ۲۶ سالگی بدون تحصیل و ۲۵ الی ۳۰ سالگی با ادامه تحصیل و همچنین زمان مناسب برای دختران ۱۸ الی ۲۰ سالگی بدن ادامه تحصیل و ۲۰ الی ۲۵ سالگی با ادامه تحصیل می باشد. اگر ازدواج در این سنین به دلایلی به تأخیر بیند عاقبی بدن بال خواهد داشت که

اهم آنها عبارتنداز:

۱. نسبت به افراد مورد نظر چه دخترو چه پسر حساس و مورد سوء ظن و بدینی می باشد.
۲. نسبت به آینده خود نگران و در حال شک و تردید زندگی می کند.
۳. میل به ازدواج و شوق به زندگی مشترک افت پیدا می کند.

موانع ازدواج:

در مردان عبارتنداز:

- ۱- ادامه تحصیل ۲- نداشتن مسکن ۳- نداشتن شغل مناسب ۴- کمی درآمد
 - ۵- بالابودن هزینه ازدواج ۶- مهریه زیاد ۷- بالا بودن انتظارات و خواسته ها
 - و سختگیری در انتخاب همسر ۸- ترس از شکست در ازدواج ۹- وضع جسمانی
 - و ظاهری ۱۰- محل اشتغال اولیه ۱۱- نداشتن معیار منطقی در انتخاب همسر
- در دختران عبارتنداز:

- ۱- ادامه تحصیل ۲- ترس از شکست در ازدواج ۳- سختگیری والدین در امر موافقت با ازدواج ۴- وجود دختران قبلی در خانواده ۵- نداشتن معیار منطقی در ازدواج
- ۶- وضع جسمانی و ظاهری ۷- فقر خانواده ۸- بالارفتن توقعات و انتظارات ۹- آداب و رسوم سنگین در ازدواج ۱۰- موقعیت و منزلت خانواده در جامعه ۱۱- تعهد زنان به اشتغال در مناطق خاص بدلیل تعهد خدمت.

شرایط بقا و استمرار صمیمیت چیست؟

مهمنترین اصل در بقا و استمرار صمیمیت این است که هریک از طرفین پس از پیدایش چنین پیوند قلبی باید در تمام مراحل زندگی تلاش کنند که رضایت قلبی طرف مقابل را در محدوده عقل و شرع جلب نموده، خطای همدیگر را بخشند. صبر و حوصله بخرج دهنده بالاخره در قبال یکدیگر احساس مسئولیت نمایند:

حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر:

الف- حق زن به شوهر:

۱. حق نفقة و تأمین معیشت

۲. برخورد خوش احترام به زن و تکریم شخصیت او
۳. ارضای نیازهای جسمانی و غریزی
۴. رعایت عدالت
۵. خودآرایی
۶. ابراز محبت و ایجاد فضای گرم و توأم با صمیمیت

ب- حق مرد به همسر:

۱. خوش اخلاق باشد.
۲. اطاعت و فرمانبرداری طبق ضوابط
۳. خانه داری و صرفه جویی در هزینه های زندگی
۴. ارضای نیازهای جسمانی و غریزی
۵. آراستن خانه
۶. حفظ مال و آبروی همسر

علل اختلاف همسران:

۱. تفاخر به اصل و نسب
۲. توقعات بیجا
۳. عدم سازگاری (لح ولج بازی) زن و شوهر
۴. ظن، بدینی و تهمت
۵. عدم استقلال در زندگی
۶. تفاوت فرهنگ و آداب و رسوم
۷. عدم ابراز علاقه زن و شوهر نسبت به یکدیگر
۸. ازدواج تحملی
۹. بد دهنی زن یا مرد
۱۰. غرور و خودخواهی
۱۱. وسوس
۱۲. عدم آشنایی با مسائل جنسی و غریزی

۱۳. ناهمسانی عقاید مذهبی و میزان پایبندی به اصول آن
۱۴. عدم گذشت و صبر در زندگی زناشویی
۱۵. حسادت زن یا شوهر و سردي روابط
۱۶. جنسیت فرزندان و اختلاف سلیقه والدین در تربیت فرزندان
۱۷. افشاء رازها و اسرار زندگی
۱۸. بیکاری و فقر اقتصادی
۱۹. مقایسه همسر با دیگران
۲۰. فریب یادروغ...

مدیر و مسئول خانواده چه کسی است؟

مدیریت خانواده به عهده مرد است و مرد بایستی این مسئله را در رأس برنامه های خود قرار دهد و برای آن بهایی اندک قایل نشود منتهای بایستی دقیق شود که نباید مسئولیت اداره خانواده را با تحکم، زورگویی و خشونت اشتباه کرد.

وظیفه مرد در قبال فداکاری و از خود گذشتگی همسر

مرد باید بارفتار و گفتار خود نشان دهد که قدر آن همه فداکاری را می شناسد و بده آن ارج می نهد و با پاس داشتن زحمات و فداکاریهای زن، فرزندان خود را نیز ازابتدا با این ارزشها آشنا سازد تا موقعیت بی نظیر مادر را در زندگی خود همواره در نظر داشته و از هر گونه ناسپاسی و گستاخی به حریم او بشدت بپرهیزند و آن همه عواطف و احساسات پاک را نادیده نگیرند.

سخن آخر عوامل ایجاد تفاهم و توافق در ازدواج و آرامش در زندگی

۱. در ازیابی روابط زناشویی، هر یک از زوجها باید بداند که همسرا اونزدیکترین و محروم ترین فرد است.
۲. لازمه حفظ واستمرار روابط زناشویی سالم، داشتن تعهد، وفاداری، اعتقاد، انصاف، صمیمیت، پذیرش متقابل، سعه صدر متقابل، تفاهم متقابل و اعتماد متقابل است.

۳. زن و شوهر باید هرچه بیشتر تربایک دیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوءتفاهمات و سوءارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند.

۴. راه حل عمدۀ مسائل و مشکلات زناشویی، اصلاح نگرش و شیوه برخورد و تصحیح انتظارات براساس توان و وسع یکدیگر است.

۵. به جای درنظر گرفتن خصوصیات منفی بهتر است ویژگیهای مثبت را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم.

۶. گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار واستحکام پیوند زناشویی پیوند از سوی هریک از زوجهاست.

۷. در روابط زناشویی سالم، باید مرد سالاری حاکم باشد و نه زن سالاری حاکم باشد.

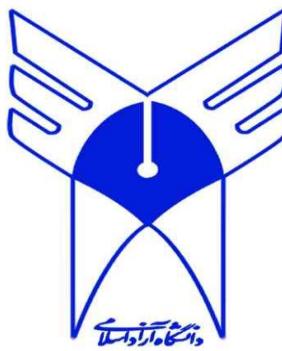
۸. خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا کسان دیگر مانند استان، آشنایان و بستگان بازگون کنید.

۹. از نسبت دادن القاب و زدن برچسبهای ناگوار و نامطلوب به یکدیگر پرهیز کنید.

۱۰. لازمه ایجاد، تداوم و حفظ روابط زناشویی سالم، انعطاف پذیری در رویارویی با تقاضاها و در خواستهای همسرتان می باشد.

با امید به اینکه همسرانی شایسته و باتقوا و بافضلیت انتخاب نموده و در مسیر زندگی مشترکتان موفق باشید.

مردانه مشاوره دادگاه ازدواج



خودکشی و نوجوانان

در سالیان اخیر خودکشی در بین نوجوانان بصورت تأسف باری روبه افزایش است. هر ساله در تمام دنیا هزاران نوجوان بعلل مختلف دست به خودکشی می زند. خودکشی در بین سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی سومین دلیل عمدۀ مرگ آنها و در بین کودکان نوجوانان ۵ تا ۱۴ ساله ششمین دلیل محسوب می گردد. نوجوانان دارای احساسات قوی و بعضًا مخربی بوده و در دوران تغییر از مرحله ای به مرحله دیگر دچارت استرس، گیجی، خودتردیدی، self-doubt و فشار برای موفقیت، مشکلات مالی بوده و ترس‌ها و نگرانی‌های مرتبط با دوران رشد را تجربه می کنند. برای بعضی از نوجوانان، طلاق، تشکیل یک خانواده جدید یا ناپدری، نابراذری یا نامادری یا رفتن به جای دیگر وضعیتی ناراحت کننده بوده و خودتردیدی راشدت می بخشد، در بعضی از موارد خودکشی بعنوان تنها راه حل برای آنها محسوب می گردد.

بی تردید افسردگی و متعاقب آن افکار مرتبط با خودکشی وجود اختلالات روانی از این دست قابل درمان می باشد. کودکان و نوجوانان نیازمند توجه بوده و خصوصاً در دوران هایی که دچار بحران می شوند این نیاز بارور ترمی گردد به همین دلیل لازم است بیماری‌های آنها بررسی و تشخیص داده شده و طرح درمان مناسبی برای آنها تدوین شود. در زمانی که والدین تردید می کنند که آیا بجهه هایشان مشکلی پیدا کرده

اندیانه، مشورت با متخصصین بالینی سودمند خواهد بود، بعضی از نشانه‌های مرتبط با احساس ناامیدی و خودکشی ارتباط تنگاتنگی با افسردگی دارد.

والدین باید در مورد علائمی که در زیر به آنها اشاره می‌شود حساس شده و احتمال خودکشی را در نوجوانانشان جدی بگیرند. متخصصین بالینی توصیه می‌کنند که اگر یک یا چند مورد از علائم زیر را در نوجوانانشان مشاهده کردن دبا آنها صحبت کرده و نگرانی‌های بچه شان را فهمیده و در صورت شدید بودن مشکل کمک‌های حرفه‌ای را فراموش نکرده و به مراکز مشاوره مراجعه نمایند.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- تغییر در عادات خوردن و خواب

- کناره گیری از دوستان، خانواده و فعالیتهای عادی و منظم زندگی

- اعمال خشونت آمیز، سرکشی و نافرمانی و یافرا کردن از منزل

- استفاده از مواد مخدر و یا الكل

- بی اهمیت شدن به وضعیت ظاهری

- تغییرات شخصی چشمگیر

- اشکال در تمرکز یا کاهش عملکرد تحصیلی

- افزایش مشکلات، روان تنی مانند سردرد، درد معده، خستگی شدید و احساس تهوع

- فقدان علاقه نسبت به فعالیتهای لذت بخش

- فقدان تحمل در مقابل تمجید، تعریف و پاداش

بیان اشارات کلامی یا اظهاراتی چون، من نمی‌خواهم برای شما در درس را بششم... هیچ

چیز اهمیت ندارد... هیچ کاری ارزش ادامه دادن را ندارد... نمی‌خواهم شما را دوباره

بینم...

خوشحالی ناگهانی بعد از یک دوره افسردگی چنانچه کودکان و نوجوانانی دیده

شوند که اظهار می‌دارند می‌خواهند خود را بکشند و یا قصد دارند به نوعی از دنیا

بروندویا یا ینکه کاش می‌خواهند و هیچ‌گاه بلند نمی‌شدند، اظهارات آنها را جدی گرفته

وازیک متخصص بخواهید را این مورد به شما کمک کرده و راهنماییتان نماید، در اغلب

موارد افراد هنگامی که از مرگ صحبت می‌کنند احساس راحتی می‌نمایند.

سؤال های مستقیم درمورد اینکه آیا نوجوانان احساس افسردگی، نامیدی و غمگینی کرده و قصد خودکشی دارد، می تواند کمک کننده باشد، با این سوالها به جای اینکه در ذهن کودک یانوچوان باقی بماند بیرون ریخته شده و درمورد آن صحبت می گردد. با حمایت لازم از سوی خانواده و درمان حرفه ای کودکان و نوجوانان مستعد خودکشی می توان به یک شرایط ایمن دست یافت و سلامتی را جایگزین بیماری و امید را جایگزین نا امیدی نمود.



چگونه اضطراب را کاهش دهیم؟

اضطراب را می توان واکنشی رایج در برابر موقعیت های رنج آور دانست که اثرات آن را در سه حیطه می توان ملاحظه کرد:

- ❖ واکنشهای فیزیولوژیکی مانند افزایش ضربان قلب و تعریق زیاد
 - ❖ واکنشهای حرکتی مانند لرزش پیدا کردن در انداز ها و دچار لکنت شدن
 - ❖ واکنشهای شناختی مانند تصورات ناراحت کننده و بیم و هراس از آینده
- و...

به منظور مقابله با شرایط ناراحت کننده ای که اضطراب را به وجود می آورد شیوه های چندی وجود دارد که در زیر یکی از مهمترین آنها معرفی می گردد:

آموزش آرامش عضلانی **Relaxation**

این تکنیک بیشتر به افرادی آموزش داده می شود که در حالت تنیدگی و تنش و بطور کلی در یک حالت دلواپسی بسرمی برند در این تکنیک، تأکید بر اینکه فردیاب بگیرد تا به یاری کسب آرامش، باتنش عضلانی ناشی از واکنش های فیزیولوژیکی نسبت به موقعیت اضطراب زامقا به نماید.

آرامش عضلانی یک مهارت مقابله ای عبارت است از انقباض و انبساط تدریجی عضلات مختلف بدن، در این تکنیک هر کدام از عضلات بدن از پائین به بالا به مدت ۵ ثانیه منقبض می گردد در هین انقباض کردن عضلات (تنش)، احساس ناشی از آن را در کمین کنند این کاراز نوک انگشتان پا شروع و به ساق پاوران پامی رسدو همین شرایط برای پای دیگر نیز ایجاد می گردد انگشتان دست ها، مچ، ساعد، بازو و کتف ها نیز به ترتیب منقبض می گردند بدبی تردید در پس هر انقباضی، آرامشی نهفته است که بلا فاصله احساس رهاسدگی در عضلات را ایجاد می کند هر قسمت از بدن این انقباض و انبساط

عضلانی را با حضور ذهن کافی می بایست تجربه نماید تفاوت بین احساس تنفس و رهایی و آرامش در پاها، دستها، عضلات جلوی بدن، عضلات پشت گردن و صورت، باعث می گردد که فرد در موقعیت های پرتنش به آرامش یعنی فرایند متضاد آن فکر نماید.

نکته اساسی در وله اول اینکه تمرین های آرامش عضلانی را بیشتر در موقعیت هایی بکار ببرید که فردی متخصص هدایت گرشما باشد با افزایش توان در رسیدن به آرامش عضلانی می تواند در برخورد با موقعیت های فشار آور زندگی از آن استفاده نماید.



اضطراب و آرمدگی

اضطراب یک احساس متشر، بسیار ناخوشایند و غالب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد. این احساس علامت هشدار دهنده برای خطری موهم است که شخص راجهٔت مقابله با تهدید آماده می‌سازد. همه انسانها به نوعی با این معضل همه گیر دست به گریبانند به ویژه قشردانشجویان اضطراب را در رابطه با متحان، کنفرانس درسی، سخنرانی و فعالیت در کلاس درک کرده است. بسیاری از دانشجویان در چنین شرایطی دچار اضطراب شدید شده بطوری که علیرغم اینکه قبل از امتحان یا کنفرانس از آمادگی لازم برخوردار ندیده‌اند هنگام مواجه با شرایط فوق دچار اضطراب شده و نمی‌توانند به طور مناسبی از عهده وظایف مربوط برآیند.

اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده‌ای دارد و عنوان محرکی برای خلاقیت و حل مسائل و فعالیت موثر می‌باشد ولی اگر شدت یا بد باشد یا سبب از کارافتادگی فرد شده و اورابی قرار و ناراحت می‌سازد.

علل اضطراب:

این عوامل در کودکان از الگوی خشک و غیرقابل انعطاف پرورش کودک، انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت به موقع و مطلوب، پایگاه اجتماعی-اقتصادی پایین، ارزشیابی منفی از رفتار کودک و... ناشی می‌شود همچنین زندگی ماشینی و شهرنشینی، فعالیتهای اجتماعی پیچیده، از دست دادن شغل بیکاری، ورشکستگی، وابستگی افراطی فرد به خانواده، شکست عاطفی، وسواس و... از عوامل مهم به وجود آور نده اضطراب هستند.

هر چقدر اعتقادات فرد به مسائل اخروی و معنوی قوی تر باشد اضطراب کمتری بر او غلبه می کند.

علائم اضطراب:

این علائم عبارتند از: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، سوء هاضمه، تنگی نفس، جوشهای عصبی، سردرد، دل شوره، ترس بدون علت، تند حرف زدن، لرزش دست، به هم خوردن ساعات خواب و آرامش، ضعف و سرگیجه، تغییر در میل غذا، لکنت زبان، حرکات غیر ارادی، پریدگی رنگ چهره، ... یکی از روشهای موثر کاهش اضطراب آرمیدگی است.

آرمیدگی: یکی از روشهای موثر کاهش اضطراب آرمیدگی است.

هنگام اضطراب در ماهیچه های بدن تنفس ایجاد می شود که اگر بیاموزیم تنفس یا کشیدگی عضلات را به کمک آرمیدگی که عبارت است از سفت و شل کردن عضلات ماهیچه های بدن کاهش دهیم اضطراب را تحدیدی کنترل خواهیم کرد.

سلسله مراحل آرمیدگی

۱. ابتدا روی صندلی راحتی نشسته یاروی تخت دراز بکشید.
۲. نوراتاق را ضعیف کنید.
۳. لباس راحتی بر تن کنید.
۴. چشمان خود را بیندیدن نفس عمیق بکشید لحظه ای نگهدارید و سپس آرام بازدم کنید (بمدت ۰۰:۱ ثانیه)
۵. سپس روی اولین گروه اعضاء بدن (دستها) متمرکز شوید.
۶. دست راست خود را محکم مشت کرده و به انقباض و فشاری که احساس می کنید خوب توجه کنید (۰:۵ ثانیه) حالا شل کنید (۰:۱ ثانیه)
۷. دست چپ خود را مشت کرده و به انقباض و احساس تنشی که در انگشتان دست وساعدهای جادمی شود توجه کنید (۰:۱ ثانیه)

۸. دست راست خودرامحکم مشت کنید ساعدر اخم کرده تمام‌هیچه‌های ساعد سفت شوند آنرا محکم نگه دارید و احساس تنش راحس کنید (۵ ثانیه) حالا شل کنید گرمائی که از ماهیچه‌های ساعد منتشر می‌شود و از راه انگشتان خارج می‌شود راحس کنید (۱۰ ثانیه) همین عمل را در مرد دست و ساعد چپتان عیناً جرا کنید.

۹. حالا پیشانی خود را چین اندخته چشمانتان رامحکم روی هم فشار دهید این حالت تنش را در پیشانی و چشمان خود راحس کنید (۵ ثانیه) حالا آنها را شل کنید (۱۰ ثانیه) (توجه داشته باشید اگر کسی از لنز چشم استفاده می‌کند هنگام اجرای عمل آنرا خارج کند)

۱۰. دندانها یا راروی هم بفسارید چانه خود را بلند کرده تمام‌هیچه‌های گرد نتان سفت شود لبها خود را محکم روی هم فشار دهید از وجود چنین تنشی آگاه شوید (۵ ثانیه) حالا آنها را شل کنید و بگذارید آرواره پایین کمی آویزان شود (۱۰ ثانیه)

۱۱. حالا سر خود را محکم به سطحی که برآن قرار دارد فشار دهید تا نقباض را بخصوص در پشت گردن و قسمت فوقانی پشت خود راحس کنید (۵ ثانیه) حالا شل کنید (۱۰ ثانیه)

۱۲. حالا شانه‌های خود را به جلو فشار داده و همزمان ماهیچه‌های شکمتان را منقبض کنید آنرا نگه داشته (۵ ثانیه) سپس شل کنید و از تفاوت این دو حالت آگاه شده ولذت ببرید (۱۰ ثانیه)

۱۳. حالا یک نفس عمیق بکشید ریه هارا پرازهوا کرده و نفس خود را ببس کنید ماهیچه‌های سینه را سفت کرده (۵ ثانیه) سپس آنرا شل کنید و هوارابه آرامی بازدم کنید (۱۰ ثانیه)

۱۴. قسمت پایین و بالای پشت را سفت کنید آن رانگه داشته و حس کنید (۵ ثانیه) حالا آنرا شل کنید و از تفاوت دو حالت آگاه شده وازان لذت ببرید (۱۰ ثانیه)

۱۵. حالا ساقها، زانوها و رانهای خود را منقبض و سفت کرده آن رانگه داشته، سفتی عضلات را بحس کنید (۵ ثانیه) حالا آنها را شل کنید (۱۰ ثانیه)

۱۶. حالا پای چپ خود را از ناحیه قوزک به عقب خم کنید و انگشتان پارانیز به عقب محاکم خم کنید طوری که عضله پشت ساق پاوران کاملاً به حالت کشیده در آیند از نگشتان پارابه بالا فشار داده و پاشنه پارا محاکم به پایین فشار دهید (۵ ثانیه) حالا شل

کنید بیشتر و بیشتر و از این حالت لذت ببرید (۱۰ ثانیه) همین عمل را روی پای راست خود و بعد از آن همزمان و توأم روی هر دو پای راست و چپ اجرا کنید.

۱۷. در پایان تمام عضلاتی که به حالت تنفس واستراحت درآورده‌اید مروارکنید حواس خود را بر هر کدام که در حالت انقباض متوجه کرده و سپس به آن فرمان دهید تا شل و آرام شود. سعی کنید تمام ماهیچه هارابه حالت آرامش کامل درآورید.

حالا احساس می‌کنید که آرامش در تمام بدن تان متشرشده است سعی کنید آرام باشید و از چنین آرامشی (به مدت ۲ دقیقه) لذت ببرید.

چند توصیه در کاهش اضطراب:

❖ زندگی خود را سازماندهی کنید بسیاری از نگرانی‌های روزمره به بی‌نظمی مرتبط هستند.

❖ به منظور اصلاح امور خود از کارهایی که فهرستی تهیه، برای خود برنامه روزانه بنویسید و به آن عمل کنید.

❖ کسب مهارت‌های زندگی و ایجاد ارتباطات موثر اجتماعی باعث افزایش توانایی برخوردار با مسائل گوناگون زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می‌گردد.

❖ با خود را زنیاز کنید و هر روز نماز بخوانید. راز و نیاز با خدا سبب می‌گردد تا حقایق را نادیده نگیریم و همه امور را حقیقت جویانه نظاره کنیم این عمل باعث آرامش فکر و روح می‌گردد.

❖ ورزش کنید قطعاً این کار پس از گذشت مدت زمانی کوتاه اضطراب شما کاهش می‌یابد.

❖ به انجام کارهای مورد علاقه خود پردازید اگر به انجام دادن کاری که از آن لذت می‌برید بپردازید نگرانی‌های مخرب و زیانبار کمتر به سراغ شما می‌آید.

❖ مثبت فکر کنید و خوش بین باشید.

دوفتنه مشاوره و راهنمایی واحد تهران مرکزی

مدیریت زمان

اغلب افراد تمايل دارند برای انجام کارهایی که مورد علاقه آنها است دقت بیشتری داشته باشند اما بنظرمی رسیده رکاری می کنند نمیتوانند وقت آزادی پیدا کنند سوالی که همواره این افراد را به خود مشغول می نماید اینست: چگونه می توان در وقت خود صرفه جویی کرده و به یک خودنظم دهی رسید؟ پاسخ ما این است که با مدیریت زمان Time management می توان هم عادات نامطلوب تعلل و رزیدن و هدردادن وقت را برطرف کرد وهم در وقت صرفه جویی کرد.

مدیریت زمان چیست؟ مدیریت زمان را اداره و کنترل رفتار بمنظور استفاده بهینه از اوقات قابل دسترس تعریف نموده اند مدیریت زمان تکنیکی رفتاری است که از آن می توان برای غلبه بر هدردادن وقت انجام پروژه های شخصی و مهم و کاهش وقفه های کاری استفاده کرد. بی تردید برای کنترل و اداره خود جلوگیری از اهمال کاری و هدردادن زمان، داشتن هدف هایی روشن و برنامه ریزی برای رسیدن به آنها بسیار مهم می باشد. بنابراین در شروع هر کاری می بایست هدف از انجام آن را مشخص کرد و بر حسب اهمیت کارها آنها را به اتمام رساند. پس از تعیین اهداف موردنظر و مدون کردن آنها، گام های زیر می توانند شمارا در کنترل وقت یاری دهد:

۱- اوقات مصروفه خود را برای یک هفته یادداشت کنید. بسیاری از افراد اوقات خود را بر اساس یکسری الگوهای تکراری و عادتی صرف می کنند. هر چند بعضی از این الگوهای از هدر رفتتن وقت جلوگیری می کنند اما بیشتر آنها اوقات مارا می کشند. به منظور شناخت زمانهایی که در طول یک هفته صرف می کنید روش تنظیم جدولهای زمانی مفید می باشد. جدول زیر نمونه ای از ثبت وقایع یک هفته می باشد.

نام:	روز:	فعالیت	زمان	زمان شروع	برنامه ریزی	زمان مصروفه	ملاحظات	اهمیت: حتماً باید انجام شود	تاریخ:
					شده / قطع شده			لازم است انجام شود چندان ضروری نیست	
								فوریت: الان باید انجام شود بزویی باید انجام شود چندان فوریت ندارد	

نکات مهم:

- ❖ هرجار فتید فرم مذکور راه همراه داشته باشد.
- ❖ با هر فعالیتی، زمان شروع و نوع کار را در ستون اول بنویسید. هر فعالیت باید همراه باعث آن نوشته شود.
- ❖ هر فعالیت را بر حسب اهمیت و فوریت آن در قسمت مربوطه بنویسید.
- ❖ اگر فعالیت با برنامه ریزی قبلی بوده و یا احیاناً در وسط انجام آن، قطع گردیده حتماً قید گردد.
- ❖ مقدار وقت صرف شده راه همراه بااظهار نظرهایی از قبیل آیا فعالیت مذکور برای هدر دادن وقت بوده یا خیر و یا آیا می توان کار محوله رابه دیگری واگذار کرد و یا اینکه آیا می توان کار را سریع تمام کرد، در ستون زمان مصروفه و ملاحظات قید نمایید.
- ❖ در پایان هفته اول جدول مذکور را بررسی و به فعالیت های تکراری خود مانند تلفن کردن، بیرون رفتن بادوستان، گپ زدن و ... توجه نمایید. سپس

کارهفتگی خود را در فرمی مانند جدول زیر خلاصه کنید. زمان هر یک از کارهای ایتان، حتی کارهای متفرقه را بنویسید و در صدوقت صرف شده را نیز مشخص کنید. بالجای این کارمی توانید بفهمید که وقت خود را چگونه صرف می کنید.

نام:	فعالیت های اساسی	زمان صرف شده	درصد نسبت به کل زمان	هفتنه:
			-----	- ۱
			-----	- ۲
			-----	- ۳

❖ پس از انجام مرحله بالا سعی کنید به سوالات زیر پاسخ دهید:

سه چیز که بیشترین وقت شمارا تلف کرده اند کدام هستند؟

بعد از شروع کار، چقدر وقت صرف قطع کارها شده است؟

چه کسی یا چه چیزی باعث تلف شدن وقت شده است؟

چطور میتوان قطع شدن کارهارا کاهش داد؟

بیشترین و کمترین زمان بهره وری شمارا طول روز کدامند؟

چه فعالیتهایی به وقت بیشتر و چه فعالیتهایی به وقت کمتری نیاز دارند؟

کدام یک از فعالیتها می توانند حذف یابه دیگری و اگذار گردد؟

پس از انجام مراحل قبلی، بخاطر تشخیص و کشف نقاط ضعفی که داشته اید به

خود پاداشی دهید. این پاداش می تواند هر چیزی باشد به شرط آنکه باعث تقویت

روحیه شما شود، مانند خوردن غذایی در بیرون از منزل و یارفتن به سینما یا گردش

بادوستان

۲-پس از بررسی سوالهایی که در مورد صرف وقت داشته اید، در مرحله بعدی رفتار جدیدی را که تصور می کنید ارزش زیادی در صرفه جویی در وقت دارد انتخاب کنید و برای سه هفته در انجام آن صداقت نشان دهید. توجه به این نکته حائز اهمیت است که برای ایجاد هر تغییری و تداوم در رفتارهای جایگزین، صبر، ملایم و برنامه ریزی مدون و نظام دار، لازم است. هنگامی که درباره رفتار جدید خود تصمیم گرفتید به دیگران نیز اعلام کنید و تلاش خود را آغاز کنید. به گونه‌ی عمل کنید که می خواهید باشید. بزودی متوجه می شوید که امکان تغییر همیشه وجود دارد.

۳-پس از موفقیت در مداومت برنامه به مدت سه هفته، پاداش مناسبی را بر خود تعیین کنید. پاداش مورد نظر بی تردید هنگامی ارزشمند است که در تلاش خود موفق شده باشد. البته پاداش مذکور بیش از آنکه فوق العاده باشد باید معنی دار باشد. در واقع پاداش از نظر کیفیت آن ارزشمند است و گرنگ می تواند خرید آلبوم، کاست، دیدن فیلم و یارفتن به گردشی دسته جمعی باشد. از سوی دیگر باید توجه داشت که ایجاد عادات جدید، احساس خود ارزشمندی را فرازیش می دهد. پس از دادن پاداش به خود، به سراغ رفتار جدیدی رفته و به مدت سه هفته روی آن کار کنید تا بصورت طبیعت ثانوی شما در آید و سپس فرایند پاداش دهی و تلاش مجدد را تکرار کنید. توجه داشته باشید که قبل از تمرین و موفقیت به خود پاداش ندهید بلکه بعد از هر مرحله آنرا انجام دهید.



مدیریت زمان

❖ اگر در زندگی خواهان کسب موفقیت با بهره وری بیشتر از زمان هستید.

❖ اگر در جستجوی مدیریت صحیح زمان هستید.

❖ اگر می خواهید برای آینده خود حساب شده برنامه ریزی کنید.

بدانید که:

هر کسی می تواند در هرسنی سازمان دادن و اداره کردن وقت خود را بیاموزید.
چرا که ساعتها، دقایق و ثانیه ها در اختیار همه انسانها است تنها تفاوت در نوع به کار گیری آن است.

به منظور بهره برداری بهتر از زمان نکات ذیل را مدنظر قرار دهید:

اولویت بندی:

ابتدا کارهای مهم را شروع کنید و کارهای کم اهمیت تر را به تأخیر بیندازید.

آسودگی جسمی و روانی:

زمانی که احساس خستگی، عصبانیت، ترس و افسردگی می کنید کارهای را به تعویق بیندازید تا در زمانی مناسب تربافکر و خیالی راحت تروافکاری متمرکزان را نجام دهید. چرا که پس از کسب تعادل روحی مناسب قادر خواهد بود در مورد مسائل باروش منطقی تصمیم بگیرید.

کسب مهارت:

زمانی که مهارتهای لازم برای یک کارپیچیده را کسب نکرده اید آن را موقول به زمانی گردانید که اطلاعات موردنیاز را جمع و مهارت لازم را کسب کرده باشد.

افزایش اطلاعات:

هرگاه از شما سؤالی می شود که پاسخ آن بدرستی نمی دانید ضمانت پذیرفتن نقص اطلاعات خود، در اولین فرصت دانش خویش را در آن زمینه تکمیل کنید.

اگر زندگی را دوست دارید زمان را از دست ندهید زیرا زندگی از آن ساخته می شود.

برای تنظیم مناسب وقت بهتر است:

- ❖ اولویت اهمیت کارها و امور تان را در نظر آورید و از آن فهرستی تهیه کنید. این امر باعث می گردد تا از طولانی شدن بی نظمی جلوگیری شود.
- ❖ فهرست اولویت بندی شده کارهای تان را در معرض دید قرار دهید.
- ❖ عوامل محدود کننده ای را که بین شما و اهدافتان وجود دارد شناسایی و با غلبه بر آن جهت دستیابی به هدف برنامه ریزی کنید.
- ❖ برای مدیریت موثر زمان سازماندهی خوب امری ضروری است اما هرگز سازمان دادن را هدف قرار ندهید بلکه آن را وسیله ای برای به هدف بدانید.
- ❖ انعطاف پذیر باشید و ذهن خود را برای انجام کار به شیوه های مناسب، متفاوت و جدید بازنگه دارید.
- ❖ از بهترین اوقات روز خود سود ببرید و کارهای مهم را زمانی که احساس چابکی و سرحالی ذهنی می کنید انجام دهید. ابتدای روز بهترین زمان برای پرداختن به امور مشکل تراست.
- ❖ برای هر کاری یک ضرب الجل قرار دهید و هرگز کاری را بیش از اندازه طولانی نکنید.
- ❖ اغلب کمال طلبی در کارها بهانه ای برای امروز و فردا کردن است لذا خود را در دام آن اسیر نکنید.
- ❖ تمرکز و دقیقت کردن را یاد بگیرید زیرا عادت خوب کار کردن نیاز به تمرکز و دقیقت دارد.
- ❖ کارهای مشابه را یک جا انجام ندهید زیرا پرداختن از کاری به کار دیگر مستلزم صرف زمان بیشتر بوده و برای ذهن نیز وقت گیراست.

❖ سعی کنید مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشدید تا مقدار قابل توجهی در وقت مطالعه صرفه جویی شود.

❖ هنگام کاریا مطالعه هر عاملی که باعث انحراف توجه و یا غفلت از کار می شود را کترول و محدود سازید.

❖ اگر سعی دارید به اهداف متعدد و غیر متمرکز بر سیدموفق نخواهید بود. سعی کنید باتلاش درجهت اهداف کمتر اما روشن و تعریف شده گام بردارید.

❖ تعیین، بیگیری و کارکردن درجهت اهداف روشن بار وحیه ای سرشار از انصباط در کسب موفقیت و صرفه جویی در زمان بسیار حائز اهمیت است.

بدین منظور سعی کنید این اهداف:
❖ مشخص و روشن باشد.

❖ قابل اندازه گیری باشد: یعنی روند پیشرفت شما به سوی اهدافتان قابل سنجش باشد. به طور مثال اگر هدف، خواندن کتابی در طول مدت معینی باشد خواندن روزانه، تعدادی از صفحات، منطقی و قابل اندازه گیری است.

❖ قابل دسترسی باشد: یعنی در عرصه قدرت و مسئولیت شما قرار داشته باشد و وسائل و مقدمات لازم جهت رسیدن به آن فراهم باشد.

❖ واقع بینانه باشد: یعنی به دنبال چیزهایی باشید که بتوانید به طور واقع بینانه ای آنها بایدست آورید.

عدم برنامه ریزی موثر، فرد ارادشوار می سازد پس زمان
را از دست ندهید زیرا هرگز برگشت پذیر نیست.

نام مشاور	ساعت	تاریخ

مرکز مشاوره و حل مشکل‌های مرکزی

روشگاهی بجهنده مطالعه

در خصوص فعالیت دفتر مشاوره و نوع ارتباط باشما دانشجویان عزیز نیاز دیدیم تامطالعی تحت عنوان ماهیانه بصورت بروشور در اختیار شما قراردادیم تا بتوانیم از این طریق به اهداف ذیل نائل آئیم.

- ایجاد آگاهی در زمینه های مختلف
- ایجاد سازگاری
- بالا بردن اطلاعات خاص در زمینه های روحی و روان فردی
- مبارزه با استرس و فشار روانی
- بالا بردن اعتماد به نفس
- مبارزه با افکار منفی و ...

۱. تنظیم برنامه

- برنامه باید قابل انعطاف باشد

برنامه باید چنان تنظیم گردد که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده نیز انعطاف پذیر و قابل اجرا باشد. اگر مجبور شد یک ساعتی را که برای مطالعه درس بخصوصی گذاشته اید، به مصرف امر غیرمنتظری بر سانید باید به جبران آن فرصت از دست رفته، امکان داشته باشید که در آن درس را در ساعت دیگری مطالعه کنید.

۲. برای مطالعه هر درس وقت کافی منظور کنید.

۳. برنامه رامتناسب بارو حیه شخصی خودتان تنظیم کنید.

در تنظیم برنامه متوجه باشید وقتی را برای مطالعه دو درس در نظر بگیرید که

در آنوقت حداقل آمادگی را برای آن امداد داشته باشید اگر مطالعه زبان خارجه

برای شما مشکل است مناسب ترین وقتی رانتخاب کنیدکه حواس و نیروی مطالعه کردن را دارد.

۴. مرور هفتگی درسها

درباره مطالعه خود «حداقل» هفته ای یک ساعت برای مرور کردن هر درس در نظر گیرید. نزدیک امتحانات باید به ساعت های مرور درسها در برنامه افزود.

۵. وقت مطالعه هر درس را حتی الامکان نزدیک تربیه ساعت آن درس تعیین کنید تا آنجاکه ممکن است مطالعه هر درس را بلا فاصله پس از ساعت آن درس انجام دهید. اگر میسر نیست که برنامه مطالعه را به این ترتیب تنظیم کنید، کوشش کنید ساعت مطالعه آن درس را پیش از کلاس آن بگذارید. عادت کردن به مطالعه هر درس بلا فاصله پس از کلاس آن درس اهمیتی بسزا دارد و واقع فراگرفتن هر درس را وقتی انجام دهید که موضوع آن درس هنوز در ذهن زنده و تازه است.

۶. درین مطالعه دو موضوع شبیه یا مربوط به هم، درس دیگری مطالعه کنید و یا فاصله زمانی مختصری وقفه استراحت قایل شوید.

اوقات برنامه خود را به قسمتی تنظیم کنید که مطالعه یک درس پس از درسی بیفتده به حداقل ممکن موضوع آنها متفاوت باشد.

۷- هر جلسه مطالعه را به چند قسم تقسیم کنید.

برنامه مطالعه خود را به قسمتی تنظیم کنید که در یک نشست بیش از یک ساعت و نیم باحداکثر دو ساعت صرف مطالعه یک درس نشود. پس از آن که درس را در زمانی مناسب با متنهای تمرکز حواس مطالعه کردید، مدت کوتاهی هم استراحت کنید. یا بین که موضوع مطالعه را عوض کنید. چنانچه وقفه استراحت میسر نباشد. موضوع مطالعه را به یکی تغییر دهید. هر چند که در کار مطالعه چند لحظه وقفه به خاطر استراحت یا تفریح مطلوب تراز تغییر موضوع مطالعه است. زیرا که فعالیت مداوم ذهن، بدون فواصل کافی استراحت، سبب ضعف و نقصان استعداد فراگیری است.

آگاهی هرچه بیشتر از شگردهای مطالعه و فراگیری، همه مطالعات خود را در یک مکان انجام دهید.

محیط آشنای یک اطاق مشخص، در حین مطالعه، موجب انصراف و تمرکز بیشتر حواس است.

مراقب باشد هرگز در اطاقی که استراحت و تفریح می کنید مطالعه نکنید.
لازم نیست که با وسایل انصراف حواس دست و پنجه نرم کنید.

اصرارنداشته باشد که وقتی رادیویاتلویزیون باز است و یاد رمحلی هستید که سایر وسایل انصراف حواس وجود دارد، حتماً به کار مطالعه جدی پردازید. توجهتان را میان دو چیز قسمت نکنید. فراگیری واقعی مستلزم هوشیاری و مراقبت و نیز کمی هیجان است.

حتی الامکان ساعت معینی از روز را برای مطالعه یک درس بخصوص تعیین کنید.

عادت اندیشیدن به یک موضوع در هر روز و در ساعت معین، سبب آمادگی ذهنی در آن ساعت می شود و آمادگی ذهنی خود موجب تمرکز حواس می گردد.

به حالت لمیده و زیاد از حد آسوده به مطالعه جدی نپردازید. با فاصله پس از صرف غذای سنگین، از مطالعه جدی اجتناب کنید.

خوردن غذاهای سنگین، و همچنین «پرخوری» باعث هجوم خون به معده می شود و ناگزیر مدتی خون به سایر قسمتهای بدن و مخصوصاً به مغز، کمتر می رسد و آنگاه بدن تمایل به استراحت دارد و منجر به عدم آمادگی ذهنی می گردد.

ضمن مطالعه کاری انجام دهید.

یادداشت برداشتن، زیرنکته های مهم خط کشیدن - کلاً ذهن واکنش فعال نشان دهد.

به حد کافی وقت صرف مطالعه کنید.

به محض نشستن پشت میز، مطالعه را شروع کنید.

هفته ای یک ساعت برای مرور کردن هر درس منظور کنید.
پیش از آغاز هر درس، یک نظر اجمالی درباره تمام فصل‌های آن درس به دست آورید.

آنچه را که می‌فهمید یادداشت کنید.

درسها را قبلًا مطالعه کنید.

تدابیر اجتناب از کارکه باید با آنها مقابله کنید:

۱. قبل از هر چیز علل اجتناب از کار را در خود کشف کنید.
۲. تمیز کاری، مرتب کردن و تظاهر به این که شما قبل از شروع کار نیاز به انجام آنها دارید، فقط پس از نیم ساعت کار، به تمیز کاری می‌پردازید. بدین ترتیب ذهن شما به پرورش مطالبی که در حین مطالعه درباره آن فکر می‌کرده اید مشغول خواهد بود.
۳. گردآوری همه خرد ریزه‌هایی که فکر می‌کنید قبل از شروع کار به آنها نیاز دارید.

راههای شروع کار

۱. کاوش ذهنی «آنچه می‌دانید»
۲. کاوش ذهنی «آنچه هنوز نمی‌دانید»
۳. تصمیم بگیرید کدامیک از سوالات از بقیه مهمتر است.
۴. تلفیق مطالبی که هم اکنون می‌دانید و مطالبی که به تازگی فهمیده اید.
۵. شروع کنید، هنگامی که کار را شروع کردید ممکن است توانید برای مدت کوتاهی استراحتی کوتاه و یا حتی فعالیتهای جایگزینی داشته باشید.
۶. توان قدرت خود را به کار اندازید، اگر نیروی در شما وجود نداشته باشد چه چیز را می‌خواهید حفظ کنید؟

۷. به فوایدی که برای شمادر دبیاندیشید. اگر توان شما حفظ شود، نه تنها برای موفقیت از اعتماد بیشتری بهره مند خواهد شد بلکه کارآیی شما نیز بیشتر خواهد شد.

۸. برنامه ریزی کنید، اما برنامه های قابل انعطاف

۹. به کارهایی که تابحال انجام داده اید استحکام بخشدید و آنها را تقویت کنید.

لله مدد و لذکر از الاسلام و اهل کتاب

ویژه نامه برنامه ریزی

دانشجویان عزیز، وقتی صحبت از برنامه ریزی می شود برنامه ریزی بصورت کلی و همه جانبه است و همه فعالیتهای زندگی را نیز در برخواهد داشت و اگر برنامه ریزی صرف درسی و مطالعات باشد و امور دیگر در آن لحاظ نشده باشد، اجرای آن قطعاً با مشکل مواجه خواهد شد. زیرا برنامه ریزی درسی و مطالعاتی یکی از فعالیتهای روزمره ماست و با فعالیتهای دیگر در ارتباط است و هر کدام می تواند دیگری را تحت تاثیر خود قرار دهد. سپس لازمه یک برنامه خوب این است که در آن جایی برای کارهای شخصی و غیر درسی در نظر گرفته شود و اولویت انجام آنها نسبت به امور دیگر نیز مشخص باشد و بنا بر این اگر بخواهیم در دراز مدت پایین دبرنامه درسی خود باشیم باید نکات زیر را در برنامه درسی خود لحاظ کنیم:

۱. **خواب منظم:** حدود (۸-۱۰ ساعت) پیشنهاد می شود شبها ساعت ۱۰ الی

۱۱ تا ۱۵ الی ۱۶ ساعت عصر و ظهرها نیز حداکثریک ساعت بخوابیم.

۲. **تغذیه مناسب:** صبحانه-ناهار-شام خورده شده و بویژه به صبحانه خوردن زیاد تا کید کنید.

۳. **تحرک جسمانی:** فعالیت جسمانی شما باید خوب باشد و مثلاً حداقل در روز نیم ساعت بدوید، یا طناب بزنید یا با سرعت پیاده روی کنید طوری که به نفس نفس بیفتید.

۴. **تحرک اجتماعی:** به ارتباط اجتماعی با دوستان و اقوام اهمیت دهید ولی حد مرکز آن را خوب رعایت کنید.

لازمه یک برنامه ریزی خوب و قابل اجرا اینست که برنامه تنظیم شده با تو امنیتی های فرد متناسب باشد، آنچه مسلم است هیچ کس جز خودش ما از توانائیمان شناخت دقیق و کاملی ندارد به همین علت توصیه ها ما

اینست که برنامه ریزی بایستی توسط خود فرد و با توجه به ویژگیهای شخص تنظیم گردد.

ویژگیهای یک برنامه

ابتدا می خواهیم ببینیم یک برنامه ریزی خوب باید چه ویژگیهایی داشته باشد:

۱. قابل انعطاف بودن برنامه، یعنی طوری تنظیم شود که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده انعطاف پذیر و قابل اجراباشد.
۲. متناسب با حال فرد و میزان تحمل فرد برای درس خواندن باشد.
۳. اولویت هادر آن مشخص شده باشد.

اولویت اول: درس

اولویت دوم: تماشای تلویزیون

اولویت سوم: دیدار از اقوام وغیره

۴. برای مطالعه هر درس، وقت کافی منظور گردد.

۵. دروس و مطالبات مشابه در یک زمان نباشد چون باعث فراموشی مطالب می شود.

۶. بیش از اندازه متراکم و فشرده نباشد.

۷. بعضی موقع می توانید در برنامه خود بعنوان یک تفریح و تنوع دیدن تلویزیون را جزء برنامه ریزی خود قرار دهید اما آنچه مهم است اینست که هر گز اجازه، ندهید تلویزیون و کامپیوتر بزنندگی شما مسلط شود.

در اجرای برنامه این چهار نکته اهمیت زیادی دارد:

۱. مقید بودن به اجرای برنامه ها
۲. تسلیم نشدن در برابر عوامل محل برنامه
۳. برای هر ۲ ساعت برنامه درسی، حداقل ۴ ساعت مطالعه کنید. مثلاً اگر درسی را در هفته ۴ ساعت دارید ۸ ساعت برای آن درس مطالعه کنید.

۴. برای روز جمعه به عنوان یک روز تعطیل برنامه ریزی خاص راتدارک ببینید، شاید روز جمعه شما مخصوص نظارت بر تکلیف هفته آینده باشد، و یالیست کارهایی که باید انجام دهید را تنظیم کنید و در سهایی که احتیاج به مرور بیشتر دارد را در این روز قرار دهید.

گام اول: در برنامه ریزی تعیین اهداف است. هم اکنون که این مطالب را مطالعه می کنید کاغذی بردارید و به چند سؤال پاسخ دهید. هدف من در این نیم سال تحصیلی یاد را این سال تحصیلی چیست؟ پاسخ عینی بدھید نه ذهنی. مثلاً نگویید می خواهم خیلی درس بخوانم. بلکه این گونه پاسخ دهید: می خواهم معدلم را به ۱۷ برسانم یا می خواهم نمراتم تقریباً ۱۸ باشد. پس هدف کلی شما مشخص شد. اکنون اهداف جزئی را تعیین کنید، از خود بپرسید که برای اینکه بتوانم معدل ۱۷ داشته باشم باید: مثلاً، در درس فارسی نمره ۲۰ در درس فیزیک نمره ۱۶ بگیرم.

گام دوم: در برنامه ریزی این است که سه روزه هفتۀ ارزش‌گیری خود را مرور کنید و ببینید از صبح تا شب چه رفتارهایی دارید. مثلاً ساعت ۶ آز خواب بیدار می شوی نماز می خوانید و صبحانه می خورید. پس بر احتی می توانید لیست رفتارهای روزانه خود را تهیه کنید.

گام سوم: در برنامه ریزی مشخص کردن رفتارهای ثابت است یعنی رفتارهایی که همه روزه انجام می دهید مثل غذا خوردن، خوابیدن و نماز خواندن. مثلاً برنامه یک هفته یک دانشجو با توجه به رفتارهای ثابت ممکن است بصورت زیر تنظیم شود:

۱. هر روز صبح ساعت ۶ آز خواب بیدار شوم حتی روزهای تعطیل
۲. نماز صبح را بخوانم
۳. ده دقیقه نرمش کنم
۴. ساعت ۷ صبحانه بخورم

۵. ساعت آنها بخورم

۶. ساعت ۷ عصر نماز بخوانم و شام بخورم

۷. ساعت ۱۱ شب بخوابم

گام چهارم: در برنامه ریزی مشخص کردن رفتارهای متغیر که هر روز تغییر می کند مثل درس خواندن (اولویت اول) و تماشای تلویزیون (اولویت دوم) سینما فتن، دیدار ازاقوام دور و ... (اولویت سوم) می باشد.

بعد از اینکه زمان کارهای ثابت را تعیین کردیم برای کارهای اولویت اول هم زمان تعیین کنید در این مورد توصیه می شود که:

سه زمان را در نظر بگیرید:

۱. زمانی برای پیش مطالعه (مطالعه قبل از تدریس معلم)

۲. زمانی برای مطالعه بلا فاصله بعد از کلاس و مطالعه دروس امروز که سر کلاس داده شده

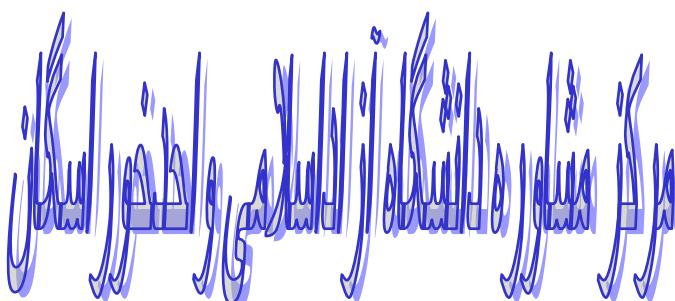
۳. زمانی برای مطالعه دروس فردا

برای مثال یک دانشجویی تواند برنامه ای مشابه برنامه زیر برای روزهای هفته خود در یک صفحه تهیه و تنظیم نماید:

۲۳	۲۱	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۷/۲۰	۷	۶/۳۰	۶	۶	
ل	زنامه تلویزیون - کامپیوتر	زنامه آزاد	خواندن در سکای فردا	مودرنهای امروز	آشنا	(فیلم) به کلاس درس	خودن صحابه	یکش مطالعه درس امروز	نمایش زنگمش	پذارشدن از جو	تبیه

جهت قابل اجرابودن برنامه خوددادامه داربودن آن باید به عوامل محل برنامه ریزی توجه داشته باشیم، که عبارتنداز:

۱. کارامروز را به فردانداختن و درواقع طفره رفتن
۲. برنامه های خیلی ریز و دقیق که باعث فشارزیادی برفرد می شود.
۳. انتظار بیش از حد از خود
۴. عدم اعتقاد به برنامه و برنامه ریزی
۵. به هم خوردن زمان خواب و غذا که ممکن است فردی یک شب ساعت ۹ بخوابد و یک شب ساعت ۱۲ (این بی نظمی در خواب مانع اجرای برنامه است)
۶. عادت به تماشای تلویزیون
۷. مشکل در شروع فعالیتها، مثلاً ممکن است فعالیت درسی و یا هر فعالیت دیگری را دیر شروع کنید.



استراتژیهای فراشناختی برای یادگیری پیش

یادگیری مطالب درسی، فرایندی فعال است که دریک جهت آن کتاب و استاد قرار دارد درجهت دیگر، یادگیرنده ای است که مطالعه می کنندیامی آموزد. مطابق تحقیقات فیشر (که از ۲۰ سال پیش به این طرف انجام داده است) هیچ چیزی برای افزایش یادگیری در شرایط آموزشگاهی و دانشگاهی، موثرتر از مطالعه زیاد و در نظر گرفتن مدت زمانی برای مقایسه داده های یادگرفته شده نیست. امادر عین حال می باشد به شیوه هایی نیز مجهرز بود تا مطالعه ماکار آمد و تربهتر گردد. شیوه هایی که درنوشته به آنها اشاره می گردد، در واقع استراتژیهای فراشناختی را برای یادگیری بهتر شامل می شوند.

استراتژیهای فراشناختی به عقیده بوشارد و همکارانش از دانشگاه بیونترال کانادا، فراشناخت رامی توان شکلی از تفکر دانست که موضوع آن فعالیت شناختی خودآزمونی است. براین اساس تحقیق درباره فراشناخت عبارت خواهد بود از کشف شرایطی که در آنها، فرد عملکرد شناختی خود را آگاهانه بدست گیرد. در فراشناخت و بکارگیری واستراتژیهای آن، آزمودنی یا یادگیرنده بطور مرتب یادگیریهای خود را وارسی می کند تاحداکثراستفاده از مطالعه خود بکند.

مهتمرین استراتژیهای فراشناختی عبارتند از:

۱) تعیین هدف - معمولاً هر یادگیرنده ای می داند که در مطالعه با چه مشکلاتی مواجه بوده است. بنابراین یادگیرنده می تواند تلاش خود را به آن قسمت هایی معطوف نماید که مشکل داشته است. تعیین هدف بدین منظور انجام می شود که یادگیرنده مشخص کند که چرا می خواهد بخشی یا فصلی را مطالعه کند، چه مقدار زمان برای مطالعه آن در نظر بگیرد، با چه سرعتی باید مطالعه را بخواند و چگونه قرار است مورد ارزشیابی قرار گیرد.

۲) نظارت بر یادگیری - هر یادگیرنده ای برای اینکه بتواند از مطالعات خود حداکثراستفاده را نماید باید برجایان یادگیری خویش نظارت و کنترل نماید. یادگیرنده می باشد

از میزان دانش خود درباره مطلبی که می خواندیک خودآگاهی داشته باشد. می بایست یک نوع خودسنجی را درباره مطالب ارائه شده در کتاب، اعمال نماید.

(۳) خودسنجی بدین معناست که آزمودنی بداندازکدام فرایندهای شناختی برای یادآوری مطلب می تواند کمک بگیرد. از سوی دیگر آزمودنی باید اعتقادیابد که با تأمل می تواند مطالب درسی را بفهمد. بسیاری از افراد با خستگی اولیه ناشی از مطالعه، سریع‌آمطالعه را کنار می گذارند در صورتی که باید علل خستگی و شرایط حاکم بر مطالعه را بررسی نموده و راه حلی برای رفع آن پیدا نمایند. یک یادگیرنده ماهر دائماً درک خود را از مطالب می سنجد تا بینند و توانسته آنها را هضم نماید یا خیر، برای اینکار تنظیم سرعت مطالعه وارائه سوال و جایگزینی بدین معناست که اگر جای نویسنده بودند (و یا جای کسی که ارزیابی می کند) چه سوالهایی را مطرح می کردند.

(۴) آموزش دو جانبه یا مقابله در این نوع راهبرد، دونفر لازم است که هر کدام قسمتی را می خواند و خلاصه می نماید، سپس در مورد سؤالهای مهم فکر می کند و از دادن دیگری می پرسد. جواب یادگیرنده دیگر را بررسی می کند و احیاناً جواب صحیح را خود می دهد و نهایتاً اینکه پیش بینی می شود که در دنباله مطلب چه چیزی موربد بحث قرار خواهد گرفت. لازم است که فرایند موردنظر را هر کدام از طرفین اجراء کنند.

(۵) حفظ آرامش، کنترل اضطراب و جلوگیری از منحرف شدن حواس و جلوگیری از افکار مزاحم مستلزم این است که بدانید چه مطالبی را بهتر می آموزید و چه مطالبی را نمی آموزید. کجا و چه وقت بهتر می آموزید و کجا و چه وقت نمی آموزید.

هرگز مشاوره دانشجویان دانشگاه اصفهان

خلاصه کتاب باز هم ملیٹ لرمانی

فصل اول: نیروی باشکوه باور

خیلی ساده، با ایمان زندگی کردن را بیازمائید، بالاشتیاق و تواضع دعا کنید و عادت کنید جوانب خوب هر چیز را بینگیرید. این نوع تفکر باعث تغییر جریان زندگیتان می شود، زیرا همیشه به یک سو جریان دارد. عوامل شکست از شما دور خواهد شد و به جای آنها عوامل کامیابی توسط جاذبه ای مغناطیسی به سویتان خواهد آمد. حالت وظرزبر خوردمثبت و پویا نیروی مغناطیسی بسیار قدر تمدنی است که طبیعتاً نتایج خوبی را جذب می کند. این بدان معنا نیست که شما هر آنچه را می خواهید به دست خواهید آورد. وقتی که برپایه ای ایمان زندگی کنید آرزو و خواسته های شما برای چیزی خواهد بود که می توانید بانام خدا تقاضا کنید هرچه که باید داشته باشید و هر آنچه برای شما خوب است تابه شما عطا خواهد شد. آنچه خداوند می خواهد به بندگانی که پیرو قوانین او هستند بدهد، محدود نیست. (صفحه ۲۴)

زندگی خود را با قوانین خدام طبق سازید. فردی با اخلاص باشید. سپس اطمینان حاصل کنید که اهدافتان از دیدگاه معنوی والهی صحیح هستند. به توفیق بیندیشید و آن را باور کنید. کامیابی را تجسم کنید، آن گاه نیروهای قدر تمدن واقعی کردن آرزو هارا به کار خواهید آنداخت. وقتی که تصویریاً گرایش ذهنی کاملاً قوی شد، به نظر می رسد که واقعاً عنان اختیار و قایع و اوضاع را به دست گرفته اید. (صفحه ۳۷)

وقتی که گرایش ذهن خودراتغیرمی دهدواز «غیرممکن بودن» استقبال می کنید، از همکاری در جاری ساختن این نیروها ممانعت به عمل می آورید. درنتیجه این تغییرگرایش ذهن، توازن و هماهنگی شخصیت از دست می رود فرد خشک و عبوس

می شود. در زندگی وقتی که تردید شدت گیرد، مهارت کاهش می یابد. (صفحه ۳۸)

یکی از روشهای ساده برای اینکار اجتناب از گفتن «اعتقادندهارم، نمی توانم آن را نجام دهم» است. به جای آن باید تأکید کنید: «شاید به تنها ی نتوانم آن را نجام دهم، اما خدا بامن

است و بانیروی «او» من نمی توانم به انجامش برسانم. (صفحه ۳۹)

جريان نیروی الهی با تفکر منفی مسدود می شود. اشکال مانداشتن سادگی در اعتقاد به نیروی ایمان است. (صفحه ۴۰)

هر انسانی می تواند در زندگی خودبیش از آنچه هست موفق شود. برای آغاز می بایست بخواهیم. گام دوم تسلیم و سپردن خودبه خداوزندگی کردن براساس خواست واردۀی «او» است. سپس خداوندراراهنما و شریک معنوی خوب‌بدانید. گام بعدی دعای بدون وقفه و ایمان همیشگی است. مطمئن باشید که تصاویری مثبت از کامیابی های ارزشمندو عاری از خودپرستی دارید. سرانجام منتظر یاری و قایع باشید، سخت کار کنید، خلاق بیندیشید، نفس رافراموش کنید و قلبی پراز خیر خواهی داشته باشید. هیچ نفرتی رانگاه ندارید. همیشه به یادداشته باشید با کمک خداوند «می توانید» به شرطی که باور کنید که «می توانید». (صفحه ۴۴ و ۴۵)

فصل دوم: اشتیاق می تواند اعجاز کند

وقتی که بدینی و افسرده‌گی را دور بریزید و خوش بینی و اشتیاق را پرورش دهید، نتایجی حیرت آور در زندگی شمانمایان خواهد شد. حتی اگر توانایی، آموخته ها و تجارب شما کمتر از دیگران است، می توانید هرگونه کمبودی را با اشتیاق پویا جبران کنید. (صفحه

(۴۷)

در حقیقت توان حیرت آوری که در درون شماست، به نیرو و خصوصیتی متعلق است که نمی توانید آن را کاملاً درک کنید، بنابراین نگذارید که قربانی فرضیه‌ی محدودیت شوید. بدون گستاخ بودن می توانید و باید به خویشتن مشتاق باشید. (صفحه ۵۰)

فرایندروزانه‌ی رهاکردن ذهن از افکار افسرده و ملال آورکه عمیق‌ناسالم و مایه شکست هستند، حایز اهمیت فراوان است، زیرا الگوی غالب عقایدشما می‌تواند در سراسر زندگیتان موثر باشد. افکار ناسالم قادرند شما را بیمار کنند. افکار شکست گرامی توانند شما را شکست دهند. (صفحه ۵۱)

برای داشتن اشتیاق تصدیق کنید: «اکنون در همانگی با امواج الهی هستم که از خداوند متعال جاری می‌شود، اکنون با اشتیاق زندگی خواهم کرد، من از اشتیاق برخوردارم، اکنون در جریان امواج خداوند هستم و از «او» اشتیاق می‌گیرم. (صفحه ۶۲) توانایی من متوسط است، اماده‌یافته ام وقتی که شخصی معمولی با اشتیاق به خدا، شغلش و به مردم ایمان دارد، می‌تواند کار خود را به گونه‌ای شگفت‌انگیز انجام دهد. (صفحه ۶۶)

فصل سوم: چگونه برنومیدی غلبه کنیم و خلاق باشیم؟

از همه اسلحه‌های خدا استفاده کنید و روی پاهای خود بایستید. (صفحه ۷۱)
آسمان، نان روزانه‌ای روح است. (صفحه ۷۵)

برای غلبه بر نومیدی یک اصل مهم وجود دارد و آن خواستن و مهار کردن احساسات است. (صفحه ۷۷)

احساسات خوب حال را خوب می‌کنند و احساسات بد مارا بیمار می‌سازند. (صفحه ۸۳)
تمام احساسات بد مانند خشم، ترس و نفرت را از ذهن خود بشویید، بی‌شک خواهید توانست سلامت و نیرومندی را در خود پرورش دهید. شکیابی و اژه‌ای بسیار بزرگی است و نشان دهنده‌ی کمال، خوش خلقی و سلامت روحی است. (صفحه ۸۵)

اگراندیشمندانه، با خوش خلقی و مهربانی به شرایطی که غالب می‌شوند نزدیک شویم، به جای آنکه اوضاع مارا به اختیار خود در آورند، مابر آنها مسلط خواهیم شد. (صفحه ۸۶)

هر چیز ارزشمندی در زندگی آسان به دست نمی‌آید، تداوم و به کارگیری اراده لازم است. ذهن خود را روی رنجش‌ها و ناراحتی‌ها متمرکز کنید، بی‌شک

آنها اخواهید ساخت، اما با تمرکز نیروی ذهن بر از بین بردن شان می‌توانید موفق شوید. (صفحه ۸۷)

وقتی کسی کاری می‌کند که موجب آسیب یارن جش شمامی شود، شیوه‌ی علمی برخور دبا اواین است که به نرمی بگویید: «بگذار اور اجزیه و تحلیل کنم و بیسم چرا این کار را می‌کنم». سپس راهی برای تصحیح این رابطه پیش گیرید. (صفحه ۸۸)

فصل چهارم : می‌توانید قویتر از مشکلاتتان باشید.

اگر دریا آرام است، طوفانی خواهد شد و اگر طوفانی است آرام خواهد شد. اما بایک کشتی خوب می‌توان همیشه از آن خارج شد. (صفحه ۱۱۹)

دعاؤقتی شروع می‌شود که توان انسان به پایان می‌رسد. (صفحه ۱۳۲) انسان سقوط می‌کند، نه بدین سبب که شکست خورده، بلکه بدین دلیل که چنین می‌پندارد. (کارل منینگر) (صفحه ۱۳۴)

وقتی گرفتار طوفان می‌شوید، فلسفه‌ی دورنما را به کار برید. بدین ترتیب خواهید دانست که طوفان تا ابد باقی نمی‌ماند. با ایمانی که از قلبتان بر می‌خیزد می‌توانید از آن بگذرید. (صفحه ۱۲۵)

هرگز مشاوره داشته باشد آزاد اسلامی و اطهار اسلام

فکار و عقاید غیر منطقی، که زیربنای اختلال عاطفی است عبارتند از

۱. برای انسان ضرورت کامل دارد که مورد علاقه و تأیید تقریباً هر فرد با اهمیتی در جامعه خود قرار گیرد.
۲. اگر قرار بآشند فرد خود را با ارزش بداند باید کاملاً آدمی وارد به کار، با کفاایت و در تمام جنبه‌های زندگی موفق باشد.
۳. افراد معینی بد، تبهکار و شرور ندو باید برای شرارت خود سرزنش شده و تنیه شوند.
۴. اگر موضوعها بصورتی که شخص خیلی دوست دارد بآشند امری در دنیاک و نوعی فاجعه است.
۵. بد بختی انسان دلیل خارجی دارد و انسان کم یا هیچ توانایی برای کنترل غم‌ها و اضطراب خود ندارد.
۶. اگر چیزی خطرناک است، یا ممکن است خطرناک یا ترس آور باشد، شخص باید خیلی دلو اپس آن باشد و امکان اتفاق آن را بدهد.
۷. فرار از مشکلات زندگی از قبول مسئولیت آسان تراز رو برو شدن با آنهاست.
۸. شخص باید وابسته به دیگران باشد و نیاز دارد که به شخصی قوی تراز خود متکی باشد.
۹. زندگی گذشته فرد، عامل تعیین کننده مهمی برای رفتار فعلی اوست و چون برخی از وقایع، یک بار ب زندگی فرد تاثیر داشته است تابی نهایت اثر مشابهی خواهد داشت.
۱۰. شخص باید برای مشکلات و آشیانگی‌های سایر افراد کاملاً تاراحت شود.
۱۱. برای مشکلات انسانی همواره راه حلی درست، دقیق، و کامل وجود دارد اگر راه حل درست یافت نشود فاجعه است.

۱۲. شخص می تواند دیوانه شود.
۱۳. جهان باید منصفانه، عادلانه و بی طرف باشد.
۱۴. زندگی فرد باید آسان، راحت و بدون دردسر باشد.
۱۵. فرد می تواند به شادکامی و موفقیت با متعهد نبودن، خودخواه بودن، مطیع بودن و واکنش پذیر بودن برسد.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواراسکان

خانم همایز اردگان

چگونه نه بگوییم

همه شما برای هایی قرار گرفته اید که گفتن کلمه نه برایتان دشوار بوده است. برای مثال دوستی می خواسته کتاب خاصی را لشما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده اید اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواستها یی تسلیم شده و با آنها موافقت می کنید و دائمًا از این بابت احساس نارضایتی دارید ممکن است بخواهید بدانید که چرا هنگامی که نه گفتن را ترجیح می دهید، «بله» می گوئید. این احتمال وجود دارد که شما نگران از دست دادن ارتباطات موثریانگران وارد آمدند آسیبی به روابط باشید.

چه بسا از نه گفتن احساس گناه می کنید چون آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، از روی خواسته های خود دست بکشید. بدین ترتیب ممکن است احساس کنید با نفی آنها به دلیل خودخواهی و خود مداری، انسان بدی هستید زیرا به شما یاد داده شده که باید فدا کار باشید و خود را نادیده انگارید. شما بیش از رضایت خود تان دلو اپس و متوجه رضایت دیگران هستید وقتی از شماتقا ضایی می شود ممکن است احساس کنید مورده لطف و موهبت قرار گرفته اید. این امر سبب می شود تا احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز چنین تقاضایی از شما نشود اینها نمونه هایی از احساسات دست و پاگیری هستند که می توانند در آزادی عمل شمامداخله کنند.

چه راههایی، گفتن کلمه «نه» را آسانتر می‌سازد.

اولین کاری که باید انجام داد. تشخیص احساسات دست و پا گیریا باورهایی است که در سر وجود دارند. برای مثال اگر دوستانتان می‌خواهند کتابی از شما قرض بگیرند و یا شمارابه میهمانی دعوت کنند با گفتن کلمه نه چه نتایج منفی را پیش بینی می‌کید به نظر می‌رسد شما در ابتدا نظر فاجعه آمیزی از «نه گفتن» تشخیص داده اید. برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بد هم چه بسا دوستم از این که آن کتاب را به او قرض نداده ام از من ناراحت بشود. ولی دوست شما به خاطر این گونه مسائل ناراحت نیست او احتمالاً خاطر آن کلمه نه را با صراحة به کاربرده اید، احترام بیشتری برای شما قائل خواهد شد.

خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته ای که دیگران از شما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آنها نسبت به ابراز درخواست غیر منطقی خود تشویق شوندوپس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیوه ای منطقی ترمیم کردید. برای گفتن کلمه نه آمادگی پیدامی کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست خواهد داد. قدم بعدی گفتن کلمه «نه» به شیوه ای مستقیم به طرف مقابل است به گونه ای که قاطعیت در صد اور فتار موج بزند. برای آسانتر ساختن این مرحله در موقعیت هایی که خطر پایین وجود دارد گفتن پاسخهایی منفی را آغاز کنید به خصوص زمانی که کاملاً مطمئن هستید، که حق گفتن کلمه «نه» را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را تمرين خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت های مشکل تربه دست خواهید آورد. به طور معمول گفتن کلمه نه به برخی از افراد آسانتر از دیگران است احتمالاً این افراد برای شما، دوستان نزدیک غریبه ها و خانواده هستند و قوع یک موقعیت را پیش بینی و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهد گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صحیح تمرین نمایید نسیت به کلیه رفتارها خود را لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید.

در موقعیت های مشکل تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید با گفتن جمله ای «باید درباره اش فکر کنم» به خود فرصت دهید سپس احساسات خود را بررسی کنید ببینید چه عقاید و انتظارات نامعقول شمارابه گفتن «نه» و امی دارد. وقتی کلمه «نه» را به کاربردی و طرف مقابل همچنان برخواسته اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شماراندیده انگاشت باید بر مخالفت خود پافشاری کنید.

تشخیص این امر مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید کلمه نه را به کار ببرید. از این کار احساس خوبی داشته باشید. هر قدر به احساس شخصی و خواسته های خود توجه کنید، از گفتن «بله» به دیگران احساس رضایتمندی بیشتری خواهید کرد.

مرکز مشاوره دانشگاه ازاد اسلامی واحد ذورالسکان

چگونه می‌توان ارروابط اجتماعی یک بزرگ‌الدایود؟

هنگامی که از شما می‌خواهند تا توصیه‌هایی برای پیروز شدن در زندگی ارائه دهید چه چیزهایی را اجد اهمیت تلقی کرده و بر آنها تاکید می‌نمایید؟

استیفن وینستون ده توصیه را در زمینه‌ی برنده شدن ارائه داده است:

(۱) درست عمل کنید: در هر زمینه‌ای اکثر افراد می‌دانند که چه کاری درست و چه کاری غلط است. بر انجام عمل صحیح تاکید کنید این کار یعنی از وجود آن خود پیروی کردن ما زندگی خود را بایک حساب بانکی به نام عزت نفس آغاز می‌کنیم. می‌توانیم این حساب را با پیروی از وجود آن مانم، یا با انجام دادن کاری که بطور غریزی آنرا صحیح می‌دانیم پروتکلی کنیم.

(۲) نهایت تلاش را خود مبذول نمایید: برای برنده شدن باید نهایت سعی خود را انجام دهید. افراد برنده هیچ‌گاه عمر خود را به خاطر خیال پردازی در مورد چیزی که می‌باشد می‌بودند تلف نمی‌کنند و در عوض سعی بر خود بودن داشته و از صرف انرژی در راه نمایش خود اجتناب می‌ورزند. آنها در انجام هر کاری سعی خود را می‌کنند و هیچ‌گاه از نقاب برای پنهان کردن چهره حقیقی خود استفاده نمی‌کنند. آنها بطور واضح آنچه هستند می‌باشند و تلاش های خود را همان گونه که هستند نشان می‌دهند.

(۳) با دیگران همان گونه رفتار کنید که علاقمند هستید با شمار فتار کنند. اصل مذکور قانون طلایی اخلاقی در همه ادیان بوده و بر ارتباط، احترام و حفظ حرمت دیگران و خود تاکید می‌نماید. یک فرد برنده برای دیگران احترام و ارزش قائل بوده و هیچ‌گاه در مقام کنترل، انحطاط و تصاحب دیگران بر نمی‌آید. نه تنها یک سرخورده را بازی نمی‌کند بلکه به دیگران هم اجازه نمی‌دهند که برآو تحکم

دروغینی روادارند. از راه کنترل دیگران موقعیت خویش را ثبیت نکرده و هیچگاه برای موفقیت استقلال، وارزش شخصی خود را فدا نماید.

۴) **هدف گرآباشید.** باید آنچه را که خواستار بدبست آوردن آن هستید همیشه در نظر داشته باشید. هر کس باید بداند که برای رسیدن به چه خواسته هایی و نیتی تلاش می کند.

۵) **نقش و وظیفه خود را پذیرید.** هر فردی در مقام شغل یا مسئولیتی که به وی واگذار شده است باید کار و تکلیفش را نجام دهد تا بهترین نتیجه ممکن را بدست آورد.

۶) **بطور اساسی حرفه و وظیفه خود را یاد گرفته و دائماً در حال یادگیری باشید.** سعی کنید انجام کارهایتان را بطبق برنامه ای خاص انجام دهید. اصول صحیح انجام کار را فراگرفته و به کار بندید. برنامه تدوین شده را بطور منظم انجام داده و در پی این باشید که همیشه شیوه های نوینی برای انجام کارها پیدانمایید. یادگیری برای یک برنده نوعی تفریح بوده و از آموختن هیچگاه احساس سرشکستگی نمی کند.

۷) **خود را بورداشته باشید.** اگر به خود ایمان نداشته باشید همه کارهایتان بی هویت خواهد شد. هویت هر فرد بخشی از شخصیت او می باشد که به اوج سارت می دهد تا ناممکن ها را ممکن سازد. سایکاسای بابا تاکید می کند که «شخصیت تو انسن است» خود باوری، باور به ارزش های وجودی خویشتن به عنوان یک انسان است. امتیازی است که ما از خودمان دریافت می نماییم. مارتین لو ترکینگ پسرمی گوید: «اگر رفتگر خیابان هستید، طوری خیابان را جارو کنید که گویی میکل آژنقاشی می کنید یا بهون موسیقی می سازد یا شکسپیر شعر می گوید... و این یعنی نشانی از خود بر جای گذاشتن که جز با خود باوری با چیز دیگری به دست نمی آید.

۸) به دیگران اهمیت دهید و برای آنها ارزش قائل شوید.

در هر حرفه ای کارگروهی اساس موفقیت را تشکیل می دهد. برای انجام هر کارگروهی پاسخ به چند سوال ضروری است:

الف- می توانیم به یکدیگر اعتماد نماییم؟

ب- آیا برای یکدیگر ارزش قائلیم؟

ج- برای رسیدن به موفقیت در مقابل یکدیگر و کارمان احساس مسئولیت می کنیم؟

اگر افراد یک تیم یا گروه به یکدیگر اهمیت ندهند و نسبت به هم بی اعتماد باشند در آن صورت قادر به حفظ فرصتها نبوده و آنها را از دست خواهد داد.

۹) بر مشکلات غلبه نمایید. در زندگی هر فردی مشکلات و مسائلی وجود دارد که

در عین حال که مختص خودوی است، باید گران مشترک می باشد. در مسیر زندگی مشکلات بیشماری انتظار مارا می کشد. وزندگی با مشکلات آمیخته است. بنابراین خود را برای رویارویی با آنها آماده سازید.

۱۰) از میدان نگریزید. موفقیت خود را باور کنید. هنگامی که از کارشانه خالی نکنید به دیگران اجازه نداده اید فکر کنند که شما در خطر شکست هستید.

برنده ها تصمیم می گیرند که بیشتر برنده باشند و کمتر بازنشده. این گونه برداشت باعث تکیه هر چه بیشتر به احساس و قضاوت شخصی می شود. برای برنده ها زندگی تنها از بیشتر بدست آوردن تشکیل نمی شود، بلکه در بیشتر بودن است. به گفته اریک فروم انسان بودن و برنده بودن این افراد در داشتن نیست بلکه در بودن و خوب بودن است. برنده گان از زنده بودن خوشحالند و برای آن مبارزه می کنند.

مَهْكُومٌ شَفَاعَهُ لَا تَشْكِلُهُ لَا لَذٌ لِلَّذِي لَا يُحِمِّي وَ لَا ذَخْرٌ لِلَّذِي لَا يُكَفِّلُ

مسئولیت پذیری راهی به سوی تحول

در مورد نحوه تغییرزنندگی درجهت بهترزیستن افزایش توانائی و کنترل فرایندها فکری راه های زیادی وجود دارد.

از اوایل قرن بیستم روانشناسان مسائل فردی و اجتماعی زیادی را در کتابهای خود بیان کرده اند و خوانندگان خود را با تشویق و ترغیب کرده اند تا هیجانات و نابهنجاریهای روانی خود را کنترل نمایند آنها تلاش کرده اند تا به مراجعان خود اعتماد به نفس بیشتری داده و انگیزه تغییر را در آنها بیدار سازند.

با همه تلاشی که آنها بعمل آورده اند، همیشه این سوال اساسی باقی است که اصولاً چرا باید ناراحتی و اندوه و اضطراب وجود داشته باشد تا آنها تلاش نمایند مردم را در مقابل این حالات مصون سازند؟ آیا پریشانی صرفاً یک مشکل منطقه ای است؟ مسلماً اندوه منحصر به هیچ سرزمینی نیست و در تمام مناطق جغرافیایی وجود دارد. شاید شما هم یکی از افرادی باشید که با مشکلات روحی دست به گریبان بوده و در این اندیشه باشید که چگونه می توانید افکار خود را متحول سازید تا از ناراحتی نجات یابید. چرا چنین می اندیشید؟ بنظرمی رسد انسان ذاتاً موجودی امیدوار است و مسلم می داند که همیشه باید راهی باشد، راهی مطابق با عقل و منطق و توأم با اخلاقیت و شادکامی. اگر از این زاویه نگاه کنیم راه موردنظر را می توان نوعی مسئولیت شخصی تصور کرد. بابکار گیری مسئولیت شخصی است که می توان امیدوار بود تغییر حاصل شود.

مسئولیت چیست؟ دکترونیلیام گلاسر روان درمانگر مؤسس مکتب واقعیت درمانی در کتاب خود تحت عنوان درمان از طریق بیان واقعیات (۱۹۶۵)، مسئولیت را ینگونه تعریف می کند: مسئولیت عبارت است از توانایی ارضاء و رفع نیازهای فردی به نحوی که دیگران را از برطرف ساختن و رفع نیازهای خود محروم نسازد پس با احساس مسئولیت است که می توان نیازهای شخصی را برطرف نمود. گلاسر اعتقاد دارد که

آموزش و فراغیری مسئولیت و مسئولیت پذیری وظیفه هر فرد در مقابل دیگران است. گلاسر بیان می کند که هراندازه کودکان در سنین پایین تر در محیط گرم و مملو از محبت، مفاهیم نظم و مسئولیت را درک کنند، در آینده بهتر می توانند از آن بهره مند گردند. هیچ کس نباید صرفاً به نیازهای فردی خود بیندیشید و نیازهای دیگران را نادیده بگیرد بلکه در کنار رفع نیازهای شخصی، باید برای دیگران و نیازهای آنان نیازهای میت قائل باشد. رفتار صحیح و عقلانی براساس مشارکت و کمک به دیگران استوار است، نه براساس نادیده گرفتن افراد دیگر و نیازهایشان. رفتاری که جهت و هدف آن کمک رساندن به دیگران نباشد و صرفاً برای برطرف ساختن نیازهای فردی اولویت قائل شود، یک رفتار غیر مسئولانه تلقی می گردد. پس فردی که مواد مخدر مصرف می کند یا همسری که زوج یا زوجه خود را مورد اهانت و ضرب و شتم قرار می دهد یا فرزندی که به والدین خود احترام نمی گذارد. افرادی بی مسئولیت می باشند. احساس مسئولیت یک اصل اساسی در رفع اندوه و متحول شدن است. بکار گیری این اصل مستلزم تلاش مداوم از سوی همگان است. با جدی گرفتن آن است که به نقش واقعی و تاثیرات سازنده اش می توان پی برد. عشق و علاقه به دیگران همانقدر اهمیت دارد که عشق و علاقه به خویش اهمیت دارد و این اصل اساسی مسئولیت و اصل حیاتی آفرینش می باشد.

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

روانشناسی و اجتماع

استفاده از هیپنوتیزم خارج از آزمایشگاه

هیچیک از حالات هشیاری دگرگون، به اندازه حالت هیپنوتیزم بحث انگیز نبوده است. هیپنوتیزم، یک حالت پیچیده روانی است که در این وضعیت، حالت پاسخدهی شدیدی نسبت به تلقینات فرد هیپنوتیزم کننده ایجاد می شود. از اخر سده ۱۷۰۰، زمانی که فرانس مسمم (۱۷۳۴-۱۸۱۵) Mesmer پژوهش اتریشی ادعا کرد که هیپنوتیزم به وسیله "مغناطیس یا جذب حیوانی" به وجود می آید، تابه امروز متخصصان در ماهیت و کارکرد هیپنوتیزم سرگرم بحث و بررسی بوده اند. مسمم معتقد بود این پدیده حاصل ردوبدل شدن یک نیرویا ماده نامرئی بین هیپنوتیزم شونده و هیپنوتیزم کننده است. بعد از آن، در دهه ۱۹۴۰ پژوهش انگلیسی به نام جمیز بریدا صلاح هیپنوتیزم را به عنوان حالتی از خواب، که می تواند از خواب معمولی متفاوت باشد بکار برد. تحقیقات پی در پی توسط محققان، در این زمینه شکل گرفت و هیپنوتیزم که زمانی در زمرة امور اسرار آمیز به حساب می آمد، اینک در قلمرو بررسیهای دقیق علمی قرار دارد.

به طور کلی، اگرچه در خصوص ماهیت ناخودآگاه، در مراحل هیپنوتیزم اختلاف نظر وجود دارد، اما در حال حاضر روانشناسان و متخصصین به اهمیت وارزش هیپنوتیزم در عرصه های مختلف علمی وغیره، نسبت به گذشته اعتقاد بیشتری دارند و پیوسته به دنبال راههایی هستند تا اثرات هیپنوتیزم را در تغییر رفتار و درمان مشخص نمایند. لازم است بدانیم که همه افراد در برابر شیوه های هیپنوتیزم کردن به یک اندازه پاسخدهی ندارند به نظر می رسند هم یادگیری و هم عوامل ارشی در میزان پاسخدهی اثر داشته باشند. توانایی کنار گذاشتن واقعیت های عادی و غرق شدن در فعالیت هایی مانند مطالعه یک کتاب، تماثیل یک نمایشنامه و گوش دادن به موسیقی یا لذت بردن از طبیعت، پیش آگهی مهمی برای هیپنوتیزم پذیری است (ج. ر. هیلگارد، ۱۹۷۹). این توانایی احتمالاً حاصل یادگیری در نخستین سالهای زندگی و تجربه خیال انگیز کودک با والدین خود به

وجودمی آید. تلقیناتی که فرد هیپنوتیزم شده دریافت می دارد، رفتارها و تجربه های گوناگونی را سبب می شود و مثلاً ممکن است کنترل حرکتی شخص تغییر کند، خاطره های جدید ناپدید شوندیا خاطره های گذشته دوباره تجربه شوند و ادراکهای جاری شخص به میزان چشمگیری دگرگون شوند. براساس آنچه روان شناسان متخصص در این امر، بدست آورده اند کاربرد هیپنوتیزم رامی توان در موارد زیر جستجو کرد.

۱. شرایط دندانپزشکی:

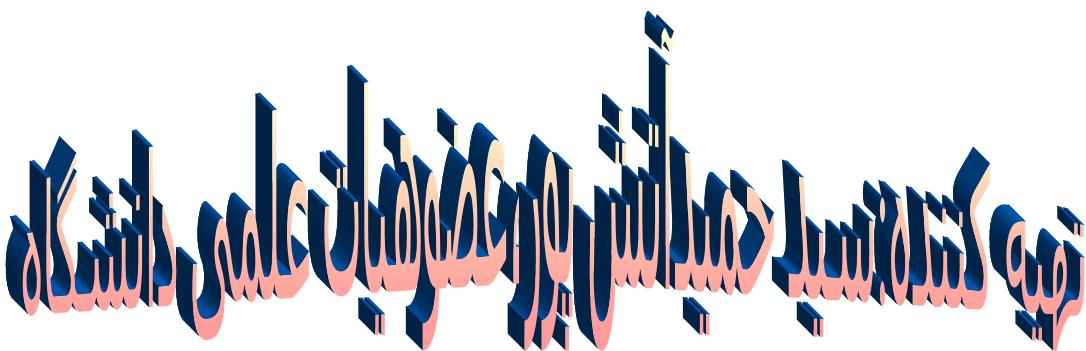
بیمارانی که از بیماریهای مزمن رنج می برند ممکن است توسط تلقینات هیپنوتیزمی از میزان درد و رنج آنها کاسته شود، بطور مشابه آنها ممکن است به واسطه خود هیپنوتیزمی از درد رهایی یابند (اریکسون، هرشنمن و سکتر ۱۹۹۰). افراد پس از یادگیری خود هیپنوتیزم، قادر خواهند بود که کنترل بیشتری بر عالم بیماری پیدا کنند. همچنین هیپنوتیزم می تواند در شرایط خاصی نیز مورد استفاده قرار گیرد، بطور مثال: استفاده از هیپنوتیزم در خلال زایمان و یا استفاده در شرایط دندانپزشکی.

۲. استفاده از هیپنوتیزم در مسائل قانونی:

بی تردید در شرایط هیپنوتیزمی، شاهدان و قربانیان یک حادثه بعضی اوقات بهتر می توانند جزئیات جرم و جنایت را به یاد آورند. در یکی از مطالعات مشهوری کی از قربانیان حمله به یکی از مدارس کالیفرنیا، در شرایط هیپنوتیزمی می توانست شماره وسیله نقلیه آدم ربا (Kidnapping) را به یاد آورد. این واقعه در مجله تایم سال ۱۹۷۶ به چاپ رسید. از سوی دیگر شواهد دقیقی در خصوص یادآوری وقایع، تحت شرایط هیپنوتیزمی بدست آمده است. هر چند که در همه موارد نمی توان بطور قاطع به شواهد هیپنوتیزمی اعتماد کرد اما در اکثر مواقع اطمینان بیشتری در خصوص یادآوری وقایع در حالت هیپنوتیزمی وجود دارد. تحت شرایط و مراحل هیپنوتیزمی، اکثر افراد رامی توان به راحتی در وضعیتی قرارداد که توانایی بیشتری برای یادآوری وقایعی که می خواهیم کسب کنند، بدست آورند. البته چون هنوز سوالات زیادی در خصوص استفاده و عدم استفاده از هیپنوتیزم در مسائل قانونی وجود دارد، حقوق دانان و روانشناسان در پی یافتن شواهد بیشتری در تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی هستند.

۳. کاربرد هیپنوتیزم در روزش:

استفاده از هیپنوتیزم در بهبود عملکردن دوره‌زیستی ورزشکاران روزبه روزافزایش می‌یابد. به عنوان مثال در روزش‌های قهرمانی و حرفة‌ای، ورزشکاران بسیار بال از هیپنوتیزم جهت افزایش تمرکزشان استفاده می‌نمایند. بنابراین در مجموع می‌توان اذعان داشت که هیپنوتیزم کاربردهای بالقوه زیادی می‌تواند داشته باشد. البته نمی‌توان تاثیر هیپنوتیزم را یک تاثیر مطلق (invariably effective) در نظر گرفت برای شماری از مردم که نمی‌توانند به طور معنی داری، هیپنوتیزم شوند، هیپنوتیزم نمی‌تواند چندان کمک کننده باشد. اما برای افرادی که به راحتی می‌توانند هیپنوتیزم شوند، هیپنوتیزم می‌تواند به طور بالقوه منافع زیادی در برداشته باشد و به بهبود در رضایت و عملکرد آنها منجر شود.



پاگوچه می توان سالگاری را ببره کرد؟

بسیاری از افرادبی دلیل نگران حوادث غیرمترقبه ای مانند ازدست دادن شغل، آتش سوزی، سرقت از اموال شخصی، معلول شدن عزیزان، و رشکستگی وغیره هستند. آنها بدلیل مختلف می خواهند ثابت کنند که غمگینی آنها موجه است و بطور کامل جملاتی از قبیل «اگر پول کافی داشتیم...» یا «اگر آن حادثه ناگوار پیش نمی آمد» رابرای عدم شادی خود تکرار می نمایند. این افراد به استناد حوادثی که گذشته برایشان پیش آمده یک نوع تصمیم ذهنی را دربال می کنند و معتقد می گردند که هیچ وقت وضع آنها بهتر نخواهد شد و همیشه محکوم به غمگین بودن هستند. اتفاقات گذشته برای آنها دلیل خوبی است که در درون احساس کنند که سرنوشت آنها چیزی جزاندوه و شکست نیست. بی تردید همه ماباید یادگیریم که تا مادام که زنده هستیم می بایست احساس کنیم که حق داریم که از موهب و امکانات زندگی لذت ببریم. یک زندگی خلاقانه و موثر با شادکامی و رضایت درونی همبستگی و رابطه مستقیمی دارد اما با غمگینی رابطه ای معکوس رانشان می دهد. بی تردید انسانهای موفق در زندگی نیز مثل همه مردم گرفتاریها و مشکلات را محس و احساس می نماید. تنها تفاوتی که دارند آن است که همچنان امیددارند که رنج را به شادکامی و رضایتمندی تبدیل نمایند. سؤالی که در اینجا مطرح می گردد آن است که آیا اصولاً چنین راهی وجود دارد؟ آیا می توان ازین بسته ها راه اشتد و به شادکامی رسید؟ پاسخ این سؤال مثبت است. بر اساس همین پاسخ راهبردهایی که مسیر شادکامی رانشان دهنده معرفی می گردد:

بمنظور افزایش شادکامی راهبردهای زیر کمک کننده خواهند بود.

۱. تصور ذهنی خود را عوض کرده و تصوری سالم ترا جایگزین آن نمایید. تصور ذهنی سالم این امکان را فراهم می کند که زیرفشار و استرس و تحت شرایط بحرانی مقاومت کرده و روی پای

خودبایستید. هر چند تصویر ذهنی یک وضعیت عینی و قابل لمس نیست امامی تواند احساس بی کفایتی، بلا تکلیفی و سرگردان بودن را از افراد دور نماید. برای اینکه بتوانید تصویر موردنظر را در خویشتن رشد دهید سعی کنید هر روز در ذهن خویش خاطرات و موفقیت‌های خود را ولوهر قدر هم کوچک باشند مرور کرده و زنده نماید.

۲. به احساسی که از لذت‌های کوچک بدست می‌آید توجه کنید مانند تماشای یک منظره دلپذیر، دیدن یک فیلم یا هر چیز کوچک دیگری که خوشایند است.

۳. لذت کار ثمر بخش را تجربه کنید. بادوست داشتن کار خود، می‌توان به فراتراز داشتن صرف درآمد حرکت کرد. سعی کنید در هر کاری که انجام می‌دهید راههایی برای نشان دادن خلاقیت، ابتکار و استعدادهای خود پیدا کنید. لئون تولستوی تأکید می‌کند که شادکامی انسان در زندگی وابسته به کاری است که انجام می‌دهد.

۴. امید خود را حفظ کنید. افراد شادکام سعی می‌کنند امید خود را برای بهبودی و رهایی از مشکلات از دست ندهند. آنها از شکست‌های خود درس می‌گیرند. از نظر سلیگمن شکست فقط یک عقب نشینی موقت است و علل آن منحصر به همان مورد خاص است که باعث شکست شده است.

۵. عوامل موثر بر موفقیت راشناسایی کنید. این عوامل عبارتنداز:
آ- توجه به اهداف و تعیین گامهایی برای رسیدن به آنها: برای رسیدن به اهداف خود آنها را به اهداف ریزتر تقسیم کرده و مراحل رسیدن به هدف را مشخص نمایید. قوای خود را بسیج نموده و فعالیت‌های لازم در هر مرحله را باتمام وجود دان جام دهید. فکر کنید از عمر شما آنقدر باقی است که فقط بتوانید یک مرحله را بپیمایید. به همین دلیل آن مرحله را باتمام قوای ذهنی، روحی و جسمی خود پیگیری نمایید. در هر لحظه خود را باتمام وجود در گیر و وقف کاری کنید که

سرگرم آن هستیده این مسئله اصطلاحاً حضورمی گویندبايدحضور خود را در هر کاری که نشان می دهد حفظ کنید.اگر در حین مطالعه کردن، به مشکلات خود فکر می کنید، در واقع حضور خود را از دست داده اید.برای موفقیت و احساس شاد کامی در هر کاری داشتن حضور، یک مسئله حیاتی است.

ب- به دیگران و نیازهای شان توجه کنید: با توجه به نیازهای دیگران براحتی می توانند با آنها مرتبط گردید. بر همین اساس به جای خشونت، به محبت فکر کنید و به جای رقابت به مشارکت با حفظ علاقه و مشارکت می توانند دیگران را به خویشن علاقه مند سازی دو بدم ترتیب به رضایت درونی برسید.

ت- با احساس تنها ی خود مبارزه کنید: بنی تردید همه افراد گاهی احساس تنها ی می کنند و یا اینکه مایلند تنها باشند. اما آنچه در این قضیه می تواند مسئله ساز باشد آن است که این احساس فر درابه گوش نشینی و عزلت و احساس جدایی از دیگران بکشاند. در آن صورت است که غمگینی، نا امیدی، پر خاشگری و سرزنش خود را دیگران رشد می یابد و احساس شاد کامی را زیین می برد. برای مبارزه با احساس موردنظر بینداز تنها ی چه چیزی را منتظر دارید. آیا اینکه می ترسید تن به فعالیتی دهید که در آن شکست بخورید و یا اینکه می ترسید دیگران بر ذهنیت شما غالب شده و شمارا او استه به خویش نمایند. با پی بردن به دلیل انزوا ی خود می توانید راه حل هایی را برای آن جستجو کنید. چنانچه لازم گردید به خود جرأت داده و با فرد مطلع و قابل اعتمادی مشورت نمایید.

ث- دلایل دلخوری خود را شناخته و در درون خود نریزید: اظهار دلخوری و اکنشی عمومی در افاده شکست طلب است. آنها برای توجیه موقعیت خود دائم گله مند هستند و یا آه و ناله به دنبال مقصیری هستند تا بار مشکلات و شکست های خود را ب گردند او بیندازند. بی تردید گله مند دائم سیکل معیوبی از دلخوری و عداوت دیگران را ب وجود می آورد. بدین ترتیب روابط اجتماعی فرد بهم خورده و موجی از ناکامی، سرزنش و احساس حقارت را ب وجود می آورد. بتدریج فرد هم از خویش و هم از دیگران متنفر و منزجر می گردد. غافل از اینکه با کمی واقع بینی

و همدلی می توان دلخوری را کاهش داد. هر قدر جلوی غرزدن درونی گرفته شود به همان میزان بر شادکامی درونی افزوده خواهد شد. برای رسیدن به این هدف خودگوئیها خویش را مورد بازرسی قرار داده و به جای عبارتی چون: «آنها دوستم ندارند»، «تاسرشان دادن ننم به من توجه نمی کنند»، «چرا هر چه مشکل لاينحل است دچار من می شود» و ... عباراتی واقع بینانه ترانسخاب نموده جلوی افکار منفی خود را بگیرید.



کلام والدین فرزندان شهاری خواهشند از دنیا

برطبق مطالعات انجام شده در سراسر دنیا، تقریباً ۷۰ درصد مشکلات و دشواریهای کودکان، با مشکلات والدین آنها ارتباط دارد. به عبارت دیگر دسته ای ازو والدین هستند که بچه های دشواری تحويل جامعه می دهند. این والدین رامی توان در طبقه بندی زیرجای داد.

۱. والدینی که مضطرب و آشفته هستند: این دسته از پدر و مادرها (خصوصاً

مادران) به اشکال مختلف اضطراب خود را به کودکان منتقل نموده و در زمینه بیقراری، وسواس و فشار روانی رافراهم می کنند. رفتارهای دوگانه این دسته ازو والدین یعنی تشویق به استقلال و در عین حال تنبیه رفتارهای خود مختار کودکان باعث ایجاد وابستگی و اضطراب جدایی در آنها می کردند.

۲. والدینی که تن و پر خاشگر هستند: والدین تن خوب و بداخل آن بشك

بارز بر الگو پذیری سالم فرزندان تأثیر منفی می گذارند. پر خاشگری های مادر و توجه به جنسیتی خاص در منزل و ایجاد تبعیض بین فرزندان، زمینه ایجاد بحران هویت، انکار جنسیت خود، ارتباطات مخرب، دروغگویی، توجه طلبی افراطی و احساس ناکامی رافراهم می کنند.

۳. والدینی که شخصیت و سواسی دارند: این دسته ازو والدین بعلت داشتن

انتظارات خارج از توان هوشی و سنتی کودک، آنها را تحت فشار قرار داده و زمینه اضطراب و افسردگی را در کودکان ایجاد می کنند.

۴. والدینی که موقع و گیرنده هستند: این دسته از والدین همیشه انتظار توجه دارند امامحبت و توجه خود را از کودکان دریغ می نمایند. برای این دسته از والدین تنها منافع و خواسته هایشان اهمیت دارد و به نیازهای کودکان توجهی نشان نمی دهند. رفتار آنها باعث رشدیک نوع بی اعتمادی در کودک می شود.

۵. والدینی که بصورت انفجاری هیجانات خود را نشان می دهند: این دسته از والدین چه در تشویق کودکان و چه در تنبیه آنها بصورت انفجاری عمل کرده و در زمینه اختلالات سلوک رادر کودکان ایجاد می کنند.

۶. والدینی که احساس ناتوانی رادر کودکانشان رشدمی دهند: این دسته از والدین در مقابل ابتکارات و اعمال کودکان ایستاده و فرصت تجربه شخصی را آنها سلب کرده و احساس عدم اعتماد به نفس رادر کودکانشان ایجاد می کنند.

۷. والدینی که معتاد به کار بوده و پر مشغله می باشند: عدم حضور والدین موردنظر در منزل یک مسئله کاملاً محسوس است که اغلب برای جبران آن سعی می نمایند با دادن انواع رشوه (پول، پاداش، خرید و سایل)، عدم حضور خود را توجیه نمایند. این دسته از والدین، کودکانی بی مسئولیت، پر توقع، بدین را پرورش داده و تحويل اجتماع می دهند. بی تردید دران کودکی، دوره حساسی است که قوای ذهن و شخصیتی کودک شکل می گیرد. به همین دلیل تأکید بر رفتارهای محبت آمیز، گرم، قاطع و با اعتماد به نفس والدین می تواند بهداشت روانی کودکان را تأمین نموده و از شیوع اختلالات روانی و رفتاری در جامعه جلوگیری نمایند.

مرکز اهتمایی و مشاوره دانشجویان دانشگاه اصفهان

چگونه می توان با تعامل ورزیدن مبارزه کرد

تعلل ورزیدن یعنی به تعویق انداختن کاری که تصمیم به انجام آن گرفته ایم، به عبارتی موکول کردن کارها به آینده، به جای اینکه در زمان فعلی به آنها پرداخته شود. فردی که کارهای محوله را به تعویق می اندازد از یک سوم مجبور است به مکانیسم دلیل تراشی متولّ شود و از سوی دیگر چون مجبور به انجام کارها می باشد آنها را به آخرین دقایق موکول می کند. افرادی که به تعلل ورزی عادت می کنند زمان حال را با خیالبافی های گوناگون، در رابطه با انجام عمل، از دست می دهند و هیچگاه در صدبرنامه ریزی صحیح برای انجام کارهایشان نیستند. افراد مذکور احساس می کنند زیرا بار مسئولیتها غرق شده اند و در عملی کردن اهداف و مسئولیتها ناتوانند.

شیوه های مقابله (کترل شخصی): در زمینه مقابله با تعلل ورزیدن، الگوهای رفتاری و تغییر آنها مهمترین گامهایی است که می توان از آنها کمک گرفت. این راهها به شرح زیر است:

۱. روش معمول خود را تغییر دهید، هر چند که این کار ممکن است دشوار باشد. "وین دایر" تصریح می نماید که: یک روز تصمیم بگیرید که فقط پنج دقیقه زندگی کنید. یعنی به جای اندیشیدن به وظایف دراز مدت، فقط به زمان حال فکر کنید و سعی کنید آن پنج دقیقه را صرف انجام کاری که می خواهید، بکنید.

۲. به گونه ای دیگر غیر از آنچه تاکنون فکرمی کردید بیندیشید. "وین دایر" در این خصوص بیان می کند که: هر شرایط و احوالی که قبلاً برای شما کسل کننده و ملال آور بوده را به نحوی خلاق، بازسازی کنید. مثلاً برای انجام کارهای خسته کننده، مسابقه ترتیب دهید یعنی آنرا بصورت چالش

انگیزدرا آورید، برای انجام آن کار در زمان معین نیز می توانید پاداشی تعیین کنید.

۳. از مدیریت زمان استفاده کنید. مدیریت زمان عبارت است از اداره و کنترل رفتارهای خود به منظور از دست ندادن وقت و انرژی موجود. برای اینکار اهداف اصلی و فرعی خود را روی کاغذ بیاورد. بعداً آنها را بر حسب اولویت دسته بندی کنید و زمان مشخص اجرا کردن آنها را نیز تعیین کنید. بطور مثال، روزهای شنبه و دوشنبه فلاں کار را لیست ساعت ۱۰:۵۰-۱۲:۰۰... و فلاں کار را...

۴. از قراردادهای مشروط استفاده کنید، این عمل نوعی کنترل شخصی برای انجام کارهای محوله است برای رسیدن به این کنترل می توانید دوستان خود را، که در هدفی باشما همراهند را، جمع کرده و در حضور آنها متن قراردادی را با این مضمون که، کارهای محوله را لینجائب انجام خواهیم داد و لواینکه با موفقیت اندکی همراه باشد می توانید برای متعهد شدن جریمه ای بابت انجام ندادن کار موردنظر تعیین کنید.

۵. نگاه دقیقی به زندگی خود بیندازید. بینید اگر می دانستید فقط شش ماه دیگر زنده اید، چگونه رفتار می کردید؟ آیا همین کارها را انجام می دادید؟ باید در نظر گرفت زندگی موقعیت خاصی است بین "بودن و نبودن" و بی تردید تأخیر در انجام کارهای توافقی ممکن است مطلوب را از ما گرفته و ماراد چار سردرگمی و بی هویتی کند.

۶. خستگی جسمی و روانی را به حداقل برسانید. به عبارتی فعالیت های روانی و جسمانی خود را محدود به موضوع هایی بکنید که هدف شما هستند. نه هر موضوعی که پیش می آید. اگر به نیکوتین یا مواد مضردی گرایی دارید آنرا کنار گذاشته و به عنوان اولین تمرین یک کار ورزشی انجام دهید.

۷. در برنامه ریزی اعطاف پذیری رالاحظ کنید. یعنی اینکه از کلمات محدود کننده، باید صدر صد، حتماً، قطعاً... استفاده نکنید و بجای آن سعی

کنید از لفظ بهتر است که فلان کار بشود (یا نشود) استفاده کنید. به عبارتی
اگر نتوانستید عملی را مطابق برنامه در ساعت مشخصی انجام
دهید، آنرا در همان روز در ساعتی دیگر انجام دهید.

۸. با فراموشکاری های خود مقابله کنید. برای رسیدن بدین منظور راهها و
شیوه های زیر را بکار ببرید:

❖ برای هر کاری زمان خاصی در نظر بگیرید.

❖ کارهای روزانه خود را یادداشت نمایید.

❖ از علائم خاصی به منظور یادآوری خود استفاده کنید. مثلاً روی انگشت
خود علامت خاصی بکشید.

❖ کارهایتان را بایک نوع تفریح شروع کنید.

۹. علاوه بر ملاکها و موارد ذکر شده در فوق از راهبردهای دیگر جهت کنترل
شخصی خودمی توانید استفاده کنید، مانند:

• احساسات افراطی و تندرخود را کنترل کنید.

• حتی الامکان خواسته های منطقی را جایگزین خواسته های غیر منطقی
کنید.

• بطور کلی در طلب تأیید دیگران نباشد، زیرا بعد از چندی ارزش وجودی
خود را او باسته به نظر دیگران می دانید ولذا با عدم تأیید آنها، دچار این
تفکر غیر منطقی می شوید که دیگر ارزشی ندارید.

• کمال گرا نباشد. (منظور کمال گرایی افراطی است)، زیرا کمال کمال
گرایی پرهیز از کمال گرایی است.

• به معجزه نیندیشید زیرا، برای انجام هر کار و حل هر مشکل، لازم است
عملی اصولی و مناسب انجام دهید.

درکرد اهمایی و مشاوره داشت جوان داشتگاه اصفهان

معرفی کتاب اعتمادبه نفس در ۱۰ روز

فهرست وعناوین مطالب

- ۱- به خودتان عشق بورزید
- ۲- از خودبخوبی یادکنید
- ۳- خودراتشویق و ستایش کنید
- ۴- با جسم خودخوب رفتارکنید
- ۵- سلامت باشید
- ۶- بیماری یعنی: نیازیه جلب توجه دیگران
- ۷- فدکاری بیش از حد: عدم توجه به خود
- ۸- اعتمادبه نفس خودپرسی نیست
- ۹- به خودبرسید
- ۱۰- احساس شایستگی کنید
- ۱۱- ازمواهب الهی لذت ببرید
- ۱۲- خودراسرزنش نکنید
- ۱۳- بیان وذهنیت مثبت داشته باشید
- ۱۴- اصل نگهداری
- ۱۵- غلبه بر ترس
- ۱۶- همیشه درجیب خودپول داشته باشید
- ۱۷- آنچه دارید بادآوری کنید
- ۱۸- دربی کسب موفقیت باشید
- ۱۹- همیشه تبسمی بر لب داشته باشید
- ۲۰- حالت بگیرید
- ۲۱- تنفس عمیق راتمرین کنید
- ۲۲- برخود مسلط باشید
- ۲۳- ارتباط با خداونیروی توکل
- ۲۴- کمک به دیگران
- ۲۵- خودرا به دیگران وابسته نکنید
- ۲۶- خوشحالی یعنی احساس خوب در مورد خود داشتن
- ۲۷- دیگر گون شوید
- ۲۸- همیشه نیمی از مردم با افکار شما مخالفند
- ۲۹- سعی نکنید همه را از خود راضی نگهدارید
- ۳۰- برای خودارزش و احترام قائل باشید
- ۳۱- از بحث کردن جداً اجتناب کنید
- ۳۲- به دیگران عشق بورزید
- ۳۳- همه را بخشدید
- ۳۴- کسی را تحقیر نکنید
- ۳۵- برای قدرمندشدن یکدیگر را تحسین کنید
- ۳۶- از خوبی دیگران قدردانی و تشکر کنید
- ۳۷- در همه حال شکرگزار باشید
- ۳۸- درباره اعتمادبه نفس فکر کنید
- ۳۹- تکرار و تلقین راجدی بگیرید
- ۴۰- در فرهنگ لغات خودشکست را تجربه معنی کنید
- ۴۱- مسئولیت پذیر باشید
- ۴۲- عذر تراشی نکنید
- ۴۳- در تصمیم های خود تأخیر نیاندازید
- ۴۴- کتابهای الهام بخش بخوانید
- ۴۵- رهبر باشید
- ۴۶- مانند آدمهای متشخص عمل کنید
- ۴۷- لباس خود را فرزند خود را تغییر دهید
- ۴۸- به دیگران احترام بگذارید
- ۴۹- دوستان خود را تغییر دهید
- ۵۰- بازیچه نشوید
- ۵۱- قاطعانه نه بگویید
- ۵۲- نظر خود را علام کنید
- ۵۳- احساسات خود را باز کنید
- ۵۴- انتظارات و خواسته های خود را بطور واضح بگویند
- ۵۵- در دیدهای جلو بنشینید
- ۵۶- به چشم های مخاطب خود به نرمی نگاه کنید
- ۵۷- سرعت راه رفتن خود را ۲۵ درصد افزایش دهید
- ۵۸- فراوان گوش کنید و زیاد حرف نزنید
- ۵۹- تبریک و تسلیت بگوئید. هدیه بدھید
- ۶۰- هدیه را پذیرید
- ۶۱- حمایت خانواده را برانگیزید
- ۶۲- برای اعتمادبه نفس زمان بگذارید
- ۶۳- از خداحدایت بطلبید

خلاصه کتاب موفقیت نامحدود(اعتمادبه نفس در ۱۰ روز)

«به خودتان عشق بورزید»

شرط اساسی اعتمادبه نفس، خودشیفتگی است.

واساسی ترین مانع اعتمادبه نفس، خودشکنی است.

برای اینکه اعتمادبه نفس داشته باشد، باید خودشیفتگی گردید. باید عاشق جسم و روح خود باشد و برای رسیدن به این «خودشیفتگی» باید شناخت و درک درستی از خویشتن داشته باشد. برای خودشیفتگی همین بس که بدانید «انسانید» اشرف مخلوقاتید، تجلی کائناتید، شاهکار خداوندید، بین این همه آفریده، جماد و نبات، جاندار و بیجان، شما شایستگی انسان بودن را پیدا کرده اید و برترین موهبت‌های الهی یعنی قدرت وارد و اختیار و توانائی‌های ذهنی فوق العاده به شما داده است.

وقتی از خودبیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به خود عشق می‌ورزیم جهان نیز در چشم مادوست داشتنی می‌آید.

تمرین:

هم اکنون جلوی آینه بروید. خود را دوستدارانه نگاه کنید و از صمیم قلب به خود بگوئید:

تورادوست دارم چون تو برتراز فرشته‌ها هستی.

تورادوست دارم چون تو بربگزیده آفریده‌های خدا هستی.

تورادوست دارم چون تو تجلی کائنات هستی.

تورادوست دارم چون روح خدادار توجاری است.

تو شایسته ستایشی چون خداوندستوده تورا آفریده است.

«خود را تشویق و ستایش کنید»

به خاطر کوچکترین کار خوبی که انجام می‌دهید خود را ستایش و تشویق کنید. شما عادت کرده اید برای کارهای بدون درست خود هزاران بار خود را سرزنش کنید اما یکبار هم خود را شایسته تشویق و ستایش ندانسته اید. چرا وقتی کار خوب و درستی انجام می‌دهید برای خود کف نمی‌زنید؟

وبه خودآفرین نمی گوئید؟ انجام همین کارهای به ظاهر ساده که ممکن است در نظر شما باید معنی و بیهوده باشد، رشد اعتماد به نفس شما را تسریع می کند.

«سلامت باشید»

اعتماد به نفس شما تا حد فراوانی به میزان سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. بسیار مشکل است که شما بیماریهای جسمی و روحی را یابید که بکشید و از اعتماد به نفس و خوبی هم برخوردار باشید. پرخوری، بی اشتہاغذاخوردن، تنفس غذاخوردن، باعصابانیت غذاخوردن، سیگار کشیدن، کم تحرک بودن و... همه در آینده بیماریهای جسمی و روحی شمار اسباب می شوند.

خشم، رنجش، ترس، اضطراب، کینه، حسادت و تمامی هیجانهای عصبی منفی بیماریهای روحی و ذهنی شمارا باعث می شوند که تأثیر آنها در کاهش اعتماد به نفس شما به مراتب بیشتر است.

شرط سلامتی، رهایی است. باید هر آنچه را که به شکلی فکر و ذهن شما را مشغول داشته است و احساسات و عواطف شمارا در گیر خودنموده رهایی کند.

«بیماری یعنی: نیاز به جلب توجه دیگران»

اعتماد به نفس در کسانی فوق العاده چشمگیر است که خودشان را خیلی خوب می پذیرند. یعنی در درون، خود را تأیید می کنند، انسان بودن خود را پاس می دارند و از توانایی رشد و پیشرفت و خلاقیت و نوآندیشی خود لذت می برند و از خود راضیت خاطر دارند.

بیماری (چه واقعی باشد چه تظاهر) عدم تأیید خود نیاز به تأیید دیگران را ثابت می کند. قبل از بیماری از خودتان مراقبت کنید. به خودتان عشق بورزید و به خود نیازهای خود عمیقاً احترام بگذارید.

«فداکاری واقعی»

شما با فداکاری نادرست و بیش از حد خود، افرادی ضعیف النفس و ضربه پذیر را تربیت می کنید که مسلمان در جامعه چار مشکل خواهند شد و این گناه شماست.

حمایت بیش از حدیک فرد، نه تنها خودشکنی است، بلکه درواقع از بین بردن دیگران است. اگر می خواهید واقعاً و به مفهوم درست کلمه، فداکار باشید باید هم به نیازها و عواطف خود توجه کنید و هم به دیگران.

تمرین:

از خودمراقبت کنید که بیش از اندازه از دیگران حمایت نکنید.
فداکاری را در حدادعتdal و به مفهوم درست آن، انجام دهید. یادتان باشد «چرا غری که به خانه رواست به مسجد حرام است»
«اعتماد به نفس خود پرستی نیست»

صاحبان اعتماد به نفس، اگر خودشیفته هستند و به نیازها و عواطف و برنامه ها و هدفهای خود توجه دارند، تنها تنها به خاطر آن است که می خواهند «باشند» تابرای خود دیگران موثر تر و مفید تر باقی بمانند.

افراد خود پرست: به خود توجه دارند برای اینکه می خواهند همواره «خود» باشند. آنها به غلط توجه به دیگران را نوعی خودشکنی می دانند.

توجه به دیگران فقط زمانی خودشکنی است که مانسبت به خودمان بی توجه باشیم، صاحبان اعتماد به نفس می دانند که هر چه دارند از خدادارند، آنها عمیقاً هیچ بودن خود را در برابر خدا حس می کنند و همواره سعی می کنند از تباطق قوی و محکمی با منبع کل قدرت و توانایی جهان داشته باشند.

خود پرستان، هیچ گونه فروتنی و تواضع در برابر خداندارند و اصلاً به خدایی بودن توانائیهای خود اعتقادی ندارند.

«به خود پرسید»

به خود رسیدن یعنی داشتن اعتماد به نفس و توجه به خود.
حدیثی داریم که حتماً قبل از خروج از خانه به آینه نگاه کنید.
پیامبر ما همیشه با خودشانه و آینه و مسوک همراه داشت و از عطر استفاده می کرد. اینها همه یعنی توجه به خود و خودشیفتگی.

شما همیشه و در هر شرایطی باید به خود برسید، چه در تنها یی، چه در موقع جمع چه در منزل، چه در مسافرت چه پیش آشنا یان، چه در عزیمت، چه در منزل بیگانگان و چه در جایی که هیچ کس به خود نمی رسد.

به خود رسیدن به هیچ وجه نشانه لوس بودن و افاده ای بودن نیست. به هیچ عنوان بالباسی که به پاکیزگی و اطمادار بودن آن مطمئن نیستید از منزل خارج نشوید.

«خود را سرزنش نکنید»

پیامد احساس گناه که نقش اصلی را در کشتن اعتماد به نفس بازی می کند، سرزنش خود است، شمایکبار مرتكب اشتباه می شوید اما ساعتها و روزها و هفته ها به سرزنش خود می پردازید. این تکرار سرزنشها، احساس گناه را در شما تشید می کند. اگر عقیده شما این است که اشتباه کرده اید، چرا در صدد جبران برنامی آئید و به سرزنش خود دادمه می دهید. به خصوص اگر کسی را آزار داده باشد سعی کنید با سرزنش مدام خود به شکلی به خود آزار برسانید و نتیجه را مساوی کنید.

«ذهنیت مثبت داشته باشید»

بیان گذشته منفی، احساس منفی را به دنبال دارد که این احساس منفی مانع از عملی شدن تصمیم شما می شود. نگوئید اعتماد به نفس ندارم، اراده ام ضعیف است، مضطرب هستم، خجالتی ام، همیشه شکست می خورم، هیچ کاری از دستم برنامی آید، آدم سستی هستم، اگر واقعاً میل دارید

تغییر کنید و دگرگون شوید از همین الان تصمیم بگیرید که در مورد اینکه قبل‌اً چگونه بوده اید و تابه امروز چگونه شخصیتی داشته اید و چرا چنین بوده اید مطلقاً صحبت نکنید.

«برنامه ۰ اروزه اعتماد به نفس»

هدف از ارائه طرح برنامه ۰ اروزه تنها تأکید بر عمل کردن و نتیجه گرفتن است. آگاهی از اینکه اعتماد به نفس چیست و چگونه ایجاد می شود و چگونه شکل می گیرد، نه اعتماد به نفس شمارا در عمل تغییر می دهد و نه عادت مثبتی در شما ریشه می دوائد، باید عمل کنید.

در تعریف موفقیت می گویند: موفقیت یعنی یک سری عادتها و منش‌های عالی و درست و شکست یعنی یک سری عادتها و منش‌های بدونادرست.

شما باید به رفتارهای خوبی چون اعتماد به نفس عادت کنید تا ناخودآگاه رفتارهای اعتماد به نفس از شما سر بر زند باید اعتماد به نفس در ناخودآگاه شما رخنه کند و از آن به بیرون جاری شود.

شاید غالب کسانی که اعتماد به نفس ریشه ای دارند تلاشی نمی‌کنند تا داشته باشند، همینطور بر حسب عادت خود باور ندو به خود متکی تلاش تمام شده.

«رفتار به صورت عادت درآمده است»

برای اینکه رفتار تازه ای در شما به صورت عادت درآید شما باید آن را تکرار کنید. هر رفتاری ابتدا باید برای اولین بار عمل شود و بعد تکرار گردد و به صورت عادت درآید تا در نهایت جزئی از منش و شخصیت شما شود.

شخصیت → منش → عادت → تکرار → عمل

تمامی رفتارهای ما چه خوب چه بد، اینگونه به صورت عادت درمی‌آیند.

کسی که همیشه دروغ می‌گوید با لاخره یکبار برای اولین بار دروغ گفته است بعد دروغ گفتن را تکرار کرده تا امروز برایش به صورت عادت درآمده است و شاید اکنون دیگر بی اختیار دروغ می‌گوید.

«آنچه دارید باید آوری کنید»

از آنجا که بودن و داشتن، همیشه به شکلی در رشد اعتماد به نفس مؤثر است، هر آنچه که نداشتند را به شمایاد آوری کنداشت روحی وافت اعتماد به نفس شمارا سبب می‌شود.

هر وقت به این موضوع فکر کنید که چه امکاناتی ندارید، چه فرصت‌هایی را از دست داده اید و از چه موهبت‌هایی هم اکنون محرومید، عملاً و به دست خود اعتماد به نفسستان را لزین برده اید. یادآوری موهبت‌ها یعنی اعتماد به نفس و یادآوری محرومیت‌ها یعنی عدم اعتماد به نفس. قلم و کاغذ بردارید و هر چه را که هم اکنون دارید از کوچک و بزرگ یادداشت کنید. اگر می‌بینید بیشتر محرومیت‌های ذهن می‌آیند تا موهبت‌ها به خاطر آن است که محرومیت‌ها را بیشتر در ذهن خود تکرار کرده اید و به حافظه سپرده اید.

«چگونه روحیه پشتکارداشته باشیم»

خیلی وقت ها شماتصمیم می گیرید شروع می کنیداما درنیمه راه کاررا رها می کنید.
برای خودبرنامه ریزی می کنیداما برنامه خودراتا آخراجرانمی کنید.کمی فکرکنیدتا
امروزچندبارپیش آمده است که به هدفهایی اعتقادداشته باشیدبرای آنها برنامه ریزی
کنید،برنامه خودراشروع کنید و قبل ازرسیدن به نتیجه،درنیمه راه موفقیت آن را رها
کنید؟

مؤلف: سید مجتبی حورائی - چاپ بیست و سوم

هر کجا مشاوره داشتگاه از اسلامی و اهل دور اسگان

شذوذات و ابیضه

اختلالات شخصیت درسه گروه طبقه بندی می شوند

گروه اول: شامل اختلالات شخصیت اسکیزوئید، اسکیزوتاپی، پارانوئید، افراد مبتلا به این اختلالات اغلب غیرعادی و غریب به نظر می رسند.

گروه دوم: شامل اختلالات شخصیت نمایشی، خودشیفته، ضداجتماعی و مرزی، افراد مبتلا به این اختلالات اغلب هیجانی، بازیگری و ثبات به نظر می رسند.

گروه سوم: شامل اختلالات شخصیت دوری گزین، وسواس جبری، منفعل سمهاجم، وابسته افراد مبتلا به این اختلالات اغلب مضطرب و ییمناک به نظر می رسند.

تعریف شخصیت وابسته

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته بطور مشخص برای احتیاجات خود بردیگران متکی هستند و از دیگران توقع دارند که مسئولیت مسائل مهم زندگی آنها را بدهند. بگیرند، فاقد اعتماد به نفس هستند، اگر تنها یکی آنها از زمانی کوتاه تجاوز کندا حساس ناراحتی شدید می کنند. فروید نیز برای شخصیت یک بعد دهانی - وابسته توصیف نمود که با وابستگی، بدینی، ترس از میل جنسی، عدم اعتماد به نفس، فعل پذیری، تلقین پذیری و فقدان پافشاری مشخص بوده و شبیه اختلال شخصیت وابسته است.

این اختلال در زنها شایعتر از مردان است. در یک مطالعه ۲/۵ درصد از اختلالات شخصیت مربوط به این اختلال بود. شیوع آن در بچه های کوچکتر خانواده (از نظر سلسله مراتب سنی) بالاتر است. افرادی که در کودکی دچار بیماری جسمی مزمن بوده اند احتمالاً آسیب پذیری بیشتری برای این اختلال دارند. در مصاحبه، چنین بیمارانی بسیار مطیع به نظر می رسند. سعی می کنند هر چه بیشتر همکاری کنند، از پرسش‌های خاص استقبال می کنند، و انتظار راهنمایی دارند.

اختلال شخصیت وابسته با الگوی عمیق رفتار وابسته و تابع، مشخص می شود. افراد مبتلا بدون اندرزوه اطمینان بخشی زیاد دیگران قادر به اتخاذ تصمیم نیستند.

شخصیت وابسته از قبول مسئولیت خودداری کرده و در صورت ناگزیر شدن برای قبول آن دچار اضطراب می گردد. ترجیح می دهنده که تبعیت کننده باشند. در کاربرای منافع شخصی پشتکارن دارند، اما در کاربرای دیگران بیشتر احساس راحتی می کنند.

شخصیت وابسته تنها یی را دوست ندارند. دنبال کسی می گردد که بر او تکیه کنند، بنابراین روابط آن هارانیاز شان برای وابستگی به شخص دیگر دگرگون می سازد.

سیروپیش آگهی

در مورد سیروپیش آگهی این اختلال اطلاعات اندکی در دست است. به علت ناتوانی در عملکرد مستقل و بدون سرپرستی مستقیم کار کردن غلی فرد خوب نیست. روابط اجتماعی محدود به کسانی است که بیمار بر آنها اعتماد می کند و به خاطر عدم اظهار وجود قاطعیت ممکن است مورد سوء استفاده جسمی- روانی قرار گیرد در صورت فقدان تکیه گاه خود در خطر افسردگی شدید قرار می گیرد.

جلوگیری از اعمال نفوذ سوء استفاده

برای اینکه در دام بازیچه شدن که توسط دیگران فرار اهたان گسترش دهد می شود فرو نیفتید، ضرورت دارد که اوضاع و شرایط خود را زهر حیث مرور و بررسی کنید و بینید که بطور معمول در چه شرایط و توسط چه افرادی مورد سوء استفاده قرار می گیرد.

مقابله با استشمار شخصیت و به دست گرفتن سرنشته زندگی خویش کاری به غایت دشوار است و تنها با به کار گیری چند تکنیک و انجام چند کار مخاطره آمیز می سرنمی شود. به احتمال زیاد تا کنون متوجه شده اید که در روابط اجتماعی روزانه، غالب افراد می کوشند شمار احتیاط سیطره و کنترل خود را آورند. اگر از جمله افرادی هستید که اجازه می دهید هر کس بر حسب میل وارده اش احساسات و رفتار شمار را تعیین کند، تردید نکنید که یک قربانی (شخصیت وابسته) تمام عیارید.

چگونه ممکن است قربانی (شخصیت وابسته شوید)؟

قربانی شدن به معنای از دست دادن امور زندگی است. طبیعی است که چنانچه بر اوضاع و شرایط زندگی خود تسلط کافی نداشته باشد، عنان اختیار را از دست داده و موقعیت اجتماعی شما توسط دیگران تعیین خواهد شد. منظور از کلمه قربانی فردی نیست که

درجنايتى سهمگين مصدوم شده ويا ازپاي درآمده باشد. در عين حال وقتى از روی عادت كتrel احساسات وهيجانات روحى و رفتار تان رابه ديجران مى سپاريده، از فردي که در يك عمل جنایتكارانه مصدوم شده است بيشتر آسيب مى بيند افراد بازيچه بر حسب اميال، سليقه ها وارد اه ديجران عمل مى کنند رفتار شان مغایر با خواست وارد خودشان است. در اين مقاله منظور از بازيچه شدن به مفهوم كتrel و هدایت تحت تأثير نيري و يي خارج از اراده خويش است.

شمادر تمام روز با افرادي برخوردمي کنيد که مى کوشند برشما مسلط شده، شمارادر چنگال خود گيرند و مجبور تان کنندتا مطابق ميل و سليقه آنان عمل کنيد. با اين وجود مدامى که خود تان چنين اجازه اي راند هيد و شرایط آن را فراهم نکنيد، هچ کس نمى تواند شمارا ملعبيه دست کند.

افراد بازيچه اغلب مفلوک و هراسان و خجالتى هستند، از موضع ضعف استفاده مى کنند و خود را کوچک و حقير مى پندارند، تصور مى کنند که از عقل و درایت کافى برخوردار نیستند و نمى توانند او ضاع و شرایط زندگى خويش رابطه كامل کتrel کنند. اين گونه افراد در هر گونه همكارى یا کار دست جمعى پايدار، سازگار و سازش پذيرند و پيوسته در صدد ندادل ديجران را بدست آورند. از اين رواز هر گونه اقدام متضمن ريسک مى پرهيزند و زمام امور را بدست افراد هوشمند و توانتر از خود مى سپارند.

اگر رفتار و احساسات شما خود انگيخته و طبیعی نیست، اگر نسبت به هدف اينده آل، آرمان، طرح و نقشه خود در تردید بسر مى بريده، اگر ترس و تزلزل شما رابه فردي سست عنصر تبدیل کرده است و آنگاه که حس مى کنید در برابر نيري و هاي خارج از وجود تان ناتوان و در مانده ايد، يقين بدانيد که عنان اختيار رابه دست ديجران سپرده ايد. شاید در چنین شرایطی از خود بپرسيد: چگونه ممکن است از بازيچه شدن خلاص شوم و بر تمام جنبه های زندگيم تسلط آگاهانه داشته باشم؟

ترك عادت های قربانی شدن

کودکان اغلب به تبع سنی و موقعیت خاص خود بازيچه مى شوند. آنان از نظر عاطفی و احساسی به بزرگترها وابسته بوده و برای کسب راحتی و آسایش محتاج والدین

خویشند. حتی وقتی لب به شکوه و شکایت می گشایید، به طور کامل در کنترل اوضاع و فراهم آوردن شرایط دلخواه خود موفق نیستند. و می دانند که با تکیه بر اراده و تمایلات خویش نمی توانند همه خواسته هایشان را فراهم کنند و راهی برای این از برامه های از پیش تعیین شده بزرگترها ندارند. با وجود این وقتی بچه ها به مدت کوتاهی از خانه دور می شوند به عجز و ناتوانی خودوبه ارزشمندی کمک و مساعدت بزرگترها پی می برند. گرچه امر و نهی کودکان توسط والدین امری کاملاً منطقی است در عین حال بچه ها از این که دیگران به جای آنان فکر کرده و راه و شیوه زندگی را برایشان تعیین می کنند راحت و آسوده خاطر نیستند. بچه ها پس از رسیدن به سن بلوغ، بخشی از عادت های کودکی خود را ادامه می دهند. به همین دلیل عادت هایی که تنها در دوران کودکی موجه و منطقی بود، پس از بلوغ موجب آلت دست قرار گرفتن آنان می شود. بدین سان فردی که در کودکی به طور کامل توسط والدینش کنترل و هدایت می شد، چه بسا به این حالت خوکندوبه صورت یک عادت درآید و پس از بلوغ پیوستن به جامعه طعمه خوب و مناسبی برای افراد سوء استفاده کننده باشد. البته ترک عادت هایی که منجر به قربانی شدن می شود را در عادت های دیگر دارد. به همین دلیل می بایستی با تمرین و ممارست عادت های خوب و پسندیده رابه جای عادت های بدون کوهيده نشاند و آن رابه طبیعت ثانوی خویش مبدل کرد.

قطع وابستگی

قطع وابستگی جدایی از فرد مورد علاقه مانیست، بلکه رهایی از معضل درگیری با خود است.

در ابتدا، در مورد اینکه قطع وابستگی چه چیزی نیست توضیح می دهیم. قطع وابستگی عقب نشینی خشک و بی احساس و خصم‌مانه نیست یا پذیرش مظلومانه و اجباری، گذری احساس از مسیر زندگی، و بی اعتمادی به دنیا و مسائل و مشکلات نیست، شانه خالی کردن از زیربار مسئولیت‌های واقعی زندگی خود و دیگران و بی روح کردن روابط نیست، بی توجهی و بی علاقگی نیست، مغرو را بودن و خود پرستی نیست.

قطع وابستگی یعنی اینکه هر فردی مسئول اعمال خویش است و اینکه اگر ما قادر به حل مشکلات دیگران نبودیم، نباید از این بابت نگران باشیم زیرا هیچ کمکی به حل مشکلات نمی کند.

قطع وابستگی یعنی اینکه مانباید به خواسته های غیرمنطقی دیگران توجه کنیم. اگر مردم برای خود مشکلات و مسائلی بوجود می آورند، به آنان مجال دهید تا با مشکلات خویش روبرو شوند و در مقابل کارهایشان شخصاً احساس مسئولیت کنند و بدین طریق پیشرفت کنند. به خود نیز همین فرصت را می دهیم تا بتوانیم همه تواناییهای خود را برای بهتر زیستن به کار گیریم. تلاش ما اثبات این مطلب است که چه مسائلی تغییر پذیر و کدام یک تغییر ناپذیر است، و سپس با آگاهی از این مسئله از تلاش برای حل مسائل ناگزیر دست می کشیم و برای رفع مشکلات حل شدنی هر آنچه در توان داریم به کار می بندیم. چنانچه با تمامی تلاش خویش قادر به حل مشکلات نبودیم باید بکوشیم با آنها مدارا کنیم تازندگی به شادی سپری شود.

قطع وابستگی به مفهوم «در لحظه حال زیستن» یعنی «زنده‌گی در این لحظه» است. مابه جای اینکه به خود فشار بیاوریم و زندگی را تحت تسلط خویش درآوریم به آن اجازه می دهیم تاروال طبیعی خود را طلبی کند. مالز تأسف بابت گذشته و ترس از آینده فاصله می گیریم و از لحظات زندگی حداکثر استفاده را می بریم. همچنین قطع وابستگی به مفهوم پذیرش واقعیتها و حقایق است و مستلزم ایمان به خود و به دیگران و به خداوند و به حقانیت و ناگزیری هر لحظه زندگی است. ماباید خود را از خود را بزار مسئولیت و توجهات افراطی رها کنیم و علی رغم مشکلات حل نشدنی، از زندگی خود حداکثر بهره را ببریم. ماعلی رغم ناسازگاریهای زندگی، در خود این باور را بوجود می آوریم که همه چیز عالی است و ایمان می آوریم که قدرتی والا ترازما حاکم بر همه وقایع زندگی ما است. بنابراین از سرراه او کنار می رویم و خود را به او می سپاریم. مامی دانیم که همه چیز عالی است چرا که در کرده ایم چگونه بدترین حوادث، درنهایت به مصلحت مابوده است.

قطع وابستگی بدین معنا نیست که مابه مسائل زندگی خود را اعتماد نکریم بلکه به معنای یادگیری روش صحیح و به دور از افراط توجه و دوست داشتن و همچنین پایان دادن به هرج و مرچی است که در ذهن و محیط خود ایجاد کرده ایم. وقتی از افراط و تفریط فاصله بگیریم، قادر خواهیم بود که مردم را معقولة نه ترد و دست بداریم و برای حل

مشکلات خودنیزراه حلهایی منطقی تر پیدا کنیم. مادرایثار عشق و توجه به مشکلات دیگران تاحدی مختاریم که به خود ماصدمه و آسیبی نرسد.

مفهوم آزادی

آزادی به کسی در روی زمین داده نمی شود. شما خودتان باید آزادی را بدست آورید. اگر کسی چنین چیزی را به شما ارزانی کرد، تردید نکنید که آن آزادی نیست بلکه متعاقی است از سوی آن شخص که سرانجام روزی بهایش را لشما مطالبه خواهد کرد. آزادی به این معنا است که آدمی برای کسب رضایت به دیگران متکی نبوده و در قضاوت‌های خویش بربینش و سلیقه شخصی خود تکیه کند و ارباب و تعیین کننده سرنوشت خود باشد. اگر ضمن رعایت حقوق دیگران نمی توانید بر حسب میل وارد آزادی کنید، دیریازود طعمه افراد سلطه جو قرار گرفته و مقدرات خود را به آنان واگذار خواهید کرد. آزادی به این مفهوم نیست که مسئولیت‌های خویش را به بهای کسب رضایت اطرافیان انکار کنید، به عکس به معنای برخورداری از حق انتخاب در انجام مسئولیت‌هاست. هیچ قانونی نمی گوید که در صورت مغایرت خواسته شما با مقاصد دیگران، مطابق میل آنان رفتار کنید. به بیانی دیگرمی توان ضمن داشتن مسئولیت از آزادی نیز برخوردار بود.

فرض کنید که شما با استفاده از یک آلت موسیقی قصد دارید سازی بنوازید. تازمانی که آهنگ شما گوش خراش نباشد و مزاحم دیگران نشود، می توانید باز خمہ ای که بر آن می زنیدنوای دلخواهتان را بشنوید و این دیگر بستگی به ذوق و سلیقه و قریحه نوازنده ای داشته باشد. حال اگر باندانم کاری و ترس مغلوب شمادرد که چه صدایی از آن سازبیرون بشکشد. حال اگر باندانم کاری و ترس مغلوب جرأت دیگران شوید و برخلاف میل باطنی خویش آهنگ مورد علاقه آنان را بنوازید، از لحظه روحی و اجتماعی یک اسیر و زندانی هستید و به دیگران اجازه داده اید که درجهٔ منافع خود را شما بهره جویند. افرادی که حق شمارادر استفاده از آزادی انتخاب منکرمی شوند، قصد دارند شمارا تحت سیطره و نفوذ خود را اورده و از موقعیت شما سوء استفاده کنند.

ایپیکتوس حکیم، دوهزار سال پیش در وصف آزادی گفت: «فردی که فرمانروای خود نباشد آزاد نیست» با این منطق اگر شما نتوانید برای تفکر و عمل به شیوه های معینی در برابر نقطه نظر های دیگران مقاومت کنید و بر او ضعع و شرایط زندگیتان اقتدار کامل داشته باشید، آزاد نیستند.

این نکته را باید از نظر دور داشت که آزادی بدان معنا نیست که از قدرتی خارق العاده بر خود دار باشید و یا با تسلیم به زور و فشار دیگران رابه اطاعت از خود و ادار کنید و یا ترس و نگرانی و تشویش در دل دیگران پدید آورید. در واقع آزادترین افراد روی زمین کسانی هستند که اسیر هوای نفس نیستند و تحت تأثیر تسلط بروآکنش های عاطفی و هیجانات خویش از آرامش درونی بهره مندند.

درست از همان لحظه‌ای که بیش از حد وابسته می‌شوید همه چیز را به نابودی می‌کشید!

مباز زه زندگی به معنی قدردانی از همه چیزو وابستگی به هیچ چیز است.

چیزی که فنا پذیر است انسان نباید به آن وابسته باشد زیرا آن را روزی از دست خواهد داد پس تنها چیزی که انسان می‌تواند به آن وابسته شود خداوند است.

در پایان جهت آشنایی دانشجویان با نمونه هایی از رفتار بهنجار و نابهنجار جدول مربوط به یک موقعیت رفتاری تنظیم گردیده است.

موقعیت	موضوع ضعف	موضوع قدرت
یکی از همکارانتان تقاضا می کنند که در انجام کاری که نسبت به آن تعایلی ندارید اور ایاری کنید.	در حالی که حس می کنید مورد سوء استفاده قرار گرفته اید در آن کار شرکت می کنید.	با صراحت به تقاضای او پاسخ منفی می دهید.
در حالی که در صفحه ایستاده اید، ناگهان فردی در جلوی شما قرار می گیرد.	خشمنگین می شوید، اما کوچکترین اعتراضی نمی کنید.	به فرد مورد نظر تو صمی می کنید که در انتهاي صفت باشد.
پس از درخواست وام از بیک بانک، یکی از کارمندان می کوشد شمارا مورد اعمال نفوذ قرار گیرد.	با ملاحظت باور فتار کرده و مورد اعمال نفوذ قرار می گیرید.	با صراحت راحت به او گوش می زند.
فرمودی مبلغی را از شما قرض کرده و پرداخت آن را به فراموشی سپرده است.	گرچه از بی ملاحظگی اوضاع بانکی هستید، امادم نمی زنید و به روی خود نمی آورید.	با صراحت موضوع را به او بادآوری کرده و از وزوی تقاضا می کنید که پول شمارا می درنگ پس دهد.
از این که فردی در کارشما سیگار می کشد ناراحت هستید.	سکوت می کنید.	با احترام از فرد مورد نظر تقاضا می کنید که سیگارش را خاموش کند و در صورت تکرار آن مکان راترک می کنید.
غواص است که در ضیافتی که همه لباس رسمی بر تن می کنند شرکت کنید، در حالی که به پوشیدن این گونه لباس راغب نیستید.	برخلاف میانان لباس رسمی بر تن می کنند و تمام مدت ناراحت و خشمگین به ضیافت خودداری کنید.	لباس مورد علاقه خود را بر تن کرده و با از رفتن
ساعت ۰۳:۰۰ برای انجام کاری به بانکی مراجعه می کنید، اما پادریسته بانک روبه رومی شوید و در حالی که تابلوی پشت شیشه، کار را ساعت ۱۴ اعلام کرده و کارکنان در داخل آن مشغول کار هستند.	ناراحت می شوید و بر می گردید.	با شاره، یکی از کارکنان بانک را نزد خود فرا می خوانید و با تأکید بر این نکته که هنوز نیم ساعت به اتمام کار بانک باقی مانده، از وزوی تقاضا می کنید که کارکنان را نجات دهند و در صورت سریعی بامدیر بانک صحبت می کنند.

تهیه کننده: اصغر کامران (مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواراسگان)

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواراسگان

دلبستگی

جان بالبی (john bowlby 1907-1990) از کارخود روی کودکان در مؤسسات متوجه شد که آنان غالباً دچار مسائل هیجانی می‌شدند و فاقد توانائی برقراری روابط صمیمانه و پایدار بادیگران بودند. اوبرای تدوین نظریه دلبستگی (attachment) رفتارهای نظریه‌های کردار‌شناختی (ethological theory) را فراخواند (بالبی ۱۹۹۶).

دلبستگی: ژست‌ها و نشانه‌هایی هستند که صمیمیت و نزدیکی با مراقب را تسهیل و حفظ می‌کنند، مثل گریه کردن، غان و غون کردن و چنگ زدن. به این ترتیب کودکان با مراقب خود دلبستگی ایجاد می‌کنند، در حالیکه مراقب با آن‌ها پیوند (bond) پیدا می‌کند.

تأکید عمدۀ کار بالبی بر روی دوره شیرخوارگی بوده است. بالبی تأثیر عمدۀ بر روش‌های تربیت کودک داشته است. او معتقد بود که جدائی به فرایند اعتراض (protest)، و به دنبال آن درمان‌دگی (despair) و سپس گسستگی (detachment) منجر می‌شود. اثرات نامطلوب این جدائی‌ها یکی از عوامل نافذ در تغییر سیاست بیمارستان‌ها به تشویق والدین برای اقامت در کنار کودکان خود در هنگام پذیرش کودکان در بیمارستان‌های کودکان بود.

کار روی دلبستگی توسط مری اینزورث (mary ainsworth) گسترش داده شده است. او به نحوه استفاده کودکان از مادران خود به عنوان پایه ای امن برای جستجوگری علاقمند بود. واکنش‌های کودکان با روش موقعیت بیگانه، مورد تحقیق قرار گرفت. کودک و مراقب او وارد اطاقی ناآشنا، که آئینه‌ای یک سویه دارد می‌شوند. فرد بیگانه ای وارد اطاق می‌شود و مراقب را برای مدتی پیش بینی شده ترک می‌کند و آنگاه بر می‌گردد. واکنش‌های کودک در هر مرحله مورد مشاهده قرار می‌گیرد.

الگوهای دلبستگی بزرگسالی و روابط آن‌ها با دلبستگی کودکی

دلبستگی کودکی	دلبستگی بزرگسالی
معمولًاً چون افراد در بزرگسالی مطمئن به نفس هستند، در شرح تجارب اولیه انسجام نشان می‌دهند، عینی هستند و حالت دفاعی نمی‌گیرند. سابقه روابط خوب توأم با حمایت می‌دهند یا با فقدان افراد حامی بخوبی کنار آمده‌اند.	دلبستگی مطمئن
افراد واجداین نوع الگوی دلبستگی ظاهرًاً خاطرات هیجانی اندکی از دوران کودکی دارند. مراقبین خود را آرمانی می‌سازند و اثرات تجارب ضربه زننده را کمینه سازی می‌کنند.	متزلزل-دوری گزین
این بالغین به نظر می‌رسد که همچنان گرفتار خدادهای کودکی غالباً نسبت به والدین خود دبراز خشم می‌کنند.	متزلزل-دو دل
داستان بالغین این گروه با کوتاهی هاو شکاف هامخصوصاً در ارتباط با رخدادهای کودکی آسیب رسان مشخص است.	آشفته

خوشبختی در درون مانهفته است، با این حال تازمانی که دریرون خود به دنبال آن هستیم آن را نمی‌یابیم. هنگامی که نمی‌توانیم به دلیل وابستگی‌ها باعتیادهای خود آن را متجلی سازیم است که درد، رنج، حسادت، نفی خود و حتی خشم را تجربه می‌کنیم.

صید میمون با موز

اطلاع از چگونگی صید میمون در آفریقا، هندوستان و امریکای جنوبی اجازه می‌دهد تا قدرت دلبستگی را در کنیم.

بطری کوچکی را به درختی می‌بندند و موزی درون آن می‌گذارند. میمون موز را می‌بیند و بسیار هوشمندانه دستش را در بطری می‌کند و موز را در میان انگشتان می‌گیرد. هنگامی که می‌کوشید دستش را لازم بطری بیرون آورد تا موز را بخورد، به دلیل افزایش حجم دست که دیگر بزرگ‌تر از آن است که ازدهانه باریک بطری بیرون آورده شود، موفق نمی‌شود. میمون دستش را می‌کشد، اما بی فایده است. صیادان رامی بینید که به طرفش می‌آیند و سعی می‌کنند فرار کنند، اما نمی‌توانند، زیرا انگشتانش به دور موز حلقه زده اند و دستش از بطری بیرون نمی‌آید.

با وجودی که می داندربلای بزرگی گرفتار شده و بطری و موزعلت این بدبختی و گرفتاری عظیم او هستند، اما حتی از فکرش هم نمی گذرد که موزرا رها کند تا بتواند دستش را زبتری بیرون بکشد.

در واقع میمون دلبسته موز شده و موز که قبلاً مایه بالقوه خوشبختی بود، حال مایه رنج و عذاب می شود. مانیزبیه به آن میمون هستیم. انواعی از موز در زندگی داریم که دلبسته شان می شویم و هر چندرنج زیادی برایمان به ارمغان می آورند، امامتی توانیم از آنها دست بکشیم.

تعريف دلبستگی

واژه دلبستگی به هر شیء، فرد، تجربه، نقش، صفت یا حتی عقیده ای اشاره دارد که تصور می کنیم بدون آن نمی توانیم شاد باشیم. غم و اندوه زمانی از راه می رسد که آن چیزی را که دلبسته اش شده ایم، در اختیار نداریم. همچنین، می توان از ترس از دست دادن آن، گرفتاری غم و اندوه بود. برای نمونه، می ترسیم فرد مورد علاقه خود را از دست بدھیم، یا سلامتی مان را یا پولمان را.

تفاوت وابستگی و دلبستگی

وابستگی به حالتی اطلاق می شود که در صورت از دست دادن یافقدان شیء یا فرد مورد علاقه، زندگی شخص مختل می شود و شخص برای مدتی به دلیل مشغله ذهنی زیاد، قادر به انجام کارهای روزمره خود نمی باشد.

دلبستگی به حالتی اطلاق می شود که در صورت از دست دادن یافقدان شیء یا فرد مورد علاقه، شخص را دچار کمی غم و اندوه می کند ولی زندگی شخص مختل نمی شود.

به طور کلی می توان وابستگی را حالتی شدید از دلبستگی دانست یعنی می توانیم وابستگی و دلبستگی را روی یک پیوستار رسم کنیم.

← دلبستگی → وابستگی

ضمناً تفاوت های اساسی وابستگی ودلبستگی عبارتنداز:

۱. وابستگی در اثر کمبود نیاز بوجود می آید ولی دلبستگی خیر.
۲. وابستگی در صورت ارضاء نشدن نیاز، زندگی شخص را مختل می کند و تعادل روانی شخص را بهم می ریزد ولی دلبستگی خیر.
حال برای درک تفاوت بین وابستگی ودلبستگی چند مثال ارائه می کنیم.

می توان به حالات زیرهم وابسته شده‌هم دلبسته

- ❖ جلب توجه دیگران
- ❖ پذیرفته شدن
- ❖ مورد مهر و محبت انحصاری کسی بودن
- ❖ تسلط بر دیگران
- ❖ نفی شدن
- ❖ دنبال کردن موفقیت کاری
- ❖ زیباترین یا باهوش ترین بودن
- ❖ انسان معنوی بودن
- ❖ درستکار بودن
- ❖ منظم و مرتب بودن
- ❖ کسب پول و دارایی های مادی
- ❖ قربانی بودن
- ❖ کنترل داشتن
- ❖ به حق بودن
- ❖ بهتر از بقیه بودن

مثال اول:

مثالاً اگر انسان به مورد مهر و محبت دیگران قرار گرفتن وابسته باشد برای ارضاء این نیاز ممکن است دست به هر کاری بزند تا مهر و محبت دیگران را جلب کند ولی

اگر به موردمهرو محبت قرار گرفتن دیگران دلسته باشد در صورتی که نتواند جلب محبت کند زندگی وی مختل نمی شود.

مثال دوم:

شخصی به فردی خیلی علاقه دارد و می خواهد با او ازدواج کند این شخص هم می تواند دلسته طرف مقابل شود و هم می تواند دلسته او شود در صورتی که وابسته او شود به معشوق خود نیاز نداشته باشد اگر اوراتر کند زندگی شخص در اثر فقدان مختل می شود و فرد در اثر از دست دادن تعادل روانی نمی تواند زندگی خود را برای مدتی اداره کند در صورتی که اگر دلسته معشوق خود شود در اثر از دست دادن وی، شاید دچار کمی ناراحتی شود بطور کلی مالانسانها اگر یاد بگیریم که به هیچ چیز وابسته نشویم زیرا آن را روزی از دست خواهیم داد ولی می توانیم به افرادیا اشیاء دلسته شویم زیرا در مان افراد دلسته خیلی راحت و در زمان کوتاه تری صورت می گیرد تا افراد دلسته در اینجا لزوم دارد چند سطربال هم در مورد اعتیاد صحبت کنیم. اعتیاد نوعی نیاز است و در اثر کمبود بوجودمی آید یعنی اگر فرد معتاد نتواند به مواد مخدر دسترسی پیدا کند نوعی اختلال از لحاظ جسمی و روانی بوجود می آید که تعادل جسمی و روانی فرد معتاد را به هم می ریزد پس با توجه به توضیحهای بالا می توان نتیجه گرفت که اعتیاد خود نوعی وابستگی است.

یک انتخاب

زمانی که دلسته چیزی می شویم که هنوز نمی توانیم آنرا به دست آوریم دوراه داریم:

۱. می توان رنج برد، زیرا نمی توانیم موز را از بطری بیرون آوریم، و بنابراین در دوربسته رنج و ناشادمانی اسیر می شویم.

۲. می توان دلستگی به موز (هرموزی) را به تمايل و ترجیح تبدیل کرد که در این صورت با وجود علاقه به آن، بدون آن هم می توان زندگی کرد.

می توان چنان اسیرکوشش برای بیرون آوردن موزی خاص ازبطری خاص شدکه نسبت به این حقیقت که صدها موز دیگر هم آنجاریخته، کورش دزیرا دیدن بقیه موزها در صورتی ممکن می شود که حاضر شویم آن موزی را که می کوشیم بدست آوریم را راه‌آکنیم.

نمونه خوب این وضعیت زمانی است که به پذیرش، تایید یا عشق فردی خاص، مانند پدر و مادر، همسر یا فرزند وابسته می شویم. هنگامی که نمی توانیم تاییدشان را جلب کنیم، احساس رنجش و خشم می کنیم. در اثر میل شدید و سواسی خود به تأییدشدن از جانب این اشخاص، فراموش می کنیم که مهروپذیرش و تأیید بسیاری دیگر را دارا هستیم. چنان اسیر می شویم که نمی فهمیم، چقدر نسبت به چیزهایی که می توانیم آن هم در کمال وفور از منابع دیگر کسب کنیم، کورش ده ایم.

پرنده روی شاخه

نمونه زیر می تواند به ما در درک این توازن یاری رساند.

پرنده ای خسته بر شاخه درختی نشسته بود. از تماشای منظره ای که در مقابل خود داشت و پناهگاهی که شاخه درخت در اختیارش گذاشته بود دو از خطر شکارشدن مصون نگاه می داشت، لذت می برد. درست در لحظه ای که به آن شاخه و حمایت وامنیتی که در اختیارش می گذاشت عادت کرد، بادی شدید و زیدن گرفت و چنان باعث جلو و عقب بردن شاخه درخت شدکه هر آن انتظار می رفت بشکند. اما پرنده اصلاً نگران نبود، زیرا با دو حقیقت مهم آشنایی داشت:

اول آنکه حتی بدون شاخه، این قدرت را داشت که پرواز کند و بانی روی دو بال خودش سالم و امن باقی بماند.

دوم آنکه شاخه های بسیار دیگری بودند که می توانست روی آنها استراحت کند.

این نمونه کوچک نمایانگر رابطه آرمانی مباداراییها، روابط شخصی و مقام و جایگاه کاری و اجتماعی مان است. این حق ماست که از همه آنها لذت بریم. میتوانیم از حمایت و آسایش آنها لذت بریم، با وجود این لازم است در زمانی که ظاهرًا از دست مان می‌گریزند و به نظر می‌رسد که ناپدید می‌شوند، بیمی به دل راه ندهیم.

همه چیز در زندگی تغییر می‌کند و هر لحظه می‌تواند ناپدید شود. نیروی واقعی ما، نه در این چیزهای ناپایدار بیرونی، که در دو بال درونی مان نهفته است. عشق و دانایی. این دو در نهایت اساس امنیت، مایه لذت و کامیابی مان خواهد بود. هنگامی که به کسی یا چیزی وابسته ایم، در نهایت برده آنها می‌شویم و آزادی خود را قربانی می‌کنیم.

روابط و وابستگی

ما در ترس از دست دادن چیزهایی به سرمی بریم که احساس امنیت مان را بر آنها استوار ساخته ایم. این حالت به ویژه در مورد روابط صادق است. رابطه با همسر، پدر و مادر، فرزندان، خواهر و برادرها، دوستان و کارفرمایان یا زیر دستان می‌تواند برای مالمنیت عاطفی و گاه مالی به همراه آورده.

بسیاری از زنان بویژه در مشرق زمین، به شکلی برنامه ریزی شده اند که تصویر می‌کنند نمی‌توانند تنها و بدون شوهر با خانواده خود زندگی کنند، بنابراین در ترس مدام از عدم وجود این امکان به سرمی برند. هنگامی که وابسته کسی یا چیزی می‌شویم، حاضریم از انواع سوءاستفاده‌ها و سختی‌ها رنج بریم، زیرا می‌ترسیم امنیتی را که فکر می‌کنیم از آن می‌گیریم، از دست بدھیم.

به دلیل ترس از دست دادن پایگاه امنیت مان، بی عدالتی هارامی پذیریم. جدایی از همه کس و همه چیز نه تنها مسلم است (حداقل در زمان مرگ)، بلکه در زمان وابستگی محتمل ترنیز می‌شود، زیرا معمولاً از آنچه می‌ترسیم به دلیل اینکه پیوسته در پس ذهن به آن می‌اندیشیم، به سوی خود جلب کنیم.

اگر، در زمان احساس ناامنی، و حشمتزده براین باور باشیم که فردی اموال مان را خواهد دزدید، پیام های ناخودآگاه روشن و نیرومندی به محیط می فرستیم و در نتیجه دزد ها رابه طرف خود جلب می کنیم.

وابستگی و آزادی

عده ای از ما می ترسیم که آزادی مان به خطربیافتند. این نتیجه این حقیقت است که فقدان آزادی را گاه در زندگی خود تجربه کرده ایم و یا شاهد بودان در زندگی سایرین بوده ایم.

راه های زیادی برای ارضای اعتیاد به آزادی وجود دارد. برخی احساس می کنند آزاد نمی شوند، زیرا ممکن است توانند سیگار بکشند یا غذاب خورند یا دارو و مواد مخدر مصرف کنند و عده ای دیگر احساس می کنند آزاد نمی شوند. ممکن است توانند با افراد متعددی از جنس مخالف رابطه داشته باشند، و عده ای دیگر چون ممکن است توانند هر آنچه دوست دارند، بخرند، و عده ای دیگر چون ممکن است توانند از انجام خواسته های دیگران سر باز نمایند یا چون بر ضد هنجره های اجتماعی طغیان کرده اند.

همچنین در این قسمت باید از تفاوت میان وابستگی و عشق به شکلی جدی به تفکر نشست. تفاوت اصلی که بین این دو وجود دارد شاید این باشد که وابستگی در اثربنیاز بوجود می آید ولی عشق در اثر علاقه یعنی شخص بخاطر ارضا نیازی به شیء یا شخص وابسته می شود ولی فرد عاشق به خاطر مهر و علاقه عاشق می شود.

دریایان جهت آشنایی دانشجویان با مونه هایی از رفتار دلستگی و رفتار وابستگی جدول مربوط به یک موقعیت رفتاری تنظیم گردیده است.

موقعیت	دلستگی	وابستگی
به شخصی علاقه دارد	فقط اورادوست دارید و دوست داشتن متقابل می باشد و در صورت ازدست دادن شخص مورد علاقه تعادل روانی خود را ازدست نمی دهد	اورادوست دارید و احساس می کند که فقط با وجود وی می توانید زندگی کنید و در صورت ازدست دادن شخص مورد علاقه تعادل روانی خود را ازدست می دهد.
می خواهید پولدار شوید	در حدی فعالیت می کند که بتوانید یک زندگی خوب را داره کنید و به دیگر جنبه های زندگی هم اهمیت می دهد مثلاً به رفاه و آسایش خود و فرزندان باشید.	آنقدر به پول علاقمند می شوید که دیگر فرصتی برای هیچ کاری ندارید و همیشه می خواهید تادیر و قوت کار کنید و دیگر نمی توانید مراقب رفاه و آسایش خود و فرزندان باشد.
به پدر و مادر علاقه دارد	آنها را دوست دارید و یک رابطه صمیمی و گرم با آنها برقرار می کنید و در عین حال در بعضی موارد ممکن است فکر می کند و خود را در خود تان زندگی را داره می کند و خود تان زندگی را داره می کند.	آنقدر به آنها وابسته اید که حتی نمی توانید یک تصمیم برای خود بگیرید یا برای آینده خود برنامه ریزی کنید.

ایدز

HIV

با آلودگی و بیماری ایدزدشمن شماره یک بشریت آشنا شویم.

ایدز:

تعريف(ایدزچیست)؟ یک بیماری ویروسی است. ایدز عفونتی است که دراثرآلودگی به ویروس آن ایجادمی شود. و سیستم دفاعی بدن رامختل نموده، بیمار را در مقابل انواع عفونتها و سرطانها بی دفاع می کند و باعث مرگ وی می شود.

سازمان جهانی بهداشت با توجه به پنهان بودن بیماری ایدزپیش بینی می کند که تا سال ۲۰۰۵ بیش از ۳۰۰ میلیون نفر از مردم جهان به ویروس ایدز مبتلا خواهد شد که میلیون پیش بینی می شود و سوم از مبتلایان به ایدز از مردم کشورهای جهان سوم باشند.

ایدز چگونه منتقل می شود؟

۱. تماس جنسی بین دونفر که یکی از آنها آلو ده باشد. بیشترین آلودگی بین فواحش و افراد هم جنس بازدیده می شود.

۲. از طریق خون و فراورده های خونی و تزریقی یا سرنگ های آلوده مخصوصاً استفاده مجدد از سرنگ های یکبار مصرف و وسایل پزشکی که کاملاً استریل نشده باشند. انتقال از طریق تیغ سلمانی، استفاده از مسموک مشترک و لوازم حمامت و خال کوبی دیده شده است.

۳. در معتادان تزریقی، اشتراک سرنگ و سوزن وجودیک فرد آلوده بین مشترکان موجب آلودگی کل افراد استفاده کننده خواهد شد.

۴. از طریق مادرآلوده به کودک که ممکن است انتقال قبل از زایمان و بعد از زایمان اتفاق افتد.

ایدز از راه های زیر منتقل نمی شود.

۱. دست دادن و یا در ز آغوش گرفتن

۲. عطسه و سرفه کردن

۳. نیش حشرات

۴. استفاده از حمام و دستشوئی و استخر عمومی

۵. خوردن و نوشیدن

۶. عرق بدن

۷. نشستن کنار فرد بیمار در کلاس، محل کار یا جاهای پر رفت و آمد.

۸. هوا

۹. ملاقات با بیماران در بیمارستان

۱۰. استفاده از تلفن عمومی

با براین افراد مبتلا به ایدز نیاز به حمایت و همکاری اطرافیان و جامعه دارند و جدا سازی این افراد از سایرین از لحاظ روحی-روانی برای آنان شاید کشنده تراز خود بیماری باشد. بسیاری از مبتلایان به ایدز نه به دلیل بی بندوباری جنسی، بلکه به خاطر نا آگاهی و بی احتیاطی گرفتار این بیماری مهلك شده اند.

راه های مقابله با آلودگی به ویروس ایدز

❖ اطلاع رسانی همه جانبه

❖ آموزش احتیاط های همه جانبه و پیشگیرانه

❖ ارائه مشاوره زیر بنایی واولیه

❖ مراقبت های اپیدمیولوژیک و رفتاری

❖ تأمین سلامت خون

❖ تأمین سلامت تزریق

❖ تأمین سلامت رفتار

علائم بیماری ایدز

- ❖ تورم غدد لنفاوی بخصوص درناحیه گردن وزیر بغل
- ❖ خستگی شدید بدون علت که مدتی طول بکشد.
- ❖ کاهش غیرقابل انتظار وزن
- ❖ تب و عرقهای شدید شبانه
- ❖ اسهال های بدون علت بیش از یک ماه
- ❖ تنگی نفس و سرفه های خشک طولانی
- ❖ جوش های چركی صورتی یا بنفش رنگ روی پوست
- ❖ دمل

روشهای پیشگیری:

دانشجوی گرامی لطفاً به نکات زیر توجه نمائید.

۱. اولین و مهمترین راه پیشگیری از ایدز، اجتناب از برقراری رابطه جنسی نامطمئن و نامشروع
۲. پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی
۳. اقدام به ازدواج و وفاداری به همسر و خانواده
۴. در مورد عدم اطمینان کامل از سلامت شریک جنسی یا صیغه شونده باید حتماً از کاندوم استفاده شود.
۵. از استفاده مجدد سرنگهای یکبار مصرف مطلقاً خودداری شود و از اشتراک در سرنگ و سوزن معتمدان با یستی جلوگیری شود.
۶. قبل از بکار بردن هرنوع وسیله برای بدن از استریل بودن آن اطمینان حاصل شود.
۷. مسواک، تیغ و مشترک ممنوع است.

توجه:

اگر در مسافرت های خارج از کشور خود روابط جنسی غیر مطمئنی یا تجربه اعتیاد تزریقی داشته اید، حتماً در بازگشت به ایران به پزشک یا سازمان انتقال

خون ایران جهت آزمایش خون مراجعه نمائیدولی در صفحه اهداکنندگان
خون قرار نگیرید.

۸. تلاش برای پرورش اعتقادات مذهبی و معنوی اعصابی
خانواده، هر قدر اعتقادات مذهبی افزایش باید، آسیب پذیری در مقابل بیماری
کمتر خواهد بود.

۹. ایجاد احساس امیدواری به زندگی و آینده

۱۰. آموزش دادن ارزش‌های اخلاقی جامعه که این وظیفه همه افراد این
مرزه بوم است.

۱۱. ایجاد و تقویت احساس ارزشمندی و مفید بودن در افراد جامعه
جوانان بزرگ‌ترین امید برای از پای درآوردن عفونت ایدز بشارمند آیند.
شما جوانان با کسب اطلاعات و فراهم آوردن محیط اجتماعی حمایت کننده
از خود محفوظت کنید.

باید بدانیم که آلوودگی و بیماری ایدز به عنوان یک اختلال
رفتاری، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و حتی یک پدیده سیاسی در زندگی
فردی و اجتماعی مطرح می‌باشد.

هر کس شاید ایدز را از اسلامی و اهلیت از جنبه

مهارت های همسرداری

مقدمه:

جهان هستی و خلقت بروزجیت استوار شده است. زوجیت قانون حیات و بقاست. در میان انسانها حساسترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسراست که براساس آن نهاد خانواده شکل می‌گیرد.

والاترین هدف و کارکردن خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است. در سایه آرامش، انسانها به رشد و بالندگی مناسب دست می‌یابند و خلاقیت‌های خود را بروز می‌دهند. مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم‌ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، همچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصلی‌ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می‌شود. شایسته است همسران باشناخت کامل تفاوت‌های یکدیگر و یادگیری روش‌های ابراز محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه نمایند و از کوتاه‌ترین لحظه‌های باهم بودن بیشترین بهره‌ها را ببرند.

تعریف:

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر (زوجین) باشناخت توانمندی‌ها، تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، به طوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند.

تفاوت‌های روان‌شناسی زنان و مردان در زندگی مشترک

- میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالیکه مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند در خواسته‌های همسران خود را بآورده کنند.

- زنان دوست دارندبرای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند(حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند) درحالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می کنند.
- زنان دوست دارندکه شوهرانشان محبت خود را براز کنندوبه آنان بگویندکه چقدر دوستشان دارند.اما مردان فکرمی کنندکه همسرانشان باید بدانند که «من فقط اوراد دوست دارم، نیازی به گفتن نیست».
- وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاقمندتر می کنند.
- زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند این فرمان فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایثار و فداکاری خواهند بود.
- هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سؤال های «چرا دیر کردی؟»، «کجا بودی؟ و...» در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه رابه همسر خود براز می کنند، اما شوهران فکرمی کنندکه همسرانشان می خواهند آنها را زیر سؤال ببرند و افراد بی مسؤولیت و غیر مطمئنی جلوه دهند.
- وقتی شوهران فکرمی کنندکه برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارندکه فکر کنند برای همسرشان عزیز هستند.
- مردان پس از گوش کردن به صحبت های همسر خود بلا فاصله می خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می پردازنند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.
- زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان رابه خود بامیزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زند.
- مردان باید سعی کنند خواسته منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح مقاعده سازند.

کلیدبرقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر

1. به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.
2. با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می نماییم.

۳. به هیچک از خانواده ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده ها قصر راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را بامشourt همسر خود را تخدان نماییم.
۴. در صورت بروز اختلاف، از درمیان گذاشت موضع بانزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می شود.
۵. در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و اورادرگفت و گوهاشرکت دهیم.
۶. در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل راحل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می شناسد و بهتر می توانند چاره جویی نمایند.
۷. از چشم هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.
۸. به آداب و رسوم خانواده همسرتان احترام بگذارید، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی دانید هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود استهزا نکنید.
۹. لازم است گاهی همسران به تنها یی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می شود)
۱۰. این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی برگردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید بخوبی از خانواده خود حمایت کنند.

آشنایی با برخی از مهارتهای همسرداری

- ۱) **شادباشیم:** شادبودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.
- ۲) **صبور باشیم:** اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب اورا از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.
- ۳) **منطقی رفتار کنیم:** مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

۴) کم توقع باشیم: از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ

بدهد.

۵) مثبت نگرباشیم: با به یاد آوردن لحظات شیرین زندگی، بدینی را لازخود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

۶) خوش بین باشیم: داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود.

۷) یکدل باشیم: درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی به وجود می آورد.

۸) شنونده خوبی باشیم: هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند حتی الامکان به چشم انداشتن اینگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرفهای او توجه داریم.

۹) مشوق همسر خود باشیم: برای رفتارها و صحبت های همسرمان ارزش قائل شویم و با یاد آوری موقعیت های موفق گذشته اورا تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

۱۰) به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم: آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سودمی برداشته است.

۱۱) خوش قول باشیم: برای حرفها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسئول بدانیم. خوش قولی نشانه احترام به خود و همسراست.

۱۲) به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و... حفظ کنیم.

۱۳) ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم: سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسرمی باشد.

۱۴) با یکدیگر مهربان باشیم: همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناش را بازگو کنیم برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم

۱۵) محبت پذیر و قهرگریز باشیم: منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

۱۶) راستگو باشیم: صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متولّ شویم حتی اگر حقیقت به نفع مانباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های زندگی را سست می کند.

۱۷) محیط خانواده را باصفا کنیم: فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

۱۸) به ارزش‌های دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم: ارزشها از ارکان و ستونهای اصلی خانواده محسوب می شوند و مقید بودن به ارزش‌ها موجب دوام واستحکام خانواده می شود و اصالت آن را حفظ می کند.

۱۹) به نیازهای همسر توجه کنیم: رفتار دلنشیں و توأم با متناسب موجب می شود خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

۲۰) بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم: درسایه سلامت جسمی و روانی می توانیم به هدفهای خود بررسیم. بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

۲۱) با یکدیگر مشورت کنیم: هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه‌تر می شود.

۲۲) قدرشناس باشیم: از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسئولیت‌ها و همکاری‌ها یاش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمندیستیم.

۲۳) احساس مسئولیت داشته باشیم: هر یک از همسران باید خود را در مقابل کاری که بر عهده گرفته اند معهد بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.

۲۴) برنامه ریزی کنیم: در حقیقت برنامه ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می بخشد.

۲۵) الگوی خوبی باشیم: طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسرو فرزندان خود باشیم.

۲۶) خود را به جای همسرمان بگذاریم: دنیا را از دریچه نگاه او بینیم و از خود بررسیم «اگر من جای او بودم چه می کردم؟»

۲۷) به خواسته‌ها و افکار یکدیگر احتراز بگذاریم: فراموش نکنیم که ازدواج پیمان همکاری و تشریک مساعی است.

۲۸) میانه رو و متعادل باشیم: حضرت علی (ع) فرموده اند «خیر الامور او سطها» پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی محبت کردن و...) اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می شویم.

۲۹) با جملات زیبا از همسر خود لجویی کنیم: یک جمله شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غصب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

۳۰) روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم: عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی، و روانی برای هریک از طرفین می شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می کند.

۳۱) به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو همه سختیهای زندگیمان را می پذیرم و چنین جملاتی باعث دلگرمی او می شود.

۳۲) همسر خود را راضی کنیم: باید طوری رضایت همسرمان را جلب نمائیم که مطمئن باشیم هیچ وقت ما را ترک نمی کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی گذارد.

۳۳) با متناسب و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته تراست.

۳۴) برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم. باور داشته باشیم که همیشه همه چیز راهنمگان دانند.

۳۵) سختی ها و مشکلات محیط کار را در حضورت با همسرمان در میان بگذاریم، هم فکری با رام مشکلات را سبک تر می نماید.

۳۶) فرمان ندهیم: نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

۳۷) تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم: افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را لازمیان می برنند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پا گیر انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

۳۸) از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم: زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

۳۹) روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم: هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعف ها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

۴۰) مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه پرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نمائیم.



**معرفی پنج کتابی که توسط معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد خواراسکان به چاپ رسیده**

چهارمین مقاله دانشگارهای روانی

فشار روانی را می‌توان احساس تنفسی فزاینده بر جسم و روان دانست. این احساس تجربه‌ای همگانی است که متأثر از موانع و محدودیت‌های طبیعی، اجتماعی و یا شخصی بوده و به نظر می‌رسد نقش مهمی در بروز بیماری‌ها بازی می‌کند. مطابق نظر روانشناسان، نحوه مقابله با فشار روانی رابطه نزدیکی با پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی دارد. پر واضح است که هر فردی در مقابل یک موقعیت به ظاهر استرس آور، عکس العمل مختص به خود را نشان خواهد داد. به همین علت عامل یارویدادی که ممکن است برای یک شخص فشار آور باشد، برای دیگری که موقعیت عادی ویاحتی برای فرد دیگری لذت بخش هم باشد. بنابراین آنچه حائز اهمیت می‌باشد عکس العمل افراد در مقابل موقعیت فشار زال است.

اثرات فشار روانی

به عقیده بسیاری از متخصصین مقدار معینی استرس یا تحریک برای سلامتی و کارآیی ما لازم است. اما اثرات طولانی مدت آن باعث بروز مشکلاتی می‌گردد که در زیر به چند نمونه از آنها اشاره می‌کنیم:

- الف) بروز مشکلاتی هیجانی از قبیل ترس‌ها و اضطراب‌های غیر منطقی و نامعقول
- ب) تغییرات رفتاری مانند بروز اشتباہات و اعمال غیرقابل قبول از قبیل گرایش به مواد مخدر، پرخوری وابسته شدن به داروهای اعصاب.
- ج) بروز بیماری‌هایی از قبیل سردرد، میگرن، کمر درد، زخم معده، آسم، آلرژیها، مشکلات قلبی/عروقی و فشارخون.

چگونه می توان با فشار روانی مقابله کرد؟
بمنظور غلبه با فشار روانی روشهای متفاوتی بوجود آمده که در ذیل به آنها اشاره می شود:
تغییر روش زندگی براساس رژیم غذایی مناسب و ورزش
الف) تغذیه سالم

نقشه مرکزی یک سبک زندگی مناسب، کیفیت رژیم غذایی و تعادل بین خوردن غذا و مصرف انرژی است. در کترول فشار روانی، رژیم غذایی از دونظر اهمیت دارد. اولاً کیفت و چگونگی خوردن غذا در سلامت عمومی مانع شدید است. زیرا هر قدر سلامت جسمی مابالاتر باشد به همان نسبت مقابله با استرس راحت تر صورت می گیرد. ثانیاً بعضی از غذاها پاسخ هایی مشابه استرس تولید می کنند که نتیجه تجمع اثرات استرس زاهای دیگر است.

یک رژیم غذایی متعادل شامل منابع زیر است: ۳۰ تا ۳۵ درصد چربی، ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین، ۵ درصد کربوهیدراتها، که از این مقدار حداقل ۴۰ درصد کربوهیدراتها ترکیبی و کمتر از ۱۰ درصد قند ساده می باشد. به این مجموعه، خوردن کافی مایعات (تقریباً یک لیتر در روز)، کاهش خوردن نمک و قند و کاهش خوردن قهوه و شکلات که پاسخ استرس را بجاذبی نماید و منظم و آهسته غذا خوردن را باید اضافه کرد.

ب) فعالیت بدنی
استرس بدن را برای فعالیت فیزیکی آماده می کند. براین اساس موثر ترین راه جهت خنثی کردن پاسخ استرس از طریق فعالیت فیزیکی است، مشروط بر اینکه برنامه های تمرینی جدید به تدریج معمول گردد ضمن آنکه فعالیت انتخاب شده باید رقابت آمیز و مسابقه ای باشد. میزان ورزش در طول هفته می بایست بمدت ۳۰ دقیقه و هفته ای سه بار باشد.

تمرین تنفس عمیق

تنفس عمیق یا آرامش دهنده علاوه برای جاد احساس رها شدگی، هوا را موثرتر و شدیدتر وارد ریه ها نموده واکسیژن رسانی را به تجربه ای لذت بخش مبدل می کند. برای این منظور چشمها یاتان را بیندید و حواس‌ستان را متوجه ورود هوا به سوراخهای بینی و سردشدن لبه های آن و خروج هوا از آنها و گرم شدن شان کنید. این کار را بمدت ۳۰ ثانیه، چندبار انجام دهید. بهترین زمان برای تمرین، صبح، بلا فاصله پس از بیداری و قبل از ترک رختخواب است.

رهاشدگی را تجربه کنید

رهایی جسمی و روانی یک مفهوم بسیار جالب از کاهش تنش می باشد. به طوری که مفهوم رابطه مغز و عضله اصل اساسی آن محسوب می گردد. امروزه چندین نوع از برنامه های رهاشدگی وجود دارد. اما هدف اصلی همه آنها یکسان می باشد و آن تعلیم دادن اشخاص به رها کردن عضلات بدن، موافق میل شخص است، با این آگاهی که در زمان تنش یارها شدگی چه احساسی به فرد دست می دهد. برای رسیدن به این منظور:

الف- در یک صندلی راحت بنشینید و یا اینکه در جای راحتی درازبکشید. لباسهای گشاد و راحتی بپوشید و به آرامی چند دقیقه نفس بکشید و با هر بازدم کلمه راحت یا آرامش را تکرار کنید.

ب- فکر خود را برقسمتهای مختلف بدن تان متمرکز کرده و در حین تنفس عضلات آن قسمت را شل کنید. این کار را از نوک شست پا شروع کنید و آرام بالا آورده و بر تمام قسمتهای بدن خود متمرکز شوید.

ج) سعی کنید هر روز یک یا دو بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تمرین موردنظر را انجام دهید.

یادگرفتن کلمه نه

در اغلب موارد، فشار روانی در نتیجه اعمال ما در زمانی است که مسئولیتهای متعددی را می پذیریم. با گرفتار کردن خود را نجات همزمان کارهای زیاد خواه به خاطر دوستی، پول و یا پادشاهی دیگر، با گذشت از یک نقطه معین، سلامتی

خود را فدامی کنیم. در این زمان باید یاد بگیریم که نه بگوئیم به منظور جلوگیری از نارضایتی احتمالی بهتر است که نه را بایک توضیح مثبت و یا یک پیشنهاد دیگر دنبال نمائیم. مهم این است که به یادداشته باشیم که سلامتی بالاترین ترین چیز است.

در انجام کارهایتان سعی کنید تأمل بیشتری نموده و تعجیل به خرج ندهید چنانچه احساس می کنید که در طی سالها رفتارهایتان شتاب گرفته، به خود بگوئید: ((با آرامش بیشتر کار کردن منجر به حفظ سلامتی و تعجیل و اضطراب منجر به ناراحتی های قلبی و فشارخون خواهد شد. پس آرام باش و به هدف خود فکر کن نه به سرعت در انجام کارها)).

جلوی بی نظمی در کارها را بگیرید

موقعیت خود را رزیابی دوباره ای کرده و نظم جدیدی را برای فعالیتهایتان ایجاد کنید. برای ایجاد نظم، قبل از هر فعالیتی، اولویت های خود را تعیین کنید. ملاحظه کنید که انجام چه کارهایی برایتان حیاتی و بالاترین ترین تأثیر را برآورد رسانیدگی قرار دهید

بین موقعیت و فعالیت خود حالت توازنی کنید.

حفظ تعادل بین محیط کار، منزل، خانواده و اجتماع احساس رضایتمندی بیشتری را ایجاد می کند. فشارهای عصبی گاهی به واسطه بی توجهی مانسبت به یکی از ارکان زندگی به وجود می آید.

ارکان مهم در زندگی ماعبار تنداز:

- ❖ ارتباط با خالق
- ❖ ارتباط با دیگران
- ❖ ارتباط با خود
- ❖ ارتباط با خالق کائنات به عنوان نیاز به تکیه گاه که شامل حفظ شعائر، مراسم مذهبی و انجام واجبات است.

❖ ارتباط بادیگران که شامل روابط معنادار با اعضاء خانواده، انجام وظایف محله (محیط کار و آموزشگاه) و روابط مطلوب با مردم است.

❖ ارتباط با خویشتن که شامل توجه به حالات و نیازهای جسمی و روانی، لذت بردن از تفریح و لذت بردن از تنهایی است.

شناخت و پذیرش توانایی‌ها و محدودیتهای خود

در بسیاری از مواقع افراد به کمال و کامل شدن می‌اندیشنند و فکر می‌کنند انجام یک کار یعنی برگزیدن اهدافی بسیار بالا در صورتی که به مصدق واقعیتها و تأکیدهای موجود، هیچکس کامل نیست و انتظاریک فعالیت بی عیب و نقص دور از واقع گرایی است. پس به خوبگوئید: ((میزان تلاش هر فرد در انجام کار مهم است به رغم اینکه ممکن است نتیجه دلخواه بدست نیاید)).

شوخ طبعی را آزمایش کنید

مطابق مطالعات صورت گرفته شوخی مناسب نه تنها خوش آینداست و روابط میان فردی را بهبود می‌بخشد، بلکه راهی است برای کاهش فشار روانی. این عمل انعکاسی است از قابلیتهای فردی که می‌تواند امور را در جهات صحیح آنها قرار دهد. به همین دلیل یک فرد شوخ طبع در اکثر مواقع بانکته سنجی‌های به موقع خود می‌تواند جلوی ناراحتی شدید را گرفته و موقعیت‌های پراسترس را تخفیف دهد.

آنوسنگان: اگر اصره‌ای را که بسیار جذاب است پور

عضویان علمی دانشگاه ازاد اسلامی واحد خوارسکان

چگونه زیستن

چگونه با اعتیاد مقابله کنیم؟ (پیشگیری و درمان)

مواد مخدر، سئوال های زیاد، پاسخ کم چرا عده ای از افراد به مواد مخدر روی آورده و انواع داروها و مواد مخدر را مصرف می کنند؟ آیا پاسخ روشنی برای سئوال مذکور وجود دارد؟ به نظر می رسد در مقابل سئال فوق جواب قطعی وجود نداشته باشد. دامنه دلایل مذکور ممکن است از یک کنجکاوی ساده شروع شده و تا جستجوی معنا در زندگی ادامه یابد. بعضی از این افراد به خاطر تعلق به گروه و یا فرار از احساس بی کفایتی به مواد مخدر روی می آورند. مارلت و همکارانش (۱۹۸۸) مهمترین عوامل پیش بینی کننده گرایش به مواد مخدر را به قرار زیر بر شمرده اند:

- ❖ قصور والدین در تربیت فرزندان
- ❖ سوءاستفاده والدین
- ❖ اعتیاد پدر یا مادر
- ❖ ناسازگاری والدین با یکدیگر
- ❖ عزت نفس پائین
- ❖ عدم پیروی از هنجارهای اجتماعی
- ❖ تغییرات فشار آور زندگی

برای بسیاری از جوانان، استفاده از مواد مخدر بخشی از مشکلات رفتاری آنها را تشکیل می‌دهد. این نکته بدین معناست که الگوی شخصیتی و گرایشات رفتاری این افراد باعث مصرف مواد مخدر می‌شود. مطابق نظر شدلربلاک (۱۹۹۰) مصرف مواد مخدر را می‌توان یک نشانه (سیمپтом) در نظر گرفت نه علت، بدین معنا که مصرف مواد مخدر نشانه‌ای از ناسازگاری‌های شخصی و اجتماعی است و نه علت آن. این محققین در یک مطالعه پیگیرانه که کودکان را از پیش مدرسه تا ۱۸ سالگی آنها در بر می‌گرفت متوجه شدند که نوجوانانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند دارای گرایشهای ناسازگارانه بوده، احساس بیگانگی نموده و تکانشی عمل می‌کردند. آنها همچنین متوجه شدند که این افراد از لحاظ هیجانی پریشان و آشفته بودند.

در اغلب موارد مصرف کنندگان مواد مخدر تلاش می‌کنند با تخریب ناشی از مواد کنار آمده و به نوعی خود تخریبی زندگیشان را تحمل نمایند. با مصرف مواد احساسات خوشایندی پدیدار می‌شود که بیشتر واکنش‌های اولیه در زمینه مصرف غیر دائمی خودآگاه و ارادی برای کسب لذت نیست. در واقع لذت اولیه با تداوم مصرف به تنبیه تبدیل می‌شود. اگر مصرف کننده در اوایل مصرف خود احساس لذت را جستجو می‌کرد در زمان معتاد شدن رهایی از درد. بارت (۱۹۸۵) معتقد است که حتی لذت ناشی از مصرف مواد نیز خالی از مشکلات و تنگناها نیست. اگر چه این لذت در ظاهر بی خطر است اما آن‌تی تز وضعيت مذکورغم و افسردگی خاصی است که تنها با مصرف ماده مخدر برطرف می‌گردد. به همین دلیل مصرف آتی افراد معتاد بیشتر یک تکانه غیر ارادی در جستجوی منبعی است که آرام آرام دست نیافتنی می‌شود.

انتظارات ناشی از مواد

این انتظارات بطور تنگاتنگی با اثرات واقعی داروها و مواد مخدر مرتبط است. به عبارت دیگر انتظارات و باورهای افراد در زمینه مصرف وابسته است به اثراتی که از مواد مخدر شنیده، خوانده و یا دیده اند.

در واقع بین مصرف مواد و انتظاراتی که افراد از مصرف آنها دارند رابطه نزدیکی وجود دارد. اگر انتظار سرحال شدن، کیفور شدن، فراموش کردن مشکلات و لذت بردن با مصرف مواد عجین گردد. امکان کنار گذاشتن آن ضعیف می گردد. اگر انتظار مذکور برآورده نشود، افزایش میزان مصرف دیده خواهد شد. بران و همکارانش (۱۹۸۵) در مطالعه ای قابل توجه، انتظارات افراد را از نوشیدن الكل مورد بررسی قرار دادند مصرف کنندگان دلایل متفاوتی را برای نوشیدن ذکر کرده اند، از جمله:

- ❖ احساس خوشایندی یا احساس خوب داشتن
- ❖ عملکرد جنسی
- ❖ لذت جسمی و اجتماعی
- ❖ خود بیانگری (اظهار خود)
- ❖ تمدد اعصاب و ریلکس شدن
- ❖ احساس قدرت

مطالعه آنها نشان داد که مشروب خواران حرفه ای (الکلیها) نسبت به آنها یی کمتر الكل مصرف می کنند انتظار اثرات مثبت تری داشته و عواقب کمتری را از مصرف پیش بینی می کردند. کریستن (۱۹۸۹) اعتقاد دارد که کودکانی که چنین انتظاری را در تعامل با مصرف کنندگان الكل می آموزند (باد می گیرند) به احتمال قوی در نوجوانی و جوانی مشکلات عدیده ای در رابطه با الكل خواهند داشت. سه اعتقاد و باور خطروناک در رابطه با الكل و مواد مخدر عبارتست از:

۱. الكل و مواد مخدر تجارت را مثبت تر می کنند و یا تجارت مثبتی را بوجود می آورند.
۲. الكل رفتار اجتماعی را تسهیل می سازد.
۳. الكل و مواد مخدر تفکر را بهبود بخشیده و عملکرد جسمی و جنسی را افزایش می دهد.

ارزش‌های فرهنگی

در بعضی از خرده فرهنگ‌ها و گروه‌ها این گرایش وجود دارد که مواد مخدر را راهی جادوئی برای ایجاد احساسات خوشایند از طریق اجتناب کردن، کوچک کردن و فرار از شرایط منفی می‌دانند.

برخی از اندیشمندان بر این باورند که مصرف مواد مخدر آنقدر در جوامع مدرن گسترده و عمیق شده است که افراد به اعتیاد معتاد شده‌اند. این بدین معنی است که در همه جا عوارض، عواقب و علائم اعتیاد دیده می‌شود و اگر در جائی دیده نشود گویی چیزی کم است. برای این گروه‌ها فرضیه زندگی بدون مواد مخدر معنایی داشته باشد. در فرهنگ‌های دیگر هیچ معنی خاصی در مصرف داروهای آرام بخش دیده نمی‌شود. خرده فرهنگها و گروه‌های مذکور برای آرام کردن کودکان از انواع داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند بدون آنکه به عواقب آتی آن توجهی نمایند. مک‌کان (۱۹۹۳) در این خصوص اعتقاد دارد که مصرف داروهای آرام بخش آژیر خطری است که خصوصاً در دوران کودکی به صدا در می‌آید. بر همین مبنای مک‌کان مسئولان و سیاست‌گذاران مسائل بهداشتی را به خطرسوء استفاده از دارویی در کشورهایی مانند ایران کم کم بصورت اپیدمی درمی‌آید. در گذشته مشکلاتی از این قبیل یا وجود نداشت و یا اینکه مربوط به یک خرده فرهنگ خاص می‌شد اما در حال حاضر گرایش به مصرف قرص‌ها و داروهای شیمیایی در بین دانشجویان و دانش‌آموزان نیز گسترش یافته است. وضعیت داروهای شیمیایی علیرغم سیاست‌گذاریهای انجام شده همچنان در دسترس افراد می‌باشد. داروهای غیرقانونی و مواد مخدر نیز در سطح وسیعی وجود دارد و مصرف آن محدود به قشر خاصی نیست. در آمریکا طی یک نظرسنجی مشخص گردید که تقریباً چهل درصد پزشکان زیرچهل سال اعتقاد داشته و پذیرفته بودند که برای یک شب خوش بودن در کنار دوستان مصرف ماری‌جوانا و کوکائین هیچ اشکالی ندارد (مک‌اولف، ۱۹۸۶ به نقل از کون، ۱۹۹۵)

پیشگیری

در زمینه پیشگیری از مصرف مواد مخدر نظریه‌ها و رویکردهای سنتی بر ایجاد محدودیت در تهیه مواد مخدر، اجرای صرف قانون و به کارگیری مجازاتهای قانونی

تأکید می کنند. هر چند محدود کردن ورود مواد مخدر تا حدی موقفيت آميزاست اما مصرف مواد و اجرای مجازاتهای قانونی مسئله بحث انگيزی است که همچنان لايحل مانده است. به نظر می رسد ايجاد محدوديت و تدوين قانون هایي به منظور مجازات متخلفين تاحدی توانيت مفضل ايجاد شده را تهدید نماید اما از آن سو بازار سیاه آن را رونق بخشیده و باعث ايجاد باندهای جنايتكار شده است. اين گروهها به مقررات و قوانین بي اعتمنا بوده و با وضعیتی که پيش آورده اند گاه و بیگاه با تزریق داروها و مواد تقلبی در بازار باعث مسمومیت و آسیب مصرف کنندگان می شوند. توصیه های زیر بمنظور پیشگیری از سوء مصرف مواد ارائه می شود. بي تردید يقین نیست که آیا این توصیه ها کار ساز خواهد بود یا نه اما تجربه نشان داده است که بكارگیری آنها از عدم آنها بهتر توانيت از سوء مصرف مواد جلوگیری نماید:

۱. تبلیغ و وحشت در زمینه مخاطره آميزبودن مواد را متوقف کنيد. اکثر اين تبلیغات به جای اينکه بعنوان يك اخطار قلمداد شوند باعث شهرت مواد مخدر و توجه به آن شده است.

۲. مواد اعتیادآور را دقیق تر طبقه بندی کنيد. در اکثر فرهنگ ها مصرف سیگار (نيکوتین) مجازاتی در برندارد. در واقع آن را يك ماده قانونی تصور می کنند. در صورتی که بسياری از مطالعات نشان داده که نيكوتين را می توان جزء داروها يا مواد دروازه اى قلمداد کرد. به نظر می رسد باید سیستم نوینی در تعریف و طبقه بندی مواد موجود در جامعه معرفی گردد و آن سیستمی علمی به جای سیستمی اقتصادي / سیاسی می باشد. در هر حال تجربه چندین ساله کشورهای خاورمیانه نشان داده است که پیشگیری زود هنگام و مداخله همه جانبی بیش از اجرای خشن و غير قابل انعطاف قوانین تأثیرگذار می باشد.

پیشگیری اولیه دیدگاهی غالب در کاهش گرایش به مواد مخدر

پیشگیری (prevention) را مجموعه برنامه هایي دانسته اند که می تواند بصورت اولیه، ثانویه و ثالث، میزان بروز انواع اختلالات و معضلات را در جامعه کم کرده،

طول مدت آنها را کاهش داده و آسیب های ناشی از اختلالات یا معضلات را تا حدودی جبران نماید (نگاه کنید به کاپلان ۱۹۶۴)

بر همین اساس پیشگیری اولیه به کوشش برای ممانعت از وقوع یک مشکل گفته می شود که از میزان بروز مشکلات در جامعه می کاهد. تعریف مورد نظر بیش از هر چیز به این نکته توجه دارد که قبل از اینکه اختلالی رخ دهد می بایست از بروز موارد جدید از طریق مداخله پیش گستر اقدامات اساسی صورت گیرد. هدف مداخله اولیه کل جمعیت یا گروههای در معرض خطر (مانند جوانان و نوجوانان، افراد بیکار، افرادی که به نحوی دچار یکی از اختلالهای روانی و یا کسانی که به نحوی یکی از اعضاء خانواده شان معتقد می باشند) و تک تک افراد می باشند.

این تلاشها بیشتر تلاشهای پیش گستر بوده و کمتر به کاهش مشکلات موجود می پردازند (نگاه کنید به گلدستون Goldston ۱۹۸۷). بی تردید در این نوع پیشگیری وجود اطلاعات کافی و جامع در مورد شرایط بروز مشکل به عنوان معلول و علل بوجود آنها مهم می باشند. بنابراین ماهیت پیشگیری اولیه ممانعت از وقوع مشکل می باشد. برای ایجاد و تداوم تلاشهایی از این دست توجه به موارد زیر از اهمیت خاصی برخوردار است:

۱. توجه به خانواده ها و آموزش والدین برای تربیت صحیح فرزندان و علاقمند ساختن خانواده برای گسترش آگاهیهای خود و آموزش قابلیت های فردی تک تک اعضاء خانواده و ایجاد حساسیت معقولانه در افراد برای توجه به نیازهای دیگران.
۲. توسعه ارزشهای فرهنگی در مدارس و ایجاد محیطی حمایت کننده برای ایجاد سازگاری در دانش آموزان و الگوگیری از معلمین و مراقبین.
۳. توجه به سیستم های اطلاع رسانی و رسانه های جمعی به منظور گسترش راهبردهای مقابله ای جهت کاهش اثرات منفی وقایع فشارزای زندگی.
۴. تنظیم برنامه های مدون و پیگیر برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان، جوانان و خانواده ها.
۵. کنترل مرزها و مکان هایی که امکان انتقال و توزیع مواد مخدر را دارند.

با توجه به موارد مذکور مداخله های پیشگیری باید بر پایه شناخت خلاق استوار گرددند. بی تردید همانگونه که لوریون (۱۹۸۳)، لوریون و دیگران، (۱۹۸۷) متذکر گردیده اند آگاهی از علت توانائی ها و مشکلات یکی از منابع اطلاعاتی ارزشمند برای زمان بندی و توسعه روش های مقابله ای مرتبط با مسئله و موضوع مورد بحث می باشد. به همین دلیل به منظور اجتناب از اشتباها تی که پیش از این در مسئله مبارزه با مواد مخدر صورت گرفته و گسترش طرحها یی که به واقعیت های موجود نزدیکتر باشند، اطلاعات لازم باید از حوزه های روانشناسی مانند روان شناسی اجتماعی که به مطالعه ارتباطات انسانی و نفوذ گروهها و عکس العمل افراد به این گونه نفوذها می پردازد) و روان شناسی بالینی (که به مطالعه علل و عوامل ایجاد کننده اختلالات روانی و درمان آنها می پردازد) بدست آمده و با مدد کاری اجتماعی، جامعه شناسی، تعلیم و تربیت و پژوهشی ادغام و ترکیب گرددند. بی تردید یکی از مجموعه اطلاعات مهم بمنظور ارزیابی و گسترش برنامه های پیشگیری آگاهی از سطح خط پایه انواع خاص حالات و شرایط آسیب زا است. نظر به اینکه اکثر تعاریف موجود از پیشگیری، متأثر از دو هدف عمده یعنی:

۱. کاهش میزان مشکلات افراش قابلیت و توانائیها است

به همین دلیل اثر بخشی مداخلات پیشگیری اولیه با ایجاد تغییر در میزان بروز این حالات و شرایط گره خورده اند. بنابراین جوهره پیشگیری اولیه مقابله با شرایط مضر و خطرناکی است که می تواند مشکل ساز باشد. از این نظر قبل از اینکه فرصتی برای ایجاد دردسر پیدا کنند باید ریشه کن شوند. همانطور که آلبی (۱۹۸۶) متذکر گردیده پیچیدگی و تنوع مشکلات مرتبط با مواد مخدر غالباً ما را مجبور می کند که از پیشگیری هایی که منوط به تغییرات اجتماعی و توزیع مجدد قدرت هستند، استفاده نمائیم. به همین دلیل است که پیشگیری اولیه از اهمیت بالایی برخوردار است. اما بنظر می رسد بعضی از صاحبنظران امکان انجام چنین اقداماتی را در سطح کلان ممکن نمی دانند. به رغم وجود چنین دیدگاهی، تاکید این است که حتی چنانچه عملاً نتوان پیشگیری اولیه را به عنوان یک سیاست غالب در مبارزه با مواد مخدر دنبال نمود اما از

لحاظ فلسفی و علمی می باشد آنرا نیروی محرکه همه فعالیتهایی در نظر گرفت که برای کاهش گرایش به مواد مخدر انجام می شوند.

نگارش: دکتر سید حمید آتش پور

عضو

هیئت

علمی

اعتمادبه نفس و خودباوری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

معرفی کتاب اعتمادبه نفس و خودباوری

خودباوری و راههای افزایش آن

ارکان خودباوری

۱. آگاهانه زیستن

۲. خویشن پذیری

۳. خودمسئولی

۴. خودتأییدی

۵. هدفمند زیستن

۶. با صداقت زیستن

چگونه می توان خودبادوری را رشد داد؟

راههای رشد خودبادوری

۱. خودآگاهی

۲. خویشن پذیری

۳. خودمسئولی

۴. خودتأثیری

۵. هدفمند زیستن

۶. صداقت داشتن و با صداقت زیستن

عزت نفس و راههای افزایش آن

نشانههای رفتاری

الف) اهداف بلندمدت

ب) اهداف کوتاه مدت

اعتمادبه نفس و راههای افزایش آن

راههای افزایش اعتمادبه نفس

۱. ارزش های وجودی خود را بشناسید.

۲. اهدافتان راجدی بگیرید

۳. راههای مقابله با مشکلات را یادبگیرید.

۴. دامهای فکری را شناسایی کنید.

۵. توصیههای کوچک زیر راجدی بگیرید.

پیوست ها

مقیاس عزت نفس روزنبرگ

پاسخنامه

شیوه نمره گذاری پاسخ هادر مقیاس روزنبرگ

نحوه نمره گذاری

مقابله بالاسترس به وسیله تغییر خودگویی ها و افزایش خودبادوری

مولفان: دکتر صفر قلابی - دکتر الهام حمید اللہ پور

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

معرفی کتاب رهنی روزی و موفق زندگانی

این کتاب توسط حوزه معاونت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان منتشر شده است.

- ❖ افسرده‌گی
- ❖ خشم و راههای کنترل آن
- ❖ شناسایی افراد بهنجار، نحوه زندگی و کارکردن
- ❖ پرورش رهبری درونی
- ❖ راه رسیدن به رهبری بیرونی

معرفی کتاب صمیمت در ازدواج

افزایش صمیمیت در آزادوایج

فصل اول: صمیمیت: ابعادیک نیاز اساسی انسان

فصل دوم: صمیمیت: یک فرایند پویا و تعاملی

فصل سوم: پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت

فصل چهارم: ملاحظات مربوط به ارزیابی

فصل پنجم: تمرین و روش‌های افزایش صمیمیت

فصل ششم: مهارت‌های افزایش صمیمیت

فصل هفتم: ملاحظات ویژه مربوط به صمیمیت جنسی

فصل هشتم: ملاحظات نهایی

معرفی پنج کتابی که در مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواراسکان موجود می‌باشد که توسط معاونت دانشجویی به چاپ رسیده است.



مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان می باشد.

دکتر غلامرضا شریفی

معاون دانشجویی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان