



scientific social cultural society scientific society of
psychology university of mohaghegh ardabili

نشریه علمی فرهنگی _ اجتماعی

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

سال پنجم _ شماره ششم، زمستان سال ۱۳۹۷

تحول



خودمانی با دانشجویان درباره عشق

آیا گیاهان می توانند حافظه، توجه و خلق شمار را بهبود بخشند؟

ستاره هایی که مشکل روانشناسی دارند



سخن آغاز می‌کنیم با نام آغازگر بهار

درود بر شما..

نشریه تحول به لطف خدا و با عزم دوستان و همکاران گرامی کار خود را آغاز نموده و صد البته راهی طولانی در پیش روست.. هدف از انتشار این نشریه، آشنا کردن جامعه با مسائل روانشناختی و اجتماعی روز میباشد و همچنین شناساندن فعالیتهایی است که انجمن علمی روانشناسی انجام داده است. علم روانشناسی با گستردگی مسائل خود سعی دارد تمام ابعاد زندگی اجتماعی ما انسان ها را در بر بگیرد و ذهن و رفتار آدمی را مورد کنکاش قرار می دهد و چه زیبا فروید میفرماید: «نهفته ترین اسرار ذهن چیزی است که می توان آن را به هشیاری درآورد. در ادامه خرسندم از اینکه بتوانیم در کنار دوستان و همراهان عزیزمان در راستای ارتقای سطح علمی و فرهنگی جامعه خویش دستی رسانیم. و از آنجا که قصد داریم گامی بزرگ برای پیشرفت نشریه برداریم، در شماره های آتی منتظر مقالات و مطالب، و همچنین دیدگاهها و نظرات سازنده ی شما هستیم. در پایان امیدواریم با حمایت بیش از پیش شما خوانندگان عزیز، بتوانیم نشریه پربارتری را در شماره های آتی ارائه دهیم. فریاد را همه می شنوند هنر واقعی شنیدن صدای سکوت است.

محمد صادق خاکپور
(مدیرمسئول نشریه)

مقصد معنا

۱۸



اختلال توجه، تمرکز و پیش فعالی

۱۲



خودمآبی با دانشجویان درباره عشق

۴



شناخت گره های درون

۲۰



درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد

۱۵



آیا گیاهان می توانند حافظه و خلق را بهبود بخشند؟

۶



تعبیر خواب

۲۲



اعلانم مصرف مواد مخدر گل

۱۶



مؤلفه های خوش بینی

۸



همکاران ما در این نشریه آقایان و خانم ها: دکتر سجاد بشر پور، دکتر نیلوفر میکائیلی، محمد صادق خاکپور، علی جباری، یونس هاشمی، فاطمه ابراهیمی، نسترن محمدی، محمد علی وزیر، زهرا حسن زاده، آریتا مجرد، شیرین احمدی، زهرا عباسی هیئت تحریریه:

پروفیسور محمد نریمانی رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی آقای دکتر اکبر عطادخت استاد مشاور انجمن علمی روانشناسی محمد صادق خاکپور، مدیرمسئول نشریه تحول انجمن علمی روانشناسی

فصل نامه علمی-فرهنگی-اجتماعی انجمن علمی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی سال پنجم، شماره ششم، زمستان ۱۳۹۷ نام نشریه: تحول صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی مدیر مسئول: محمد صادق خاکپور سردبیر: فاطمه ابراهیمی طراح و صفحه آرا: بهارک مهدی پور (b.meh1988@gmail.com) ویراستاران: محمد صادق خاکپور، فاطمه ابراهیمی

خدایا شروع سخن نام توست وجودم به هر لحظه آرام توست

اندیشمندان! هم نفسان! درود و سلام تان باد...
انتشار نشریات علمی به ویژه در سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است زیرا از یک سو، فناوری های نو نیازمند منابعی به روز و کارآمد هستند که امکان دسترسی به منابع علمی را به آسانی فراهم سازد. بدون شک نشریات علمی تخصصی یکی از این منابع مفید کسب اطلاعات علمی هستند، زیرا ارتباط بین محققان، صاحب نظران و علاقمندان به یک رشته یا حرفه را میسر ساخته و موجبات ارتقای علمی آن رشته را فراهم می کند و از سوی دیگر گسترش و توسعه روزافزون تحصیلات تکمیلی دانشگاه ها در چند سال گذشته، بستر مناسبی را برای افزایش کمی و بهبود کیفیت تحقیقات بوجود آورده است و نشریات علمی به عنوان ابزاری قدرتمند در ارائه نتایج این پژوهش ها نقش اساسی را در دستیابی به اهداف فوق دارند. نشریه ای که اکنون در دست دارید، نشریه ی «تحول» نام دارد. که اکنون به چاپ پنجم خود رسیده است «تحول» به معنی دگرگون شدن و رویش شما دانشجویان گرامی است. در پایان تقدیر و تشکر می کنیم از دانشجویانی که ما را در گردآوری این نشریه یاری نمودند و تقدیر و تشکر ویژه تر از اساتید گران قدر دانشگاه که ما را در این مسیر یاری نمودند. هر کسی تولدش دست خودش نیست ولی تحولش چرا... تحول را از انتقادات و پیشنهادات سازنده خود در چاپ بعدی نشریه محروم نکنید.
سپاس فراوان

فاطمه ابراهیمی
(سردبیر نشریه تحول)



معرفی کتاب

۳۶

پذیرش خود و تغییر
در زندگی



۳۲

زندگی خوابگاهی



۲۳

برنامه های اجرا شده
انجمن علمی روانشناسی



۳۷

اختلال سلفیتیس



۳۴

روانشناسی تربیتی کودک



۲۴

پرهیز از ۵ اشتباه در
انتخاب شغل



۳۵

ستاره هایی با مشکل
روانشناسی



۲۷

شماره تماس با مدیر مسئول نشریه: ۰۹۳۳_۶۳۶_۹۴۹۱

پست الکترونیکی: anjoman.ravanshenasi97@gmail.com

نشانی: اردبیل - خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی

ورانشناسی، دفتر انجمن علمی روانشناسی

علی جباری، دبیر انجمن علمی روانشناسی

سترن محمدی، نائب دبیر انجمن علمی روانشناسی

محمدعلی وزیری، مسئول کارگاه های انجمن علمی روانشناسی

فاطمه ابراهیمی، سردبیر نشریه تحول انجمن علمی روانشناسی

عزیزانی که تمایل به همکاری با انجمن روانشناسی را دارند، آثار خود را شامل

مطالب علمی با مقاله معتبر، گزارش، مصاحبه یا درخواست همکاری در حوضه های

دیگر چون، کاریکاتور، عکس، ترجمه و... را از طریق راه های ارتباطی زیر برای چاپ

در شماره بعدی نشریه برای ما ارسال کنند.

خودمان با دانشجویان درباره عشق



تنظیم کننده: خانم دکتر نیلوفر میکائیلی

هیجان بسیار زیاد را به فرد عاشق می‌بخشد. بر اساس پژوهش‌ها، فرد عاشق بیش از ۸۵ درصد از اوقات بیداری به فکر معشوق است. PEA یک آمفتامین طبیعی، شبیه داروهای موجود در بازار است و می‌تواند موجب تحریکات مشابهی شود. این همان ماده‌ای است که احساساتی همچون پرواز کردن در آسمان و بر فراز جهان بودن ناشی از کشش به سوی معشوق را در شما پدید می‌آورد و همان که انرژی لازم برای بیدار ماندن تا صبح و مکالمه‌های تلفنی را تامین می‌کند. این ماده که در اصطلاح مولکول عشق نیز نامیده می‌شود، در نتیجه یک سری اعمال ساده فریبنده همچون تلاقی دو نگاه از مغز ترشح می‌شود. هیجان‌ناز سرگیجه‌آور، ضربان تند قلب و نفس زدن‌های بریده بریده و همه اینها متأسفانه چیزی جز نشانه‌های بالینی مصرف بیش از حد این ماده شیمیایی در بدن فرد عاشق نیستند. وقتی با فرد جذابی روبرو می‌شوید احتمال اینکه سوت کارخانه تولید فنیل اتیل آمین زده شود زیاد است. با وجود این فنیل اتیل آمین مدت زیادی باقی نمی‌ماند و بعد از دو یا سه سال افت پیدا می‌کند. این نکته می‌تواند این موضوع را که در اکثر فرهنگ‌ها میزان طلاق در حدود چهار سال اول ازدواج به اوج خود می‌رسد، توجیه نماید. همراهی VTA با دوپامین باعث می‌شود که سیستم پاداش مغز فعال شود. این سیستم به هنگام لذت از غذا، آب، قمار و نظایر آن نیز فعال می‌شود. به اعتقاد فیشر عشق نوعی اعتیاد است. در حقیقت فرد عاشق به ترشح دوپامین معتاد می‌شود.

۲. هسته دمدار Caudate Nucleus سیستم پاداش مغز با VTA شروع می‌شود. هنگامی که از چیزی خوشمان آمد و واقعا آن را می‌خواهیم، این ناحیه فعال می‌شود. هسته دمدار به واسطه ارتباطی که با سایر قسمت‌های مغز دارد، پیام‌هایی را که از VTA دریافت کرده است را با صدا، بو، تصویر و احساسات مرتبط با معشوق یکپارچه می‌کند. هسته دمدار با کر تکس مغز (قسمت مربوط به تفکر) و قسمت حافظه در ارتباط است. بنابراین همه احساسات، هیجان‌ها، افکار و انگیزه‌های شما در هسته دمدار با یکدیگر مرتبط و یکپارچه می‌شوند. برای همین است که دیدن عکس یا استنشام رایحه معشوق هم می‌تواند این ناحیه را فعال کند. چندین انتقال دهنده عصبی Neurotransmitter نیز در جریان عاشق شدن فعال می‌شوند. وقتی فرد عاشق می‌شود حالت روانشناختی به نام سرخوشی Euphoria را تجربه می‌کند. عشق به دوپامین و نوراپی نفرین که هر دو در حالت سرخوشی دخالت دارند، ربط داده شده است. بدون آنها شاید هرگز وارد قلمرو پرخطر عشق واقعی نمی‌شدیم. اما مشهورترین ماده شیمیایی مربوط به عشق همان فنیل اتیل آمین (amine) یا PEA است، نوعی آمین که به طور طبیعی در مغز تولید می‌شود. این انتقال دهنده‌های عصبی در آنچه ما به عنوان حالات عاشقی می‌شناسیم، نقش زیادی دارند. تمایل به فداکاری به معشوق را افزایش می‌دهند، انحصارطلبی شدید و حس مالکیت ایجاد می‌کنند و در عین حال حسی از اشتیاق، لذت و

قدمت عشق و دلدادگی شاید به طول تاریخ بشریت است. در طول سال‌ها و قرن‌ها محتوای جذاب‌ترین قصه‌ها، داستان‌ها، شعرها، فیلم‌ها و ... به نوعی با دل سپردن و دل گرفتن درآمیخته است. گویا از همان دوران غارنشینی نیرویی وجود داشته که زن و مرد را در کنار یکدیگر نگه دارد و آنها را به داشتن یک غار مشترک ترغیب نماید! عشق جذبه‌ای سحرانگیز و پایان‌ناپذیری برای آدمیان دارد و این همه بی‌حکمت نیست که خداوند حکیم خود یکی از نشانه‌های قدرتش را مهر و مودتی می‌داند که بین زن و مرد قرار داده است.^۱

عشق رویایی Romantic love موضوعی است که سال‌های سال مورد توجه شاعران و ادیبان و فلاسفه بوده و در ستایش آن شعرها و ترانه‌ها سروده شده است. تاریخ و فرهنگ و حتی فولکلور ایران نیز مملو از ستایش و تحسین عشق و عاشقی است. برای سال‌ها گمان بر این بوده که انسان‌ها با قلبشان عاشق می‌شوند. در نیمه دوم قرن ۱۳ میلادی، قلب به‌طور رسمی جایگاه عشق خوانده شد. فرهنگ عامه نیز بر این باور است. با این همه در سال‌های اخیر و بعد از ورود بیشتر روانشناسان و زیست‌شناسان به این حوزه به نظر می‌رسد که ما با مغزمان عاشق می‌شویم. بر اساس پژوهش‌ها به ویژه تحقیقات خانم هلن فیشر Helen Fisher و همکارانش دو ناحیه از مغز به صورت خاص به هنگام عاشق شدن فعال می‌شوند:

۱. ناحیه تگمنتوم شکمی

Ventral Tegmental Area (VTA)

(۱) و مِنْ آیاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (سوره روم، آیه بیست)
(۲) عشق زمینی از آغاز در ادبیات فارسی مطرح بوده و در آثار اولین شاعران پارسی زبان چون رودکی، فرخی، و منوچهری وجود دارد. اوج داستان‌های عاشقانه را می‌توان در آثار نظامی چون لیلی و مجنون و خسرو و شیرین دید. سعدی، یک باب از گلستان و بوستان را به عشق اختصاص داده و غزلیات وی نیز سراسر سخن از عشق است. در شعر و فولکلور آذربایجان نیز از این دست بسیار است به عنوان مثال در داستان کوراوغلو حماسه یک قهرمان با عشق رومانتیک درهم آمیخته شده است.

(۳) تقریباً در سرتاسر جهان تصویر دو قلب در کنار یکدیگر، قلبی که تبری از وسط آن رد شده، قلب ترک خورده و نظایر آن سمبلی برای عشق می‌باشد.
(۴) هلن فیشر متخصص انسان‌شناس بیولوژیک دانشگاه روتگر نیوجرسی، یکی از سرشناس‌ترین محققان موضوع عشق در سطح جهان است. منبع اصلی این نوشتار مقالات اوست. علاقمندان برای توضیحات بیشتر می‌توانند به کتاب‌های Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray و Why we love: the nature and chemistry of romantic love مراجعه کنند که این دومی به فارسی هم ترجمه شده است.
(۵) در کتاب انگیزش و هیجان نوشته رابرت فرانکن این موضوع بیشتر توضیح داده شده است.

انسان برای زنده ماندن به سیستم پاداش نیاز دارد، زیرا به او می‌گوید که این آب و یا غذا مزه خوبی دارد. محل قرار گرفتن فعالیت‌های مرتبط به عاشقی در ساقه مغز (قسمت ناخودآگاه و غیرارادی مغز) است که مسئول اعمال حیاتی بدن است. این امر به ما می‌گوید که عاشقی به جهت بقای انسان است. این دلیل توجیه می‌کند که چرا انسان نمی‌تواند دست از معشوق خود بکشد، حتی اگر بداند فرد نامناسبی است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که در هنگام عاشق شدن فعالیت مغز مشابه با حالت اعتیاد به کوکائین است. در مرحله جذب عاشقی فرد عاشق یک نفر می‌شود و می‌خواهد با او رابطه داشته باشد. در این مرحله انرژی و تمرکز فرد بر روی یک نفر متمرکز می‌شود و فکر کردن به هر چیزی به غیر از معشوق دشوار می‌شود. مغز عاشق در این مرحله تمام توجهش متوجه معشوق می‌شود. هر کاری می‌کند تا معشوق را ببیند. اطراف معشوق پرسه می‌زند، جلوی راه او سبز می‌شود، عکس‌های او را در فیسبوک و اینستا دنبال می‌کند، در مکان‌های تردد او قرار می‌گیرد و در مرحله جذب هورمون دوپامین که علت انرژی، تمرکز، خوشی و لذت، و میل به جستجو در انسان است و نیز نورایی نفرین زیاد می‌شود.

انتقال دهنده عصبی دیگری که در اینجا مطرح می‌شود سروتونین است. ترشح سروتونین در مغز افراد عاشق کم می‌شود. این همان حالتی است که در مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی اتفاق می‌افتد و باعث حالت وسواس گونه عاشق نسبت به معشوق می‌شود. اینکه فرد عاشق مدام دلمشغولی دارد که آیا معشوق هم به او فکر می‌کند؟ آیا به وصال معشوق نائل خواهد آمد؟ و افکاری نظیر اینها را مرتب برای خود تکرار می‌کند. یعنی انگار عاشق یک حالتی شبیه به وسواس اجباری ایجاد می‌کند که در آن فرد عاشق دچار افکار و عادت‌های خاصی می‌شود که نمی‌تواند از دست آنها خلاص شود. مثل تماس گرفتن پی در پی با معشوق و فکر کردن مداوم به او که عملکرد عادی

ذهنش را مختل می‌کند. از سوی دیگر به نظر می‌رسد برخی قسمت‌های مغز به هنگام عاشق شدن غیر فعال یا به اصطلاح خاموش **switched off** می‌شوند. وقتی به کسی که دوستش دارید نگاه می‌کنید، بخشهایی از مغزتان فعال می‌شوند، اما یک بخش بزرگ در مغز که نقش قضاوت را برعهده دارد از کار افتاده و غیر فعال می‌شود. براساس تحقیقات قسمت بادامه **Amygdala** در مغز افراد عاشق غیرفعال می‌شود. این همان قسمتی است که مسئول ترس و احتیاط است. به همین دلیل است که عاشق جسور و بی‌پروا می‌گردد، اهل ریسک و خطر کردن می‌شود و حتی از آن لذت می‌برد. فعالیت کم این منطقه باعث انجام کارهای غیرمعمول می‌شود. قسمت دیگری که به هنگام عاشق شدن موقتاً از کار می‌افتد ناحیه قشر پیش پیشانی **prefrontal cortex** است. در این قسمت مدارهای مغزی که مسئول انتقاد و تحلیل و بررسی اشکالات هستند، غیرفعال می‌شوند. به همین دلیل است که فرد عاشق نقاط ضعف و مشکلات معشوق را نمی‌تواند ببیند.

البته همه اینها موقتی است. فیشر و همکارانش، سال‌ها پیش به این نتیجه رسیدند که احساس «عشق دیوانه وار» به طور میانگین تنها ۷ ماه طول می‌کشد. پس از گذشت این زمان بالا و پایین رفتن‌های هورمونی به طور آهسته کاهش می‌یابد. با توجه به تئوری‌های تکامل، اعتقاد بر این است که احساس جذابیت بین ۶ ماه تا ۳ سال عمر دارد. واقعیت این است که تکامل اجازه نمی‌دهد انسان برای مدت طولانی در حالت عشق آتشین بماند. به قول روانشناسان عصبی شناختی ذخایر انتقال دهنده‌های عصبی ته می‌کشند! ماندن دائمی در این حالت باعث می‌شود انسان از سایر کارها و فعالیت‌های ضروری باز بماند و مسلماً این موضوع به نفع بقای نوع بشر نیست. اما چگونه می‌توان عشق را زنده نگاه داشت؟ به اعتقاد استرنبرگ **Strenberg** عاشق شدن کار خیلی سختی نیست اما عاشق

ماندن یک انتخاب شناختی است. اگر فرد بتواند بعد از فاصله گرفتن از مرحله شور و شوق اولیه وارد مرحله صمیمیت شود منطقه دیگری از مغز به نام پالیدوم **Pallidum** فعال می‌شود. این منطقه مسئول احساس تعلق و دلبستگی است. در این مرحله ترشح اوکسی توسین و وازوپرسین افزایش می‌یابد و انسان می‌تواند وارد مرحله سوم عاشقی که احساس تعهد و وفاداری است بشود. البته شاید این مرحله هیجان و تب و تاب مرحله اول را نداشته باشد ولی تعلق و دلبستگی صمیمیت بیشتری دارد. در واقع انسان می‌تواند زمانی که از آن شور و شیدایی اولیه فاصله گرفت، عشقی کمی آرام‌تر اما به مراتب پخته‌تر را تجربه نماید. اما چگونه می‌توان به این مرحله دست یافت؟ تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که عامل کلیدی در این بین هوش هیجانی است. شناخت عمیق و قبول عواطف و احساسات خودمان و طرف مقابل، اساس هوش هیجانی است. همچنین متوجه و حساس بودن، صمیمیت، محبت کردن، وقت گذاشتن برای هم و به ویژه حرف زدن با یکدیگر می‌تواند راه را برای داشتن عشقی عمیق و پایدار هموار نماید. مطالعات اخیر نشان داده است که انسان‌هایی که با عشق ازدواج کرده‌اند صرف نظر از سن و سالشان کمتر در خطر سکت قلبی قرار دارند. البته مطمئناً ازدواج با عشق تنها باعث سلامت قلب نمی‌شود اما شاید بتوان با اطمینان گفت که احساس بد و نارضایتی از زندگی و عشق احتمال ابتلا به سکت و بیماری قلبی را بسیار بیشتر می‌کند. صرف نظر از اینکه علم درباره عشق چه می‌گوید اگر این احساسات و این تجربیات را در بدن و مغز خود یافتید، رهایش نکنید. آن را به مسیر صحیح، اصولی، قانونمند، هدفمند و پذیرفته شده هدایت کنید، تا هر چه بیشتر حس لذت این ماده مخدر طبیعی و مفید برای بدن را حس کنید. شاید عشق تنها مخدری باشد که اعتیاد به آن برای هر کسی لازم و حیاتی است. مطلب را با نقل قولی زیبا از هلن فیشر به پایان می‌برم: «دنیا بدون عشق جای کشنده‌ای است.»

(۶) در واقع مغز عاشق برای به دست آوردن معشوق تن به هر خطری می‌دهد. در ره لیلی که خطرناک است در آن شرط اول قدم آن است که مجنون باشی بنابراین یک معنای مجنون بودن عبارت است از کم شدن فعالیت منطقه امیگدال.

(۷) پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که عاشق شدن واقعاً چشم انسان را بر کم و کاستی‌های معشوق می‌بندد. اگر در دیده مجنون نشینی به غیر از خوبی لیلی نبینی. پس معنای دیگر مجنون بودن نیز کم شدن فعالیت پری فرونتال است.

(۸) موسسه گاتمن یک موسسه پژوهشی در زمینه روانشناسی خانواده است. این موسسه نتایج تحقیقی در مورد عوامل خوشبختی یا شکست ازدواج‌ها را که حاصل ۴۰ سال بررسی روابط زوج هاست اینطور منتشر کرده که اگر هر زوج فقط ۵ ساعت در هفته با همدیگر حرف بزنند، خوشبخت خواهند بود. این ۵ ساعت فرمول هم دارد: هر روز قبل از خداحافظی، درباره کارهایی که قرار است در آن روز بکنید، از هم بپرسید (۲ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعا ۱۰ دقیقه). در پایان هر روز کاری یک گفتگوی آرام داشته باشید و از خستگی‌ها و دلمشغولی‌های هم آگاه شوید (۲۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعا یک ساعت و ۴۰ دقیقه). روزی ۵ بار کلمات محبت آمیز و تشکر رد و بدل کنید (۵ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته، جمعا ۳۵ دقیقه). به همدیگر محبت بورزید (۵ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته، جمعا ۳۵ دقیقه). و بالاخره هفته‌ای یک قرار دو نفره بدون بچه‌ها و هیچ مزاحم دیگری هم لازم است (۲ ساعت).

آیا گیاهان می‌توانند حافظه، توجه و خلق شما را بهبود بخشند؟



تنظیم کننده: دکتر سجاد بشرپور

کاهش اضطراب و ایجاد آرامش به کار می‌رود. جنسینگ مأخوذ از ریشه یک گیاه چند ساله ی چینی است که برای افزایش انرژی به کار می‌رفته است (بیوبروم و گری، ۲۰۰۰ را ببینید). آیا این ادعاها که این گیاهان بر تفکر و خلق تأثیر دارند درست است؟ و چگونه آن‌ها مؤثر واقع می‌شوند؟ بحث‌های زیادی در پاسخ به این سؤال وجود دارد. یک منبع مورد بحث این است که در آمریکا چنین موادی به‌وسیله غذا و تجویز دارویی تنظیم نمی‌شود، بنابراین دوزاژ و خلوص آن بازبینی نشده است. با این حال به نظر می‌رسد در بعضی موارد این ادویه‌جات ممکن است اثرات درمانی داشته باشد. به‌عنوان مثال بعضی گزارش‌ها وجود دارد که عصارهٔ خاص ژینگو Egb ۷۶۱ نقایص ذهنی افراد دارای بیماری آلزایمر را تسکین می‌بخشد (لی بارس و همکاران، ۱۹۹۷). اثربخشی آن‌ها در آرام کردن بیماری افراد مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط در بعضی موارد تقریباً مشخص شده است. عمل عمدهٔ آن بازداری استیل‌کولین استراز است (وتستین، ۲۰۰۰؛ مازا، کاپوانا، بریا و مازا، ۲۰۰۶). به‌هرحال این روشن نیست که ژینگو به عملکرد شناختی افراد سالم کمک می‌کند یا نه. مطالعه‌ای در یک مقیاس بزرگتر دریافتن شواهدی دال بر این که ژینگو عملکرد شناختی را در افراد کهن‌سال سالم افزایش می‌دهد با شکست مواجه شد (سولومون، آدامز، سیلور، زیمر و دیوکس، ۲۰۰۲). به‌علاوه یک مطالعه طولی دریافت که ژینگو به عنوان ضد رشد دمانس در افراد کهن‌سال کارایی ندارد (دیکوسکی و همکاران، ۲۰۰۸). این مطالعه شامل بیش از ۳۰۰۰ شرکت‌کننده ۷۵ ساله بودند که به‌طور تصادفی برای دریافت ژینگو یا یک دارونما ترتیب بندی شده بودند.

روغن بلسان (روغن مایعی که روی پوست مالیده می‌شود و برای کاهش درد به کار می‌رود) برای مغز عالی است، حافظه را نیرومند کرده و به‌طور قابل توجهی افسردگی را دور می‌کند (جان اولین، ۱۶۹۹). ما ممکن است فکر کنیم که کاربرد مکمل‌های گیاهی و درمان‌های حاصل از آن‌ها چیز جدیدی است. رویکرد جدید در درمان بیشتر اختلالات واقعاً بر اساس سنت زمانی است که در راستای تصدیق نقل قول بالا است. کاربرد طولانی مدت مکمل های گیاهی در پزشکی آسیایی و در حال حاضر به طور فزاینده‌ای در اروپا و با درجهٔ کمتری در آمریکا، در بعضی موارد بیش از محصولات دارویی استاندارد مطلوب بوده است. به‌عنوان مثال در انگلستان رز ماری، روغن لیموترش (عضوی از خانواده نعنا) و مریم‌گلی، به دلیل بو و عطر درمانی، توسط گیاه درمان‌گران برای مشکلات حافظه به کار می‌رفته است. شاید یکی از معمول‌ترین مواد مشتری جلب کن برای مشکلات مربوط به کاهش حافظه، ژینگو یا درخت معبد (درختی سایه‌دار دارای برگ‌های بادبزی شکل بومی خاور دور) است که برگرفته از برگ درخت ژینگو بیلابا یک گیاه بومی در چین است. این گیاه به‌طور وسیعی در اروپا به‌ویژه در فرانسه و آلمان برای درمان دمانس به کار می‌رود. St John wort یک گیاه چند ساله ی معطر بومی اروپایی است که غالباً در آلمان و سایر کشورهای اروپایی برای درمان افسردگی خفیف تا متوسط به کار می‌رود و اثرات آن در مدت زمان خیلی طولانی شناخته شده است.

این موضوع را می‌توان از بحث‌های پزشکان قدیمی همچون جالینوس و بقراط استنباط کرد. کاوا درختچهٔ بومی پلی نزی و جزایر اقیانوس آرام و به‌طور سنتی به‌عنوان نوشیدنی در ترکیب با آب و شیر نارگیل برای



اغلب شرکت‌کنندگان در آغاز بررسی، شناخت بهنجاری داشتند اگرچه بعضی با نقایص شناختی خفیف شناسایی شده بودند. پژوهشگران این شرکت‌کنندگان را در حدود یک دوره ۶ ساله پیگیری کردند و دریافتند که شرکت‌کنندگان هم در گروه دارونما و هم ژینگو به طور برابر احتمال رشد دمانس را داشتند. این نتایج در خصوص احتمال اینکه ژینگو بتواند به طور پیشگیرانه‌ای به کار برده شود را با شک و تردید مواجه ساخت. سایر مطالعات طولی دیگر در خصوص اثرات محتمل پیش‌گیری در باره ی ژینگو هنوز ادامه دارد ولی نتایج برای چند سالی مشخص نخواهد شد (ویلاس و همکاران، ۲۰۰۶).

گیاه دیگر اس تی. جانس ورت است که برای درمان افسردگی به کار می‌رود. یک مطالعه دربارهٔ بیماران در کلینیک‌های آلمان دریافت که این گیاه به اندازهٔ داروهای ضد افسردگی استاندارد اثربخش است و اثرات جانبی کمتری از داروهای معمول درمان افراد افسرده به طور خفیف تا متوسط دارد (ولک، ۲۰۰۰). بررسی‌های بعدی اثرات سودمند این گیاه را برای درمان موارد خفیف افسردگی نشان داده است (کاسپر و همکاران، ۲۰۰۸). به‌رحال به نظر نمی‌رسد که این گیاه در

خصوص افراد دارای افسردگی شدید اثربخش باشد (شلتون و همکاران، ۲۰۰۱؛ ببینید لیند، برنر، اگر و مولرو، ۲۰۰۵).

بنابراین چگونه این گیاهان مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ به نظر می‌رسد که اغلب آن‌ها بر روی بعضی دستگاه‌های انتقال دهندهٔ عصبی بحث شده در این فصل اثر می‌گذارند. مریم‌گلی، استیل‌کولین استراز را بازداری می‌کند (پری، کورت، بیدت و کورت، ۱۹۹۶) و با گیرنده‌های کولینرژیک موسکارینی پیوند

می‌یابد (ویک و همکاران، ۲۰۰۰)؛ روغن بلسان یا بالم، استیل‌کولین استراز را بازداری می‌کند و همچنین با گیرنده‌های نیکوتینی اتصال پیدا می‌کند (پری و همکاران، ۱۹۹۶). جنسینگ، آزادسازی استیل‌کولین را تسهیل می‌کند (برنشین، لی، وانگ و لیبو، ۱۹۹۱) همچنین با گیرنده‌های استیل‌کولین موسکارینی متصل می‌شوند (کومار، قوسال و بیگل، ۱۹۹۷). بنابراین اغلب گیاهان که فکر می‌شود به حافظه کمک می‌کند بر سیستم کولینرژیک اثر می‌گذارد. اس تی. جانس ورت برگشت سروتونین و نورآدرنالین را بازداری می‌کند. مکانیسم عمل مشابه با اغلب داروهای ضد افسردگی معمول که تجویز می‌شود (نیری و بو، ۱۹۹۹). علاوه بر این بعضی از این گیاهان اثر خیلی ویژه دارند؛ به‌عنوان مثال جنسینگ

هندی، فقط روی سیستم کولینرژیک اثر دارد و اثر دیگری بر روی گیرنده‌های گلوآما ترژیک یا گابا ترژیک ندارد (کومار و همکاران، ۱۹۹۷)، در حالی که ژینگو به نظر می‌رسد اثر خاصی بر سیستم کولینرژیک دارد به‌جای این که بر روی همه سیستم مونوآمین اثر بگذارد (فولر و همکاران، ۲۰۰۰).

جالب توجه این که بعضی گیاهان ممکن است CNS را از طریق مکانیسم‌های دیگر از انتقال عصبی تحت تأثیر قرار دهند. به‌عنوان مثال ژینگو سبب اتساع رگ‌های خون می‌شود که ممکن است کمک کند اکسیژن بیشتری به مغز برسد. همچنین به نظر می‌رسد با مولکول‌هایی که به‌عنوان رادیکال‌های آزاد شناخته شده هستند در ارتباط باشند که می‌تواند با متابولیسم اکسیژن در ارتباط باشد. آسیب در متابولیسم اکسیژن ممکن است در تعداد زیادی از اختلالات تحلیل‌برنده عصبی سهیم باشند.

بنابراین ممکن است شما حدس بزنید که مقدار زیادی ژنگو، مریم‌گلی، اس تی. جانس ورت، و جنسینگ را که خویشاوندان ما خورده‌اند، آیا آن‌ها را از کاهش ذهنی مرتبط با پیری مراقبت کرده است؟ شاید نه. مثل هر دارویی دوزاژ و تعامل با داروهای دیگر همچنین اثرش بر سایر دستگاه‌های بدنی مهم هستند. به‌عنوان مثال، یک زن جوان ۳۶ ساله که ۷۰ تا ۸۰ مغز بادام ژنگو را خورده در تلاش برای بهبود سلامتی‌اش متأسفانه ممکن است یک پیامد غیرمنتظره‌ای داشته باشد، گیاه ممکن است موجب حملاتی چهار ساعت بعد از مصرف بشود (میوا، لیجیما، تاناکا و میزونو، ۲۰۰۱). اس تی. جانس ورت می‌تواند بر فشار خون اثر بگذارد، اثرات بی‌حسی

را افزایش دهد و حساسیت پوستی به نور خورشید را بیشتر کند. همچنین می‌تواند با اغلب داروهای دیگر تداخل پیدا کند، مثلاً با یک مسیر متابولیک در کبد که به‌وسیله اغلب داروها به بدن وارد می‌شود. جنسینگ می‌تواند با کارکرد سلول‌ها در خون که به لخته شدن کمک می‌کند تداخل کند. بنابراین مثل سایر محصولات بگذارید خریداران مواظب باشند.

منبع: علوم اعصاب شناختی، ترجمه دکتر سجاد بشرپور و دکتر علی عیسی زادگان، انتشارات دانشگاه محقق اردبیلی.





مؤلفه‌های خوش بینی



تنظیم کننده: محمد صادق خاکپور دانشجوی کارشناسی روانشناسی

های مهم در تحکیم بنیان خانواده، خوش بینی اعضای آن است. زناشویی، همدلی، یکرنگی، صداقت و صمیمیت را در پی دارد و زن و مرد پس از ازدواج، با هم یکی می شوند، و هر یک، دیگری را خود می انگارد و به هنگام خطر، حاضرند جانشان را فدای یکدیگر کنند. آنها، همچنین این خصلت ها را در فرزندان خود بارور می کنند. رمز پیدایش و پویای چنین فضای ارزشمندی، اعتماد و خوش بینی همسران است که باید همواره پاس نگه داشته شود و از آسیب ها مصون بماند. بنابراین، خوش بینی همسران نسبت به یکدیگر، زمینه آرامش و سازگاری بیشتری را بین آنان فراهم ساخته و بستر رشد و تعالی اعضای خانواده را ایجاد می کند.

♦ خوش بینی در روان شناسی و اسلام

الف. خوش بینی در روان شناسی

از دیدگاه روان شناسی، عموم مردم خوش بینی را در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا عادت به انتظار پایدانی خوش برای هر دردسر واقعی، در نظر میگیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت اندیشی و خوش بینی، بیانگر این است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارت هایی تقویت کننده با خود است. مانند اینکه «من هر روز به طرق مختلف دارم پیشرفت می کنم»، یا تجسم اینکه همه کارها با موفقیت انجام می پذیرد. در همه این موارد، تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد. با این حال، خوش بینی عمیق تر از اینهاست (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۲). خوش بینی، باور عمیق به این عقیده است که علیرغم مشکلات و سختی های موجود در زندگی، اوضاع سر و سامان میگیرد. در نتیجه، فرد را از فروغلتیدن در نومیدی، یأس و افسردگی برحذر می دارد. بنابراین در روان شناسی، مبنای خوش بینی در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. این نحوه تفکر است که منجر به عمل می شود. پیترسون (Peterson) و همکاران خاطر نشان می سازند که خوش بینی، مثبت بودن سطحی نیست، بلکه افراد خوش بین مشکل گشایند و نقشه هایی برای فعالیت طراحی کرده، سپس طبق آن عمل میکنند (حیدری و همکاران، ۱۳۸۸). در نتیجه، با مشکلات مبارزه کرده و به اهداف خود دست می یابند.

سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶)، خوش بینی را به عنوان یک سبک تبیینی مفهومی کرده اند. بر اساس این رویکرد، هر یک از افراد، در نسبت دادن امور به علل مختلف، عادت های خاصی دارند. این خصلت های شخصیتی، «سبک تبیین» نام دارد. بر اساس این نظر، سطح تبیین در هر فرد، در دوره کودکی شکل میگیرد. در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود، سراسر عمر پابرجا میماند. بر طبق این دیدگاه، افراد در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد، برای آنها اتفاق میافتد، از سه بعد استفاده میکنند: مداوم، فراگیر بودن و شخصی سازی.

یکی از مسائل مهم مطرح شده در علم روان شناسی، «خوش بینی» است. خوش بینی و عموماً مثبت نگری، از منظر روان شناسی و علوم انسانی، بخصوص در این اواخر، از اهمیت زیادی برخوردار بوده است. افرادی همانند مارتین سلیگمن از دانشگاه پنسیلوانیا، با برافراشتن پرچمی به نام «روان شناسی مثبت اندیشی»، به این دیدگاه بیشتر دامن زده اند. خوش بینی، یکی از ویژگیهای بارز مثبت شخصیتی است. اهمیت این ویژگی، منجر به پیدایش نظریه ای به نام «خوش بینی» توسط سلیگمن (۱۹۹۰) شده است. او در این نظریه، با بیان ابعاد خوش بینی، خاطر نشان می سازد که خوش بینی باید در خانواده آموزش داده شود (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳). مسئله خوش بینی، در اسلام، به ویژه در قرآن نیز به دفعات متعدد و به شیوه های گوناگون بیان گردیده و بارها انسان را به خوش بینی ترغیب و تشویق نموده است. لازم به یادآوری است که در قرآن کریم، لفظی برابر و معادل با واژه «خوش بینی» وجود ندارد. هر چند از خوش بینی در روایات با حسن ظن یاد شده است، اما با تأمل در آیات الهی می توان دریافت که حجم گسترده ای از آیات به این معنا اشاره دارد. بررسی های انجام شده نشان می دهد که حقیقت خوش بینی در قرآن، در ارتباط با «الله است؛ زیرا هیچ مفهوم عمده ای جدای از خدا در قرآن وجود ندارد. از این رو، امید به استجاب دعا و آینده نیکو و سعادت، نشانگر خوش بینی قرآن است (بقره: ۱۸۶؛ غافر: ۶۰).

دین اسلام همواره با جهان بینی توحیدی خود، پیوسته در ارائه بینش خوش بینانه به افراد است. از این رهگذر، با بررسی آیات و روایات مختلف درمی یابیم که جای جای قرآن و روایات ائمه ع، سرشار از خوش بینی و مثبت نگری بوده، همواره به پرهیز از بدبینی تأکید کرده اند. در روایتی از امام معصوم ع می خوانیم که «یأس و ناامیدی و بدبینی، زمانی وجود انسان را فرا می گیرد که نسبت به خداوند و عملکردهای او بدبین باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۵، ص ۴۸). در واقع، انسان خوش بین از این جهت به کارها، نتایج آن و آینده امیدوار است که ایمان و اعتماد به خداوند دارد؛ زیرا خداوند در تدبیر همه چیز نقش دارد. فرد مسلمان نیز به خداوند خوش بین است و باور دارد که او کارها را به نفع بندگان خود مدیریت می کند. بنابراین، می تواند امیدوار باشد که او موفق خواهد شد و به کمک خداوند، از کارهای خود نتایج خوب خواهد گرفت. خداوند نیز به او کمک می کند تا از آفت ها در امان بماند و بر مشکلات غلبه کند. به طور کلی، یکی از بسترهای مهم رشد انسان در طول زندگی، خانواده است. خانواده نهاد مقدس اجتماعی و دینی و مناسب ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر است. بنابراین، ضرورت دارد که این نهاد مقدس تقویت گردد و در جهت استحکام آن تلاش شود. یکی از مؤلفه

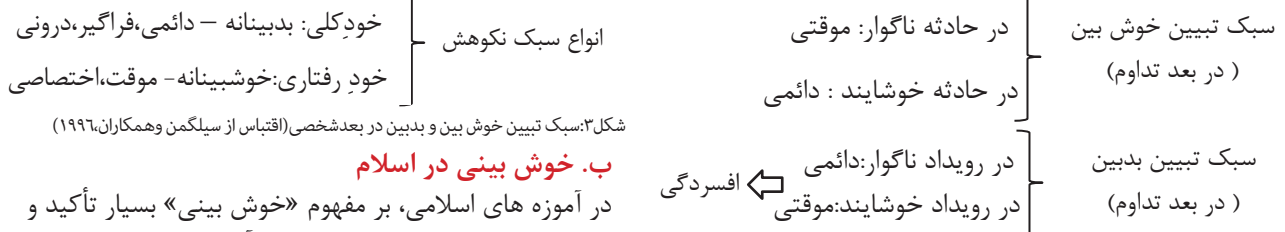


۱- تداوم؛ «گاهی» در برابر «همیشه»

این بعد از سبک تبیین به این معناست که افراد در برابر رویدادهای ناگوار یا خوشایند، به چه عللی معتقد هستند. اینکه آیا این علل را موقتی میدانند یا دائمی. برخی از افراد، علل رویدادهای ناخوشایند را همیشگی دانسته، استدلالشان این است که این گونه رویدادها دوباره تکرار شده و راه‌گریزی وجود ندارد. از این رو، مقاومت و تحمل خود را در برابر مشکلات و سختی‌ها از دست داده، در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. اما خوش بینان وقتی با مشکلی روبرو می‌شوند، روش منطقی را در پیش گرفته و آن را موقتی و قابل حل توصیف می‌کنند. لذا دچار حیرت و سردرگمی نشده، به حل مشکل می‌پردازند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳-۷۵)

۲- شخصی؛ درونی در برابر بیرونی

بعد سوم سبک تبیین، شخصی سازی است؛ به این معنا که هر گاه رویداد ناگواری به وقوع می‌پیوندد، فرد می‌تواند خود (عامل درونی) یا افراد یا موقعیت‌های دیگر (عوامل بیرونی) را مقصر بشمارد. افراد بدبین، عامل وقوع رویدادهای نامطلوب را خود، یعنی عامل درونی، در نظر گرفته، در قبال آن احساس گناه و شرمساری می‌کنند. اما در مقابل، خوش بینان هنگامی که با پدیده‌های آسیب‌زای زندگی روبرو می‌شوند، تنها خود را مقصر قلمداد نکرده، در پی یافتن تأثیر احتمالی سایر عوامل و شرایط در این مشکل بر می‌آیند. این شیوه موجب می‌شود که هم عزت نفسشان آسیب نبیند و هم با امنیت خاطر، به فعالیت ادامه دهند (حسنی و همکاران، ۱۳۹۰)



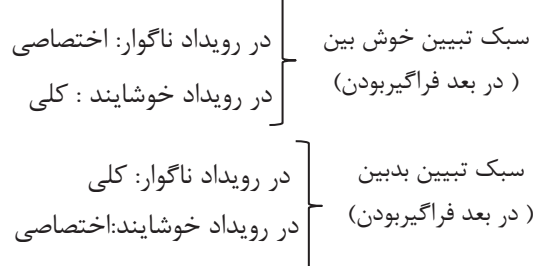
شکل ۱: سبک تبیین خوش بین و بدبین در بعد تداوم (اقتباس از سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶)

ب. خوش بینی در اسلام

در آموزه‌های اسلامی، بر مفهوم «خوش بینی» بسیار تأکید و توجه شده است. از خوش بینی در قرآن و روایات، تعبیر به حسن ظن شده که به معنای نیک انگاری درباره‌ی خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار، گفتار و کردار انسان هاست (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۳۴). مهم‌ترین اصل اعتقادی اسلام، ایمان و عقیده به توحید می‌باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۲۸۳)؛ زیرا این اصل، پایه و اساس دریافت اسلام را شکل می‌دهد. سایر آموزه‌های اسلام، معنای خوشی خود را از این اصل دریافت می‌کنند؛ توحید، عناصر نفس و روان آدمی را همبستگی بخشیده، روند قوای فکری او را برای دریافت و شناخت به طرف یک منبع، متحد و هماهنگ می‌سازد. از این رهگذر، یک اثر ترکیبی سازنده در شخصیت انسان بارور می‌گرداند (شرقاوی، ۱۳۶۳، ص ۲۰). با توجه به این نکته، نیاز به این آموزه، جهت ایجاد خوش بینی در آدمی، از این جهت است که چون انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی می‌باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود رانشان می‌دهد. به همین دلیل، اگر از نظر شخصیتی نسبت به آینده خوش بین نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت بدبینی و افسردگی بی تأثیر خواهد بود. در حقیقت، اعتقاد به توحید و ایمان به خدا، نقش اساسی و تعیین کننده در جهت دادن به رفتار انسان در کلیه زمینه‌های زندگی ایفا می‌کند. توحید و ایمان، از خصوصیات حاکم بر شخصیت انسان می‌شوند و در کلیه خصوصیات دیگر شخصیتی، مؤثر هستند و آنها را راهنمایی می‌کنند. یک موحد و مسلمان واقعی و خوش بین، لبریز از ایمان و اعتماد به پروردگارا است. در لحظاتی که احساس ناتوانی می‌کند، به قدرت بالاتر و عالی‌تر از قدرت خویش اتکا می‌کند. در دشواری‌ها از خداوندی که منبع بزرگترین نیروهاست، یاری می‌طلبد. همین موضوع، در تهذیب روح و اخلاق وی اثر عمیقی می‌بخشد (موسوی لاری، ۱۳۶۱، ص ۳۸).

۲- فراگیر بودن؛ خاص در برابر کلی

یعنی افراد معتقد باشند که علتی گسترده و فراگیر بوده و در نتیجه انتظار دارند که تأثیرات آن را در موقعیت‌های گوناگون، در سراسر عمر خود مشاهده کنند. در اینجا نیز فرد بدبین، مسئله را فاجعه‌آمیز تلقی کرده، علت شکست خود را فراگیر و همیشگی می‌داند. این طرز تلقی فرد، سرانجام به این امر منجر می‌شود که هر گاه تنها در یک حیطه با شکست مواجه شود، در تمامی حوزه‌ها از تلاش دست بر می‌دارد. اما شخص خوش بین، در مواجهه با شکست، به علت‌هایی محدود و موقعیتی اعتقاد دارد، به نحوی که قادر است آنها را به تفصیل برای خود شرح دهد و سپس، مشکل خود را به کناری بگذارد. حتی در صورتی که بخش مهمی از زندگی او را در هم ریخته باشد، همچنان به زندگی خود ادامه داده، احتمالاً تنها در همان حوزه خاص به ناامیدی گرفتار شود. این فرد، برای رویدادهای خوشایند نیز به علت‌های محتمل و کلی‌تر اعتقاد دارد. بدین ترتیب، در بیشتر جنبه‌های زندگی موفقیت بیشتری به دست می‌آورد (همان، ص ۷۵-۷۷).



شکل ۲: سبک تبیین خوش بین و بدبین در بعد فراگیر بودن (اقتباس از سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶)

بنابراین، می توان گفت: در بینش اسلامی، مؤمنان از مصادیق خوش بینان به خدا و رحمت الهی ذکر شده اند و بدبینان به او نیز به دلیل نداشتن بینش صحیح نسبت به پروردگار خویش، از مصادیق گمراهان هستند. چنانچه قرآن کریم می فرماید: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸)؛ «إن الذین کفرو سواء علیهم أنذرتهم أم لم تنذرهم لا يؤمنون ختم الله علی قلوبهم و علی سمعهم و علی أبصارهم غشاوة و لهم عذاب عظیم».

از نظر قرآن، یاد خداوند تأثیر بسزایی در روان آدمی دارد و دل ها در پرتو آن آرام می گیرد. طبق آیه ۲۸ سوره رعد، هر قلبی با ذکر خدا اطمینان می یابد و اضطرابش تسکین پیدا می کند. بنابر آنچه در تفاسیر آمده، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشد خود، دیگر نتوان آن را قلب نامید. چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود و بر آن مهر زده خواهد شد (امین، ۱۳۶۱، ج ۷، ص ۳۷؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۱، ص ۴۸۳؛ طیب، ۱۳۷۸، ج ۷، ص ۳۳۴؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۰۹).

بررسی قرآن کریم و متون دینی و آراء و تعابیر دانشمندان مسلمان، نشان می دهد که خوش بینی به خداوند تلفیقی از شناخت و ویژگی های خداوند، عمل خالصانه و امید بستن انحصاری به خداوند است.

عمل خالصانه جنبه رفتاری، و امید حالت عاطفی دارد که هر دو، مستلزم نوعی شناخت نسبت به خداوند است. بنابراین، خوش بینی در دیدگاه اسلامی شامل شناخت، عاطفه و رفتار است. از این رو، می توان خوش بینی را چنین تعریف کرد: خوش بینی، توجه شناختی و عاطفی مثبت نسبت به خدا، جهان، افراد، خود، افکار، رفتارها و رویدادهاست که فرد بر اساس آن، رویدادها را تفسیر مثبت نموده، و انتظار دارد که با تلاش خودش اوضاع بر وفق مراد پیش رفته و نتایج دلخواه به دست آید (نوری، ۱۳۸۷).

با توجه به منابع اسلامی و در عین حال، نظریات روان شناختی می توان گفت: خوش بینی و بدبینی دو نوع نگاه متفاوت به جهان هستی، زندگی و رویدادهای مربوط به آن است و قلمروهای مختلف زندگی فرد را دربر می گیرد و اختصاص به کوشش هایی ندارد که فرد در آنها شکست خورده، یا موفق شده است. این دو نوع نگاه، در دو بعد کلی از یکدیگر متمایز می شوند: بعد اول، به توجه و انتخاب فرد برمی گردد و اینکه فرد از میان محرکهای گوناگون در جهان به کدام یک از آنها توجه نموده و متمرکز شود. بعد دوم، به تفسیر فرد از زندگی، فعالیت ها و مشکلات آن برمی گردد.

مؤلفه اول: توجه انتخابی

توجه انتخابی فرایندی است که در آن فرد، به صورت آگاهانه به برخی از جنبه های زندگی توجه می کند. افراد بدبین به جنبه های منفی، شکست ها، بی عدالتی ها، فقدان ها، کمبودها و کجی ها توجه دارند.

افراد خوش بین به امکانات، فرصت ها، توانمندی ها، عشق، محبت و به خدا به عنوان عالی ترین منبع زیبایی ها و خوبی ها توجه دارند. آموزه های دین اسلام، مکرر انسان ها را دعوت کرده اند که به چه جنبه هایی از زندگی توجه کنند؟ چه چیزهایی را به خاطر داشته باشند و چه مواردی را به فراموشی بسپارند. توجه داشتن به چیزی، یعنی استفاده از ابزارهای حسی و ادراکی برای دیدن، شنیدن، درک کردن و به خاطر داشتن آنها (همان).

یکی از شیوه شایع توجه دادن در قرآن، یادآوری و توجه به نعمت ها و زیباییهای خلقت است.

«أفلا ينظرون إلى الأبل كيف خلقت و إلى السماء كيف رفعت و إلى الحج بال كيف نصبت و إلى الأرض كيف سطحت» (غاشیه: ۱۷-۲۰)؛ آیا آنان به شتر نمینگرند که چگونه آفریده شده است و به آسمان نگاه نمیکنند که چگونه برافراشته شده و به کوه ها که چگونه در جای خود نصب گردیده و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است. منظور از «نظر» در جمله «أفلا ينظرون»، نگاه کردن عادی نیست، بلکه نگاهی است توأم با تفکر و اندیشه و دقت. خدای متعال با بیان این نعمت ها و زیباییهای جهان خلقت، نشان میدهد که این عالم بیحساب و کتاب نیست و آفرینش انسان نیز هدفی داشته است. همین امر، توجه بشر را برانگیخته تا معرفت او را به خالق زیباییها بیشتر نماید.

معصومین ع نیز در آموزه های خود، نه تنها خود به این موارد توجه داشتند، بلکه دیگران را نیز هدایت می کردند تا این ابعاد را به طور اختیاری و آگاهانه، مورد توجه قرار دهند. برای نمونه، دعای امام حسین ع در روز عرفه، نمونه بسیار زیبا و بارز این گونه توجه هاست. ایشان با بیان صفات و نعمت های خداوند متعال، عمق نگرش و بینش زیبای خود را به همگان نشان دادند. از سوی دیگر، توجه همگان

را به این نعمت های بسیار مهم جلب کردند. ایشان می فرمایند: خدایا... آغاز کردی وجود مرا به رحمت خود پیش از آنکه چیز قابل ذکری باشم و مرا از خاک آفریدی، آنگاه در میان صلب ها جایم دادی و از حوادث زمانه و تغییرات روزگار و سال ها ایمنم ساختی و همچنان همواره در ایام قدیم و گذشته و قرن های پیشین از صلبی به رحمی کوچ کردم...

مرا در دوران حکومت پیشوایان کفر به جهان نیاوردی. آنان که پیمان تو را شکستند و فرستادگانت را تکذیب کردند، ولی در زمانی مرا به دنیا آوردی که پیش از آن در علمت گذشته بود. از هدایتی که اسبابش را برایم مهیا فرمودی و در آن مرا نشو و نما دادی... به من مهرورزیدی... و در حال طفولیت و خردسالی در گهواره محافظتم کردی و از غذاها شیری گوارا روزیم دادی و دل پرستاران را بر من مهربان کردی (محدث قمی، ۱۳۸۰، ص ۴۵۵).

فردی که به امور مثبت و واقعیت ها توجه دارد، تنها با چشم دیده نمی بیند، بلکه واقعیت ها را با چشم دل می بیند. تنها در این صورت، ابزارهای ادراکی فرد به درستی کار می کند و از آنها بهره می برد.

مؤلفه دوم: تفسیر منطقی

هر موقعیت ناخوشایند، توسط انسان، ارزیابی می‌گردد. این ارزیابی‌ها، تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت دارد. اگر فرد، موقعیت ناخوشایند را دارای بار مثبت بداند، قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کند، از کنترل او خارج و غیرقابل تحمل می‌شود. در حقیقت، آن گونه که فرد، حوادث را تفسیر می‌کند، به آنها واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، انسان به وسیله تفسیرهای خود، می‌تواند موقعیت‌های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کند. کنترل موقعیت‌ها، در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی‌های خود را در دست داشته باشد. به همین دلیل، در متون دینی، تأکید بسیاری بر تفسیر و ارزیابی صحیح از موقعیت‌ها شده است. نکته دیگر در دیدگاه دین، هماهنگی تفسیرها با واقعیت‌هاست. دین، تفسیر خیالی و غیرواقعی را نمی‌پسندد، هر چند به ظاهر، کاهنده فشارهای روانی باشد. واقعیت‌گرایی در این بعد نیز در آموزه‌های دین مشاهده می‌شود. متون دینی، با بیان واقعیت‌ها، سعی دارند ارزیابی‌ها و تفسیرهای فرد را واقعی سازند، تا تأثیری پایدار داشته باشند (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۲۶۰). به عنوان نمونه،

می‌توان از روز عاشورا یاد کرد. در آن روز، امام حسین ع و یاران ایشان، از سخت شدن کار و شدت یافتن نبرد، نه تنها هیچ هراسی به دل راه نمی‌دادند، بلکه چهره‌هایشان گشاده‌تر و بانشاط‌تر می‌شد. اما گروه دیگر، با شدت یافتن جنگ و نزدیک شدن زمان کشته شدن، هراسان‌تر می‌شدند و به یکدیگر می‌گفتند: «ببینید

امام حسین ع باکی از مرگ ندارد». این جمله، نشان می‌دهد که آنچه آنان را تحت فشار قرار داده بود، مرگ و کشته شدن بود و آنچه مرگ را برای آنان به یک عامل فشار روانی تبدیل کرده بود، تفسیر نادرست از مرگ بود. اما امام ع با ارائه تفسیر واقعی از مرگ، آنان را نیز مقاوم و بردبار ساخت و از فشارهای روانی آنان را آزاد کرد. آن حضرت به آنان فرمود: بردبار باشید ای بزرگ زادگان که مرگ، چیزی نیست جز پلی که شما را از ناراحتی و سختی، به باغ‌های پهناور و نعمت‌های همیشگی منتقل می‌سازد. پس کدام یک از شما دوست ندارد که از زندان به قصر منتقل شود؟! و مرگ برای دشمنان شما چیزی نیست، مگر همانند کسی که از قصر، به زندان و شکنجه، منتقل می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۴، ص ۲۹۷؛ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۲۸۸).

از لایه لای این کلام نیز ناخرسندی و نابرداری آنان که ریشه در تفسیر نادرست از مرگ دارد، به دست می‌آید. امام حسین ع با درک این مطلب، نگرش آنان به مرگ و ارزیابی آنان از کشته شدن را تصحیح کردند. بدین وسیله، آنان نیز دلیرانه

جنگیدند و به شهادت رسیدند.

خوش بینی در خانواده

خانواده به عنوان اصلی‌ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ و تاریخ بشر است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی خود، همواره موجب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط و نابودی او بوده است. اسلام به عنوان مکتبی انسان‌ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده دارد. از این رو، این نهاد مقدس را کانون تربیت می‌شمرد؛ نیک بختی و بدبختی جامعه انسانی را نیز به صلاح و فساد این بنا وابسته می‌داند. هدف از تشکیل خانواده را تأمین نیازهای عاطفی و معنوی انسان، از جمله دستیابی به آرامش برمی‌شمارد.

یکی از عوامل مهمی که در خوشبختی و سعادت خانواده نقش اساسی دارد، خوش بینی افراد خانواده نسبت به یکدیگر است. اما نکته مهم این است که خوش بینی یا بدبینی در خانواده آموزش داده می‌شود. همین امر، اهمیت جایگاه خوش بینی را روشن می‌کند. سلیگمن زمینه‌های خانوادگی را از ریشه‌های

قوی خوش بینی دانسته، می‌گوید: کودکان نه تنها انجام دادن کارها، بلکه روش تبیین و چگونگی علت یابی امور و رویدادها را از والدین خود می‌آموزند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، ص ۷۳).

در تشکیل خانواده و زندگی مشترک، مهم این است که زن و شوهر نسبت به هم چه دیدی دارند. رسول خدا در شب عروسی دخترش فاطمه



ع با علی ع، دست فاطمه ع را در دست حضرت علی ع نهاد و فرمود: فاطمه امانت خداست مراقب او باش. و دست حضرت علی ع را در دست دیگر فاطمه ع گذاشت و فرمود: علی امانت خداست، تو هم مراقب او باش. بدین سان، زن و شوهر امانتدار خدا هستند و در رابطه‌شان با هم رابطه امانتداری است. از این رو، باید عیوب هم را بپوشانند، از خطاهای هم درگذرند، نسبت به یکدیگر از لطف و مهربانی دریغ نورزند. به طور کلی، مایه آسایش و راحتی همدیگر را در سایه توکل بر خدا فراهم نمایند. مطالعه در نظام باورها و الگوهای تعاملی زوج‌های خوشبخت نشان می‌دهد که آنها ویژگی‌های مشخص دارند. احترام، پذیرش، خصایص مستعد برای رفتار مثبت، مثل خوش بینی، بیشتر بودن تعاملات مثبت در مقایسه با تعامل‌های منفی و متمرکز کردن تعارض‌ها بر موضوعات دقیق و مشخص از آن جمله است. این زوجین، رفتار مثبت همسر خود را معلول خصلت آنها و نه عوامل موقعیتی می‌بینند. وقتی اختلاف نظر دارند، اختلاف خود را در مورد مشخص و نه انتقادات کلی یا اهانت به همسرشان متمرکز می‌کنند.

اختلال توجه و تمرکز و پیش‌فعالی ADHD



تنظیم‌کننده: علی جباری دانشجوی کارشناسی روانشناسی

زیر شاخه ADHD وجود دارد که بر اساس علائم برجسته ی این بیماری در نظر گرفته می شود :

ADHD از نوع ترکیبی ، نوع حواس پرتی شدید و نوع پرکاری - شتاب زدگی شدید.

شیوع بیماری ADHD بین ۳ تا ۵ درصد میان بچه های سنین دبستان تخمین زده شده است. راهبردهای بیماری ADHD بستگی به شش علائم از نه علائم بیماری حواس پرتی و شش علائم از نه علائم بیماری پرکاری دارد که در جدول ۱-۱۶ لیست شده است.

جدول ۱-۱۶ راهبرد های تشخیص حواس پرتی - اختلالات پرکاری * شش و یا بیشتر از شش علائم اختلال حواس زیر، حداقل شش ماه بر جای مانده اند تا حدی که باعث نابهنجاری و تناقض در سطح پیشرونده شده است.

بی‌اعتنایی

الف- معمولاً از توجه دقیق به جزئیات سر باز می زند یا در کارهای مدرسه و سایر فعالیت ها از روی بی دقتی اشتباهاتی را مرتکب می شود.

ب- در تمرکز حواس برای کارها و فعالیت های روزمره مشکل دارد. ج- با او صحبت که می شود به نظر می آید نمی شنود. د- اغلب دستورالعمل ها را پیروی نمی کند و از تمام کردن کارهای مدرسه و دیگر کارها سر باز می زند. ه- غالباً مشکلاتی در سازماندهی کارها و فعالیتها دارد.

و- اغلب در کارهایی که نیاز به حفظ و نگهداری تلاش ذهنی است مثلاً در کار مدرسه ای یا تکالیف دوری می کند و یا احساس تنفر یا بی میلی دارند.

ز- اغلب چیزهای ضروری را برای کارها یا فعالیت ها از دست می دهند(مانند اسباب بازی ها ، وسائل مدرسه ، مداد و ...)

ح- اغلب حواسشان توسط محرک خارجی به طور آسانی پرت می شود.

ط- اغلب در فعالیت های روزانه فراموش کارند.



برای معین کردن شاخصه ها برای راهبردهای ADHD، علائم بیماری را بر اساس اولیه بودن حواس پرتی یا اختلال پرکاری - شتاب زدگی تفکیک می کنند. در کودکی که نوع ترکیبی ADHD تشخیص داده شده، شش تا از علائم حواس پرتی و شش تا از علائم اختلال پرکاری - شتاب زدگی برای حداقل شش ماه باید در او بروز کند.

برای ADHD نوع شدید بی‌اعتنایی و همچنین نوع پرکاری - شتاب زدگی شدید باید حداقل شش علامت از علائم بی‌اعتنایی و شش علامت از پرکاری - شتاب زدگی وجود داشته باشد اما کمتر از شش علامت قابل توجه نیست. اعتقاد بر این است که نوع ترکیبی بیشتر در بین کودکان و بزرگسالان مشترک است. برای همه انواع این بیماری علائم باید در بیشتر از یک مکان مشاهده شود (مانند خانه مدرسه و...) تا به عنوان یک نابهنجاری در نظر گرفته شود. همچنین برخی از شواهد باید قبل از سن ۷ سالگی مشاهده شود و همراه با یک اختلال دیگر روانی نیاید. گاهی اوقات ممکن است شنوایی شناس یا متخصص گوش و حلق و بینی نخستین مراجعه کننده های یک ADD یا ADHD باشند. والدین نگرانند که مشکل کم شنوایی ممکن است باعث ضعف کودکشان در مدرسه شود زیرا بیماران ADD/ADHD به راحتی حواسشان پرت شده و در به یاد آوردن مشکل دارند. آموزشهای مختصری باید به آنها داده شود تا نتایج در تست موقعیتی شفاف باشد.

موارد پرت کننده ی حواس در محیط تست باید به حداقل برسد. اگر طول جلسه ی تست زیاد باشد(مانند گزینش برای اختلالات شنیداری - مفهومی) باید زنگ تفریح های فراوانی در نظر گرفته شود. هنگامی که بیمار قصد بلند شدن دارد باید آهنگ و سخنرانی پخش شود و هنگامی که بچه منتظر

است هنوز بشنود می بایست تشویق شود. بزرگترین شاخصه ی ADHD، الگوی حواس پرتی دائمی یا پرکاری است که شدیدتر و بیشتر از آنچه در بین افراد مشاهده می شود وجود دارد. سه نوع



مشکلات وجود نقص در قشر پیش پیشانی می باشد. ADHD به عنوان یک اختلال اولیه در نظر گرفته می شود و موارد زیر را شامل می شود:

* خود تنظیمی های رفتاری و انجام وظایف که اینها اختلال در برون سیستم عصبی را نشان می دهد. بنابراین این در افرادی که (ADHD) دارند توانایی برنامه ریزی کردن و اجرای موفقیت آمیز پاسخ ها اغلب آسیب دیده است
* ADHD در سه مقوله متمایز طبقه بندی شده است و مبنای تمایز توصیف (DSM-IV) از تظاهرات رفتاری می باشد. این طبقه ها شامل:

- 1- ADHD نوع بی توجهی که در گروه رفتارها دچار دشواری هایی در تثبیت توجه یا پاسخ به وظایف خاص می باشند
- 2- بیش فعال یا تکانشی: که در دسته رفتارهای دچار حواس پرتی و یک ناتوانی در انجام کار هستند.
- 3- ADHD نوع ترکیبی: که ترکیبی از نوع بی توجه و بیش فعال است. اخیرا بارکلی پیشنهاد کرده است که افراد مبتلا به ADHD بی توجه با داروی ریتالین بهبودی زیادی پیدا نمی کنند و گروه تکانشی بیش فعال بیشتر با دارو پاسخ می گیرند. گروه بی توجه به عنوان اختلال در عملکرد اجرایی در نظر گرفته نمی شوند بلکه آن را به عنوان یک اختلال در پردازش تحریک می نامند. تعریف ارتباط ADHD نوع بی توجهی، با CAPD بواسطه اختلال پردازشی صورت می گیرد و اغلب شنوایی شناسان این بیماران را به عنوان CAPD معرفی می نمایند و اگر این ارجاع صحیح باشد نتایج حاصل از آزمون های CAP برای این بیماران بسیار متفاوت تر از بیماران CAPD خواهد بود.

REFERENCE :

Clinical Handbook Of Audiology

تقسیم کرد:

- 1- **توجه مقدماتی:** تصمیم شنونده بر این که کدام محرک را دریافت کند
- 2- **توجه تمرینی:** توانایی تکرار کردن یا با دقت شرح دادن اطلاعاتی که پردازش می شوند. این فرایند شامل نگهداری و کاهش سرعت زوال اطلاعات ذخیره شده در حافظه کوتاه مدت و اطمینان به نگهداری مؤثرتر در حافظه بلند مدت می باشد
- 3- **توجه متمرکز شده:** توانایی دریافت یک علامت در سکوت یا نویز می باشد
- 4- **توجه انتخابی:** توانایی دریافت محرک هدف در حضور یک یا چند محرک رقابتی
- 5- **توجه تقسیم شده:** توانایی تقسیم کردن توجه بین 2 یا چند محرک هدف رقابت کننده
- 6- **توجه متداوم:** توانایی نگهداری توجه بر روی محرک هدف در طول مدت زمان نگهداری شده
- 7- **توجه آمادگی:** توانایی نگهداری و آمادگی برای یک پاسخ به یک علامت متناوب

ترتیب کمبودها:

- افرادی که کمبود (CAPD) دارند اغلب یکی از علائم زیر را نشان می دهند:
- 1- ناتوانی در دنبال کردن جهت ها
 - 2- عدم سازمان دهی یا حواسپرتی
 - 3- هجی کردن ضعیف
- این رفتارها ممکن است توسط الگوهای پاسخ های شنونده در طول زمان تست گرفتن (CAP) بیشتر خود را بروز دهند. شنونده اغلب لغات و صداها را بدون ترتیب تکرار خواهد کرد. KATZ و PACK در تایید محل ضایعه دریافتند که در افراد مسنی که کمبودهای ترتیبی دارند منطقه ی رولاندو به صورت قدامی بیشتر درگیر می شود. شواهد بیشتر که از کار دیگر محققان و تحقیقات انجام شده روی (ADHD) بدست می آید از یافته های (KATZ) حمایت می کند. کمبودهای اولیه همراه با (ADHD) موارد زیر را شامل می شود:

* **ترتیب دهی پایین**

* **تقلید ضعیف**

* **ضعف در سازماندهی و برنامه ریزی**

یک دلیل فیزیولوژیکی در باره این

* شش و یا بیشتر از شش علائم اختلال پرکاری- شتاب زدگی زیر ، حداقل شش ماه به جای مانده اند تا حدی که باعث نابهنجاری و تناقض در سطح پیشرونده شده اند.

اختلالات پرکاری:

- الف- اغلب با دستان و پاهای خود بی قرار است و یا در روی صندلی به خود می پیچد
- ب- اغلب در کلاس در یا سایر شرایط صندلی را ترک می کند به صورتی که خالی ماندن صندلی او انتظار نمی رود.
- ج- اغلب در شرایط نامناسب سرگردان پرسه می زند یا به صورت مفرط حرکت می کند .
- د- اغلب طوری وانمود می کنند که می خواهند جایی بروند و یا ادای رانندگی با موتور را در می آورند.
- ه- اغلب زیاد صحبت می کنند.

شتاب زدگی:

- و- قبل از این که سؤال به طور کامل پرسیده شود شروع به پاسخ دادن می کنند
 - ز- اغلب در انتظار نوبت ماندن برایشان سخت است.
 - ح- اغلب در برخورد با دیگران وقفه ایجاد می کنند و یا سر زده کاری را انجام می دهند(مثلا به طور ناگهانی در مکالمه یا بازی وارد می شوند).
- توجه یک روند هوشیارانه تصمیم گیری را فراهم می کند که در این فرایند فرد هوشیارانه انتخاب می کند که کدام محرک باید دریافت و پردازش شود بنابراین در ارزیابی کمبود های توجهی نظریه متناسب با این مطلب این است که نه تنها توانایی های دریافتی شنونده را ارزیابی کنیم بلکه همچنین راهبردهایی که در انجام وظایف خاص استفاده می شود را هم ارزیابی کنیم
- تعاریفی مانند اختلال فقدان توجه (ADD) بر اینکه توجه یک پردازش منفرد است دلالت می کند با این وجود افرادی که از چنین عبارتی استفاده می کنند توجه را بر مبنای رفتارهای قابل مشاهده طبقه بندی می کنند تا اینکه بخواهند زیر مجموعه ای از روندهای شناختی قرار دهند.
- در حقیقت توجه را می توان به موارد زیر

کاستی توجه کردن در کودکان پر جنب و جوش :

مطالعات متعددی نشان داده اند، که جنب و جوش زیاد در درصد بزرگی از کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری وجود دارد. درصدی که برای این نتیجه ذکر شده است بین ۳۳ تا ۸۰ درصد متغیر است (شوتیس ۱۹۸۷). حتی اگر به رقم کمتر که ۳۳ درصد است توجه کنیم می توانیم حدس بزنیم که جنب و جوش زیاد یکی از خصوصیات بارز دانش آموزان مبتلا به ناتوانی های یادگیری است.

ارتباط بین مسایل مربوط به دامنه ی توجه و جنب و جوش زیاد:

متخصصان ارتباطی خیلی قوی را بین مشکلات توجهی و جنب و جوش قایل هستند. متخصصان عقیده دارند که مشکلات توجهی اساسی تر از مشکلات مربوط به جنب و جوش زیاد است (هالاها ۱۹۸۵) حرفه ی روانپزشکی نیز به این نکته معترف است که ریشه ی اصلی رفتارهای شدید بعضی کودکان به علت نقصی است که در دامنه ی توجه آنها موجود است. افرادی که در این حرفه کار می کنند از نظر بالینی اصطلاحات جنب و جوش زیاد و کاستی توجه را با هم به کار می برند. و حتی اصطلاح کاستی توجه را قبل از جنب و جوش زیاد استعمال می کنند. در سال ۱۹۸۰ جامعه ی روانپزشکان آمریکا در مجله ی خود به نام «آشفستگی های روان» (DSM-III) مقاله ای چاپ کرد، تحت عنوان «کاستی توجه بدون جنب و جوش زیاد» و «کاستی توجه همراه با جنب و جوش زیاد» از آنجایی که متخصصانی که در کلینیکها کار می کنند، مقدار زیادی از کودکان را در طبقه ی اخیر قرار نداده بودند، طرح فعلی این است که در تجدید نظر که قصد دارند بوجود آورند، هر دو طبقه را تحت عنوان «اختلال کاستی توجه و جنب و جوش زیاد» جای دهند. کاملاً روشن است که کمبود دقت و توجه زیربنای مشکل اصلی کودکانی است که والدین و معلمان، آنها را بطور سنتی (پر جنب و جوش) خطاب می کنند.

تاثیر داروهای محرک بر کودکان پر جنب و جوش:

* در استفاده از این داروها تردید وجود

دارد به خاطر مسایلی از قبیل: عوارض جانبی این داروها، توطئه ای برای کنترل جوانان آمریکا و تبلیغات نامناسبی که در این زمینه صورت می گیرد با وجود این که برای کنترل و جنب و جوش زیاد کودکان و رفتارهایی که حاکی از عدم توجه است، داروهای زیادی مورد استفاده قرار می گیرند اما سه موردی که بیش از بقیه تجویز می شوند، عبارتند از:

* ریتالین (Ritalin)

* دکسدرین (Dexdriene)

* وسیلرت (Cylert)

هنگام تجویز این داروها باید احتیاط های دهگانه را به شکل زیر به عمل آورد:

۱- داروهای محرک بر نتایج تستهای هوش و پیشرفت تحصیلی تاثیرات متفاوت می گذارند برخی نتایج را بالا میبرند در حالی که در برخی دیگر تاثیر قطعی وجود ندارد. ۲- مطب دیگری که در ارتباط با مطلب اول است که این داروها در اکتساب مهارتهای جدید بی تاثیرند.

۳- مدت زمانی که فرد تحت تاثیر داروهاست نسبتاً کوتاه است و شاید بیش چند ساعت طول نکشد. ۴- عوارض جانبی آنها زیاد است که مهمترین آنها عبارتند از: کمشنوایی و بیخوابی زیاد

۵- تاثیر داروهای محرک در کودکان یکسان نیست.

۶- اطلاعات کمی در دست است که بتواند اثر مفید داروهای محرک را به مدت طولانی تایید کند.

۷- امکان این وجود دارد که استعمال دارو به ایجاد انگیزه نامطلوب در کودک بیانجامد. مثلاً کودک بجای اینکه به رفتار خود متکی شود به دارو متکی شود.

۸- استعمال دارو همچنین ممکن است در انگیزه بزرگترها هم تغییر ایجاد کند.

۹- معلمان باید بدانند که اگر میزان دارویی که برای کاهش فعالیتها حرکتی کودک تجویز می شود بیش از اندازه باشد می تواند در انجام وظایف شناختی (یادگیری) کودک اثر ناگواری بوجود آورد.

۱۰- استفاده از دارو به تنهایی کافی نیست تحقیقاتی وجود ندارد که ثابت کند که استفاده از دارو از درمان های آموزشی مانند تعدیل رفتار و آموزش شناختی بهتر

باشد، تحقیقات نشان داده رفتار درمانی و دارودرمانی بهتر از هر کدام به تنهایی است و در پایان باید گفت دارو باید تجویز شود اما باید نکات بالا را در نظر داشت.

گروهی از محققان بر این باورند که وقتی «گوشه های آموزشهای آموزشی به شکست می انجامد باید سراغ دارو رفت و تجویز داروهای محرک در تعداد زیادی از کودکان سبب شده که دامنه ی توجه آنها به سوی اهداف معنی دار بهبود یابد.

سه مسئله در رابطه با دقت کودک :

محققان مشکلات مربوط به میزان توجه را در موقعیتهای مختلف مثلاً در کلاس درس و آزمایشگاه و غیره کشف کردند و در سه مقوله تقسیم بندی کردند :

۱- شروع توجه: این کودکان عادات نادرستی برای شروع کارها دارند. این کودکان خیلی دیرتر از آنچه باید به آنها داده می شود مشغول می شوند.

۲- تصمیم گیری: در بسیاری از موارد، علت بی توجهی کودکان پر جنب و جوش به دروس به خاطر تحریک پذیری بیش از حد آنهاست. گروهی فراوانی از محققان معتقدند که این کودکان خیلی سریع تصمیم می گیرند، مثلاً هنگامی که با مساله ای روبرو می شوند اولین راه حل احتمالی آن را در نظر می گیرند و بی آنکه به سایر موارد بیندیشند از خود واکنش نشان می دهند.

۳- حفظ توجه: پژوهشگران دریافته اند که این کودکان پس از آنکه کاری را شروع می کنند نمی توانند به مدت زیادی به آن مشغول شوند (پل هام ۱۹۸۱) مثلاً اگر کاری طولانی به آنها داده شود آنها خیلی زودتر از کودکان عادی حوصله شان سر می رود و در نتیجه کاری را که انجام می دهند به نتایج نامطلوب می انجامد.

REFERENCE:

آموزش کودکان استثنایی، ترجمه مجتبی رفیعیان



در آمدی بر پیشگیری از اعتیاد



تنظیم کننده: شیرین احمدی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

«اعتیاد یک بیماری قابل پیشگیری است.»



مواد ناشی شده یا در نتیجه‌ی مصرف آن تشدید می‌شود (برای مثال، ادامه‌ی مصرف کوکائین علیرغم وجود افسردگی ناشی از کوکائین، یا مصرف الکل علیرغم شناخت این موضوع که زخم گوارشی با ادامه‌ی مصرف آن شدت می‌یابد) (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳)

پیشگیری از اختلالات مصرف مواد

ضرورت پرداختن به پیشگیری در مقایسه با درمان (therapy) به عنوان یک گزینه بهتر به عنوان یک راهبرد نوین در بهداشت و سلامت روانی، اولین بار توسط آلپی و کپلان مطرح شد. بدنبال این بررسی‌ها مفهوم پیشگیری در تأثیر سلامت روانی در متون روانشناسی توسعه یافت و به عنوان محور اساسی فعالیت‌های مراکز تامین سلامت روانی قرار گرفت. آنچه که در حوزه اعتیاد اهمیت دارد پیشگیری اولیه است، یعنی جستجوی روش‌هایی برای جلوگیری از وقوع مشکلات قابل پیش‌بینی از طریق افزایش توانایی و ظرفیت‌های افراد. بارلو الگویی مطرح می‌کند که در یک چارچوب زمانی تلاش می‌شود تا تواناییهای فرد که تعیین کننده ظرفیت‌های وی برای مواجهه با مسائل است تقویت شود. همچنین افزایش حمایت‌های اجتماعی و افزایش منابع محیطی و فیزیکی و در تعامل آن توجه به محدودیت‌های فردی و کاهش استرس‌های اجتماعی در این الگو مطرح است. بنابراین می‌توان گفت الگوی بلوم یک رویکرد روانی-اجتماعی و محیطی پیشگیری است. یکی از عمومی‌ترین راهبردهای پیشگیری اطلاع رسانی در خصوص پیامدهای قانونی و اجتماعی مصرف مواد مخدر و تاثیر آن در سلامتی است. این راهبرد بر این استوار است که استفاده از مواد مخدر محصول یک انتخاب عقلانی است و افراد مصرف کننده اطلاعات کافی ندارند. رویکرد دیگری که در پیشگیری از سوء مصرف مواد مطرح شده است، برنامه جانشین را پیشنهاد می‌کند برنامه‌های که در نهایت به نوعی آموزش‌های عاطفی را به دنبال دارد. این رویکرد کوشش می‌کند که فرد از نظر هیجانی تحول یافته و احساساتش در بعد عزت نفس رشد یابد. برای طراحی یک الگوی پیشگیرانه ضروری است تا جنبه‌های علی سوء مصرف مواد برای نخستین مصرف، چگونگی تحول آن در طول زمان و عوامل شخصیتی مانند خودکارآمدی و عزت نفس در ارتباط است. فقط با آگاهی دادن افراد و ترساندن از عواقب خطرناک مصرف مواد مخدر نمی‌توان از ابتلا به آن پیشگیری کرد. بلکه باید روی احساسات و عواطف مثبتی چون عزت نفس، خودکارآمدی تاکید شود. بدین ترتیب عزت نفس پایین و احساس ناکارآمدی در حقیقت عامل زیر بنایی مصرف مواد است (شولتز و دوان (Solter & Doan)، ۲۰۰۰).

اعتیاد عبارت است از وابستگی جسمی و روانی به یک یا چند ماده مخدر که بر اثر تکرار مصرف، افزایش میزان و تغییر الگوی مصرف ناشی می‌شود و قطع آن باعث ایجاد علائم ترک و محرومیت می‌گردد. اعتیاد به مواد مخدر یکی از معضلات جدی عصر حاضر می‌باشد. آمارهای موجود نشان دهنده رشد روز افزون مصرف مواد در میان مردم جهان می‌باشد. اگر نگاهی کوتاه به آسیب‌های مختلف مصرف مواد مخدر برای فرد و جامعه بیندازیم به سرعت متوجه می‌شویم که اعتیاد علاوه بر به خطر انداختن سلامت جسمانی افراد، تهدیدی بزرگ برای سلامت روانی جامعه است. اعتیاد در فرد معتاد بیش از آنکه باعث رنج‌های جسمانی شود، موجب از بین رفتن امید و عزت نفس می‌شود و او را از رشد و پویایی‌ای که هر انسان نیازمند آن است، بی‌بهره می‌کند و هزینه‌های زیادی را به خانواده تحمیل می‌کند و از طرف دیگر به خاطر کاهش فعالیت اقتصادی فرد معتاد و همین‌طور نیاز شدید و روز افزون او به تهیه‌ی مواد، باعث سوق داده شدن فرد به سمت اعمال مجرمانه می‌شود. ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای وابستگی عبارتند از: الگوی غیرانطباقی مصرف یک ماده که به ناراحتی قابل ملاحظه‌ی بالینی منجر می‌شود و با سه یا بیشتر از سه تا از علائم زیر که زمانی در طی ۱۲ ماه روی می‌دهند تظاهر می‌کنند.

۱- تحمل که با هر یک از موارد زیر مشخص می‌شود: الف) نیاز به مقادیر بسیار بالاتر یک ماده برای رسیدن به مسمومیت (مستی) یا تأثیر دلخواه ب) کاهش قابل ملاحظه‌ی تأثیر با ادامه‌ی مصرف همان ماده.

۲- ترک با هر یک از موارد زیر مشخص می‌شود: الف) سندرم ترک که برای هر ماده‌ی خاص مشخص است؛ ب) همان ماده (یا ماده مشابه) برای رفع یا جلوگیری از علائم ترک مصرف می‌شود.

۳- ماده غالباً به مقادیر بیشتر و دوره‌ای طولانی‌تر از آنچه که موردنظر است، مصرف می‌شود.

۴- میل دائم یا تلاش‌های ناموفق برای کاهش یا کنترل مصرف ماده وجود دارد.

۵- وقت زیادی در فعالیت‌های لازم برای بدست آوردن ماده (برای مثال، مراجعه به پزشکان مختلف یا رانندگی‌های طولانی)، مصرف ماده (برای مثال تدخین طولانی) یا رهایی از آثار ماده صرف می‌شود.

۶- به خاطر مصرف ماده فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی و تفریحی کاهش یافته یا کنار گذاشته می‌شود.

۷- ادامه‌ی مصرف مواد علیرغم آگاهی به وجود مشکلات مستمر یا عود کننده‌ی جسمی یا روانشناختی که از مصرف



تنظیم کننده: دکتر جواد دریادل

علایم و عوارض مصرف ماده مخدر گل در نوجوانان و جوانان

گل یک ماده مخدر جدید نیست، در واقع همان «ماری جوانا» است که فروشندگان مواد برای سود بیشتر، برای آن اسم جدید و وسوسه کننده‌ای انتخاب کرده اند تا جوان‌ها



را به سمت این ماده بکشانند. سودجویان فکر می‌کنند اگر به جای «ماری جوانا» از کلماتی مانند «گل» استفاده کنند، تمایل مصرف کنندگان برای دنبال کردن این ماده بیشتر می‌شود که متأسفانه در واقعیت هم همینطور است. بنابر اعتقاد روانپزشکان «گل» همان ماری جوانای تغییر یافته است که از قسمت‌های مختلف گیاه شاهدانه (cannabis) بدست می‌آید. هرچند گل در باور عمومی حتی کم خطرتر از حشیش و ماری جوانا معرفی شده است، می‌تواند آنقدر خطرناک باشد که با یک بار مصرف، فرد معتاد شود، چرا که به طور مستقیم بخش‌های مسئول آرامش بخشی را در مغز فلج کرده و خود جایگزین آن می‌شود؛ بنابراین با مصرف نکردن گل، فرد دچار اضطراب شدید، بی‌قراری، وحشت زدگی، تپش قلب شدید... می‌شود، با این حال گل در ایران آنقدر بازار پررونقی پیدا کرده که براساس آخرین شیوع‌شناسی اعتیاد در کشور، دومین مواد مخدر مصرفی در میان مصرف‌کنندگان مستمر مواد مخدر معرفی شد. یکی دیگر از دلایل گرایش به مصرف این ماده، تبلیغاتی است که در شبکه‌های اجتماعی مجازی و سایر رسانه‌ها انجام می‌شود. مثلاً دیدن تصاویر و فیلم‌های مربوط به خارج از ایران که تبلیغ مصرف گل بر روی لیوان، کلاه و لباس را نشان می‌دهد. دیدن چنین تبلیغاتی موجب کنجکاوی نوجوانان می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز مصرف در آنان گردد. وقتی یک نفر تحت تأثیر این ماده، به شکل دیوانه وار رانندگی یا پرخاشگری می‌کند، ممکن است دست به هر کاری بزند، کارهایی که باعث مرگ خودشان یا نزدیکانشان می‌شود.



راهبردهای پیشگیری از اعتیاد امروزه با توجه به اهمیتی که دولت‌ها به مقوله مصرف مواد مخدر می‌دهند و همین‌طور افزایش تعداد پژوهش‌ها، روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر نیز فزونی یافته‌اند. لذا مهمترین راهبردها و استراتژی‌های پیشگیری از اعتیاد که در جهان از آنها استفاده می‌شود را اینگونه بر می‌شمارند:

- آگاه‌سازی افراد در مورد خطرات و مضرات مواد
- افزایش مهارت‌های زندگی مانند مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباطات اجتماعی
- تقویت فعالیت‌های جایگزین به جای مواد برای ارضای نیازهای روانی اجتماعی نوجوانان و جوانان
- مشاوره و مداخله حین بحران در بحرانهای مختلف در طول زندگی

- ارتقاء فرهنگی و مذهبی
- تقویت قوانین و مقررات مبارزه با مواد
- درمان معتادان برای جلوگیری از سرایت اعتیاد

بنابراین به منظور تدوین برنامه‌ای موفق و موثر برای پیشگیری از اعتیاد قبل از هر اقدامی باید دلایل و عوامل گرایش به اعتیاد را شناسایی کرد تا بر اساس آن و شرایط موجود وضعیت جغرافیایی و ساختار جمعیت بتوان فعالیت‌های پیشگیرانه را تعیین نمود. عوامل گرایش به اعتیاد بسیار متنوع و در تعامل با هم می‌باشند. نگرش سیستماتیک به اعتیاد، عوامل موثر بر فرد، محیط و عوامل اجتماعی را به صورت عوامل در هم تنیده‌ای می‌بیند که بر هم اثر گذارند. در مقابل این عوامل متنوع و متأثر از عوامل دیگر، که از فردی به فرد دیگر متفاوت است، نمی‌توان تنها یک روش واحد برای پیشگیری از اعتیاد تعریف نمود و یا بر یک راهبرد واحد تکیه نمود. بنابراین علاوه بر بهره‌گیری از راهبردهای متفاوت ضرورت همکاری نهادها و سازمان‌های مرتبط با پدیده اعتیاد همچون مدارس، مراکز نظامی و انتظامی، دانشگاه‌ها، کارخانه‌ها، خانواده، رسانه‌ها الزامی است.

منبع: انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویراست پنجم (DSM-5). ترجمه: سید یحیی محمدی. ۱۳۹۳، تهران: نشر روان. احمدی، شیرین، بشرپور، سجاد. (۱۳۹۶). مقدمه‌ای بر اعتیاد، اردبیل، انتشارات محقق اردبیلی، چاپ اول.

گلی که زندگی را به گل می‌نشانند



یکی دیگر از عوارض جانبی مصرف گل و ماری جوانا نیز گوشه گیری و انزوای فرد مصرف کننده و

حالت‌های افسردگی است که مجموع این عوامل منجر به افت شدید تحصیلی در میان دانش آموزان و دانشجویان مصرف کننده این مواد می‌شود. درمان افراد معتاد به این ماده فقط زمانی صورت می‌گیرد که تحت نظر روانپزشک متبحر باشند، چون این ماده مستقیماً روی مغز تاثیر می‌گذارد، برای ترک چنین موادی بهتر است فرد در کنار رفتن به کمپ، حتماً از خدمات پزشکی و روانپزشکی هم کمک بگیرد. گل در حالی که دومین مخدر مصرفی در کشور اعلام شده و هشدارها در این زمینه آغاز شده است به نظر می‌رسد هنوز تحقیقات و بررسی‌های جامع در خصوص اثرات مصرف آن در بین مصرف کنندگان و نمود آن در جامعه صورت نگرفته و در این زمینه کارشناسان اتفاق نظر ندارند.

علائم و عوارض مصرف گل

برخی از شایع‌ترین عوارض ماده مخدر گل عبارتست از:
 ۱- حرص و ولع مصرف ۲- کاهش اشتها ۳- مشکلات خواب
 ۴- از دست دادن وزن ۵- پرخاشگری و عصبانیت ۶- تحریک پذیری
 ۷- بی‌قراری ۸- کابوس‌های شبانه

اثرات مصرف

- توهم ذهنی - تغییر در درک رنگ و صدا
- افزایش اشتها - سرخی چشمها
- گیجی و بی‌توجهی به اطراف
- تند شدن ضربان قلب و افزایش اضطراب
- احساس تشنگی، خشک شدن و کف کردن بزاق دهان
- آسیب حافظه بلند مدت و حافظه کوتاه مدت
- البته آنچه در بالا قید شده است شامل عوارض کوتاه مدت مصرف این ماده مخدر است. مصرف بلند مدت این ماده مخدر گل عوارض دیگری نیز به همراه دارد که به آن‌ها اشاره می‌کنیم:
- از دست رفتن حافظه - اختلالات یادگیری
- نوسانات اخلاقی - کاهش میل جنسی

عوارض و حالات اولیه پس از مصرف گل عوارض بلند مدت مصرف گل

احساس آرامش و خواب آلودگی	از دست دادن حافظه
خنده و هیجان بدون دلیل	اختلالات یادگیری
افزایش اشتها	نوسانات اخلاقی
خشک شدن دهان	سرما خوردگی مکرر و آنفلوآنزا
خلق و خوی آرام	کاهش میل جنسی
اختلال در تمرکز	مشکلات باروری
تاری دید	گلو درد
کند شدن عکس العمل	آسم
قرمز شدن چشم‌ها	برونشیت
افزایش ضربان قلب	اختلال خواب
اضطراب خفیف و پارانوئا	اعتیاد و وابستگی شدید

اثرات مصرف گل در دانشجویان

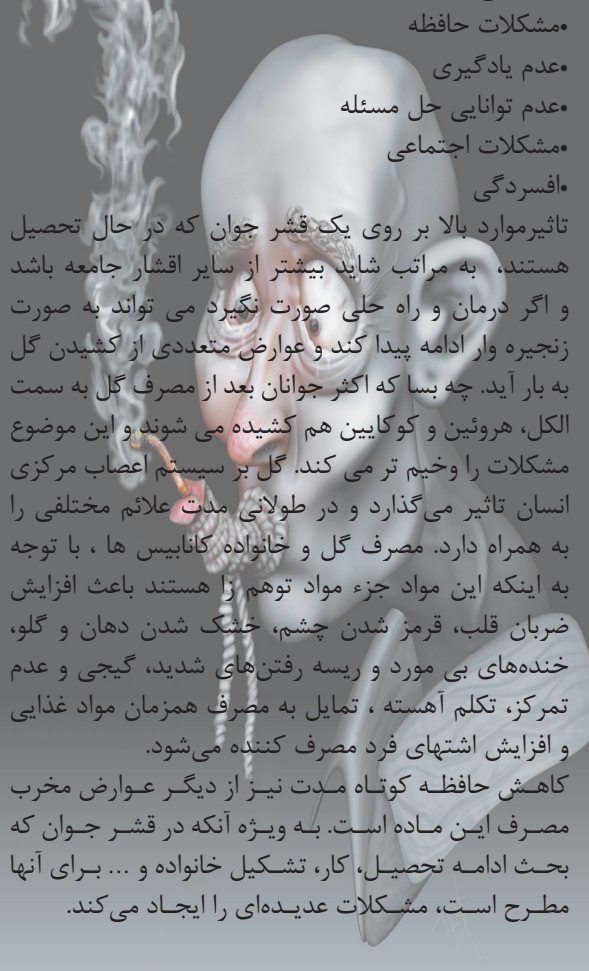
مصرف مواد مخدر در بین جوانان و دانشجویان رو به فزونی است و این مشکل با وجود ریشه یابی‌ها و بررسی‌های سازمان‌های مربوطه، همچنان یک مشکل اساسی در جوامع در حال رشد مثل ایران است. از آنجایی که شکل‌گیری و توسعه ساختار مغز تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد است، مصرف ماده مخدر گل در بین جوانان دانشجو عوارض مهلکی را بر جای می‌گذارد که می‌تواند بر روی سیستم‌های مغزی و حافظه آن‌ها تاثیر بگذارد و روند نامطلوبی هم برای دانشجویان و هم برای جامعه‌ی کنونی و آینده‌کشور باشد. خیلی از جوانان واقعا نمی‌دانند که این ماده، مخدر است و نباید آن‌ها را استفاده کرد. یکی از دلایل مصرف بی‌رویه این ماده، ناآگاهی است. جوانان ما شنیده‌اند که ماری‌جوانا در کشورهای دیگر مجاز است و حتی به عنوان دارو استفاده می‌شود، به همین دلیل با خودشان می‌گویند ما هم استفاده کنیم. حتی فکر می‌کنند وقتی کسی به آن‌ها هشدار می‌دهد، هشدارش کاملاً اشتباه است و فقط قصد ترساندنشان را دارد. علت این که بسیاری از جوانان و دانشجویان به سمت ماده توهم‌زای گل گرایش پیدا می‌کنند، باور غلطی است که در مورد کم‌خطر بودن و عدم اعتیادآوری آن دارند و همین باور موجب شده است بسیاری از نوجوانان نیز این ماده را مصرف کنند و آسیب جدی ببینند.

از جمله مشکلات متعددی که این قشر از جامعه را تهدید جدی می‌کند شامل موارد زیر هستند:

- مشکلات حافظه
- عدم یادگیری
- عدم توانایی حل مسئله
- مشکلات اجتماعی
- افسردگی

تاثیرموارد بالا بر روی یک قشر جوان که در حال تحصیل هستند، به مراتب شاید بیشتر از سایر اقشار جامعه باشد و اگر درمان و راه حلی صورت نگیرد می‌تواند به صورت زنجیره وار ادامه پیدا کند و عوارض متعددی از کشیدن گل به بار آید. چه بسا که اکثر جوانان بعد از مصرف گل به سمت الکل، هروئین و کوکائین هم کشیده می‌شوند و این موضوع مشکلات را وخیم‌تر می‌کند. گل بر سیستم اعصاب مرکزی انسان تاثیر می‌گذارد و در طولانی مدت علائم مختلفی را به همراه دارد. مصرف گل و خانواده کاناбіس‌ها، با توجه به اینکه این مواد جزء مواد توهم‌زا هستند باعث افزایش ضربان قلب، قرمز شدن چشم، خشک شدن دهان و گلو، خنده‌های بی‌مورد و ریسه رفتن‌های شدید، گیجی و عدم تمرکز، تکلم آهسته، تمایل به مصرف همزمان مواد غذایی و افزایش اشتها فرد مصرف کننده می‌شود.

کاهش حافظه کوتاه مدت نیز از دیگر عوارض مخرب مصرف این ماده است. به ویژه آنکه در قشر جوان که بحث ادامه تحصیل، کار، تشکیل خانواده و ... برای آنها مطرح است، مشکلات عدیده‌ای را ایجاد می‌کند.





تنظیم کننده: نسترن محمدی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

مقصد معنا

را نسبت به بیماری عفونی، سرطانی و روانشناختی افزایش دهد.

برای مثال نارضایتی از میزان پیشرفت که در طیف عظیمی از افراد اطراف ما وجود دارد. حقیقت این است که «نیاز» بزرگ جامعه این است که ما را در مورد اهمیت پیشرفت متقاعد سازد چراکه جامعه بدون پیشرفت از حرکت باز خواهد ایستاد. حتی علم یک نیز ابزار است و می تواند مانند هر ابزار دیگری به همان میزان که مفید است، آسیب رسان نیز باشد. هرچند ترس، نیروی کشاننده ی بسیار قدرتمندی است که ما را به پیش می راند و هیجانات ما را دستکاری و کنترل می کند، می تواند در ما احساس گناه نیز ایجاد کند!

یکی دیگر از دردناک ترین شگفتی ها این است که ما در دوره ای زندگی میکنیم که بسیاری از مردم آنچه را که باید بگویند یا بشنوند، نمی گویند و نمی شنوند. میتوان گفت صحبت کردن هنری است که رو به زوال می رود اما گوش کردن هنری است که تقریباً از میان رفته است! میان معنای زندگی انسان معاصر ارتباطات او رابطه ی محکمی وجود دارد. گرچه متخصصین درباره ی دلیل واقعی مشکلات میان فردی نظرات متفاوتی دارند، اما همگی در اینکه انسان به صمیمیت و روابط محبت آمیز نیاز دارد، به اتفاق نظر رسیده اند. پس دلیل این همه درگیری در روابط چیست؟

اگر علت این درگیری رانداختن مهارت کافی در برقراری ارتباط محبت آمیز بدانیم، در اینصورت باید با گسترش رفتارهای سالم تر و مهارت های بین فردی موثرتر، خصومت را پایان دهیم و از صمیمیت ایجاد شده لذت ببریم. البته برخی انگیزه ها وجود دارند که با عشق در تعارض هستند مانند داشتن قدرت بر دیگران، تلافی و انتقام، خودپرستی، شرم و غرور، اثبات حقانیت، سرزنش دیگران، خشم، رقابت و ... انتخاب خشونت و خصومت، میتواند این سوال را ایجاد کند که آیا طبع انسان با خوبی عجین شده یا به عکس دارای انگیزه های منفی و مخرب است و به صورت غریزی به خصومت کشش دارد؟



مهم ترین چیز در زندگی چیست؟ اگر این سوال را از کسی بکنیم که سخت گرسنه است، خواهد گفت غذا، اگر از کسی بپرسیم که از سرما دارد می لرزد خواهد گفت گرما و اگر از آدمی تنها همین سوال را بکنیم لابد خواهد گفت مصاحبت آدم ها. ولی هنگامی که نیازها اولیه انسان برآورده شد، آیا چیزی می ماند که انسان بدان نیازمند باشد؟ فیلسوفان می گویند بلی و آن، این است که بدانیم کیستیم و در اینجا چه میکنیم!

انسان چیست و داشتن چه چیزی به او احساس خوشبختی می دهد و نداشتن چه چیزی او را اندوهگین می کند؟

شاید در گذشته به این دلیل زندگی آسان تر بود که تعاریف شفاف تری از زندگی وجود داشت؛ برای مثال دین. مولانا دین را روزنه ای برای ورود به عالم معنا می داند و آن را پاسخی برای پرسش های انسان در نظر می گیرد. ویلیام جیمز، معتقد بود دین انسان، عمیق ترین و خردمندانه ترین چیز در حیات اوست. یونگ دین را گرایش ویژه ی ذهن معرفی می کند و معتقد است آنچه دین هموار دین کوشیده است در موقعیت های گوناگون انجام دهد، آن است که برای نیازهای عمیق انسان، اشکال قانع کننده ای را فراهم کند.

همچنین در گذشته اهداف زندگی روشن تر بود؛ اکثر آن ها برای به دست آوردن مسائل مادی کار می کردند، اما نسل امروز، شاهد زندگی خسته کننده و پرتنش نسل های قبل بوده است و به دنبال نوعی از خوشبختی است. تعریف دین نیز در نقاطی کمرنگ شده و نظر دانشمندانی که هدف انسان را همان هدف دیگر موجودات یعنی بقا و تکثیر داشته های ژنتیکی می دانند، برجسته شده است. ما در زمانه ای عجیب و گیج کننده زندگی می کنیم. پیامدهای جاه طلبی، ما را سخت احاطه کرده است، اما در این روزگار، تنهایی، ناخرسندی، اضطراب، افسردگی و گم کردن معنای زندگی بسیار شایع تر از گذشته، در تاریخ جامعه ی ماست.

باید گفت معنایی در کرات و یا در توالی DNA ما وجود ندارد و زندگی خارج از وجود ما، فاقد هر نوع معنایی است.

گفته می شد چیز که موجب گلایه ی افراد از فاقد معنا بودن زندگی می شود، انواع خاصی از «نارضایتی» است. فشار اجتماعی و روانی و استرس های شخصی ای نوع نارضایتی ها، می تواند به صورت سردرد، جوش های پوستی، آسم، فشارخون بالا، بیماری های قلبی، بی خوابی، افسردگی ظاهر شود، همچنین می تواند آسیب پذیری ما



ما در اینجا فرض را بر این گذاشته ایم که انسان ها مایلند روابط مثبت با یکدیگر برقرار کنند اما دقیقا نمی دانند چطور باید اینکار را انجام دهند. پنج نکته در برقرار کردن ارتباط موثر وجود دارد: تکنیک خلع صلاح کردن (Dis-arming Technique)، همدلی کردن (Empathy)، سوال کردن (Inquiry)، استفاده از برخی عبارات ها مثل اینکه: «من احساس ناراحتی می کنم».

«به جای عباراتی مانند تو مرا ناراحت می کنی» و احترام در میان کشمکش ها

در بین این موارد، بحث همدلی اهمیت ویژه ای دارد، عملا همه ی درمانگران برجسته از فروید تا کنون، بر اهمیت همدلی تاکید نموده اند.

همدلی چیست؟

ما فکر می کنیم احساس دیگران را می دانیم اما درواقع اینگونه نیست. افکار ما صرفا واقعیات نیستند، آنها جایگاه دیگری به جز ذهن ندارند و به ذهن می آیند و می روند. همدلی در در تفکر و احساسات طرف مقابل بسیار ارزشمند است. همدلی در دو شکل مطرح است:

همدلی فکری (TE: Though Empathy)

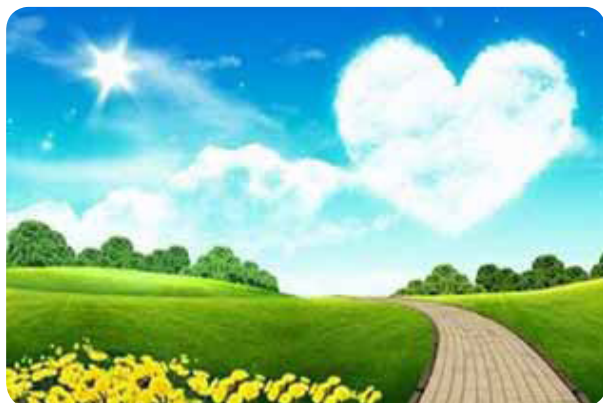
و همدلی حسی (FE: Feelig Empathy).

همدلی فکری تکرار صحبت های طرف مقابل به شیوه ای است که او متقاعد شود منظورش را درک کرده اید. اگر روی گفته های او تمرکز کنید خواهید توانست همانند یک منشی دادگاه، خلاصه ای دقیق از صحبت های او بیان کنید. استفاده ماهرانه از همدلی فکری به این معنی است که تمرکز را از افکار و احساسات خود بردارید و بر صحبت های طرف مقابل معطوف نمایید و به عبارت دیگر می توان گفت که همدلی فکری، تمرکز بر دیگری است. این تکنیک محاوره ای به دلیل خودمحور نبودن کاملا قابل اعتماد است. اگرچه همدلی فکر بسیار مهم است اما کافی نیست و معمولا لزوم استفاده از همدلی حسی و درک احساسات طرف مقابل احساس می شود.

در جریان یک تضاد، شخص مقابل، ممکن است ناراحت باشد و احساس رنجش، تنهایی، ناامیدی و دلخوری داشته باشد و اگر احساس او را درک نکنید، این احساسات منفی به طور غیرقابل کنترلی افزایش خواهند یافت. او انتظار دارد احساسش درک شود، همانطور که همه ی ما چنین نیازی داریم، وقتی افراد میبینند احساساتشان مورد توجه قرار می گیرد، سعی می کنند رفتار بهتری داشته باشند و پذیراتر شوند و تمایل پیدا می کنند که به احساسات شما گوش دهند. وقتی از همدلی حسی استفاده می کنید می توانید چیزی شبیه به این بگویید: با توجه به چیزی که گفتی، من فکر می کنم اکنون احساس x یا y یا z را داشته باشی، آیا درست متوجه شدم؟ اگر حرف خود را با پرسش تمام کنید به او فرصت خواهید داد که اشتباه احتمالی شما را تصحیح و در مورد احساس واقعی اش بیشتر توضیح دهد. نکته ی مهم این است که همدلی را حتما باید با گوش کردن ماهرانه ترکیب نمود. یک نوع همدلی دیگر نیز مطرح است به نام «همدلی با در نظر گرفتن احتمالات مختلف». این نوع همدلی در مواردی به کار می رود که طرف مقابل در بیان احساساتش مشکل دارد. وقتی از این نوع همدلی استفاده می کنید، چند نوع همدلی را مطرح و نظر طرف مقابل را در مورد این احتمالات می پرسید. مثلا میگویید من فکر میکنم احتمالا احساس رنجش، خشم یا بی انگیزگی داری، نظر خودت چیست؟

ما تا اینجا، انسان را مبدا و مقصد معنا در نظر گرفته بودیم که با اعمال مولفه های، میتواند زندگی خودش را از بی معنایی نجات دهد. حالا بیایید از طرفی دیگر به معنای زندگی نگاه کنیم، حالتی که بار سنگین جستجوی معنا را از روی دوش او برداریم. آیا در اینصورت میتوان روزی را تصور کرد که انسان، فاقد معنا بودن را درک کند و بپذیرد و به دنیایی تازه پا بگذارد که در آن نوعی نهیلیسم سرخوش را تجربه کند؟

فشار زهر آگین و اندوه قرن بیستم/ورنون کلمن؛ ترجمه ی محمدرضانیکخو
حس خوب با تو بودن/دیوید برنز؛ ترجمه ی فائزه عسکری، انتشارات دانژه.

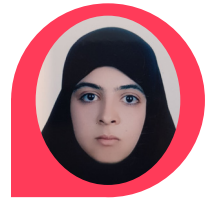


گره های درونمان را بشناسیم



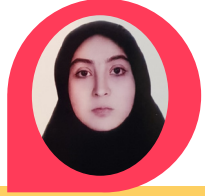
تنظیم کننده: فاطمه بجروانی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی



تنظیم کننده: زهرا نورفکن

دانشجوی کارشناسی روانشناسی



مقدمه

هر کدام از ما با بینش و دیدگاه خاص خودش به جهان و اتفاقات آن می‌نگرد و هر کس هم فکر می‌کند که دیدگاه خودش بهترین و درست‌ترین است. مثلاً وقتی کسی با ما حرف می‌زند که نظر و عقیده‌های متفاوت از ما دارد، با او مخالفت می‌کنیم و سعی بر آن داریم که درستی عقیده خودمان را ثابت کرده، حرفمان را به کرسی بنشانیم. اگر شما هم مانند بعضی از مردم اینطور هستید و از طرفی نمی‌خواهید اینگونه رفتار کنید، مطالب خوب و مفیدی را در این جا آورده‌ایم که می‌توانند به شما و افرادی چون شما کمک کنند.

برای حل مشکل از نوشتن استفاده کنید.

درباره یک حادثه که خود و دوستانتان شاهدش بوده‌اید. مطلبی بنویسید و دیدگاهها و برداشت‌های خودتان و دوستانتان را در آن بگنجانید. اگر بتوانید سخنان گوناگون را کنار هم قرار دهید، دیگر آنقدر در پی اثبات درستی یا نادرستی آنها برنخواهید آمد. زمانی که ما با کسی صحبت می‌کنیم و به مخالفت با او برمیخیزیم، موضوع مورد تعارض، نه خود حادثه یا موضوع بلکه باورها، برداشت‌ها، نگرشها و نظرات ما راجع به مطلب و حواشی آن هستند که بحث و تعارض بین ما را شکل میدهند. به خاطر داشته باشید که احساسات هر کس متعلق به خود اوست و هیچ قانونی نیست که بگوید طرف مقابل شما مثل خودتان احساس و تجزیه و تحلیل کند. پس مسئول و مالک احساسات خودتان باشید و کس دیگری مجبور نیست مانند شما فکر کند و در ضمن حق ندارد که باورهای خودش را بر شما تحمیل نماید. روش تفکر و احساس کردن او به یک شکل است و شما نیز طرز تفکری را برگزیده‌اید که منحصر به خودتان است. آن موضوع، حادثه، رفتار یا هر چیز دیگری میتواند گستره وسیعی از تلقیات و برداشت‌ها را شکل دهد که هر کسی گزینه ویژه‌ای را برای خود انتخاب میکند. باید در فکر کردن مراقب باشید تا در میان خیل انبوه این برداشت‌ها و ایده‌ها، از محور اصلی به حواشی مطلب سوق پیدا نکنید.

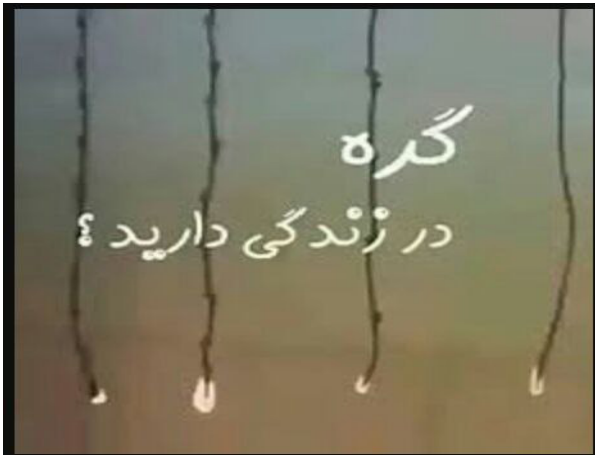
من فکر همه رو میخوانم.

تعارضها و عقاید مبهم و گنگ ما راجع به افراد فقط هنگام گفتگو یا بر سر یک موضوع دیگر بوجود نمی‌آیند. معمولاً بسیاری از ما فکر می‌کنیم که از مقاصد و نیات دیگران باخبریم و میدانیم که میخواهند با ما چه کار کنند و چه رفتاری نشان دهند. به واقع آن چه که ما به تمامی درباره‌اش میدانیم، نه رفتار دیگران بلکه واکنشی است که در مقابل رفتار او نشان داده‌ایم. بدانید که ممکن است آن فرد اصلاً قصد نداشته به شما توهین کند، ناراحتان کند، یا تحت فرمان خودش بگیرد. در این جا کمی هم به رفتار خودتان دقت کنید. بله شما منظور بدی نداشته‌اید ولی نیت خوب، به تنهایی برای عکسالعمل خوب طرف مقابل کافی نیست. شاید رفتار شما به قدر کافی تاثیرگذار یا مناسب نبوده و نتوانسته در مخاطبتان احساسی مثل احساس مطبوع تجربه‌های مشابه ایجاد نماید.

به جای اعتراض کردن، درخواست کنید.

مسئله سوم اینست که برای پرهیز از تعارض و تنش به جای اعتراض کردن، درخواست کنید. اینطور بدانید که هر اعتراضی در واقع تقاضا و درخواستی است که به شکلی نامناسب و نازیبا بیان میشود. زمانی که ما در موقعیتی دشوار قرار میگیریم که نیازهایمان برآورده نمیشوند و حس می‌کنیم که عاجز و درمانده‌ایم، اعتراض می‌کنیم و به سرزنش دیگران برمی‌آییم. خب من از این شرایط ناراضی‌ام، ولی اگر این «دفعه بعد که خواستید اعتراض و شکایت کنید، کمی صبر کرده به خود بگویید اوضاع تغییر میکرد و بهتر میشد آن وقت چه؟ حالا این تغییر چه باید باشد؟ آن عامل موثر را بیابید و از کسی که مسئول آن امر است درخواست کنید تا این تغییر و اصلاح انجام شود. به خاطر بسپارید که اعتراض کردن یا درخواست کردن از شخصی که مصدر آن کار نیست، گره‌ای از مشکلات شما باز نخواهد کرد.

مهارت ارتباطی



مواقع دیگری هم هستند که این تعارض و تنش‌ها به دلیل نبودن مهارت ارتباطی کافی یا رد و بدل شدن سخنان گنگ و دو پهلو پدید می‌آیند. گاهی پیش می‌آید که میخواهید حرفی بزنید، ولی انگار کلمات در مغزتان چرخ میخورند و نمیتوانید کلمه‌ای که مناسب است را پیدا کنید. نمیتوانید حرف بزنید و انگار که دهانتان را از خمیر پر کرده باشند، ساکت مانده‌اید. در بسیاری از این حالات ما از ترس واکنشهای طرف مقابل حرف نمیزنیم و به واقع میترسیم که او از حرفمان ناراحت و خشمگین شده ما را سرزنش کند.

در این مواقع از همان جایی که زبانتان گیر کرده شروع کنید. مثلاً اینطور بگویید که: «میخواهم چیزی بگویم ولی میترسم که...» در این حالت شما ترس و آسیب‌پذیریتان را به مخاطب میگویید و تعجب خواهید کرد که چقدر این روش تاثیرگذار است و میزان پذیرش او برای گفته‌هایتان را بیشتر خواهد نمود. علاوه بر این کلمات صادقانه‌ای که شما بر زبان می‌رانید به راحتی قفل زبانتان را خواهند شکست و قادر خواهید شد که آن حرف مهم را به گوش مخاطب برسانید.

مطمئنید که خودتان مقصر نیستید؟

اگر به مشکلی اعتراض میکنید، ممکن است خودتان هم در پدید آمدنش مقصر باشید. معمولاً پذیرش این مسئولیت کار دشواریست و مردم ترجیح میدهند که

تقصیر را برگردن این و آن بیندازند و بگویند که «اگر او توجه می‌کرد...»، «فقط لازم بود که او...»، «کارمندان آن بخش آنقدر تنبلند که...» آماده پذیرش این مسئولیت باشید و کاری کنید که اشکال موجود هرچه زودتر برطرف گردد.

خود و دیگران را ببخشید.

مسئله مهم و آخر اینست که خود و دیگران را ببخشید. اشتباه نکنید، بخشیدن به معنای این نیست که شما به طرف مقابل حق مسلم خطاکاری و سهل‌انگاری می‌دهید. نه، این عمل درونی فقط خشم‌تان را فرو می‌نشاند و به هیچ‌وجه مهر تأیید بر کار آنها نیست. علاوه بر بخشیدن دیگران، بخشش خود نکته مهمتری است. بدانید که اگر نتوانید خودتان را ببخشید از

خطای دیگران هم نمی‌توانید بگذرید. نباید هنگامی که مرتکب اشتباه میشوید، خود را تا ابد گناهکار بدانید. این خطا را نه یک گناه بلکه یک تجربه تلقی کنید. هر کسی هر قدر هم که در کارش ماهر باشد، نمیتواند از همه اشتباهات اجتناب کند. به جای این که تا مدت‌ها نزد خود شرمسار باشید و با احساس گناه و با ترس ارتکاب مجدد به خطا، سرکارتان حاضر شوید، نکات ارزشمند آن تجربه تلخ را به خوبی بیابید و از آنها بیاموزید. اگر همان روش اول را در پیش گیرید، مطمئن باشید که باز هم اشتباه خواهید کرد.

نتیجه

تمامی تعارضات بیرونی از تعارضهای درونی سرچشمه میگیرند و اگر به درستی مدیریت نشوند، به کشمکشهای درونی دیگری

منتهی خواهند شد. علت اصلی شکل‌گیری درگیری‌های بیرونی مهارت‌های ضعیف هوش هیجانی و برقراری ارتباطات اجتماعی است که با خلق پیشداوری، احساسات گنگ و مبهم و ناپیدایی مرز حقایق و تصورات، رفتارهای نابهنجاری را سبب میشوند.

شخصی که رفتار نابجا و غیرمنطقی از او سرزده، سرزنش و تنبیه میشود و چون علت این شکست کوچک یا بزرگ را نمی‌داند، ریشه کشمکش‌های درونی‌اش نیز تقویت می‌شوند و... این سیکل معیوب ادامه خواهد داشت. پس گره‌های کوچک درون را پیش از آن که به چرخه معیوب گره‌های بزرگتر درآیند، باز کنید.



تعبیر خواب مشترک بین انسانها از نظر روانشناسی



تنظیم کننده: فاطمه ابراهیمی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

۵: آماده نبودن برای امتحان

به چه معنی است ← امتحان‌ها چگونه قضاوت درباره‌ی توانایی انجام کارها را نشان می‌دهد شما در زندگی بیداری عملکردتان را نقدانه ارزیابی و امتحان می‌کنید.

چه کار باید بکنید ← به جای غرق شدن در خودارزیابی تان امتحان واقعی از منش تان شمارا قادر خواهد کرد به جای قضاوت دائمی آنها باگرا امیدداشت استعدادها و دست آوردهایتان استعدادهایتان را بی‌پذیرید.

۶: پرواز

به چه معنی است ← قادر بودن به پرواز کردن حاکی است شما خودتان را زشر اوضاع و احوال خلاص کرده اید که در بیداری شمارا ناراحت کرده بودند.

چه کار باید بکنید ← والاس می‌گوید: اگرچه ممکن است شما احساس آزاد مثل خوشبختی یا اعتماد به نفس را از این خواب تعبیر کنید ولی معمولاً دلیلش این است که شما در صدد گرفتن تصمیمی سنگین با فراتر رفتن از محدودیت‌های مسئولیت‌سنگینی هستند.

۷: سقوط (افتادن)

به چه معنی است ← احساس سقوط در خوابتان نشان می‌دهد در زندگی بیداری تان در یک وضعیت خاص بسیار شدید گیر افتاده اید. باید آرام بگیرید و بی‌خیالش شوید.

چه باید بکنید ← به جای این که نگران از دست دادن کنترل باشید گاهی اوقات فقط باید به خودتان و دیگران اعتماد کنید و اجازه بدهید هر چیزی به صورت طبیعی اتفاق بیفتد یا در زندگی فرود آید.

۸: وسایل نقلیه‌ی خارج از کنترل

به چه معنی است ← خودرو تواناییتان را برای سازگاری کردن پیشرفتتان به سوی هدفی مشخص است. در زندگی بیداری ممکن است احساس کنید کنترل کافی روی جاده‌ای که به موفقیت ختم می‌شوند دارید.

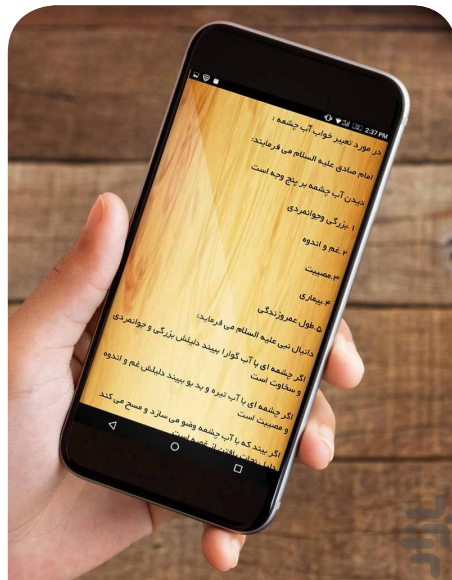
چه کار باید بکنید ← والاس می‌گوید: به جای اینکه تفلان کنید آن وضعیت را کنترل کنید آراش خودتان را حفظ کنید و اجازه دهید محرک‌ها و غرایز ذاتی تان شمارا به بهترین مسیر ببرند.

۹: یافتن اتاقی متروکه (بی استفاده)

به چه معنی است ← اتاق‌های یک خانه جنبه‌های متفاوت منش شمارا باز نمای می‌کند. پس یافتن یک اتاق بی‌استفاده (متروکه) حاکی از این است که شما استعدادی را کشف می‌کنید که پیش از آن از وجودش بی‌خبر بودید.

چه کار باید بکنید ← والاس می‌گوید: وقت بیشتری بگذارید تا استعدادها را کشف کنید. شما درهای دیگری را بیابید که به روی زندگی شما گشوده خواهد شد.

منبع: بی‌بیزینس اینسایدر
نویسنده: دایانا اسپکتور
مترجم: امیرپور یانسن



درک همه‌ی آدم‌ها:

شما هم مثل خیلی از آدم‌های کره‌ی زمین خواب می‌بینید دندانان افتاده است؟! یا دندبال دستشویی می‌گردید، یا خواب می‌بینید جای متروک سرد می‌آورد... اینها خواب‌های مشترک بین بسیاری از آدم‌ها است و بسیاری از روانشناسان از تلاش برای تفسیر رویاها یا خواب‌های مشترک و فاش کردن راز معنی آنها در مانده‌اند. ولی ما با یکی از آنها که هنوز تسلیم نشده‌اند صحبت کردیم.

روانشناس بان والاس بیش از ۱۵۰۰۰۰ خواب را در طول ۳۰ سال کار حرفه‌ای خود تفسیر کرده و راز معنی‌شان را فاش کرد.

۱: تعقیب شدن

به چه معنی است ← یک مسئله در زندگی بیداری تان وجود دارد می‌خواهد بان روبرو شوید ولی نمی‌دانید چه طور!

چه کار باید بکنید ← این مسئله اغلب فرصت بزرگی برای شماست تا یک آرزوی شخصی خاصی را دنبال کنید. اگرچه ممکن است ترسناک باشد ولی دنبال کنندگان تان واقعاً توجه تان را به استعدادهای تحقق یافته‌ی در دنبال کردن کارها و موفقیت‌های خودتان معطوف می‌کنند.

۲: ریختن دندانها

به چه معنی است ← دندانهایتان نماد اعتماد بنفوس و احساس قدرت است پس بعضی وضعیت‌ها در زندگی بیداری باعث می‌شوند اعتماد به نفس تان فروپریزد.

چه کار باید بکنید ← به جای دیدن آن وضعیت به عنوان چیزی که شمارا بی‌قدرت می‌سازد فقط سعی کنید با خونسردی به آن حقایق فکر کنید از آن به صورت یک چالش لذت ببرید.

۳: ناتوانی در یافتن توالت

به چه معنی است ← توالت‌ها که واکنش ما به نظافت است به نظر می‌رسد مربوط به نیازهای اساسی بنیادی است بنابراین موضوعی در زندگی بیداری وجود دارد که آن را برای بیان احتیاجات خودتان یک چالش می‌بینید.

چه کار باید بکنید ← وقت بیشتری صرف نگاه به نیازهای تان کنید نه نیازهای دیگر

۴: لخت در انظار عمومی

به چه معنی است ← مال لباس هایمان را برای ارائه‌ی تصویری خاص به مردم اطرافمان انتخاب می‌کنیم. لخت بودن در انظار عمومی حاکی است وضعیتی در بیداری وجود دارد که باعث می‌شود احساس آسیب‌پذیری و بی‌حفاظتی کنید. چه کار باید بکنید ← اگرچه ممکن است به طور بالقوه شرم‌آور باشد ولی بعضی اوقات شما باید به دیگران روی باز نشان دهید تا بتوانند استعدادها و توانایی‌های شما را بفهمند.

زندگی خوابگاهی



تنظیم کننده: محمدعلی وزیری

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

برخی پژوهشگران پنج عامل برای احساس غربت در نظر می گیرند: افکار تکراری درباره خانه، از دست دادن خانواده، از دست دادن دوستان، احساس تنهایی، مشکلات سازگاری، احساس غربت می تواند بسیار دردناک و ناتوان کننده باشد و زمانی که با اختلالات خلقی و اضطرابی همراه باشد، مشکلات بسیاری ایجاد می کند. دانشجویانی که دچار احساس غربت هستند، احتمال بیشتری دارد که نسبت به دیگر دانشجویان از نظر اجتماعی، کناره گیر و همچنین دچار افسردگی، سوء مصرف مواد، رفتارهای جنسی مخاطره آمیز و دشواری های سازگاری شوند. هر چند پژوهش ها نشان داده که سلامت روان افراد، با بالا رفتن احساس غربت کاهش می یابد، عواملی نیز وجود دارد که می تواند سبب کنار آمدن با احساس غربت و کاهش پیامد های منفی آن در دانشجویان شود. از جمله این عوامل می توان به عزت نفس و معنویت اشاره کرد. عزت نفس می تواند ارزیابی فرد از خویش، ارزش ها، توانایی ها، احترام و تأیید خود مطرح شود. بر اساس نظریه ی نیازهای مازلو، عزت نفس (احترام به خود) می تواند یک نیاز برای انسان ها و توانایی مقابله با بحران های زندگی در نظر گرفته شود. عزت نفس پایین با مواردی همچون تجربه ای هیجانات منفی مانند افسردگی اضطراب، خشم و رفتار های پر خاشاکانه همراه است. پژوهشگران نشان داده اند که عزت نفس که عزت نفس دانشجویان با گذشت زمان تحصیل در دانشگاه دستخوش تغییر می شود. از آنجا که عزت نفس ارزیابی فرد از خویش است و در آن مولفه های عاطفی شناختی وجود دارد، بنظر می رسد در میزان احساس غربت نقش داشته باشد. همچنین پژوهش ها نشان داده است مذهبی نسبت به دانشجویانی که کمتر مذهبی اند، دچار اضطراب کمتری هستند. در پژوهش، ۳۲۲ دانشجوی خوابگاهی با میانگین سنی ۲۳/۱۵ سال نشان داده شد که بین عزت نفس کل و احساس غربت، ضریب همبستگی ۰/۱۳- وجود دارد که در سطح ۰/۱ معنا دار است و همینطور بین عزت نفس عمومی و احساس غربت و نیز عزت نفس اجتماعی و احساس غربت رابطه ی منفی معنا داری وجود دارد. بنابراین می توان راهبرد معنویت و عزت نفس ابزاری مکمل برای کاهش احساس غربت در دانشجویان خوابگاهی در نظر گرفت. در پژوهش دیگر، تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان بررسی شد. و نتایج تحلیل واریانس، حاکی از اثربخشی شیوه های مختلف آموزشی و افزایش معنا دار سازگاری اجتماعی و همچنین عزت نفس بود.

منابع:

- ۱- تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان (اکرم مظاهری، دکتر ایران باغبان، دکتر مریم فاتحی زاده)
- ۲- بررسی رابطه عزت نفس و معنویت گرایی با احساس غربت در دانشجویان خوابگاهی دانشگاه رازی در سال ۹۵ (فریده علمداری، سعید صادقی، بیتا شلانی)
- ۳- مشکلات زندگی خوابگاهی دانشجویان، یک کطالع به روش کیفی (امراه ابراهیمی، مجید ضرغام، علی رضا ترکان، آزاده استقلالیان، حسن میرزاحسینی)

مطالعات متعددی در کشورهای مختلف روی دانشجویان خوابگاهی برای بررسی وضعیت سلامت روانی آنها صورت گرفته است. مطالعه ای بر روی ۹۶۰ نفر از دانشجویان خوابگاهی استرالیا صورت گرفت. آن ها روش های اداره خوابگاه، وضعیت اقامت، عملکرد پرسنل خوابگاه و سیاست مبارزه با الکل را مشکلات اصلی خوابگاه مطرح نمودند. مطالعه دیگری در خوابگاه دانشگاه ویسکانسین ایالات متحده امریکا انجام شد. مشکل ملاقات با خانواده، سرویس خوابگاه، عدم سکوت در خوابگاه، اتاق ها و امکانات آن ها، رنگ اتاق ها و رفتار پرسنل خوابگاه، جزء مشکلات خوابگاهی مطرح گردید. مطالعه دیگری که روی ۳۰۰ دانشجوی خوابگاهی دانشگاهی دانشکده های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی صورت گرفت، عوامل رفاهی، بهداشتی، نحوه اداره خوابگاه و رفتار پرسنل خوابگاه را مشکلات زندگی خوابگاهی عنوان کرد. مطالعه دیگری بر روی ۳۱۳ نفر از دانشجویان خوابگاهی دانشگاه های دولتی تهران انجام شد. دانشجویان در این مطالعه، مشکلات عاطفی و روحی، محیط خوابگاه، نحوه عملکرد مسئولین خوابگاه، مسائل اجتماعی و امنیتی، روابط افراد در خوابگاه ها، بهزیستی روانی، نحوه برنامه ریزی و سازمان دهی خوابگاه، مشکل تهیه خوابگاه را مشکلات زندگی خوابگاهی مطرح کردند.

به طور کلی مشکلاتی که از بیانات مشارکت کنندگان استخراج شد، به این صورت بود:

- ۱) امکانات خوابگاه (۲) تغذیه (۳) رفتار پرسنل و مسئولین خوابگاه
- ۴) فضای اتاق ها (۵) فعالیت های فرهنگی
- ۶) سرعت اینترنت پایین و امکان اتصال موبایل (۷) روابط هم اتاقی (۸) بهداشت و امکانات بهداشتی
- ۹) هزینه های دریافتی (۱۰) سالن مطالعه و کتابخانه

نتایج پژوهش مبین این مطلب است که مشکلات ذکر شده تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم بسزایی در روند تحصیلی یا حتی وضعیت روانشناختی دانشجویان داشت.

اگرچه دانشگاه فرصتی برای رشد فرد به حساب می آید، با این وجود دانشجویان با معضلاتی روبرو هستند که همه آن ها نمی توانند با آن ها کنار بیایند و آن ها را مدیریت کنند. وجود مسافت های طولانی، تغییر در شرایط زندگی و شکسته شدن روابط اجتماعی قبلی، سبب پیچیده تر شدن شرایط دانشجویان خوابگاهی می شود. احساس غربت جزء بیشترین نگرانی های بیان شده و پدیده ای رایج در بین دانشجویان خوابگاهی است.

پژوهشگران، احساس غربت را وضعیت پیچیده و منفی هیجانی، شناختی و انگیزشی در نظر می گیرند. دانشجویان خوابگاهی سوگ از دست های خانواده و محل زندگی و تمایل به بازگشت خانه را به طور همزمان احساس می کنند که این امر با خلق افسرده، نشانه های روان تنی و شکایت های فیزیکی همراه است.

روانشناسی تربیتی کودک

تنظیم کننده: زینب کریم الهی

دانشجوی کارشناسی مشاوره



نگاه اجمالی

چقدر به دوستانم که مادرانی دوست داشتی، مهربان و حمایت کننده داشتند، رشک می بردم و چقدر عجیب بود که آن‌ها به مادرانشان وابسته نبودند ... نه دائم بهشان تلفن می زدند، نه به ملاقاتشان می رفتند، نه خوابشان را می دیدند و نه حتی بهشان فکر می کردند. ولی من در طول روز بارها مجبور بودم فکر مادرم را از ذهنم برانم و حتی امروز که ده سال از مرگش می گذرد، اغلب پیش می آید که بی اختیار به سمت تلفن می روم تا با او تماس بگیرم. اوه همه این ها به لحاظ منطقی برایم قابل درک است. سخنرانی ها درباره این پدیده کرده ام. برای بیمارانی توضیح می دهم کودکانی که مورد بدرفتاری قرار می گیرند، اغلب به سختی از خانواده ای ناکارمدشان جدا می شوند، در حالی که کودکان والدین خوب و مهربان، با تعارض کمتری از آن‌ها فاصله می گیرند. اصلا مگر یکی از وظایف والدین، قادر ساختن کودک به ترک خانه نیست؟

کتاب مامان و معنی زندگی اثر اروین د یالوم

در رابطه با منضبط کردن کودک غیر ممکن است او را مجبور به انجام کار درست کرد. زیرا او توانایی فکری لازم برای تشخیص «درست و غلط» را ندارد، اراده او نیز بسیار قوی است. والدین باید بدانند که کودک آنها کارها را در رابطه با آنها انجام نمی دهد و او نمی تواند رفتار خود را به دلیل درخواست والدینش تغییر دهد. بنابراین اسرار بر این مطلب بی فایده است. با این حال والدین باید در آموزش انضباط از روشهای مخصوصی در زمانهای معینی استفاده نمایند.

بعضی از این روشها و زمانها عبارتند از وضع مقررات ، تعیین وظایف ، آموزش انضباط زمان غذاخوردن ، تعیین زمان خواب و بیداری و ... این روش روشهای ساده ای هستند که حتی در مورد کودکان بسیار خردسال نیز قابل استفاده است.

ایجاد یک محیط خانوادگی صمیمی

آموزش انضباط در یک محیط «آرام ، صمیمی و دوست داشتی» و نه همراه با خشونت شدید. کودکان از والدین خود الگوبرداری می کنند. والدینی موفق ترند که از خلق و خوی مناسبتری برخوردار باشند. مهربان و صمیمی بودن والدین با کودکانشان باعث ایجاد یک دلبستگی عمیق بین فرزند و والدین می شود که در آموزش صحیح رفتار درست و منضبط مؤثر است. در واقع در چنین فضایی احتمال تربیت کودکان خوش خلق ، با ملاحظه و منضبط خیلی بیشتر از خانواده هایی می شود که فاقد این صمیمیت بوده و روابط مصنوعی با یک دیگر دارند. در چنین خانواده هایی کودک در تشخیص رفتارهای صحیح و غیر صحیح ناکام می شود.



وضع مقررات همراه با دلیل

یکی از دلایل اینکه چرا یک تربیت کاملا بی انضباط برای کودک مضر است، این است که کودک با والدین اندکی مقتدر بهتر رشد و شکوفا می شود. روی هم رفته ، کودکان دوست دارند راهنمایی های مشخص در ارتباط با مقررات و معیارها داشته باشند. این الگویی است که سبب پرورش عزت نفس و محبوبیت کودک می شود.

والدین هم باید پیامد یک رفتار و عمل کودک را توضیح دهند، «تظیر : اگر علی را بزنی دردش می گیرد.» و هم باید مقررات را بطور واضح ، صریح و با احساس بیان کنند «تظیر: تو نباید مردم را بزنی.» این بسیار مهم است که به کودک گفته شود چرا نباید کاری را انجام دهد(بویژه از نظر تأثیر آن بر دیگران) در کنار آن ، این مقررات به شیوه مثبتی باید بارها تکرار شود.





آداب غذا خوردن

هنگام غذا خوردن باید بر رفتارهای خاصی تأکید ورزید تا به واقعه آرامش بخش برای تمام اعضای خانواده تبدیل شود. مخصوصاً برای کودکان خردسال لازم است که محیط آرام و بدون سر و صدا و دور از مزاحمت رادیو و تلویزیون یا کسی که در اطرافش بازی می‌کند، باشد. صحبت‌های موقع غذا خوردن را به گونه‌ای ترتیب دهید که کودکان نیز در آن شرکت داده شوند تا آن تبدیل به زمانی برای «گوش دادن»، مشارکت، ایجاد رابطه، گفتگو و آموختن شود. یک پایان خوب برای غذا خوردن، این است که به کودک بیاموزیم قبل از ترک میز غذا «اجازه بگیرد» و این صرفاً یک «رسم قدیمی» نیست بلکه روش مفیدی است برای این که بدانید چه کسی غذای خود را تمام کرده است.

انضباط در خوابیدن و بیدار شدن

انضباط موقع خواب

لازم نیست ساعت خواب زمان مشخص و تغییر ناپذیری داشته باشد، بلکه باید همراه با نوعی اعمال منظم (چیزی شبیه مراسم خاص) تا کودک آن را به عنوان پایان خوشی برای روز در نظر بگیرد و انتظار آن را بکشد. کودک به محض شروع تشریفات خواب باید منتظر ساعتی دوست داشتنی با «مامان و بابا» باشد. این موضوع خودبه‌خود سبب ایجاد «سکوت»، آرامش، تسکین و حتی خواب آلودگی در کودک می‌شود. موقع خواب مانع ناراحتی کودک شوید تا خواب دشواری را نداشته باشد. بنابراین از خطاهای کوچک نزدیک ساعت خواب باید با یک تذکر ساده گذشت چرا که مطمئناً (اگر آن را تکرار کند) می‌توان در وقت دیگری که سرحال تر است آن را اصلاح کرد.



تعیین وظایف آموزنده

کودک را برای انجام کارهای مثبت در محیط خانه یا مدرسه آزاد بگذارید. این قبیل کار می‌تواند «آشپزی، کمک در تمیز کردن خانه، یاد دادن طریقه بازی با برادران و خواهران کوچکتر» باشد. البته تمامی کودکان چنین کارهایی را خودبه‌خود انجام نمی‌دهند و بایستی از آنها خواسته شود، مورد تشویق قرار گیرند و حتی گاهی آنها را مجبور کرد. (اگر چه این بایستی با ملایمت باشد چون ممکن است نتیجه برعکس داشته باشد).

استفاده مثبت از انضباط

انضباط چیزی بیش از اصلاح رفتار نامطلوب است. یکی از معانی آن کمک به کودک در جهت رشد سالم «ذهنی، احساسی و بدنی» است. اصلاح رفتار بد و انتظار این که کودک آنچه را که والدین فکر می‌کنند درست است، تکرار کنند چندان مناسبت نیست مهم این است که کارها و رفتارها در مقطع حاضر (زمان حال) اصلاح شوند، بدون انتظار داشتن از این که کودک دفعه بعد نیز موضوع را به یاد داشته باشد. این مطلب به والدین کمک می‌کند که «عصبانی» نشوند و بارها و بارها رفتار صحیح را ارائه دهند. بیشتر کودکان به مقداری نظم و انضباط در زندگی خانوادگی پاسخ مثبت می‌دهند. نظم در زندگی سریعاً به یک عادت، آن هم یک عادت بسیار لذت بخش، تبدیل می‌شود و این موضوع به رفع بسیاری از مشکلات و کشمکشها و مشاجرات در موقع «خوردن، خوابیدن و حمام کردن و...» کمک می‌کند.



انضباط موقع غذا خوردن

باهم غذا خوردن

یکی از روشهای جمع کردن خانواده به دور هم و آموزش چگونگی تعامل با یک گروه به کودکان، باهم غذا خوردن است. هیچگاه زمان غذا خوردن را به «میدان جنگ یا هرج و مرج» تبدیل نکنید. در کنار آن بگونه‌ای نباشد که اعضای خانواده سر غذا بیایند، چیزی را بردارند و فقط بخورند.

ساعت غذا خوردن

سر ساعت مشخص غذا خوردن به ایجاد نظم در زندگی خانوادگی کمک می‌کند. جمع شدن سر میز غذا سر ساعت معین باعث ایجاد «احساس باهم بودن، نشاط فراوان و امنیت خاطر» می‌شود.

انضباط موقع بیداری

بیدار شدن با نشاط مثل خواب با نشاط اهمیت دارد بنابراین ارزش صرف وقت و تلاش برای مهیا شدن برای آن را دارد. برای نمونه می‌توان لباسهای کودک را دم دست او قرار داد تا از سن پایین‌تری شروع به پوشیدن لباسهای خود کند. همچنین کودک را نباید بطور ناگهانی از خواب بیدار کرد زیرا آنها هم مثل بزرگترها برای عبور از مرحله خواب به هوشیاری به زمان احتیاج دارند. پس از بیداری نیز وجود یک نظم در کارهای صبحگاهی نیز لازم است نظیر: «اول، خارج شدن از رختخواب، سپس رفتن به توالت و بعد مسواک زدن، شستن صورت و شانه کردن موها، آنگاه لباس پوشیدن و در آخر صرف صبحانه».

تعیین وظایف روزانه

یک کار خوب این است که از خردسالی هر روز یک وظیفه کوچک به کودک واگذار شود با این کار عاداتی مانند: «مسئولیت پذیری، وقت شناسی، احترام گذاشتن به افراد و اشیا و...» در تمام طول زندگی او بوجود می‌آید این کار می‌تواند برای نمونه «آب دادن به گلدها، غذا دادن به ماهیها، خواندن دماسنج و...» باشد.

همراه با بزرگتر شدن کودک فعالیتهایی را که هر هفته در یک روز مشخص انجام می‌شوند را برای او تعیین کنید «مثلا دوشنبه‌ها روز پارک رفتن، چهارشنبه‌ها روز استخر و...». پس از آن نوبت به فعالیتهای منظم «ماهانه، فصلی و سالیانه» می‌رسد. بهترین نمونه جشنهای تولد «اعضای خانواده» است که می‌تواند جالب توجه، هیجان انگیز و منبعی برای احساس امنیت باشد.

منابع

۱. هرمزی نژاد، معصومه. (۱۳۷۹). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد - دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده روانشناسی
۲. قاضی، ق، (۱۳۵۴). روش‌ها و کلینیک‌های مشاوره و روان درمانی. تهران. دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران
۳. احمدی، مهرناز. (۷۶-۱۳۷۵). اثر بازی درمانی بر پرخشگری کودک. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۴. Dallas E etal. ۱۹۹۳. Cerebral - palsied children, s interaction with sibling - I. Influence of severity of disability, age and birth order. J. child psychol psychiatry. Jul ۱۹۹۳; ۳۴(۵):۶۲۱-۶۲۷.





تنظیم کننده: زهرا عباسی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

مایکل از اینکه صورتش را زیر آب ببرد می ترسید، برای همین مربی اش به او اجازه داد از پشت شنا کند و در نتیجه کرال پشت نخستین مهارتی بود که یاد گرفت.

بیماری مایکل فلیس

مایکل پسر بچه ای شیطان و فوق العاده پرانرژی بود. او به سختی می توانست روی درس هایش تمرکز کند. کلاس ششم ابتدایی بود که پزشکان تشخیص دادند او دچار اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) است. برای همین داروی «ریتالین» برایش تجویز کردند و او باید هر روز یک قرص ریتالین مصرف می کرد. بدین ترتیب توانست روی درس هایش تمرکز کند. اما پرستار مدرسه هر روز وقت ناهار این قرص را به مایکل می داد تا بخورد؛ کاری که باعث خجالت این پسر شده بود. در ۱۲ سالگی مایکل یک تصمیم مهم گرفت: مصرف قرص ریتالین را قطع کرد و خودش را به دنیای آب سپرد. او فعالیت های بدنی سخت و تغییرات رفتاری را جایگزین مصرف دارو کرد. نتیجه چنین تصمیمی او را به پسر افسانه ای شنا تبدیل کرد. باب بومن نخستین مربی مایکل بود. مربی که با ارائه برنامه تمرینی سخت و منظم و رژیم غذایی مخصوص و مناسب مایکل را به سمت مسیر قهرمانی هدایت کرد. این شناگر درباره مربی اش می گوید: «تمرین کردن با باب بهترین چیزی است که نصیب من شده و قرار گرفتن او در مسیرم یکی از شانس های زندگی ام بود. هیچ وقت با فرد دیگری تمرین نمی کنم».

شروع طوفانی پسر افسانه ای

در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی، مایکل با پانزده سال سن به عنوان جوان ترین عضو کاروان آمریکا پا به رقابت ها گذاشت و توانست در ۲۰۰ متر قورباغه به عنوان پنجمی دست پیدا کند. یک سال بعد از المپیک سیدنی این نوجوان توانست در ۲۰۰ متر قورباغه به مقام قهرمانی جهان دست پیدا کند و رکورد جهانی را هم ارتقا دهد. او جوان ترین شناگری است که تاکنون توانسته رکوردی را در این رشته جابه جا کند. از این سال روند رو به رشد و افسانه ای او شروع شد و هر سال چندین مدال طلا به دست آورد. در المپیک ۲۰۰۴ آتن و در ۱۹ سالگی به ۶ مدال طلا و ۲ برنز دست پیدا کرد. مایکل به نخستین آمریکایی تبدیل شد که توانست این همه مدال را در یک دوره المپیک به دست بیاورد و چندین رکورد را جابه جا کند. در المپیک ۲۰۰۸ پکن باز هم شگفتی ساز شد. او در این دوره از رقابت ها توانست ۸ مدال طلا به دست بیاورد و به چهره ای بین المللی و الگوی بسیاری از جوانان در این کره خاکی تبدیل شود. وقتی از او پرسیدند چطور توانستی بدون کم شدن انگیزه به ۸ مدال طلا دست پیدا کنی، مایکل پاسخ داد: «برای هر رقابت، من به همان رقابت فکر می کنم. من تمرین می کنم، خودم را آماده می کنم و سعی می کنم بهترین نتیجه را بگیرم».

در المپیک ۲۰۱۲ لندن، او با کسب ۴ مدال طلا و ۲ نقره، رکورد بیشترین مدال المپیک را که تا پیش از او در اختیار لاریسا لاتینینا ژیمناست افسانه ای اتحاد جماهیر شوروی با ۱۸ مدال بود بشکند و باز هم شگفتی ساز شود.

دیوید بکهام

یکی از این چهره ها دیوید بکهام فوتبالیست معروف انگلیس است که مبتلا به بیماری اختلال وسواسی است و اولین بار در سال ۲۰۰۶ این بیماری خود را آشکار کرد. این بیماری یک اختلال اضطرابی مزمن است و با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال طلبی همراه است. او به شدت کمال طلب و نظم گرا است و اتاق هتلش همیشه باید مرتب و همه چیز سر جای خود باشند. وی در آن زمان اعتراف کرد که در هتلی که برای سفر رفته بود پیوسته دنبال چیزی می گشت چرا که می خواست همه چیز کامل باشد.

مایکل فلیس

(ADHD) مایکل فلیس که در

بازی های المپیک سال ۲۰۰۸ میلادی، ۸ مدال طلا برنده شد دچار اختلال عدم تمرکز - پیش فعالی است. او تمرکز بسیار پایین و فعالیت بدنی بالایی دارد. این اختلال را می توان با روان درمانی، مشاوره و دارو مداوا کرد. مشهورترین ورزشکار جهان



و پرافتخارترین ورزشکار المپیک، عزمی راسخ و تمرکزی مثال زدنی برای پیروزی و موفقیت دارد. فلیس تا به حال ۳۹ رکورد جهانی از خود بر جای گذاشته است: ۲۹ رکورد در رقابت های انفرادی و ۱۰ رکورد در رقابت های تیمی. ۲۳ طلا، ۳ نقره، ۲ برنز مدال های این قهرمان افسانه ای در رقابت های المپیک است. **براستی مایکل فلیس چگونه به مایکل فلیس افسانه ای تبدیل شد؟**

مایکل ۳۱ ساله در سال ۱۹۸۵ در بالتیمور ایالات متحده آمریکا متولد شد. مادرش معلم و پدرش پلیس بودند. دو خواهر بزرگتر از خودش دارد که آنها هم در رشته شنا فعالیت دارند و یکی از مشوق های اصلی او برای ورود به این رشته محسوب می شوند. او در پنج سالگی شنا کردن را آغاز کرد و والدینش در هفت سالگی از هم جدا شدند. بعدها یکی از خواهران او در مصاحبه ای گفته بود: «برای فرار از جنگ و دعواهای پدر و مادرم به استخر پناه می بردیم».

پس از المپیک لندن چه اتفاقی افتاد؟

بعد از رقابت‌های المپیک لندن، او اعلام بازنشستگی کرد. اما نتیجه این بازنشستگی باعث شد تا بیشتر خبرها درباره مایکل فلیس بد باشد. در سال ۲۰۱۴، او را به خاطر سرعت غیرمجاز در رانندگی دستگیر کردند. بعد مشخص شد که او تحت تأثیر مصرف زیاد مشروبات الکلی بوده است. به نظر می‌رسید روزهای خوب مایکل تمام شده و او وارد مسیر خطرناکی شده است. اما در المپیک ریو ۲۰۱۶، مایکل فلیس پرچمدار کاروان ایالات متحده آمریکا بود. در این دو سال چه اتفاقاتی افتاد؟

خودش می‌گوید: «بعد از بازنشستگی به یک جور پوچی رسیده بودم. دلم می‌خواست بدانم در دنیای بیرون از استخر چه آدمی هستم. عزت نفس نداشتم، اعتماد به نفسم پایین آمده بود و احساس می‌کردم زندگی بی‌ارزش شده است. شبیه بمبی شده بودم که هر لحظه منفجر می‌شود و تمام.» مانند بسیاری از آدم‌هایی که در طول زندگی دچار چنین مشکلات روحی می‌شوند، او هم به خود درمانی روی آورد.

«بعد از دستگیری خودم را از بقیه و از اعضای خانواده‌ام جدا کردم. یک جورایی با خودم خلوت کردم. در آن زمان احساس می‌کردم که جهان بدون وجود من جای بهتری است. دلم می‌خواست بهترین کار را انجام بدهم: می‌خواستم روی زندگی‌ام خط پایان بکشم.» در این اوضاع آشفته روحی، ری لوئیس، یکی از دوستان‌های قدیمی مایکل که حکم برادر بزرگترش را داشت به کمکش می‌شتابید. به مایکل گفتیم: «الان زمانی است که باید بجنگی. الان باید خودت را پیدا کنی. تو نباید سقوط کنی. با سقوط تو همه ما می‌بازیم. من کتاب «زندگی هدفمند» از ریک وارن را به او دادم تا بخواند. این کتاب زندگی او را عوض کرد. به او هدف داد و آینده روشن پیش رو را نشان داد. منشی اصلی کتاب بر روی این جمله استوار است: به چه دلیلی آفریده شده‌ایم؟»

این کتاب توسط یک موعظه‌گر مسیحی و یکی از سخنرانان مذهبی معروف نوشته شده که میلیون‌ها نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رفته است. پنج هدف اصلی در این کتاب عبارتند از: عبادت، رفاقت، اطاعت، خدمت و رسالت. «خواندن این کتاب به من انرژی و هدف داد. با این کتاب فهمیدم قدرت بزرگتری در این جهان وجود دارد و من مأموریتی روی این کره خاکی دارم که باید به انجام برسانم.» با یافتن هدف زندگی، مایکل توانست در المپیک ریو ۵ مدال طلا و یک نقره کسب کند و همچنان شگفت‌انگیز باقی بماند. بعد از کسب آخرین مدال در این رقابت‌ها، او با چشمانی گریان از دنیای شنای حرفه‌ای کناره‌گیری کرد.

داستان تک مدال نقره

شناگر سنگاپوری که مدال طلا را از مایکل فلیس گرفت که بود؟ او چگونه از پس این شناگر افسانه‌ای بر آمد؟ جوزف اسکولینگ شناگر ۲۱ ساله سنگاپوری با شکست مایکل فلیس در رقابت‌های ۱۰۰ متر پروانه، علاوه بر کسب نخستین مدال طلا برای کشورش، رکورد جهانی این ماده را هم که در دست مایکل فلیس بود شکست.

او پس از شکست برابر حریف سنگاپوری خود گفت: «مشخص است که خوشحال نیستم، چون هیچ کسی دوست ندارد ببازد. اما برای جوزف خیلی خوشحالم که موفق شد.»

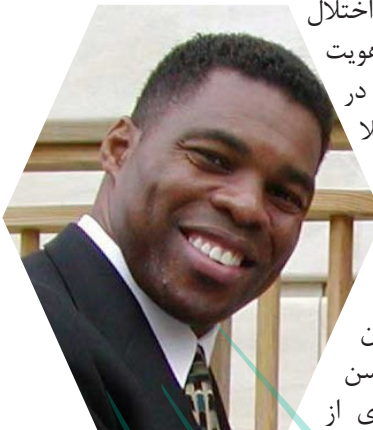
جوزف اسکولینگ هم گفت: «همین که توانستم کنار او شنا کنم، کنار او راه بروم و شادی کنم برای بقیه عمرم کافی بود. اما این پیروزی فوق‌العاده شیرین بود.»

این دو شناگر در سال ۲۰۰۸ با هم آشنا شدند. در این سال تیم ملی شنای آمریکا پیش از آغاز رقابت‌های المپیک پکن برای برگزاری اردو به سنگاپور سفر کرده بود. «آنها به باشگاهی آمدند که من در آن تمرین می‌کردم. همه به طرف او دویدند و گفتند: اون مایکل فلیسه، اون مایکل فلیسه. منم واقعا دلم می‌خواست با او عکس بگیرم. واقعا از دیدن او هیجان زده بودم و نتوانستم یک کلمه هم حرف بزنم.» هشت سال بعد، او رکورد مایکل فلیس را که در المپیک پکن به دست آورده بود، شکست. «بعد از کسب مدال طلا به مایکل گفتیم: رفیق این لحظه واقعا دیوانه‌کننده است. نمی‌دونم این پیروزی رو چه جوری هضم کنم. او لیخند زد و گفت: من می‌دونم.»

این جمله معروف است که شما نباید با قهرمانان زندگی خود دیدار کنید. اسکولینگ قهرمان زندگی‌اش را شکست داد. «اگر مایکل نبود، فکر نمی‌کنم به جایی که الان هستم می‌رسیدم. وقتی بچه بودم می‌خواستم شبیه او شوم. فکر می‌کنم بخش اعظم این پیروزی به مایکل تعلق داره. او دلیل من برای تبدیل شدن به یک شناگر بهتر بود. امیدوارم با این پیروزی، مردم کوچکترین کشورهای جهان هم بفهمند که می‌توانند کارهای بزرگی انجام بدهند.»

هرشل واکر

از دیگر ورزشکاران توانمند دنیا باید به هرشل واکر فوتبالیست اشاره کرد که به «اختلال



چندشخصیتی» یا «هویت پریشی» مبتلا است. در این بیماری، فرد مبتلا دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز دارد که به تناوب رفتار او را کنترل می‌کنند. معمولاً این شخصیت‌ها نام و سن متفاوت و مجموعه‌ای از خاطرات و رفتارهای ویژه خود

را دارند. در اغلب موارد یک هویت اصلی با نام واقعی شخص وجود دارد که منفعل، وابسته و افسرده است. هویت‌های جانشین نوعاً دارای ویژگی‌هایی هستند که با هویت اصلی تعارض دارند؛ مثلاً خصمانه، کنترل‌کننده، و خود ویرانگر هستند. این بیماری اصولاً در نتیجه ضربه‌های شدید روحی در کودکی یا سوءاستفاده‌های جنسی در فرد پدیدار می‌شوند

دونالد ترامپ



وی در مرتب کردن مداوم روی میز و تنظیم وسایلی که روی آن قرار دارد، وسواس خاصی دارد. ویدئویی که بیش از ۱۰ هزار بار در توئیتر بازنشر شده، باعث

شده عده‌ای احتمال ابتلای رئیس‌جمهور آمریکا به «اختلال وسواس فکری - عملی» را مطرح کنند. در واقع، تلاش ترامپ برای حرکت دادن اشیای روی میز، همانند کردارهای تکراری و کلیشه‌واری فرض شده که افراد مبتلا به این اختلال برای کاهش اضطراب خود انجام می‌دهند.

پیش از این نیز گفته شده بود که ترامپ از پله‌ها می‌ترسد. در زمان ملاقات با «ترزا می» نخست وزیر بریتانیا هنگام رسیدن به سراسیمگی ناگهان دست او را گرفت. گفته می‌شود او از ارتفاع و شیب‌های تند حتی بیشتر از آلودگی متنفر است. او به طور خاص از پله بیزار است و بزرگترین کابوس او راه پله کثیف است. پیش از این متخصصان سلامت روان احتمال ابتلای ترامپ به اختلال شخصیت خودشیفته را مطرح کرده‌اند. روانشناسان هشدار داده‌اند که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، همه نشانه‌های کلاسیک بیماری روانی خودشیفتگی را دارد.

جی کی رولینگ

جی. کی. رولینگ قبل از نوشتن مجموعه کتاب‌های هری پاتر، با افسردگی شدید دست و پنجه نرم می‌کرد. در اوایل سال ۱۹۹۰ به انگلستان برگشت تا در اسکاتلند، کنار خواهرش زندگی کند. سه سال سکونت در پرتغال حاصلی جز یک ازدواج کوتاه‌مدت و ناموفق نداشت و در نهایت هم کار به اینجا کشید که مجبور شد پرتغال را با نوزادی در بغل ترک کند. رولینگ حالا یک مادر تنها بود و تا چند سال بعد از آن ماجرا، فقط به آب و آتش می‌زد تا به حد رفع نیاز، درآمد داشته باشد. روزهای سختی که بعدها در سخنرانی‌ای در دانشگاه هاروارد این‌طور توصیف‌شان کرد:

«من بیکار بودم، به تنهایی کودکم را بزرگ می‌کردم و تا جایی که فکرش را بکنید، در بریتانیای مدرن فقیر بودم. فقط کارم به بی‌خانمانی نکشید».

طی این مدت، افسردگی رولینگ اینقدر شدید شد که خودش را یک شکست‌خورده می‌دانست؛ احساس ضعف و درماندگی می‌کرد و حتی به فکر خودکشی هم افتاده بود. خوشبختانه راه نجات را پیدا کرد و نتیجه همین کتاب‌هایی شد که همه خوانده‌اند. ایده‌ی مجموعه کتاب‌های هری پاتر سال‌ها قبل در سفری با قطار از منچستر به لندن، به ذهنش خطور کرده بود. او در پرتغال روی چند فصل آن کار کرد، اما در بریتانیا دوباره حس قلبی‌اش برای نوشتن زنده شد. رولینگ نوشتن دو کتاب اول خود را در حالی به پایان رساند که برای امرار معاش هنوز از کمک‌هزینه‌ی دولتی استفاده می‌کرد.

حتی شخصیت دمنورها که در کتاب سوم او معرفی شدند، واقعا از بیماری روانی او الهام گرفته شده بودند. الان تمام دنیا «داستان پسری که زنده ماند» (هری پاتر) را می‌شناسند، اما بیشتر مردم مشکلات و مبارزاتی که پشت این نوشته‌ها بوده را نمی‌دانند؛ مطمئنا درسی کاملا کاربردی در پس این ماجراهاست. شکست‌های قطعی می‌توانند فلج‌کننده باشند و شما را تضعیف کنند. اما داستان جی. کی. رولینگ توصیف کاملی‌ست از این که چگونه با داشتن رویکردی صحیح می‌توان این نوع شکست‌ها را به شکست‌هایی گذرا تبدیل کرد. شرایط بد، بنیادی برای شروع هستند نه بهانه‌ای برای ختم همه چیز یکی از نتایج رسیدن به شرایط بد روحی این است که ما نمی‌توانیم فرصت‌ها را بشناسیم. آنچنان شکست می‌خوریم که نمی‌فهمیم چه زمانی راه جدیدی برایمان باز شده است و شرایطی که در آن قرار گرفته‌ایم را به عنوان نتیجه‌ی زندگی‌مان قبول می‌کنیم.

در واقع وقتی سقوط می‌کنیم به پایان راه نمی‌رسیم. هر سقوطی یک اثر جانبی عجیب و غریب و ناخواسته هم همراه دارد: رهایی. وقتی دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم، دیگر ممکن نیست بیشتر از قبل پایین برویم.

رولینگ وقتی افسرده شده بود، چون فرصت پیشرفت ملموسی در برابر خودش نمی‌دید، آن بدبختی‌ها را نتیجه‌ی کارهایش دانست و شکست را پذیرفت. اما پس از اینکه به دنبال کمک گشت، کم‌کم تغییر کرد. با گذر زمان متوجه شد که گرچه شرایط همانی است که قبلا بوده، اما به این جنبه فکر کرد که اوضاع بدتر از این هم می‌توانست باشد. وقتی که شکست را پشت سر گذاشت، دریافت که از آن موقع بالاتر رفتن خیلی راحت‌تر است و دیگر لازم نیست از سقوط بترسد.

وقتی به طور قطعی شکست خورده‌ایم لازم نیست نگران این باشیم که دیگران در مورد ما چه فکری می‌کنند و باز به دردهایمان اضافه کنیم. ما می‌توانیم توجه‌مان را با تامل بیشتر و تردید کمتر متمرکز کنیم. با داشتن یک چارچوب کاری می‌توانیم با قاطعیت و اعتماد به نفس بیشتری حرکت کنیم. وقتی با خطر کمتری روبه‌رو شویم، با انگیزه‌ی بیشتری به دنبال پاداش کارمان می‌رویم.

وقتی در بدترین شرایط روحی هستیم، اینطور فکر کردن کار ساده‌ای نیست. احساس بی‌کفایتی از بین نمی‌رود، چون ما اینطور می‌خواهیم و با وجودش راحت هستیم. فقط کافیست قبول کنید که هم می‌توانید جایی که هستید بمانید، هم اگر بخواهید می‌توانید پیشرفت کنید.

کم داشتن به طور کلی چیز بدی نیست

شکست می‌تواند آن چیزهایی که در اختیار داریم را ملموس‌تر کند و محدودیت‌هایمان را کمتر به چشم بیاورد. اگر صاحب کسب و کار هستید و با تقاضای کمی روبه‌رو شده‌اید، شاید نیاز به یک منبع درآمد جدید داشته باشید. و تا زمانی که برایتان امکان دارد خودتان را با شرایط سازگار کنید، حتی می‌توانید مجموعه‌ی خود را کوچک‌تر هم کنید. این کار شما را مجبور می‌کند با میزان کمتری زندگی خود را بگذرانید.

است در ابتدا به نظر مانند یک مانع بیایند اما اگر از آنها به درستی استفاده کنید، در واقع شما را آزاد می‌کنند تا شما را برای داشتن حرکتی بهتر تحریک کنند.

◆ کارهای بزرگ همیشه خیلی سریع به رسمیت شناخته نمی‌شوند

احتمال موفقیت، به میزان اثربخشی خروجی و مقدار ثبات تلاش شما بستگی دارد. این موضوع فقط به بزرگی کارتان بستگی ندارد، بلکه به این مربوط است که تا چه حد مایل هستید کارها را پیش ببرید.

رولینگ در حال حاضر به عنوان نویسنده در سراسر جهان شناخته شده است. موفقیت او در مورد مجموعه‌ی هری پاتر را نمی‌توان تنها به شانس نسبت داد. منتقدان به طور گسترده‌ای توافق دارند که او نویسنده‌ی با استعدادی است، و ما نیز می‌توانیم به زیبا بودن تخیل او گواهی دهیم.

با این وجود او نتوانست دیگران را به همین راحتی متقاعد کند. به گفته‌ی برخی منابع، کار او توسط ۱۲ چاپ و نشر عمده در بریتانیا رد شده بود. یک سال گذشت تا اولین کتاب او به نام هری پاتر و سنگ جادو به عنوان داستانی شناخته شود که ارزش چاپ دارد. امروز، جلد اول کتاب‌های هری پاتر به تنهایی بیش از ۱۰۰ میلیون نسخه فروخته است، و تخمین زده می‌شود که سری کامل کتاب‌ها نزدیک به ۴۰۰ میلیون فروخته شده باشند. این رقم بالاترین میزان فروش سری کتاب در جهان است.

◆ احتمال موفق شدن با پشتکار افزایش می‌یابد

در حقیقت، به سادگی می‌توانیم به پوچی تمام این‌ها بخندیم. اما اگر او پس از اولین دوره‌ای که کارش را رد کردند، منصرف میشد چه؟ فکرش هم ترسناک است، اما غیرمنطقی و دور از ذهن هم نیست. موضوع این نیست که همیشه باید با وجود تمام شرایط خارجی، خودمان را به سمت جلو هل دهیم. گاهی اوقات، ما واقعا به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم و گاهی اوقات، پاداشی که دریافت می‌کنیم نسبت به خطری که می‌پذیریم، ناچیز است.

بیشترمان در جوامع توسعه یافته و در فراوانی نعمت زندگی می‌کنیم ولی بعد از مدتی که به این فراوانی‌ها عادت می‌کنیم، ممکن است دیگر به کم راضی نشویم. در واقع اغلب ماجرا است. هرچه بیشتر داشته باشیم و بیشتر جلو برویم، زندگیمان پیچیده‌تر می‌شود. سر و صداها و اختلالات بیشتر شده و تمرکزمان کمتر می‌شود. این موضوع می‌تواند فلج‌مان کند.

بری شوارتز بسیاری از تحقیقاتی که در اینباره شده را بررسی کرده است. در کتاب تناقض انتخاب، او توضیح می‌دهد که دیدمان نسبت به این مسئله چقدر وارونه بوده است. او اشاره می‌کند با اینکه فرهنگ مدرن آزادی در انتخاب همراه است اما داشتن انتخاب‌های زیاد خیلی هم خوب نیست. تحقیقات همواره نشان داده است که هرچه حق انتخاب بیشتری داشته باشیم، احتمال انجام آن کار برایمان کمتر می‌شود.

◆ محدودیت‌ها، قدرت و ابتکارمان را بیشتر می‌کنند

هنگامی که رولینگ، بدون شغل یا اندوخته‌ای به انگلستان بازگشت، طی چند سال اول، نسبت به سال‌هایی که برای رسیدن به زندگی جدیدش گذرانده بود، تولیداتی به مراتب بیشتر داشت. او این موضوع را به روال ساده‌ی زندگی خود نسبت داد. کار زیادی برای انجام دادن نداشت، برای همین فقط صبح‌ها از خواب بیدار می‌شد و به کافه می‌رفت. دخترش می‌خواست و خودش می‌نوشت. چنین محدودیت‌هایی باعث بروز خلاقیت هم می‌شود. هنگامی که چیزهای بیشتری در دسترس داشته باشیم، از الگوهایی که به طور طبیعی در محیط اطرافمان وجود دارد پیروی می‌کنیم. در این حالت انگیزه‌ی کمتری برای فراتر رفتن از آنچه که در دسترس داریم و چگونگی ارائه‌ی آن وجود دارد.

موضوع کم داشتن نیست. اگر می‌خواهید به جلو حرکت کنید، باید وسیع‌تر نگاه کنید. به این طریق شما به سمت خلاق بودن هدایت می‌شوید، و این موضوع برای شما مانند یک جرقه‌ی الهام‌بخش عمل می‌کند. شکست اغلب مواقع شرایط را ساده کرده و بعضی چیزها را حذف می‌کند. سر و صداها را اضافی و اختلالات را حذف می‌کند و گرچه این محدودیت‌ها ممکن





کار بزرگی انجام دهیم و کسی آن را به رسمیت نشناسد. این روند ممکن است بیش‌تر از اینها طول بکشد. مانند بازی اعداد است. دوباره و دوباره تلاش کردن، همه چیز را تغییر می‌دهد. شکست بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی است. می‌تواند اشتیاق و حس خواست‌نمان را متوقف کند. کنار آمدن با آن یک مهارت است، و آماده‌سازی روانی آن می‌تواند مدت‌ها طول بکشد. مانند تمام مسائل ذهنی دیگر، گفتنش ساده‌تر از انجام دادنش است. شما باید انقدر با آن بجنگید تا شکستش دهید.

جام فوربس

جام فوربس که در سال ۱۹۹۴ میلادی برنده نوبل علم حساب شد نیز نوعی از پارانویا داشت. بیماری او بیشتر شی‌زوفرنی است. این افراد همیشه دچار توهم، هذیان و بدبینی زیاد هستند. این بیماری دارای عوارضی همچون عدم ارتباط منطقی در رفتار و گفتار، انزوا و گوشه نشینی بیش از حد و هذیان و توهم است. فیلم «ذهن زیبا» نیز با الهام از زندگی فوربس ساخته شده است که فرد در آن باشخصی هم اتاق است که وجود خارجی ندارد.

ایساک نیوتن

با اینکه ثابت نشده است اما گفته می‌شود ایساک نیوتن (یکی از عجیبی‌ترین دانشمندان تاریخ) نیز دچار شی‌زوفرنی بوده است. گویا او نامه‌های هذیانی می‌نوشت و به طور دائم حالت‌های روحی‌اش تغییر می‌کرده است. برخی دانشمندان تصور می‌کنند نیوتن و انیشتین دچار یا اختلال اسپرگر بوده‌اند. اسپرگر نوعی اختلال زیستی-عصبی است که با تاخیر در انجام مهارت‌های حرکتی تظاهر می‌یابد.



مهم این است که باید به موقع روی همه چیز کنترل و توازن داشته باشیم تا کارهایمان عاقلانه پیش بروند.

نکته‌ی مهمی که در اینباره وجود دارد این است که تداوم اهمیت بالایی دارد. این که قبول کنیم رد شده‌ایم یا شکست خورده‌ایم ممکن است برایمان آسان نباشد، اما اگر حتی یک دلیل منطقی داشته باشید و باور کنید آنچه که ارائه می‌دهید با ارزش است، باید آن را بارها و بارها به همه نشان دهید و برای آن تلاش کنید، این بخش مهمی از هر استراتژی‌ای است که برای موفقیت در نظر گرفته‌اید.

در آمار، قانون اعداد بزرگ نشان می‌دهد که اگر حجم نمونه‌ی ما کوچک است، عوامل شانسی نقش بزرگتری در تعیین نتیجه‌ی کار بازی می‌کند. برای مثال، اگر شما دو بار شیر یا خط بیندازید، با اینکه شانس هر طرف سکه عیناً مشابه است، اما ممکن است سکه هر دو بار روی همان طرفی فرود بیاید که سری پیش بوده. اگر ۲۰۰ بار این کار را تکرار کنید، به مراتب احتمال این اتفاق که به طور شانسی در یک جهت مشابه فرود بیایند، کاهش پیدا می‌کند.

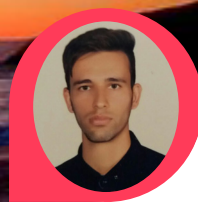
◆ چیزهایی که باید بدانید

دو نوع شکست وجود دارد. شکست موقت، که در هر روند کاری پیش می‌آید و به پیشرفت آن کمک می‌کند و شکست قطعی، که کمتر پیش می‌آید اما می‌تواند دیدمان را نسبت به خودمان تغییر دهد. این حالت می‌تواند شما را ضعیف کند. جی.کی. رولینگ به آن مرحله رسیده بود؛ پیش از اینکه به عنوان موفق‌ترین نویسنده‌ی حال حاضر شناخته شود، با این مشکلات روبه‌رو شده بود. از لحاظ ذهنی، این مشکلات با آنهایی که ما نیز هر چند وقت یک بار با آنها روبه‌رو می‌شویم، فرق چندانی نداشت. می‌توانیم این درس‌ها را از مشکلاتی که او در زندگی داشته یاد بگیریم: خودتان بخواهید و تصمیم بگیرید که شرایط بدتان را پایه و بنیاد کارتان قرار دهید و آن را به عنوان نتیجه‌ی زندگیتان نبینید. همیشه محصول جانبی شکست، حس آزادی است. اگر دیگر جایی برای شکست نداشته باشید، ریسک گرفتن پاداش‌های فوق‌العاده هم کم می‌شود. کار ساده‌ای است.

در حالت درد و ناامیدی ممکن آنها را به عنوان یک فرصت نبینید اما تلاش‌تان را انجام دهید. از محدودیت‌ها برای افزایش قدرت و ابتکارتان استفاده کنید. شکست‌های سنگین از طرفی به ما صدمه می‌زنند، چون ما را محدود می‌کند. ما را مجبور می‌کنند مجدداً شروع به کار کنیم و با داشتن چیزهای کمتر کنار بیاییم؛ اما خوشبختانه این موضوع چندان هم بد نیست. محدودیت‌ها کمک می‌کنند سروصدا و اختلالات کاهش پیدا کنند. آنها با ارائه‌ی یک محیط مناسب‌تر برای رشد، خلاقیت شما را بیدار می‌کنند.

با پشتکار داشتن شانس موفقیت خود را افزایش دهید. موفقیت به همان اندازه که به کیفیت کار شما بستگی دارد، به میزان تداوم تلاش شما هم مربوط می‌شود. ممکن است

پذیرش خود و تغییر در زندگی



تنظیم کننده: مهرداد نصیری دانشجوی کارشناسی روانشناسی

بنام کسی که تو را آفرید، سرآغاز عشق است و نور و امید خطرناک باشیم که به ما می‌گوید: «بگذار امروز همینطوری الکی بگذرد تا فردا چه پیش آید؟» فردای ما بر اساس کارهای امروزمان شکل می‌گیرد. وقتی امروز همینطوری الکی بگذرد، فردا ممکن نیست الکی نباشد! اگر می‌خواهی تغییر مثبتی در زندگی و احوال خودت ایجاد کنی، وقتش همین الان است. هیچ چیزی در آینده، برای بهتر کردن حال و وضعت، منتظر تونیست. درونتان چشمه‌های حیات است که برای پالایش و تحول می‌توانید به آن بازگردید.

* پالایش یعنی رهایی از مسموم زندگی: عواطف مسموم و اندیشه‌های مسموم و روابط مسموم. افکار منفی شما دروغ‌هایی بیش نیستند! بگذارید به شما اطمینان بدهم که افکار و گفته‌های منفی درباره خودتان، دروغ‌هایی بیش نیستند. بهتر است خودتان باشید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که احساس ترس، تنهایی، حماقت یا دوست‌داشتنی نبودن می‌کنید. شما در دنیا تنها کسی نیستید که گاه با احساس بی‌ارزش بودن، به قدر کافی خوب نبودن، ناامیدی، افسردگی یا ناتوانی از خواب برمی‌خیزید. شما تنها کسی نیستید که احساس عصبانیت، انزجار یا دل‌خوری می‌کنید. این‌ها احساساتی مشترک در میان انسان‌ها و فرصت‌هایی واقعی هستند تا یاد بگیریم که چگونه تبدیل به موجوداتی معنوی شویم.

آغاز تحول چه زمانیست؟

شجاعت، مستلزم پیمودن راهی است که طی آن زندگی خود را متحول سازید. فرآیند تحول زمانی صورت می‌گیرد که شما لایه‌ی سطحی افکار، باورها و انتخاب‌های خود را کنار می‌زنید و پس پرده‌ی رفتار خود را کشف می‌کنید.

از تغییر نترس یعنی دگرگونی، تحول، عوض شدن. یعنی فرق کردن. خیلی از ما از تغییر می‌ترسیم و در برابرش مقاومت می‌کنیم. ولی راه بهتری هم هست.

بنام خداوند دل‌های پاک که نامش بود در دلت تابناک

پرهیز از وعده امروز و فردا کردن:

یکی از بزرگترین مسایل ما همین است که هر زمان می‌خواهیم تغییر در زندگی و اجرای برنامه‌هایمان را آغاز کنیم معمولاً چنین جملاتی به کار می‌بریم: «از فردا شروع می‌کنم.» «الان حوصله شو ندارم» «از ماه بعد آدم جدیدی می‌شم» دلیل اصلی به کار بردن چنین جملاتی این است که یا تشنه‌ی تحول و تغییر نیستیم و یا آنقدر افاق‌هایمان دور و دست‌نیافتنی و آرمانی است که ذهن ما نمی‌تواند برای آن برنامه‌ریزی کند. ما به عنوان کسی که می‌خواهد تغییر در زندگی خود به وجود آورد باید از تغییرات کوچک و جزئی شروع کرده و خود را پایبند به آنها کنیم تا مجموع این تغییرات کوچک، عادات و رفتارهای ما را تغییر داده و منجر به تحولات بزرگ در زندگی‌مان شود. سعی کن در روند تغییر و تصمیم‌گیری، همیشه بر جنبه‌های مثبت قضیه تمرکز کنی. با تغییر و تحول در خود می‌فهمی طرف مقابل هم تحت‌تاثیر رفتار تو قرار می‌گیرد و او هم بهتر می‌شود. می‌خواهی آدم‌ها را تغییر دهی؟؟؟ بهترین راه تحول آنها، ایجاد دگرگونی در خود تو است، تو بهتر شو تا دیگران برخورد بهتری با تو داشته باشند. هنگامی که شروع به احترام گذاشتن به خودت می‌کنی در واقع به دیگران نحوه، محترمانه برخورد کردن با خودت را می‌آموزی، وقتی در روابطت قدرتمندانه ظاهر می‌شوی، دیگران یاد می‌گیرند با فرد توانمندی روبرو هستند، تو به دیگران یاد می‌دهی چطور با تو برخورد کنند، وقتی تو تغییر می‌کنی آنها هم تغییر می‌کنند، هر شب چند دقیقه را به نوشتن خاطرات لحظات شاد و برنامه‌هایی که برای آینده‌تان دارید اختصاص دهید. با این کار می‌توانید ساختار مغزتان را به سمت مثبت‌اندیشی تغییر داده و بهبود بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید. بلوغ یعنی اینکه تلاش برای تغییر دیگران را متوقف ساخته و بر خویش متمرکز شوید؛ مواظب این شعار



به عنوان مثال، برای ما عادی که در برابر هر شکلی از تغییر از خودمون مقاومت نشون بدیم. اگر زندگی آدم‌های مختلف در سراسر دنیا رو بررسی کنی، می‌بینی که در انبوهی از کارهای روزمره و آیین؛ مانند زندگی می‌کنن. ما برده‌ی عاداتمون هستیم. بیشتر ما از تغییر فراری‌ایم. هنوز در زندگیم به آدمی برنخورده‌ام که هیچ مشکلی با تغییر زندگیش نداشته باشه، چه تغییر کوچکی باشه چه بزرگ. ما در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم، چون برای ما ناشناخته است و در وضعیت جدید معذبیم؛ و هیچکس دلش نمی‌خواد معذب باشه.

پس از نوشتن هشت کتاب و نظاره کردن تحول معجزه‌آسای افراد در مدتی کوتاه، دریافته‌ام که، این تنها دانش و خرد ما نیست که می‌تواند ما را به جلو براند و به ما اعتماد به نفس و شجاعت بدهد. بلکه، فرآیند واقعی تحول و حرکت از ذهن به قلب است که نحوه احساس ما را تغییر می‌دهد، نحوه عملکرد ما را تغییر می‌دهد و نحوه نگرش و دیدگاه ما نسبت به واقعیت را دگرگون می‌کند. این فرآیند، سفری است که در خلال آن به درون خود می‌نگریم و بار دیگر با آنچه همیشه وجود داشته، اما از نظر ما پنهان مانده است ارتباط برقرار می‌کنیم؛ قدرتی عظیم که ما را با اعتماد به نفس و شجاعت دورنمان پیوند می‌دهد. وقتی احساس ناامنی می‌کنم، نوعی درد و آشفتگی در معده‌ام حس می‌کنم که به من یادآوری می‌کند از منبع شجاعت و اعتماد به نفس درونم جدا شده‌ام. اغلب، تنها پنج دقیقه طول می‌کشد تا چشم‌هایم را ببندم، احساساتم را بازننگری کنم و دوباره به منبع درونم متصل شوم. این تحول، می‌تواند، از یک دقیقه تا چند روز، بسته به موضوع طول بکشد. (دبی_فورد)

« کودک که بودم می‌خواستم دنیا را تغییر دهم. بزرگ تر که شدم متوجه شدم دنیا خیلی بزرگ است، من باید کشورم را تغییر دهم. بعدها کشورم را بزرگ دیدم و تصمیم گرفتم شهرم را تغییر دهم. در سالخوردگی تصمیم گرفتم خانواده ام را متحول کنم. اینک که در آستانه‌ی مرگ هستم، می‌فهمم که اگر روز اول خودم را تغییر داده بودم، شاید می‌توانستم دنیا را تغییر دهم...!» شروع کن به انجام کاری. تا تلاشی نکنی چیزی تغییر نمی‌کنه رفیق. فکرتو خالی از افکار منفی و نمی‌تونم‌ها کن و ببین به چه چیزی علاقه داری، از پس چه کاری برمیای، جایی که زندگی می‌کنی چه چیز تازه ای نیاز داره که اکنون نداره و جاش خالیه، خلاصه، ایده ای؛ هرچی داری رو کن و برو جلو ... فقط فراموش نکن همه ی افراد موفق یه روزی از خیلی خیلی کم شروع کردن تا شدن افراد موفق امروز. انرژی منفی و موج منفی از امروز ممنوع چرا چون با این کارتون بیشترین ضربه رو به خودتون میزنید! امیدوارم قبل از اینکه یه روز افسوس امروزت رو بخوری زودتر به خودت بیای و راهی پیدا کنی و خودتو ثابت کنی برای خودت.. نمی‌توانی به عقب برگردی و شروع را عوض کنی، ولی می‌توانی از جایی که هستی آغاز کنی و پایان را عوض کنی.

* همه ی ما می‌دانیم که اگر پیش از کاشتن بذر، خاک را کود ندهیم و آماده نکنیم گل و گیاهی نمی‌روید یا اگر خانه‌ی قدیمی را خراب نکنیم و آوار را از آنجا نبریم، نمی‌توانیم شالوده‌ی نوینی بریزیم و خانه‌ی جدیدی بسازیم. کهنه باید برود تا برای نو جا باز شود. می‌توانید این روند را به عنوان آماده سازی یا پاک کردن لوح در نظر بگیرید.

با ذهنی که همیشه احساس بدبختی میکند، رسیدن به خوشبختی محاله

سی. اس. لویی

منابع:

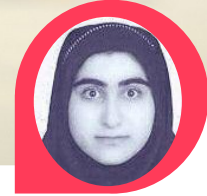
کتاب شجاعت دبی فورد؛ کتاب بهترین سال زندگی دبی فورد؛ سخنان ویلیام جمیز؛ کتاب اکسیر دیپاک چوپرا، کتاب برگی از یک نوشته کامران شهینی

اختلال سلفیتیس



تنظیم کننده: آرینا مجرد

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی



و یا حل نیازهای مورد توجه و محبت قرار گرفتن که در هرم نیازی مازلو بحث شده است، افرادی با مشخصه‌های «توجه طلب با اعتماد به نفس پایین»، «خودشیفته‌ها»، «افراد دوری گزین»، «افرادی که به دنبال آخرین مد هستند»، «وابستگی ایجاد شده به دنبال انتشار عکس و دریافت لایک که با تغییر در سیکل ترشح هورمون‌ها از جمله دوپامین ارتباط دارد»... یافت. متأسفانه بسیاری از ارزش‌های اجتماعی نیز تحت تاثیر این مسأله قرار می‌گیرند. به عنوان مثال فرد در هر مراسم و یا هر موقعیتی حتی اگر مراسم سوگواری باشد و یا یک جای خطرناک، با زدن یک لبخند و نوشتن چند جمله آن را در شبکه‌های اجتماعی قرار می‌دهد. عدم بازخورد مناسب از طرف دوستان و آشنایان در افرادی که وسواس سلفی دارند موجب بروز سرخوردگی، افسردگی و وسواس خواهد شد. به عبارتی در یک کلام، یکی از اختلالاتی که این پدیده می‌تواند به همراه داشته باشد «خودشیفتگی دیجیتالی» می‌تواند باشد.

سلفی گرفتن این روزها بسیار رایج است و خیلی‌ها مخصوصاً جوانان، از این کار لذت می‌برند. اما سلفی گرفتن در روانشناسی می‌تواند به عنوان یک بیماری نیز تلقی شود؛ البته منظور ما کسانی هستند که این کار را زیاد انجام می‌دهند نه کسانی که گاه‌گاهی به علت این که کسی نیست از آن‌ها عکس بگیرد این کار را انجام می‌دهند. طبق گفته‌ی انجمن روانشناسی آمریکا، سلفی گرفتن به مقدار حداقل ۳ بار در روز بسیار نگران‌کننده است و می‌تواند با سلامت روانی فرد مرتبط باشد!

واژه‌ی انگلیسی «Selfitis» یا «علاقه بیش از حد به گرفتن عکس‌های سلفی» اولین بار در سال ۲۰۱۴ معرفی شد. در واقع این برای اولین بار بود که انجمن روانشناسان آمریکا این عادت ناشایست را جزء مشکلات روحی و روانی و البته در میان بیماری‌های روانی طبقه‌بندی می‌کند. محققان دریافته‌اند که اختلال سلفیتیس نه تنها در بعضی از مردم وجود دارد، بلکه در صورت جلوگیری از پیشرفت، به یک رفتار خودخواهانه و بعضاً شدید تبدیل می‌شود.

Selfitis «تمایل وسواسی - اجباری برای گرفتن عکس از خود و فرستادن آن در شبکه‌های اجتماعی، برای جبران کمبود عزت نفس و شکاف حاصل از فقدان صمیمیت» در سه سطح رده بندی می‌شود: **لب مرزی، حاد و مزمن**. اگر روزی سه عکس سلفی از خود می‌گیرید، اما آنها را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نمی‌گذارید، در رده‌ی سلفیتیس **لب مرزی** قرار می‌گیرید.

اگر روزی حداقل سه عکس از خودتان را به این شبکه‌ها ارسال می‌کنید، دچار اختلال سلفیتیس **حاد** هستید. اگر اشتیاق غیر قابل کنترلی برای گرفتن روزانه شش عکس از خود و ارسال آنها را تجربه می‌کنید، شما دچار اختلال سلفیتیس **مزمن** هستید.

ریشه‌های بیماری سلفیتیس را می‌توان در تعارض فرد با محیط و جامعه برای حل بحران در زمینه برقراری ارتباط



از این ۵ اشتباه در انتخاب شغل پرهیز کنید

تنظیم کننده: کامران محمودی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی



۳- توجه بیش از اندازه به عناوین شغلی

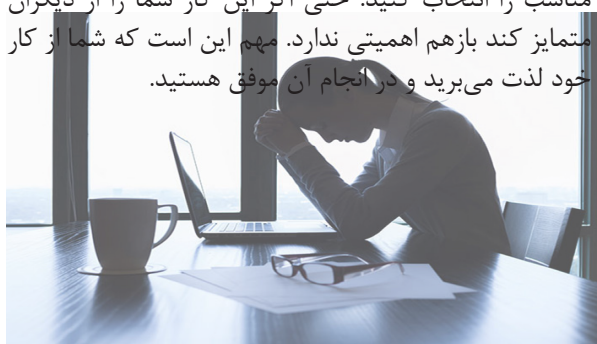
بسیاری از افراد موقعیت‌های شغلی خود را تنها به دلیل عنوان پر زرق و برق آن انتخاب می‌کنند. این افراد نمی‌دانند که پر کردن رزومه، دلیلی برای موفقیت بلندمدت نیست. این نوع مشاغل تنها دلخوشی‌های کوتاه‌مدت به همراه دارند و نمی‌توانند در آینده به شما انگیزه بدهند. پذیرفتن یک موقعیت شغلی تنها به دلیل عنوان آن، چیزی جز پشیمانی به همراه نخواهد داشت.

۴- توجه بیش از اندازه به آینده‌ی شغلی

انتخاب کردن یک شغل تنها به دلیل ایجاد موقعیت‌های بهتر در آینده، یکی دیگر از اشتباهات رایج است. بسیاری از افراد هیچ علاقه‌ای به کار خود ندارند و تنها دلیلشان این است که بتوانند برای کار مورد علاقه‌ی خود تجربه کسب کنند. دلیل اشتباه بودن این کار این است که این روزها همه چیز با سرعت زیادی در حال تغییر است. شما نمی‌دانید در آینده چه چیزی در انتظارتان خواهد بود یا اینکه نیازهای بازار چگونه تغییر خواهد کرد. انتخاب کردن شغلی که شما را هیجان زده نکند، یعنی اینکه روز به روز بیشتر از زندگی ایده‌آل خود فاصله خواهید گرفت. در واقع شما با انجام این کار انگیزه‌ی خود را روی یک شغل نامعلوم متمرکز می‌کنید. در نتیجه فرصت پیشرفت کردن در موقعیت شغلی فعلی خود را نیز از دست خواهید داد.

۵- تقلید کردن از دوستان و آشنایان

انجام دادن این کار و گرفتار شدن در این تله بسیار وسوسه‌کننده است. پیوستن به مسیری که همه‌ی دوستانتان در آن حرکت می‌کنند، بسیار ساده است. اگر این کار همان چیزی است که از صمیم قلب می‌خواهید، پس بهتر است آن را با تمام وجود دنبال کنید. اگر فکر می‌کنید این کار شما را هیجان زده و استعدادهایتان را شکوفا می‌کند، پس از انجام دادن آن لذت ببرید و به حرف هیچکس توجه نکنید. در غیر این صورت به هیچ عنوان از دیگران تقلید نکنید و خودتان مسیر شغلی مناسب را انتخاب کنید. حتی اگر این کار شما را از دیگران متمایز کند بازهم اهمیتی ندارد. مهم این است که شما از کار خود لذت می‌برید و در انجام آن موفق هستید.



انتخاب کردن شغل مناسب بسیار چالش‌برانگیز است. برای انجام این کار هرگز از دیگران تقلید نکنید و تنها استعدادهای احساسات درونی خود را جدی بگیرید...

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که بخواهید از مسیر شغلی یک نفر تقلید کنید تا مانند او موفق شوید؟ بسیاری از افراد این کار را انجام می‌دهند. آن‌ها با مشاهده‌ی موفقیت‌های زندگی یک شخص، مسیر تحصیلی و شغلی او را تقلید می‌کنند. در صورتی که این کار اشتباه است. هر فردی شخصیت منحصر به فرد خودش را دارد و نباید برای رسیدن به موفقیت، از فعالیت‌های کاری دیگران تقلید کند. این کار حتی ممکن است آینده‌ی شغلی او را به خطر بیندازد...

در ادامه ۵ اشتباه عجیب و رایجی را بررسی می‌کنیم که افراد دائما آن‌ها را تکرار می‌کنند

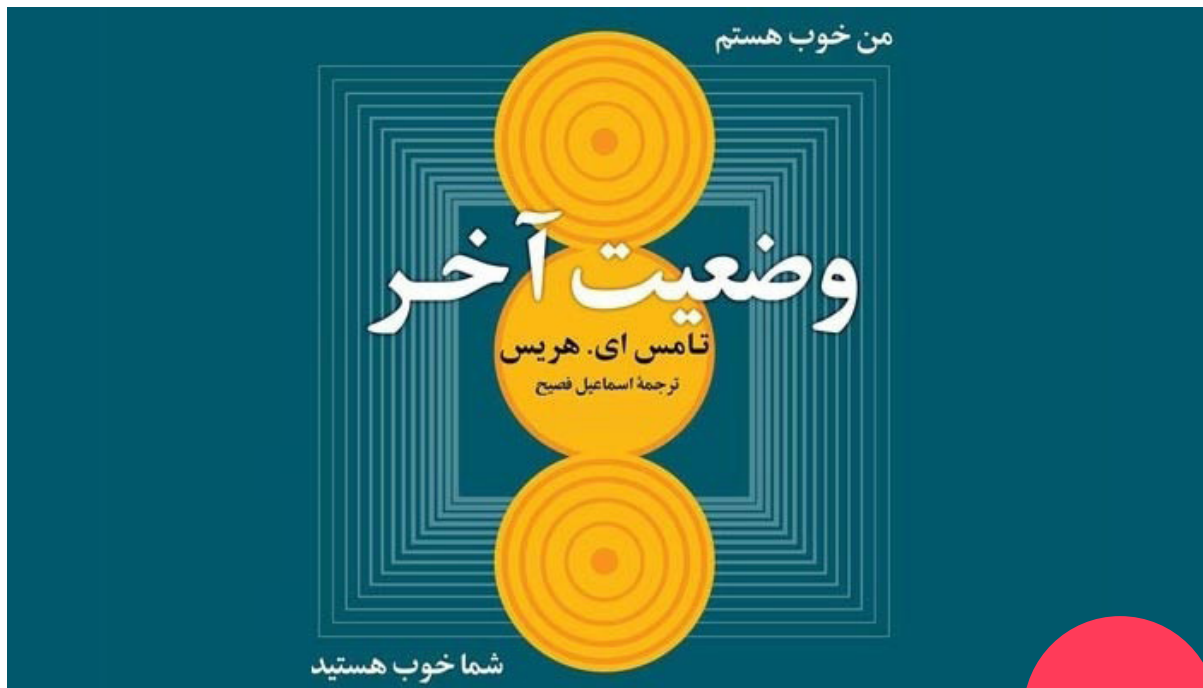
۱- گرفتن مدرک دانشگاهی بدون علاقه به درس خواندن

بسیاری از جوانان علاقه‌ی چندانی به ادامه‌ی تحصیل ندارند؛ اما برای گرفتن مدرک تحصیلی وارد دانشگاه می‌شوند. زیرا به آن‌ها گفته شده است که با وجود مدرک دانشگاهی پول بیشتری به دست خواهند آورد. در صورتی که گرفتن مدرک با هر دلیلی به غیر از علاقه به درس خواندن، اشتباه بزرگی است.



۲- مشاوره گرفتن از دوستان و اعضای خانواده

همه‌ی ما اغلب اوقات برای انجام کارهای خود با دوستان و اعضای خانواده مشورت می‌کنیم. اما این کار تنها سردرگمی ما را بیشتر می‌کند. نظر دوستانتان در مورد یک موضوع، در واقع چیزی است که برای خودشان با صرفه‌تر است. همچنین از آنجایی که پدر و مادرها همیشه به فکر مصلحت فرزندان خود هستند، گاهی اوقات نظراتشان قدیمی و غیر کارآمد است. اگر احساس سردرگمی می‌کنید، یک نفس عمیق بکشید و به ندای درونی خود گوش کنید. این کار خیلی بهتر از این است که اشتباهی را به دلیل گوش دادن به نظر دیگران مرتکب شوید.



تنظیم کننده: زهرا حسن زاده دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

معرفی کتاب وضعیت آخر از تام. آ. هریس

کتاب وضعیت آخر نوشته تام. آ. هریس، یکی از معروفترین و قدیمیترین کتابهای این حوزه است که توسط اسماعیل فصیح به فارسی ترجمه شده است. تمام این کتاب حول شش واژه شکل گرفته است: **کودک، بالغ، والد، خوب، بد و بازی**. تام هریس کتاب خود را با تمثیل «ضبط صوت» آغاز می‌کند و معتقد است که انسان تمام تجربیات خود را مانند یک ضبط صوت، در درون ذهن خود ثبت و نگهداری می‌کند. تمام آنچه از پدر و مادر (و شاید اطرافیان) دیده می‌شود در قالب «نوار والد» و تمام عکس‌العمل‌های احساسی که در درون ذهن کودک شکل می‌گیرد در قالب «نوار کودک» ثبت و ضبط می‌شود. به تدریج موجودیت سومی به نام «بالغ» شکل می‌گیرد که در مواجهه‌ی کودک و والد، رشد می‌کند. فکر می‌کند. انتخاب می‌کند. تجربه می‌کند و پخته می‌شود...

کار بالغ، ارزیابی مجدد دانسته‌های قبلی، تطبیق آنها با شرایط جدید و بایگانی مجدد آنها در حافظه برای تحلیل‌های بعدی است. یکی از عامل‌هایی که می‌تواند وقت و انرژی زیادی از «بالغ» بگیرد، مواجهه با تعارض بین واقعیت‌های بیرونی و اصول و ارزش‌هایی است که در دوران کودکی، در نوار والد، ثبت و ضبط شده است. نگاه تام هریس به بحث تحلیل رفتار متقابل، عمیق و کاربردی است. اما معمولاً روانکاوان و روان‌درمان‌گرها به عنوان مخاطب اصلی این کتاب فرض می‌شوند. دلیل اصلی این امر، دقت و وسواس کلامی شدید تام هریس در کتاب وضعیت آخر است، که مطالعه آن را برای خواننده‌ی عادی کمی دشوار و شاید خسته کننده می‌نماید.



بخشی از برنامه های اجرا شده توسط انجمن علمی روانشناسی-نیم سال اول تحصیلی ۹۶-۹۷



بازدید از مرکز توانبخشی آرتا سینا



سمپوزیوم عشق – دکتر نیلوفر میکائیلی



مداخله در خودکشی



مقاله نویسی پرفسور محمد نریمانی



همایش سلامت روان



گردهمایی روز جهانی ایدز

