

## شکست عاطفی

یکی از مشکلات اساسی در سنین نوجوانی و جوانی موضوع دل‌بستگی های شدید عاطفی افراد به فرد دیگر می باشد که البته یکی از مهمترین دلایل مراجعه افراد به مراکز درمانی نیز مشکلات روابط عاطفی یا فروپاشی این گونه روابط می باشد. راس (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق را معرفی نمود: مجموعه ای از علائم و نشانه های شدیدی که پس از فروپاشی روابط عاطفی بروز می کند و عملکرد فرد را در زمینه های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می ماند. به نظر می آید یکی از سخت ترین و فراگیرترین تجربه های فقدان و سوگ را می توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد. این فروپاشی افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی قراری، آسیب پذیری، نشانه های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی اشتها یا پرخوری و... ایجاد می کند.

روزهای اول رابطه وقتی کششی نسبت به جنس مخالف در خود می بینید دنبال بهانه می گردید و به عنوان پیش مقدمه طوری رفتار می کنید که ببینید آیا او هم چنین حسی دارد؟ با او بیشتر تماس می گیرید و این بهانه ها بیشتر و بیشتر می شود و علاقه مندی به وجود می آید. حالا رابطه نوعش متفاوت می شود و رفتارهای متفاوتی شکل می گیرد. در این مرحله، بی اختیار به یکدیگر وابسته می شوید چون مدام به مغزتان این برنامه را می دهید که می خواهم هر لحظه با تو باشم. این برنامه ای که به مغز داده می شود، چنین حسی را تقویت می کند که قرار است همه زندگی ام با تو باشد و می خواهم با تو ازدواج کنم. این درحالی است که شما گاهی چنین قراری نداشتید و فقط درگیر عاطفی یکدیگر شده اید. مدت زمان بودن در این مرحله عاطفی برای افراد متفاوت است. شما وابسته عاطفی شده اید.....

بسته به طول مدت زمانی که در این مرحله وابستگی عاطفی بوده اید، پس از قطع ارتباط، حالات عاطفی روانی و هیجانی که خواهید داشت، متفاوت خواهد بود. اگر شما سه هفته در این مرحله بوده اید، طبیعی است که تا چندین روز پس از پایان رابطه حال تان خوب نباشد. به هر حال مغز شما مدتی در این برنامه ذهنی بوده است که صبح با صدای تلفن و پیام محبت آمیز آن دوست بیدار شود. در طول روز بارها با او در ارتباط باشد و حالا چنین منبع تغذیه عاطفی ناگهان قطع شود و انگار این گمشده، سیستم ذهنی شما را برهم زده است و حال تان خوب نیست اما این اگر این حالت ناخوشی بیش از این ادامه داشته باشد و شما تا ماه ها حال ان بد باشد طبیعی نیستید و باید حتما بررسی شوید، یعنی ما انتظار داریم حتی اگر آدم احساسی هستی، بتوانید براوضاع

مسلط شوید و ظرف یک هفته تا ۱۰ روز خودتان را جمع و جور کنید. در رابطه های عاشقانه ای که گاه ها طول می کشد طبیعی است به زمان بیشتری نیاز داشته باشیم. افت عملکرد، گریه کردن، حوصله کاری را نداشتن و کلافه بودن از نشانه های طبیعی این وابستگی عاطفی است که باید بشناسید و به خودتان کمک کنید تا آنها را مدیریت نمایید.

**افت عملکرد، گریه کردن، حوصله کاری را نداشتن و کلافه بودن از نشانه های طبیعی این وابستگی عاطفی است.**

در ارتباط ناسالم با جنس مخالف، رابطه عاطفی شکل می گیرد که با وابستگی به فرد مقابل همراه است و این وابستگی یا منجر به تصمیم اشتباه می شود یا ناراحتی و حالات هیجانی منفی شدیدی برای قطع رابطه دارد. اسم این ناراحتی یا هیجان های منفی شکست عاطفی است.

### **آسیب های ناشی از شکست عاطفی**

شکست عاطفی شاید یکی از رنج آورترین مشکلاتی است که در طول یک رابطه عاطفی ممکن است برای هر فردی پیش بیاید. هرچند کنار آمدن با درد و رنج ناشی از دوری از کسی که از صمیم قلب دوستش داریم و دل در گروی وصال او داشته ایم بسیار سخت است اما این بحران هم مانند بقیه بحران هایی که در طول زندگی پیش می آید سپری می شود.

در شکست عاطفی فرد حالتی شبیه سوگ یا از دست دادن را تجربه می کند و گاهی در افرادی که دچار شکست عاطفی شده اند حالاتی نظیر گوشه گیری، زودرنجی، غمگینی، کم حرفی، پرخاشگری، اضطراب، سوءمصرف مواد و الکل مشاهده می شود.

از سوی دیگر در چارچوب نگاه اجتماعی، دختران در اینگونه روابط در مقابل برچسب های اجتماعی کاملاً آسیب پذیرتر از پسران هستند و این بدین معنا است که ورود دختران در اینگونه روابط از سوی جامعه با نگاه منفی تر و غیرقابل گذشت تری نسبت به پسران مواجه می شود. بنابراین برای پیش گیری از این آسیب ها بهتر است از ابتدا وارد عمل شد و از ارتباط های غیر ضروری اجتناب کرد.

### **پیشگیری از شکست عاطفی**

مهارتهای لازم برای نه گفتن به آسیب های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر:

- خویشتنداری
- جراتمندی
- تفکر نقاد

"کیارش و مونا هر دو در رشته ادبیات انگلیسی مشغول درس خواندن بودند. کیارش مطرح می کند که در یک چشم به هم زدن از مونا خوشش آمد و فکر کرد می تواند با او باشد. بنابراین هرکاری که از دستش برآمد برای او انجام داد. مونا در شروع رابطه به کیارش گفت قصدش از رابطه ازدواج است و اگر کیارش این قصد را دارد وی موافق است. کیارش گفت بذار دو هفته رابطه جلو برود، مونا در جواب گفت که برای ازدواج آمادگی و شناخت لازم است اما رابطه باید هدف داشته باشد شاید بعد از شناخت به این نتیجه برسند که مناسب هم نیستند. کیارش همچنان از بیان هدفش از رابطه طفره میرفت و مونا متوجه شد کیارش کم کم خواسته ها و حرف هایی را مطرح می کند که هدف مونا نیست. مونا جدی مجدد هدف از رابطه را مطرح کرد ولی کیارش گفت مونا ما که رابطه مون خوبه چرا اصرار داری الان... بذار بیشتر آماده بشیم. مونا همانجا تصمیم گرفت رابطه را تمام کند. به کیارش گفت رابطه ای که هدف ندارد باید قطع شود. از آن به بعد مونا پیامک ها و تماس های تلفنی کیارش را جواب نداد".

باورهای غلط زیادی در مورد رابطه ها وجود دارد و خیلی از آن ها در مورد تمام کردن رابطه است. متأسفانه بسیاری از ما فکر می کنیم هر رابطه ای ارزش این را دارد که فداکارانه پایش بایستیم حتی به بهای تحقیر خودمان. در این قسمت می خواهیم علامت های هشدار را مرور کنیم که موقع مشاهده آنها بهتر است درباره بودن یا نبودن در رابطه تصمیم بگیریم. اگر با چنین نشانه هایی مواجه شدید به احتمال قوی وارد یک رابطه نامناسب شده اید. شناختن این علامت ها می تواند مثل چراغ قرمز عمل کند. یعنی بایستید و رابطه را جلوتر نبرید و رابطه را مدیریت نمایید:

- ❖ مصرف کننده مواد مخدر، مواد روان گردان یا الکل
- ❖ خشمگین و خصومت جو
- ❖ عدم ارتباط مناسب با خانواده و دوستان
- ❖ متوقع و محدود کننده
- ❖ شکاک
- ❖ بی وفایی و عدم تعهد
- ❖ دروغگو

❖ تهدید به خودکشی

## مهارت های لازم برای نه گفتن به آسیب های ناشی از روابط عاطفی

به نظر می آید با سه مهارت خویشتن داری، رفتار جرات مندانه و تفکر نقادانه به خوبی می شود خطرات ناشی از وابسته شدن را پیشگیری یا کاهش داد.

در این قسمت فقط به این نکته بسنده می شود که آموزش و یادگیری این سه مهارت در دام نیافتادن به روابط پرخطر بسیار کمک کننده است.

## مدیریت شکست عاطفی

" رابطه با اصرار او شروع شد. همش میگفت دوستت دارم و می تونیم رابطه خوبی شروع کنیم. بعد از مدتی من نیز او را دوست داشتم. زمان و انرژی زیادی برای رابطه صرف کرده بودم. دیگه فکر میکردم رابطه ما بهترین رابطه است. کم کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر زنگ میزند. پیام هام را دیر به دیر جواب میداد. هرچی میگفتم عوض شدی قبول نمی کرد. تا اینکه دیدم یک روز هرچی پیام و زنگ زدم جواب نداد. داشتم دیوونه میشدم. تا اینکه یک پیام اومد مزاحم نشو من از اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی خواهم ادامه بدهم. حالم خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید و گیجی. حالت تهوع شدید. دنیا دور سرم می چرخید. مدت ها خواب به چشمم نمی آمد. شب و روز به سقف اتاق خیره می شدم و با خودم فکر می کردم که چه باید می کردم تا او را به دست بیاورم. عکس هامون توی گوشی بود و همه جا انگار خاطره با او. نمی انم چطور بهتر شدم. شاید اگر مراقبت های خانواده و دوست صمیمی ام نبود اتفاقی می افتاد که نباید می افتاد. اما حالا توانسته ام روی پای خودم بایستم و دوباره به زندگی برگردم. هنوز هم یاد اون خاطرات می افتم ناراحت میشم. اما دیگه قلبم نمی سوزه خداراشکر بهترم".

چند نفر از ما تا بحال شبیه این داستان را تجربه کرده ایم یا دوستانمان تجربه داشته اند؟

در این جور موارد چه کرده ایم؟

## مراحل مدیریت شکست عاطفی

کنار آمدن با از دست دادن یک رابطه عاطفی، یا ناامید شدن از رسیدن به کسی که دوستش داریم، مانند هر فقدان دیگری باعث به وجود آمدن احساسات منفی مختلف و حتی متفاوتی در ما می شود. افراد ممکن است

واکنش های متفاوتی نسبت به این شرایط نشان دهند اما تقریباً همه مراحل مشابهی را طی می کنند. وقتی فردی در رابطه عاطفی خود دچار شکست می شود با سوگ مواجه می شود.

**مراحل سوگ شامل:** شوک و انکار، خشم، چانه زنی، افسردگی و پذیرش است.

### بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)

طبق نتایج بدست آمده مراحل سوگواری حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول می کشد. برخی افراد در ابتدای راه قرار دارند و برخی در انتهای راه. در این قسمت راه کارهایی برای تسهیل در فرایند سوگواری پیشنهاد شده است که به ترتیب مراحل سوگ می باشد.

- ✓ به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید
- ✓ خشم خود را مدیریت کنید
- ✓ صبر و خویشتن داری کنید
- ✓ کمک کنید غم خود را کاهش دهید و افسردگی را بگذرانید
- ✓ ورزش کنید
- ✓ شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید
- ✓ دیدن ویژگی های مثبت خود
- ✓ ارتباط جدیدی برقرار نکنید
- ✓ کمک کنید تا وارد مرحله دیگری از زندگی بشوید
- ✓ در این موارد حتماً از روان شناس دانشگاه و مشاور کمک بگیرید.

### بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)

بعد از شکست عاطفی برخی افراد کارهایی انجام می دهند که منجر به آسیب های شدید و ماندگار خواهد شد.

- پناه بردن به تنهایی ممنوع
- استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور ممنوع
- ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع
- مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع
- آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع.

## عزت نفس

### عزت نفس یک باور است نه یک حقیقت

چگونگی احساس و دید ما نسبت به خود تأثیری ژرف بر چگونه زیستن ما دارد. این باورها از طریق تجاربی که در خانواده، مدرسه، جمع دوستان و در بعدی وسیع تر در جامعه کسب می کنیم، شکل می گیرند. عزت نفس توانایی ما برای اندیشیدن، رویارویی با زندگی و شاد بودن را شامل می شود.

### پیشینه

همه ما از دوران کودکی همواره در جستجوی تشویق و تایید هستیم. اما برخی فرهنگ ها به آسانی این امر را نمی پذیرند. همانگونه که احتمالاً بسیاری از شما می دانید، والدین می توانند در طلب بهترین چیزها برای فرزندان خود بسیار سخت گیر باشند. جوان ترها نیز تحمل تفاوت با دیگران را ندارند و اغلب همسالان خود را که در مقایسه با آنها سخت کوش و باهوش هستند، مسخره می کنند. بطور مداوم با سیلی از پیغام ها روبرو هستیم که به می گویند باید جوان، خوش اندام و زیبا باشیم، پوشش و لباسمان مطابق روز باشد و پول داشته باشیم تا آن را هرگونه که می خواهیم خرج کنیم. تصدیق و تایید شخصی توانائی ها و افتخار به آنها، ممکن است به عنوان غرور، خودپسندی و تکبر تلقی شود.

طرد شدن یا از دست دادن در هر سنی می تواند عزت نفس را از بین ببرد. حوادثی مانند جداشدن والدین از یکدیگر، عهد شکنی از سوی کسانی که بسیار دوستشان داریم، طردشدن از سوی دوستان، روبرو شدن با تقاضایی بی نتیجه، تصادف کردن، مورد سرقت قرارگرفتن یا دست و پنجه نرم کردن با مرگ می توانند احساس از دست دادن و تهدید شدن را برانگیزند. این احساس برای برخی افراد زودگذر و برای برخی دیگر بلند مدت است.

بالعکس، موفقیت تقویت کننده بزرگ "خود" است و دستاوردهای دانشگاهی می توانند نشانه ای روشن از موفقیت باشند. با این وجود گاهی گنجینه استعدادها و محیط رقابتی دانشگاه نیز می توانند به آسانی به تردید در توانائی های خود و احساس ناامنی منجر شوند. در چنین شرایطی دانشجویان به شدت تحت فشار هستند تا به خاطر خانواده یا دانشگاه حداکثر تلاش خود را بکنند. حتی ممکن است، احساس کنند که دیگران توانایی آنها را بیش از آنچه هست ارزیابی می کنند که در این صورت بار سنگین توقعات و انتظارات می تواند به احساس شکست و یا غیر ممکن بودن منتهی شود.

اما احساسی که ما نسبت به خود داریم تنها بر مبنای آنچه انجام می دهیم، شکل نمی گیرد. این احساس بطور معمول روابط ما با دیگران و اینکه آیا همچون سایرین احساس ارزشمندی می کنیم یا خیر، را شامل می شود.

همه ما به عنوان یک انسان نیازی بنیادین به "خواسته شدن"، "مورد توجه قرار گرفتن" و "تعلق داشتن" داریم. ما دوست داریم که به دیگران کمک کنیم، ارزشمند باشیم و تفاوت ایجاد کنیم - به عبارت دیگر مهم باشیم.

عزت نفس ما بطور مداوم در نوسان است و تحت تاثیر رویدادها و نیز برخوردهای ما با سایر افراد قرار می گیرد. ما همواره خود را مورد ارزیابی و داوری قرار می دهیم و این امر اغلب درمقایسه با دیگران صورت می گیرد. مشاهده خودمان در ارتباط با دیگران می تواند منبع یادگیری باشد؛ اما مقایسه اغلب به رقابت تبدیل می شود و دیگران را به معیاری تبدیل می سازد که بوسیله آن خود را به لحاظ خوب یا بد بودن، شایسته یا بی کفایت بودن ارزیابی می کنیم.

حقیقت آن است که ما با هم فرق داریم. هریک از ما توانایی ها و محدودیت هایی داریم که لازم است درمورد آنها بیاموزیم و یاد بگیریم که چگونه با آنها زندگی کنیم. جنبه هایی از رفتار و ظاهر در ما وجود دارند که ممکن است به دنبال تغییر یا توسعه آنها باشیم، اما باید به یاد داشته باشیم که مفهوم دیگری از خود بر پایه خودآگاهی و پذیرش خود شکل می گیرد.

### **توصیه هایی برای افزایش عزت نفس:**

تغییر آسان نیست. تغییر به معنی گام نهادن در ناشناخته ها و خطر کردن است. این بدان مفهوم است که برخی اقدامات ما موثر خواهند بود و برخی دیگر نه. شما می توانید با برخوردی واقع بینانه نسبت به انتخاب ها و مشاهده هر یک از موفقیت ها به عنوان گامی در جهت درست، به خود کمک کنید.

از تغییرات کوچک شروع کنید. به دوستی زنگ بزنید و از او بخواهید تا با تشویقتان به انجام کارهای مورد علاقه و دادن بازخورد و پیشنهاد به شما کمک کند.

### **برای تفریح و سرگرمی خود کاری انجام دهید**

- به راههایی فکر کنید که موجبات لذت و خوشی را برای شما فراهم می سازند. تلاش کنید زندگی را برای خود رضایت بخش و خوشایند سازید. ترتیبی دهید، تا در موقعیت هایی قرار گیرید که سرگرم کننده هستند و شما را به خنده وا می دارند.

- چیزهای تازه یاد بگیرید، شاید چیزهایی که همواره خواسته اید آنها را امتحان کنید یا حتی چیزهایی که هرگز فکر نمی کردید از عهده آنها برآیید. به کارهایی فکر کنید که در گذشته از آنها لذت برده اید.

## مراقب جسم خود باشید

- متناسب غذا بخورید و درباره نوع غذایی که می خورید فکر کنید. اطمینان حاصل کنید که به اندازه نیاز می خوابید.
- ورزش و قوی کردن عضلات می تواند اعتماد به نفس را تقویت و به شما کمک کند تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. به چگونه ایستادن و راه رفتن خود توجه داشته باشید. فکر کنید که فردی قد بلند هستید.
- به ظاهر خود بیشتر توجه کنید. لباسهایتان را اطو کنید و رنگی تازه برای لباس خود انتخاب کنید.

## به خود پاداش دهید، اما از تنبیه اجتناب کنید

- به روش هایی دیگر به خود پاداش دهید؛ بعنوان مثال، نظرتان راجع به یک روز مرخصی در هفته چیست؟ لذتی هرچند اندک برای خود فراهم کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید، اما اغلب به آنها نمی پردازید.
- هیچیک از ما دوست نداریم که دیگران درباره ما چیزهایی زشت و ناخوشایند بگویند، پس چرا آنها را درباره خود بکار گیریم. به سخنان درون خود گوش فرا دهید - خودگویی های درونی. عزت نفس پایین، تشخیص نقاط قوت را در شما دشواری سازد اما این بدان مفهوم نیست که نقاط قوت را ندارید بلکه فقط برایتان ناشناخته هستند.
- تا آنجا که ممکن است از افراد و شرایطی که موجب می شوند شما احساس بدی نسبت به خود داشته باشید، دوری و وقت بیشتری را صرف پرداختن به تجربه هایی مفید و ارزشمند کنید.

## با خود و دیگران روابطی خوب برقرار کنید

- آیا تحمل عادی بودن را دارید؟ آیا از خود انتظاری بیش از دیگران دارید؟ شما اشتباهات و متفاوت عمل کردن دیگران را می پذیرید اما وقتی انتظار همیشه خوب بودن را از خودتان دارید چگونه می توانید خوشحال باشید؟



- از دیگران کمک بگیرید. در جستجوی حمایت، اظهار نظر و محبت دیگران باشید. خود را برای گفتن "نمی دانم" آماده کنید. درباره خود صحبت کنید. تظاهر و پنهان کاری نکنید. توجه داشته باشید که با داشتن حسی منفی نسبت به خود دیگران را از خود نرانید.

- به دیگران ببینید. تصور نکنید که فرد مهمی نیستید. همانگونه که دیگران بر شما اثر می گذارند شما نیز بر آنها تاثیر می گذارید. بسیاری از افراد علاقمند به یافتن دوستانی جدید هستند و دوستی هامی توانند در هر زمانی از زندگی آغاز شوند. سلام کنید و منتظر نباشید تا دیگران نزد شما بیایند. لبخند بزنید. با دیگران مهربان باشید. داوطلبانه به سایرین کمک کنید و به آنها احترام بگذارید.

### مسئولیت پذیر باشید

- درست نیست که صبر کنیم تا دیگران و شرایط، احساسی بهتر نسبت به خودمان، در ما ایجاد کنند. پس مسئولیت کارهای خود را بپذیرید. همانگونه که نمی توانیم دیگران را تغییر دهیم، نیاز داریم که خود تغییراتی ایجاد کنیم.

اگر نمی دانید که از کجا باید شروع کنید و این پیشنهادها را به اجرا بگذارید، با دوستان، یکی از اعضای خانواده و یا شخصی که مورد اعتماد شماست، در این خصوص صحبت کنید.

### جرات مندی

#### ابراز وجود (جرات مندی)

موقعیت های آزاردهنده، بخشی اجتناب ناپذیر در زندگی همه ما هستند: خانم خانه داری که ظرف ها را در ظرفشویی آشپزخانه انبار می کند، دوستی که همیشه دیر بر سر قرار می آید، مدیری که کارها را پشت گوش می اندازد و توضیحی برای این کار ندارد... در این شرایط چه واکنشی از خود نشان می دهید؟ آیا قادر به گفتن کلمه "نه" هستید؟ آیا می توانید در روابط "خودتان" باشید؟

بهبتر است بدانید، "جرات مندی" جایگزینی مناسب برای رفتار منفعلانه، عوام فریبانه یا حتی پرخاشگرانه است و با حس ارزشمندی نسبت به خود ارتباطی تنگاتنگ دارد. درحقیقت داشتن شهامت نوعی برقراری ارتباط برای بیان نیازها، احساسات و اولویت هاست به گونه ای که دیگران و خود ما مورد احترام واقع می شویم. به بیان دیگر "جرات مندی" بیان صریح و روشن چیزی است که دوست دارید روی دهد نه "تقاضای" آن از دیگران.

برای برقراری ارتباط با دیگران، چهار روش وجود دارد که عبارتند از:

### ارتباط پرخاشگرانه:

اگر از جراتمند بودن می ترسید، شاید بدان دلیل است که آن را با پرخاشگری اشتباه گرفته اید. پرخاشگری واکنشی دفاعی است که با استفاده از آن نیازها، احساسات و عقاید خود را به قیمت نادیده گرفتن نیاز دیگران بیان می کنیم و بدین ترتیب بر احساس ناامنی غلبه می نمائیم. تنها فایده پرخاشگری احساس موقتی و زودگذر قدرت یا داشتن کنترل بر شرایط است اما این رفتار موجب می شود که از دیگران دور شویم و در نهایت ممکن است به احساس انزوا برسیم.

### ارتباط منفعلانه:

برقراری ارتباطی منفعلانه نقطه مقابل پرخاشگری است. این نوع ارتباط نیز مانند پرخاشگری در احساس ناامنی و عزت نفس پایین ریشه دارد، اما وقتی رفتاری منفعلانه از خود نشان می دهیم در حقیقت خود را تضعیف کرده ایم. در این حالت از بیان احساسات و نیازهای خویش امتناع می ورزیم و حقوق خود را نادیده می گیریم و درحقیقت وقتی به دیگران اجازه می دهیم تا برای ما تصمیم بگیرند و به جای ما انتخاب کنند، به آنها امکان نقض حقوقمان را می دهیم. برقراری ارتباط منفعلانه نوعی رفتار غیرمستقیم و مبهم است و معمولاً با دروغ و بهانه تراشی همراه می شود. تنها فایده این نوع رفتار اجتناب از درگیری با دیگران است، اما در قبال آن هزینه ای سنگین پرداخت می کنیم؛ زیرا با در پیش گرفتن این رفتار نه تنها به آنچه می خواهیم دست پیدا نمی کنیم بلکه در نهایت احساس بدتری نسبت به خود خواهیم داشت.

### ارتباط عوام فریبانه:

زمانی که پرخاشگری و بی تفاوتی با هم ترکیب می شوند رفتاری منفعلانه- پرخاشگرانه یا عوام فریبانه از خود نشان می دهیم. این رفتار بیشتر زمانی از ما سر می زند که به شدت به چیزی نیاز داریم، اما درخصوص دستیابی به آن احساس عجز و ناتوانی می کنیم. در این شرایط ممکن است غیرمستقیم رفتاری پرخاشگرانه یا مبهم از خود نشان دهیم و احساسات خود و دیگران را نادیده بگیریم.

شاید در این شرایط احساس قربانی بودن و در عذاب بودن خود را وسیله ای قرار دهیم تا به کمک آن در دیگران حس گناهکار بودن ایجاد کنیم. فایده این نوع رفتار این است که از آسیب و عدم پذیرش از سوی دیگران نجات می یابیم و به ظاهر سایر افراد را نیز مورد توجه قرار می دهیم. اما درنهایت به لحاظ عاطفی دچار ضعف می شویم و به گونه ای مرموز خشم دیگران را برمی انگیزیم، زیرا آنها این توجه ما را دروغین و جعلی می دانند.

### ارتباط جراتمندان :

جنگ (پرخاشگری) و گریز (انفعال) واکنش هایی غریزی در هنگام رویارویی با یک مشکل هستند. اما در زندگی اجتماعی کنونی، "جراتمندی" گزینه ای جایگزین برای پرخاشگری و رفتار منفعلانه است و برای حل مشکلاتی که افراد در روابط خود با آنها روبرو می شوند، مناسب تر بنظر می آید. در این باره ما از مهارت های ذهنی و کلامی مانند گوش دادن، همدردی کردن، بحث، گفتگو و مذاکره استفاده می کنیم. رفتار جراتمندانانه رفتاری صادقانه، مستقیم، صریح، گویا، مصرانه و محترمانه است. فایده این نوع رفتار آن است که ما دست کم در برخی مواقع به آنچه می خواهیم دست پیدا می کنیم و حتی اگر به آنچه دوست داریم، نرسیم همچنان احساس خوبی نسبت به خود داریم؛ زیرا خواسته های خود را صادقانه و به صراحت بیان کرده ایم. جراتمندی به شکل گیری اعتماد به نفس، عزت نفس و حرمت نفس در ما منتهی می شود. البته ممکن است با مخالفت ها و درگیری هایی نیز روبرو شویم، بنابراین لازم است به راههایی تازه برای مقابله با آنها بیندیشیم.

برای برداشتن گامی موثر در جهت تغییر رفتار، چگونگی ارتباط خود با سایر افراد را بررسی کنید و ببینید که کدام یک از چهار روش یاد شده را برای برقراری رابطه با دیگران انتخاب کرده اید. اگر استفاده از برخی روش ها در دوران کودکی برایتان مفید بوده اند اما امروز شما را از بیان منظور و رسیدن به آنچه می خواهید منع می کنند، بهتر است آنها را کنار بگذارید.

از میان چهار روش یاد شده برای برقراری ارتباط کدامیک با ویژگی شما هماهنگ تر است؟

آیا از انتخاب این روش راضی هستید؟ اگر نه، چه تغییراتی را دوست دارید در خود ایجاد کنید؟

به یاد داشته باشید رفتار غیر جراتمندانانه:

- چیزی است که یاد گرفته اید.

- شاید شما را به گونه ای موثر از آسیب دیدن محافظت کرده است.

- شاید کمک کرده است تا از لحظاتی سخت نجات یابید.
- شاید خانواده شما را به داشتن این رفتار تشویق کرده است.
- اما در نهایت می توانید آن را تغییر دهید.

### راهکارهایی برای دستیابی به رفتار جراتمندانه:

در اینجا به برخی توصیه های عملی اشاره می کنیم که می توانند کمک کنند تا در صورت تمایل به جراتمندی بیشتر، تغییراتی در خود ایجاد کنید.

### احساسات خود را بیان کنید:

- مالک احساسات خود باشید؛ آنها متعلق به شما هستند و شما نسبت به آنها حق دارید
- استفاده از واژه "من" را تمرین کنید. مثلا بگویید "من احساس نگرانی می کنم"، "من خوشحالم".
- احساسات خود را با لحنی مثبت بیان کنید.
- اگر مناسب می بینید احساسات دیگران را منعکس کنید، مثلا "به نظر می رسد از این موضوع ناراحت هستید".

### به سخنان دیگران هم گوش کنید:

- توجه خود را بر احساسات متمرکز کنید، هم احساسات خودتان و هم احساسات شخص مقابل.
- میان احساس خود و دیگران تمایز قایل شوید.
- با شخص مقابل همدردی کنید؛ این حس همدردی به بهای نادیده گرفتن احساسات خودتان تمام نشود.
- از قبول بی چون و چرای احساسات دیگران، بدون درک آنها خودداری کنید.

- بدانید که می توانید به این احساسات پاسخ رد بدهید.

### رفتار مورد نظر را توصیف کنید:

- توجه خود را بر رفتار خاصی که شما را ناراحت می کند، معطوف کنید. همه ابعاد رفتاری شخص مقابل را هدف قرار ندهید.

- مکان و زمان رفتاری که شما را ناراحت می کند، مشخص کنید.

- از "بر چسب زدن" به دیگران و بکاربردن عبارات همیشگی مانند "تو همیشه منتظر فرصت هستی که مرا عصبانی کنی" خودداری کنید.

- به جای توصیف انگیزه به توصیف عمل فرد بپردازید

- از عبارات ملموس استفاده کنید.

### تغییرات مورد نظر خود را مشخص کنید:

- آنچه را دوست دارید با صراحت بیان کنید.

- تغییری کوچک را طلب کنید.

- در یک زمان تنها خواستار یک یا دو تغییر کوچک باشید.

- خواسته های خود را مشخص و ملموس کنید.

- از خود بپرسید که آیا فرد مقابل می تواند بدون آنکه چیز زیادی را از دست بدهد، خواسته شما را برآورده کند.

- مشخص کنید که برای دستیابی به یک توافق کدام رفتارها را تغییر خواهید داد.

- پیامد های این تغییر را مشخص کنید.

## به خود و فرد مقابل اعتماد کنید:

- به نقطه مثبت روابط خود اعتبار بخشید

- تقاضا برای تغییر رفتار را میان دو عبارت مثبت قرار دهید.

- نقطه خوب و مثبت روابط خود را مشخص کنید.

- در مورد بخش مثبت و خوب روابط خود صادق باشید.

آنچه در ذیل می آید نمونه ای است از آنچه گفته شد:

به عنوان مثال تصور کنید شما و همکاران باید کاری را تا ساعت ۶ بعد از ظهر به پایان برسانید اما کارها خوب پیش نمی روند. همکاران می گوید که ناچار است برود، زیرا کار دیگری دارد؛ به همین دلیل از شما می خواهد که کار را به تنهایی انجام دهید. شما اصلا از این موضوع خوشحال نیستید. در این شرایط یک پاسخ حاکی از جراتمندی می تواند یکی از حالات زیر باشد:

- قبول آن برای من دشوار است (بیان احساسات).

- نگرانی تو را درک می کنم زیرا کار دیگری داری که باید انجام دهی (گوش دادن به سخنان فرد مقابل).

- از تو دلخورم زیرا به رغم اینکه توافق کردیم این کار را با هم انجام دهیم، مجبوری همین حالا اینجا را ترک کنی (بیان احساسات، توصیف رفتار).

- فکر می کنم گروه خوبی هستیم، شاید بتوانیم این کار را سریع تر از آنچه فکر می کردیم انجام دهیم، پیش از این نیز به خوبی با هم همکاری داشتیم (اعتبار بخشیدن به خود و فرد مقابل).

## "جراتمندی" و زبان بدن

بطور حتم، تنها واژه ها نیستند که به ما شهامت می بخشند بلکه روش استفاده از این واژه ها نیز در شکل گیری این شهامت نقش دارند. در این میان تن صدا نیز بسیار مهم است.

در مثال بالا جمله "من از تو دلخورم، زیرا باید همین حالا اینجا را ترک کنی" را می توان در چهار لحن زیر بیان کرد:

پرخاشگرانه - خشن، آمرانه، گستاخانه و بلند.

منفعلانه - لبخند زدن برای آرام کردن فرد مقابل و دعوت از فرد مقابل برای نادیده گرفتن ما.

عوام فریبانه - حرکات نمایشی/صمیمیت های مرموز.

جراتمندانه - حرکاتی روشن و واضح، صمیمیت مناسب و سرعت عملی یکنواخت.

روبروی یک آینه بایستید و زیر و بم صدای خود را تنظیم کنید و سپس با صدایی یکنواخت و محکم به گونه ای که نه مانند نجوا کردن باشد و نه آمرانه و تحکم آمیز، صحبت کردن را تمرین کنید. سعی کنید هنگام صحبت کردن با فرد مقابل تماس چشمی برقرار کنید. اما برای مدتی طولانی به وی خیره نشوید. همچنین تلاش کنید تا بدن خود را در وضعیتی ثابت نگه دارید.

### رویارویی با انتقاد:

همه افراد در مقابل انتقاد آسیب پذیر هستند. بیشتر ما هنگام مواجهه با انتقاد به یکی از سه روش زیر عمل می کنیم:

- از انتقاد ناعادلانه ناراحت می شویم و آن را به دل می گیریم.

- در مقابل انتقاد واکنشی پرخاشگرانه از خود نشان می دهیم.

- با رفتاری منفعلانه و چاپلوسانه از انتقاد می گریزیم.

بکارگیری جراتمندی منفی یا پرس و جوی منفی روش موثر برای رویارویی با انتقاد است، چه انتقاد از جانب مدیر و یک مقام ارشد صورت گیرد چه از جانب خود ما.

مهم آن است که بتوانیم در خصوص انگیزه فرد انتقاد کننده قضاوت کنیم:

آیا او سعی می کند در ما احساس حقارت و گناه بوجود آورد یا در پی انتقادی سازنده است؟

منظور از جراتمندی منفی این است که اگر انتقاد درست و مناسب بود با خونسردی آن را بپذیریم. به عبارت دیگر باید به دقت در خصوص جزئیات این انتقاد فکر کنیم، اما کلی گویی را نپذیریم.

پرس و جوی منفی نیز از همین ناشی می شود. در خواست برای روشن شدن مطلب ما را قادر می سازد تا در پی انتقادی سازنده باشیم. این کار به فرد مقابل نیز امکان می دهد تا احساسات منفی خود را صادقانه و مستقیم بیان کند و این امر می تواند به بهبود رابطه منتهی شود.

به مثال زیر توجه کنید:

- انتقاد: "تو مغرور هستی".

- جراتمندی منفی: "بله درست است من در حال حاضر نیازهای خود را در اولویت قرار می دهم".

- پرسش منفی: "فکر میکنی در چه زمینه هایی مغرور هستیم؟ ممکن است دقیق تر بگویی؟"

## حرف آخر:

هدف از ارائه این مقاله آن است که در خصوص روش های مناسب و مطلوب در برقراری رابطه با دیگران و افزایش مهارت های جراتمندی در خود، فکر کنید. این کار نیازمند "خطر کردن" است- در حقیقت کاری شجاعانه است!- شاید در ابتدا وقتی بخواهید عادت های قدیمی خود را کنار بگذارید، چندان احساس خوبی نداشته باشید، اما به تدریج روش های جدید برای برقراری ارتباط، به نظر عادی و طبیعی خواهند رسید. شاید بخواهید از واژه ها و حرکاتی متفاوت استفاده کنید، اما لازم است بدانید که جراتمندی به لحاظ فرهنگی تعریف شده است و آنچه در یک فرهنگ جراتمندی نامیده می شود در فرهنگ دیگر لزوماً به این نام خوانده نمی شود.

## روش های تقویت تمرکز حواس

بیست نکته برای تمرکز حواس در هنگام مطالعه

تمرکز، در لغت، به معنی تراکم، فشردگی مجموعه و چکیده و در اصطلاح، یعنی حفظ و نگه داری توجه و تمرکز حواس روی موضوعی معین بدون تمرکز، حواس یادگیری، متمرکز نخواهند بود. همه افراد، توانایی تمرکز دارند؛



چون تمرکز، امری نسبی است و کسی نمی تواند ادعا کند که کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد.

شاید شما تا به حال خیلی به حواس پرتی فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه، حواس آدم پرت می شود؟ ما نمی دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده اید؛ اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می گوئیم:

«حواس پرتی، چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت».

ذهن شما، همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد؛ بنابراین، اگر آن چه اکنون انجام می دهید، در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر احساس نمی کند که جای دیگری برود و در آن جا درگیر شود؛ اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می رود تا خود را در آن جا مشغول کند و این، همان حواس پرتی است.

### ایجاد تمرکز، اکتسابی است

بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز، یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است؛ در حالی که تمرکز، یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس، با هوش عادی خود، می تواند به آن دست یابد؛ پس گفتن این جمله که «من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم»، کاملاً غلط است و همین ذهنیت نادرست، باعث می شود تا انسان نتواند از تمرکزی عالی برخوردار شود.

### منشأ حواس پرتی

حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی.

حواس پرتی درونی و ذهنی، عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موانع، شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... می باشد. حواس پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شود ارتباط پیدا می کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها.

بیشتر حواس پرتی ها، علل درونی دارند و به طبیعت فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی و عادات فردی بستگی دارند. بی شک، حواس پرتی بیرونی، آسان تر از عوامل حواس پرتی درونی برطرف می شود. از این رو، می توان بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل سرویس و

هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد؛ اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد.

### روش های تقویت تمرکز حواس

تمرکز حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. بنابراین، بدون تمرکز حواس، ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد؛ اما به خوبی فهمیده نشود و اثر مثبتی نداشته باشد. از این رو، کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، افزایش می دهد. این روش ها عبارتند از:

#### ۱- طرح سؤال

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود. فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، بایستی تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برید. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

#### ۲- تندخوانی

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

#### ۳- خواندن اجمالی

روش خواندن اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان بندی می کند و آن گاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده، مقدار زمان

مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می دهد.

#### ۴- جدیت در مطالعه

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید. این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که «فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند، با برداشتن قدم اول، امکان پذیر است». شک و تردید، موجب حواس پرتی یا ایجاد تخیلات واهی می شود. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد بااراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه، دچار حواس پرتی نشوید.

#### ۵- استفاده از راهنما به هنگام مطالعه

یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و... به هنگام مطالعه است؛ زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه، باعث تمرکز حواس بهتر، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

#### ۶- خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش، یکی از شایع ترین روش هایی است که اغلب دانشجویان از آن استفاده می کنند. هنگام مطالعه، با استفاده از یک مداد، و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری کنید؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است.

#### ۷- داشتن علاقه به مطالعه

علاقه به مطالعه، یکی از شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه است. وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خودبه خود بر آن تمرکز می کند؛ بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعد هم خیلی راحت آن را به خاطر می آورد. سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن هدف هایی که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه، شوق و علاقه پیدا کنید. موقعیت هایی را که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید؛ احساسات خود را مورد بررسی

قرار دهید و بدایند که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید، به طور منطقی، تعبیر و تفسیر کنید.

#### ۸- تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد، مناسب تر است؛ اما تخمین مناسب ترین زمان برای مطالعه، کاری دشوار است و به عادات فرد بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیال راحت و آسوده مطالعه کنند؛ اما برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف، تعیین زمان و مقدار مطالعه، باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود.

#### ۹- یاد بگیر که بگویی نه

زمانی که تصمیم گرفتید مطالعه کنید، اما دوستان یا هم اتاق های شما درخواست می کنند که دور هم جمع شوید، هنر گفتن نه را در خود تقویت کنید. اگر این اراده در شما ضعیف است، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید: لطفاً «مزاحم نشوید». اگر موفق نشدید، می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.

#### ۱۰- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش، وقتی حاصل می شود که فرد، تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند؛ زیرا اعتماد به خود، مهارت و نیرو را افزایش داده، مغز را سالم تر می کند. وقتی می خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند نمی خواهم، نمی دانم و نمی توانم، بپرهیزید و جمله «این کار محال است» را از دفتر زندگی خود خط بزنید. ترس، بدگمانی و بی ارادگی را از خود دور کنید و هرگز به خود اجازه ندهید تا هیجانات و افکار منفی، شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته با خود تکرار کنید که قادر به انجام هر کاری هستید و بدین طریق، تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس، احساس شرف و شادی را در شما به وجود می آورد و در حالت شادمانی، از تمرکز حواس خوبی برخوردار می شوید؛ بهتر فکر می کنید؛ بهتر مطالعه می کنید و نتیجه، کارتان بهتر می شود. «مارگات کوربت» می نویسد: «انسان در بحر اندیشه های خوشایند، حافظه ای بهتر پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود به وجود می آورد». از این رو، خودپنداری مثبت، مهم

ترین کمک برای تمرکز و یادگیری است. اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از خود دور و تصورات مثبت را جایگزین کنیم، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم.

### ۱۱-عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در روان شناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است. وقتی دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلاً اگر کتاب شعری می خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می شود.

### ۱۲-کاستن حواس پرتی های ناشی از شرایط بدنی

خواب نامنظم و فعالیت ها و عادات غذایی نادرست، می توانند از علائم و مشکلات مربوط به تمرکز باشند؛ به عنوان مثال، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه های عدم تمرکز به هنگام مطالعه است. شما باید از خوردن غذاهای پرحجم خودداری کنید؛ زیرا با سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیه حسی و ذهنی شما کاسته می شود. همچنین باید بدانید که صبحانه کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و برقراری تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت. در اولین غذای روز، همراه با کربوهیدرات، پروتئین نیز میل کنید؛ مثل تخم مرغ، ماهی، پنیر یا خشکبار. سعی کنید به این ضرب المثل عمل کنید: «صبحانه را مانند پادشاهان، ناهار را مانند شاهزاده ها و شام را مانند فقرا صرف کنید.»

### ۱۳- یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری، نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطلب می شود. یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که موجب اندیشیدن می شود. برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز (به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی) با عاملی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت کرده، فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش نباشد.

#### ۱۴- برای تمرکز حواس، به دنبال سکوت مطلق نباشید

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس، باید در سکوت مطلق باشید. واقعیت این است که هر چه محیطی ساکت تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد؛ اما به هیچ عنوان نباید در جست و جوی محیطی باشیم که سکوت مطلق بر آن حکم فرما باشد. بهترین مکان برای مطالعه، جایی است که سر و صدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد؛ مثلاً اکنون می خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است؛ مسلماً این محیط، ایده آل نیست؛ اما شما در دورترین نقطه اتاق از تلویزیون و پشت به آن بنشینید و مطالعه کنید. در این حالت، شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده اید.

مطالعه در جای کاملاً ساکت، غلط است؛ زیرا اگر شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت کنید، شرطی می شوید و فقط در چنین مکان هایی می توانید مطالعه کنید و آن وقت در محیط های دیگر، با کوچک ترین سر و صدایی، تمرکز حواس شما به هم می ریزد و ایجاد تمرکز دوباره، برایتان بسیار مشکل است.

#### ۱۵- نظم مکانی، تمرکز حواس را تقویت می کند

اخیراً ژاپنی ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده اند. در این تحقیق، کودکان ده ساله ای که از بهره هوشی، استعداد و توانایی ذهنی نسبتاً یکسانی برخوردار بوده اند، هر کدام در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعه نفر اول، بسیار درهم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم، آشفتگی نسبتاً کمتری داشت و اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم، کمی منظم تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هزارم که اتاق بسیار منظم و مرتبی، با حداقل وسایل داشت؛ کتاب های یکسانی به همه دادند و به هر یک، فرصت مناسبی برای مطالعه در اتاق های مخصوص داده شد. بعد از پایان زمان تحقیق، نتیجه تحقیق این گونه بود:

میزان مطالعه، بازدهی، میزان به خاطر سپاری و تمرکز، با میزان نظم و ترتیب اتاق ها، نسبت مستقیم داشت؛ یعنی هر فردی که در اتاقی با اسباب و وسایل کمتر، مرتب تر و منظم تری قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعه خود نشان می داد. «شاکتی کوالن» در کتاب بازتاب های نور، می نویسد: «هر وضعیت درونی، انعکاسی بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی، بازتابی درونی»؛ یعنی وضعیت منظم پیرامون شما، به نظم فکری و درونی شما کمک می کند. بنابراین، قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود بپردازید و این مسئله را جدی بگیرید.

#### ۱۶- بهره برداری از تکنیک «حالا این جا باش»

به احتمال زیاد، این فن ساده و فریبنده، بسیار مؤثر است؛ یعنی هر وقت متوجه می شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده، به خودتان بگویید حالا این جا باش و به آرامی توجه تان را به جایی که می خواهید، برگردانید؛ برای مثال، شما در کلاس درس هستید و توجه تان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید یا به قرار ملاقاتتان معطوف می شود. در این هنگام، به خودتان چنین بگویید: «حالا این جا باش» و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است، این حالت را حفظ کنید. اگر شما فردی طبیعی باشید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید؛ اما پس از مدتی، در خواهید یافت که هر روز نسبت به قبل، فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان بیشتر می شود. بنابراین، صبور باشید و آن را حفظ کنید و ببینید که پیشرفت خواهید کرد.

### ۱۷- تسلیم حواس پرتی های بیرونی نشوید

وقتی در اتاقی نشستید، اگر شخصی در را محکم و با سر و صدا بست، رویتان را به سمت او برنگردانید؛ بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست، متمرکز سازید. این کار را در موقعیت های متعدد، مانند موارد زیر تمرین کنید:

در کلاس های درس بگذارید افراد بیایند و بروند و سرفه کنند؛ بدون این که کوچک ترین نگاهی به آنها بکنید؛ گویی آن جا نیستید. بین خودتان و استاد، تونل برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفت و گو هستید، توجهتان را به او معطوف کنید؛ به صورتش بنگرید و به گفته هایش توجه کنید و بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

### ۱۸- یادداشت عوامل حواس پرتی

شما اگر حتی بهترین شیوه مطالعه را در پیش گرفته باشید، هیچ گاه عوامل حواس پرتی تان به صفر نمی رسد؛ زیرا ممکن است بعد از مدتی تمرین، حواس پرتی شما تا حد فوق العاده زیادی کم شده باشد؛ اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه، به سراغ ذهن شما می آید و حواستان را پرت می کند. بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس پرتی باقی مانده، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ و اختصاص دادن زمانی برای فکر کردن درباره این مسائل است. اگر شما در اوج مطالعه، ناگهان به خاطر می آورید که امشب حتما باید به دوست خود تلفن بزنید، از این لحظه به بعد، شما هر قدر هم که سعی کنید فکر خود را بر روی مطالعه متمرکز کنید، اندیشه تلفن کردن به دوستان و این که «مبادا فراموش کنم»، ذهن شما را آشفته می کند و شما را آزار می دهد. در نتیجه، شما از همان لحظه، تمرکز حواس خود را از دست می دهید؛ اما اگر به محض آن که این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر روی کاغذ بنویسید، دیگر خیالتان راحت می شود و می توانید به مطالعه متمرکز خود ادامه دهید. یادتان باشد که حواس پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرا می گیرید و ثبت می کنید، باید جایی تخلیه کنید. اگر بنویسید و بگویید باشد برای بعد، توانایی ذهنی خود را کم

کرده اید. هر چیزی را که در حین مطالعه به خاطرتان می آید و عامل مزاحم تلقی می شود، گوشه ای یادداشت کنید و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید.

## ۱۹- کنترل صحبت با خود به هنگام مطالعه

خیلی ها نمی دانند که ما به هنگام انجام تکالیف، به شکل خاموش، با خودمان صحبت می کنیم. صحبت با خود، می تواند فعالیت ها و رفتارهایی را در ما برانگیزد و ما را مورد تشویق قرار دهد و به سر و سامان دادن آن چه بعد انجام می دهیم، کمک کند. ما از طریق صحبت با خود، بر جریان پیشرفت خود نظارت می کنیم؛ اما اگر همین گفت و گوی با خویش، بیش از اندازه ارزش یابانه یا انتقادی صورت گیرد، بر تمرکز، اثر منفی می گذارد. آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته اید که در همان سطر اول آن گیر کرده، ناکام شده باشید؟ در این کار، مقصر اصلی، یک ویراستار درونی بسیار سخت گیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشید، می تواند مسئول شکل گیری یک گفت و گوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین، شما می توانید هر قضیه مختل کننده درونی را اداره کنید.

## ۲۰- انتخاب زمان مناسب

پس از استراحت، به ویژه صبحگاهان، بهترین حالت تمرکز و ساعات خستگی و کسالت، نامناسب ترین اوقات برای تمرکزند؛ البته هنگام صبح، لازم است قدری ورزش کنید تا بدن، آمادگی لازم را به دست آورد.

## روبارویی با امتحان

### روبارویی با امتحان

اهداف این مقاله ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت زمان تا شروع امتحان و گفتن نکاتی درباره گذراندن امتحانات است. بسیار اهداف این مقاله ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت زمان تا شروع امتحان و گفتن نکاتی درباره گذراندن امتحانات است. بسیاری از این پیشنهادها ساده و روشن هستند اما در شرایطی که تحت فشار قرار داریم، این موارد اساسی را فراموش می کنیم. اگر در زمینه مهارت های مطالعه، با اضطراب مشکلاتی مواجه هستید، مقالاتی را بخوانید که در این مجموعه درباره "اضطراب"، "سهل انگاری"، "موانع کاری" و غیره ارائه شده است.

برای امتحان آماده شوید



در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تاثیر قرار دادن افکار دیگران، خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم اندازی از امتحانات را هم بیش رو داشته باشیم، که این با مفهوم بی خیالی کاملا متفاوت است.

### **فضایتان را سازمان دهید**

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می شوند، می دانند که باید وقتشان را سازمان دهند ( در این باره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است.

درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتاب ها، جزوه ها و کاغذ و قلم تان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، عکس ها، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. هم چنین، وسایل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، فضای مطالعه به شما تحمیل نشود.

عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می آورد.

### **وقتتان را سازمان دهید**

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخر ترم، واکنش متفاوتی نشان می دهند. اغلب افراد در برنامه ریزی خود برای مرور درس ها دچار اشتباه می شوند که علت آن معمولا برنامه ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود

انعطاف پذیری کافی است. لازم است در طرح ها مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفته شود.

به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید: از جمله غذا خوردن، خوابیدن، کلاس ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

درباره میزان زمانی که قصد دارید به مرور درس ها اختصاص دهید، واقع بین باشید. برای مثال، اگر هفته را به ۲۱ واحد زمانی تقسیم کنید (روزی سه بخش، صبح، بعد از ظهر و شب) برنامه ریزی شما باید به گونه ای باشد که در هفته بیش از ۱۵ بخش را به کار کردن اختصاص ندهید؛ زیرا ثابت شده است که کارایی افراد به این ترتیب به تدریج کاهش می یابد. بنابراین باید ۶ بخش را به انجام دادن فعالیت های دیگر اختصاص دهید ( برای مثال، دو روز کامل یا یک روز کامل به اضافه سه شب).

زمانی را در هفته، به تن آرامی، تمدید قوا، روابط اجتماعی و استراحت اختصاص دهید. این کار تنش شما را کاهش می دهد و کمک می کند تا به جدول زمان بندی خود پایبندتر باشید. این کار اتلاف وقت نیست؛ با این روش کارایی شما بیشتر می شود.

تعیین کنید که در دوره های مرور و مطالعه از وقتتان چگونه استفاده خواهید کرد. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید. اگر تکالیف دیگری برای انجام دادن دارید (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب الاجل ها، واقع بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت های متعددی را باید انجام دهید، از سوالات زیر برای تعیین اولویت ها استفاده کنید:

- کدام درس مهم ترین درس است؟
- از کدام موضوعات می توانم به دلیل آسان بودن یا تسلط کافی داشتن بر آنها، صرف نظر کنم؟
- کدام یک از درسها ضروری و مهم اند؟
- برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب را دارم؟

اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید: فهرستی از اهدافتان تهیه کنید؛ این اهداف باید واقع بینانه باشند و با رسیدن به هر یک از اهداف در فهرست در کنار آن علامت بزنید؛ با این کار می توانید کارهای انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت تر وقت بیشتری اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی شوید.

مطالعه مشارکتی به برخی افراد کمک می کند. شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چند نفره جهت بحث درباره عناوین خاص مفید باشد. با استفاده از این روش می توانید، حافظه یکدیگر را امتحان کنید یا درباره چیزهایی که نمی فهمید با هم صحبت کنید.

### در خود انگیزه ایجاد کنید

برخی افراد از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:

- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.
- با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب تر و آسان ترند.
- کار را تبدیل به کاری روزمره کنید — زیرا وقتی روزمره شروع به کار می کنیم، تداوم آن کار نیز آسان تر می شود.
- به خود یاد آوری کنید که چرا می خواهید امتحان دهید - اگر کیفیت برای شما مهم نیست، اصلا نیازی به امتحان نیست!

### تمرکزتان را به حد بهینه برسانید

مدت زمانی که افراد می توانند بر روی تکلیف خاصی متمرکز شوند متفاوت است، بنابراین میزان تمرکزتان را بطور تجربی امتحان کنید و الگوی کاری مناسبی را برای خود بیابید. منظم در حین انجام کار، استراحت های کوتاهی داشته باشید - برای مثال، به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید - این کار احتمالا به شما کمک می کند که تمرکزتان افزایش یابد.

اگر تمرکز بر کار برایتان دشوار بود، با تعیین هدفی کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. وقتی به این هدف رسیدید، به خودتان پاداش دهید. کار هدف گذاری و دادن پاداش به خود را تکرار کنید. وقتی به اهدافتان دست پیدا می کنید، بتدریج بر مقدار تکلیف اضافه کنید. با این کار توانایی برای تمرکز موثر پرورش می یابد. ایده های دیگری نیز وجود دارد؛ از جمله:

- هنگام خواندن، یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سوالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.

- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار درس های آسان، و دروس جالب را در کنار درس های خسته کننده قرار دهید.

- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد، نه خیلی گرم و نه پرسر و صدا) و تا حد امکان عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید کجا می توانید بهتر مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاق تان.

## یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری جزوه ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید (نوشتن یادداشت های چند صد صفحه ای وقت گیر است و روش موثری برای مرور نیست). همین طور که پیش می روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، درست تنظیم کنید.

استفاده از روش های کمکی برای به یادسپاری برای برخی افراد سودمند است؛ مثلا، حفظ کردن واژه ای تداعی کننده که با مجموعه ای از اطلاعات مربوط می شود؛ یا ساختن واژه ای تداعی کننده با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی یا مصور کردن اطلاعات.

## تمرین کنید

نمونه سوالهای امتحانات قبلی را پیدا کنید، و با پاسخ دادن به سوالات در زمان تعیین شده، تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست — در حقیقت، هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمرین هایی

شما را با چار چوب امتحانات و نوع سوالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می سازد. هم چنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخ ها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدودید، کمک خواهد کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستید.

به خاطر داشته باشید که از شما انتظار نمی رود در شرایط امتحانی، مقاله ای را بنویسید که تهیه کردن آن در شرایط معمول، یک هفته وقت نیاز دارد. بنابراین، واقع بین باشید: کسی انتظار ندارد که در حین امتحان یک مقاله کامل بنویسید. توجه خود را معطوف تکلیفی کنید که در دست دارید (یعنی، پاسخ دادن به سوالات) و با عبارات این چینی که "چه خواهد شد، اگر...."، تمرکزتان را بر هم نزنید.

## خوب بخوابید

در اینجا چند نکته را متذکر می شویم که می تواند به شما در حین نوبت های مطالعه و در امتحان کمک کند:

- در رختخواب درس نخوانید — رختخواب برای خواب و استراحت است.
- قبل از رفتن به رختخواب درس خواندن را تعطیل کنید: حداقل یک ساعت قبل از خواب مطالعه را تعطیل کنید و وقتتان را برای کارهای آرامش بخش؛ مثل گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، دوش گرفتن، یا تمرین تن آرامی صرف کنید.
- اگر عادت کنید که در وقت مشخصی به رختخواب بروید و در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید، ایجاد الگوهای مناسب خواب برای شما آسان تر خواهد بود.
- درباره اینکه نمی توانید خوب بخوابید، فاجعه سازی نکنید؛ یعنی، به خود نگوئید که اگر نتوانم بخوابم، فردا قادر به انجام هیچ کار نخواهم بود. حتی وقتی کم خوابیده باشید، باز هم می توانید عملکرد خوبی داشته باشید، منطقی فکر کنید و تکالیف سخت ذهنی را انجام دهید. بطور عمده، برخی کارهای معمول که نیازمند هوشیاری است و هم چنین خلق و خو (مثلا تحریک پذیری) تحت تاثیر کم خوابی قرار می گیرند. بیشتر مردم توانایی دارند تا چند روز با کم خوابی کنار بیایند (اما نه چند هفته).

## در روز امتحان

مراقب خودتان باشید. برای مثال، استراحت کافی و تغذیه درست، مهم تر و موثرتر از گذرا خواندن در دقایق آخر قبل از امتحان است. امروز روزی است که از قبل برای آن برنامه ریزی شده است، بنابراین به گونه ای کار کنید که انرژی شما برای امتحانات حفظ شود.

خیلی زود از خواب بیدار نشوید، چرا که این کار شما را خسته تر می کند. صبحانه بخورید، ولی مایعات به مقدار زیاد نخورید! اگر وقت اضافه دارید، کاری انجام دهید که شما را آرام کند — دوش بگیرید، قدم بزنید — و خود را از کسانی که استرس دارند، دور نگاه دارید.

به جای اینکه سعی در یاد گرفتن مطالب جدید داشته باشید، بهتر است چند نکته کلیدی را مرور کنید.

سر وقت و نه خیلی زود در جلسه امتحان حاضر شوید؛ استرس در این دوره کوتاه انتظار، یعنی درست قبل از امتحان، در حد بالایی سرایت می کند. بنابراین عملکرد مناسب در مواجهه با این استرس، آن را به حداقل می رساند!

طبیعی است که موقع رفتن به جلسه امتحان تا حدی اضطراب داشته باشید. چند دقیقه قبل از شروع امتحان، بعضی تمرین های ساده تن آرامی و تنفسی را انجام دهید؛ به صندلی تکیه دهید و به لحاظ ذهنی خودتان را از کسانی که استرس دارند، دور نگه دارید.

با آرامش، برگه امتحانی را مطالعه کنید. وقتی سوالات امتحانی را انتخاب کردید آنها را دوبار بخوانید تا مطمئن شوید که آنها را فهمیده اید. اگر اجازه دارید، زیر کلمات یا عبارت کلیدی در سوال خط بکشید.

به همه سوالات جواب دهید و وقتتان را مساوی بین آنها تقسیم کنید. برخی افراد نخست، در ذهن خود برنامه ریزی کلی برای تمام سوال ها انجام می دهند و بعد پاسخ می دهند؛ ولی برخی نیز به ترتیب سوال ها را پاسخ می دهند — کدام روش برای شما کارکرد دارد یا برای چارچوب امتحانات شما مناسب تر است؟ بعد از آنکه طرح خودتان را پیاده کردید، سوال ها را دوباره بخوانید و پاسخ ها را واریسی کنید.

استراحت های کوتاه و منظمی را داشته باشید: هر وقت به آخر یک پاراگراف می رسید، فکر کردن را برای لحظه ای متوقف کنید، حتی برای یک لحظه هم که شده، قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید.

## اضطراب در حین امتحان

غیر عادی نیست که در شرایط امتحان، فرد برای لحظه ای دچار وقفه ذهنی، یا به دلیل نا آشنا بودن سوالات، دچار سر در گمی شود. در چنین اوقاتی به سرعت وحشت زده می شویم. ممکن است افکار احمقانه به ذهن مان خطور کند. همچنین ممکن است، علائم فیزیکی مانند تپش قلب، ضعف و سستی، گرما یا حالت تهوع را احساس کنیم. اگر چه این علائم آزار دهنده است یا حتی موجب نگرانی و ترس شما می شوند، در حقیقت بسیار شایع است و به هیچ وجه خطرناک نیست.

نخست، برای چند لحظه مکث کنید: قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید؛ چند نفس آرام بکشید؛ و بگذارید بدنتان آرام شود؛ تمرین های تن آرامی و تنفسی به شما در کاهش این علائم کمک خواهد کرد. به خودتان اطمینان دهید که دچار حمله قلبی یا ازدست دادن کنترل نخواهید شد — اضطراب هیچ گاه به چنین مسائلی نمی انجامد. افکار تشویش زا را از ذهنتان دور کنید و توجه تان را به آرامش دوباره و بازگشت به امتحان معطوف نمائید. با وجود اینکه، احساسات ناشی از اضطراب ناخوشایندند، جلسه امتحان را ترک نکنید؛ چرا که سطح اضطراب در مدت زمان اندکی افت می کند. وحشت زدگی همیشه زمان محدودی دارد و علائم آن در زمان کوتاهی کاهش می یابد.

هر وقت توانایی خود را به دست آوردید، به پاسخگویی ادامه دهید — یادتان باشد، نوشتن چند کلمه و جمله کوتاه بهتر از این است که چیزی ننویسید.

## پس از امتحان

خوب است که روز قبل از امتحان، تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از امتحان چه کار خواهید کرد. ایستادن در اطراف سالن امتحان و شریک شدن با نگرانی دیگران، تقریباً همیشه ناامید کننده است. اگر برنامه تان این است که هم اکنون، کاری انجام دهید، دیگران را ترک کرده و سراغ برنامه های سرگرم کننده خود بروید.

اگر خسته شده اید مقداری غذا یا خواب کمک کننده است: چنانچه خستگی ناشی از امتحان هنوز بر شما غالب است، می توانید بعضی فعالیت های جسمانی، مثلاً شنا، را انجام دهید؛ یا اگر می خواهید به ملاقات کسی بروید، به شرطی با این ملاقات موافقت کنید که فقط ۵ دقیقه درباره امتحان صحبت شود.

## [سهل انگاری چیست؟](#)

سهل انگاری اجتناب از انجام یک وظیفه و به تعویق انداختن کار است که امروز نیز می توان آن را انجام داد. سهل انگاری نه تنها بر عملکرد شخص تاثیر می گذارد بلکه معمولا احساساتی از قبیل حس گناه، تنفر از خود، استرس و افسردگی را به همراه دارد.

اغلب تلاش می کنیم که سهل انگاری خود را با مشغول ساختن خویش و انجام دادن کارهایی که شاید هیجان انگیز و حتی مفید هستند اما کمکی به هدف اصلی ما نمی کنند، پنهان کنیم. گاهی این پنهان سازی با انجام کارهایی که در حالت طبیعی از آنها متنفریم، صورت می گیرد.

**دلایل** **سهل** **انگاری** **چیست؟**

دلایل بسیاری در ایجاد سهل انگاری نقش دارند که عبارتند از:

- مدیریت ضعیف زمان
- ناتوانی در اولویت بخشیدن به کارها
- گنجاندن وظایفی متعدد در یک ظرف زمانی خاص
- اضطراب درباره کاری که باید انجام دهیم: این حالت موجب می شود به جای انجام دادن کار، وقت زیادی را صرف نگرانی کنیم.
- مشکل تمرکز
- عدم آگاهی نسبت به آنچه برای انجام کار مورد نظر لازم است
- احساس غرق شدن در کار
- نگرانی درخصوص شکست یا دست نیافتن به معیارهای مورد نظر
- ترس از پیروزی و پیامدهای احتمالی آن
- کمال گرایی (عامل کمال گرایی انتخاب معیارهای غیر واقع گرایانه است)



- احساسات منفی: مانند "هرگز کارهایم خوب پیش نمی رود"

- نگرش منفی نسبت به شکست های گذشته

- خسته شدن از انجام کار مورد نظر

- عدم آموزش روش های لازم برای انجام کارها و رویارویی با مشکلات، در خانه یا در مدرسه

- اجتناب از انجام کارهای سخت یا کارهایی که تمایلی به آنها نداریم.

### چگونه بر سهل انگاری غلبه کنیم؟

غلبه بر سهل انگاری معمولا به دو روش انجام می شود. نخستین روش یادگیری مهارت های بهتر برای مدیریت زمان و سازماندهی کارها و دومین روش رسیدن به درک روشن تری از معنای شخصی و احساسی سهل انگاری است.

یادگیری مهارت های مدیریت زمان و سازماندهی کارها از طریق تمرین ممکن خواهد بود.

اما نکته مهم آن است که باید به جای الگو قرار دادن دیگران و تبعیت از آنها، روش هایی را برای انجام دادن کارها بیابید که مناسب شما باشند.

از سوی دیگر مشاوره نیز می تواند در تغییر دادن جنبه های عاطفی و شخصی سهل انگاری کمک کننده باشد.

برای غلبه بر سهل انگاری خود اینگونه آغاز کنید:

- قبول کنید که معجزه ای در کار نیست! باید کاری را که بر دوشتان است، انجام دهید.

- هر یک از واژه ها و عباراتی که در ذهن نسبت به آن شغل یا کار خاص داریم به تجربه و انتظار ما از آن کار رنگ و بو می بخشد. سعی کنید به جای استفاده از عباراتی مانند "مجبورم"، "نمی توانم"، از عباراتی مانند، "انتخاب می کنم" یا "انتخاب نمی کنم" استفاده کنید. به خود بگویید "مجبور نیستم" این کار را انجام دهم. من خود این کار را انتخاب کرده ام و "می توانم" آن را کنار بگذارم.

- نسبت به شخصیت، ارزش ها و انتظارات خود آگاهی پیدا کنید. ببینید آیا این ارزش ها با روشی که برای انجام دادن آن کار خاص در نظر گرفته اید، متناسب هستند یا این که نیازمند انتخاب رویکردی تازه هستید؟ افراد دارای الگوهای کاری متفاوت هستند و نتایج دلخواه هر فرد از انجام آن کار خاص مختص به خود وی است.

- سعی کنید دلیل سهل انگاری خود را بیابید؛ چه سودی از این کار می برید؟ چگونه می توانید بر این رفتار غلبه کنید؟ شاید بخواهید به تنهایی و با استفاده از مقاله ها و کتاب های خودیاری این مشکل را حل کنید یا به افراد متخصص برای مشاوره در این خصوص مراجعه کنید.

- اهداف خود را شناسایی کنید و درخصوص چگونگی انجام کارها تصمیماتی واقع گرایانه بگیرید و کارهایتان را اولویت بندی کنید.

- درباره امکانات و اطلاعات درست برای انجام کار اطمینان حاصل کنید. برای برنامه ریزی و مراحل آن، محدوده زمانی در نظر بگیرید. صرف اندکی وقت برای برنامه ریزی و انجام کارهای مقدماتی، مهم و ضروری است اما این کار نباید ما را از هدف اصلی باز دارد. بخش کوچکی از کار را در نظر بگیرید و سپس شروع به انجام دادن آن کنید.

- برنامه ریزی به منظور انجام دادن کار بسیار مفید است اما دقت کنید که برنامه ریزی های بسیار مفصل و صرف تمام روز برای انجام کار به تنفر شما از آن کار منجر می شود. برنامه ریزی ها باید انعطاف پذیر باشند. ساعاتی از روز را برای انجام کارهایی که به وقت بیشتری نیاز دارند یا حتی استراحت و تن آرامی اختصاص دهید.

- کارها و وظایف تان را به بخش های قابل مدیریت تقسیم کنید. اهدافی کوچک برای خود در نظر بگیرید. مثلاً پس از خواندن یک فصل از یک کتاب، نوشتن یک صفحه از یک مقاله یا پس از هر ۴۵ دقیقه کار، ۱۵ دقیقه به خود استراحت دهید و سپس کارهایتان را با همین نسبت و برنامه ریزی ادامه دهید.

- انگیزه تان را تقویت کنید. به توانایی های خود و کارهایی که تا کنون انجام داده اید فکر کنید و احساس خوبی نسبت به آنها در خود به وجود آورید. بدین ترتیب به خود یادآور شوید که می توانید موفق باشید.

- وقتی کاری را به پایان می رسانید به خود پاداش دهید.

- وقتی احساس می کنید که نمی خواهید کار را ادامه دهید، به جای متوقف ساختن روند کار روشی متفاوت را برای انجام دادن آن امتحان کنید یا به سراغ بخش دیگری از آن کار بروید (مجبور نیستید کار مورد نظر را از ابتدا تا انتها به همان ترتیب انجام دهید).

- سهل انگاری اغلب با اضطراب و ترس در خصوص کیفیت انجام کار در ارتباط است. در چنین مواقعی به خود یادآور شوید که انجام دادن بخشی از آن کار بهتر از انجام ندادن آن است.

**نکته آخر اینک:** شما اولین یا آخرین کسی نیستید که گاهی در کار خود سهل انگاری می کنید. جهت دریافت کمک می توانید از توصیه های مفید مشاوران و متخصصان در این زمینه بهره مند شوید، اما دقت کنید که برای رفع سهل انگاری خود به موقع اقدام کنید در غیر این صورت شرایط برای شما و کسانی که قصد دارند به شما در رفع این مشکل کمک کنند، دشوار خواهد شد.

## مشکلات ورود به دانشگاه

### ورود به دانشگاه، تحولی بزرگ

با ورود به دانشگاه بطور حتم، زمان یک تغییر بزرگ در زندگی شما فرا رسیده است. شاید در این زمان آمیزه ای از حس هیجان و نگرانی را در خود احساس کنید و با خود بگویید: "دانشگاه واقعا چگونه جایی است؟"، "آیا از عهده این کار برخواهم آمد؟"، "کسانی که در دانشگاه هستند چگونه افرادی هستند؟". اما پس از مدتی حضور در دانشگاه به تدریج به تفاوت هایی که میان انتظارات شما و واقعیت ها وجود دارند، پی خواهید برد؛ بدین ترتیب ممکن است برخی چیزها بهتر از آنچه انتظار داشتید، بنظر آیند و برخی نیز مطابق با آمال و آرزوهای شما نباشند.

تغییری که با ورود به دانشگاه در شما ایجاد می شود، ممکن است لذت بخش و درعین حال سردرگم کننده باشد. دور بودن از محیط خانواده و حمایت های آنها، ممکن است شما را نسبت به وظایفی که در شرایط عادی به آسانی از عهده آنها بر می آید، بترساند. مقاله ای که می خوانید به شما کمک می کند تا این دوره تغییر را بدون مشکل پشت سر بگذارید.

### احساسات مشترک میان دانشجویان سال اول

شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده اید، اما احتمالا درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید. احساساتی مانند آنچه در ذیل می آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- احساس می کنند دانشگاه دیگر "بهترین" نیست

- با خود می گویند "مانند دیگران باهوش نیستم؛ مانند آنها درسها را متوجه نمی شوم"

- مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده اند یا به خواست دیگران
- ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آنها، رشته مورد انتظارشان نیست
- انتظارات دیگران بر دوششان سنگینی می کند
- ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که کنارآمدن با این احساس دشوارتر از آن است که پیش بینی می کردند
- تصور می کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می کنند.

**برای غلبه بر این قبیل احساسات از این روش ها استفاده کنید:**

### ۱- به خود توجه کنید

به دست آوردن شناخت از دیگران و بالعکس، نیازمند زمان است و این بدان معنی است که دیگران واقعا نمی دانند چه احساسی دارید یا چگونه فکر می کنید. بنابراین به خود توجه کنید؛ وقت و انرژیتان را صرف مرتب کردن اوضاع خود در دانشگاه، به روشی منطقی، نمائید.

### ۲- خود و توانایی هایتان را بشناسید

حضور در دانشگاه فرصتی است تا روش های مناسب زندگی کردن را بیابید و آنها را تجربه کنید. البته این کار نیز نیازمند زمان است؛ بنابراین تحت تاثیر فشار دیگران، کارهایی را انجام ندهید که علاقه ای به آنها ندارید؛ مناسب شما نیستند یا هنوز آمادگی انجامشان را ندارید. به کارهایی روی آورید که توانایی انجام دادن آنها را دارید. با دروغ زندگی نکنید! خودتان باشید.

### ۳- با مشکلات مقابله کنید

در شرایطی که در محیطی تازه قرار می گیریم، بیشتر وقتها فقط نگرانی درباره چیزهایی می شود که قادر به درک آنها نیستیم یا آنها را نمی شناسیم. از سوال کردن نترسید؛ با سوال کردن می توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید. بدانید که دیگران نیز در شروع سال تحصیلی احساس و عملکردی مانند شما دارند؛ بنابراین سوالات شما مایه سرافکندگی و ناراحتی نیستند. پس به سوالات، نه به عنوان مشکل، بلکه چالشهایی برای تغییر دادن شرایط خود نگاه کنید.

#### ۴- به سلامتی خود اهمیت دهید

رویاری با چالش های تازه، زمانی آسان تر است که به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم. بنابراین یک رژیم غذایی خوب و خوابی کافی و مناسب داشته باشید. اگر یک ورزشکار پر و پا قرص هستید، حتما به این کار ادامه دهید؛ در غیر اینصورت از فرصت هایی که برای ورزش کردن در دانشگاه وجود دارد، استفاده کنید. یادتان باشد، ورزش هایی را انتخاب کنید که برای شما مناسب اند.

#### با فشارهای درسی چه کنیم؟

گاهی اوقات در طول ترم، دانشجویان بیشتر از سایر مواقع تحت فشارهای درسی قرار می گیرند. بدانید که این حالت تجربه ای مشترک میان شما و سایر دانشجویان است و تنها به شما اختصاص ندارد. به صدای جسم و روح خود گوش دهید و در راستای آنها نه در جهتی مخالف گام بردارید.

توصیه های زیر می توانند راهنمای شما در این شرایط باشند:

- برای کاستن از فشار درسی برنامه ریزی کنید.
- از فشار درسی در جهتی مثبت و برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید.
- میان انتظارات خود و انتظاراتی که دیگران از شما دارند تمایز قایل شوید.
- افکاری مانند "مجبورم این کار را انجام دهم" را به ذهن خود راه ندهید.
- به خود پاداش دهید و خود را به دلیل آنچه کسب کرده اید، تشویق کنید.

#### تعادل را در زندگی خود حفظ کنید

برای این کار توصیه های زیر را در پیش بگیرید:

#### ۱- تمام وقتتان را صرف مطالعه نکنید:

وقتی را نیز به تفریح، انجام فعالیت های اجتماعی، فیزیکی و استراحت اختصاص دهید. دو قانون زیر به شما کمک می کنند تا به روشی موثرتر مطالعه کنید:

- در طول روز ساعتی را به خود استراحت دهید و مطالعه را کنار بگذارید.

- هفته ای یک روز بطور کامل به کارهایی غیر از مطالعه بپردازید.

## ۲- دروس خود را به موقع مطالعه کنید:

دروس خود را به روز و بلافاصله پس از تدریس استاد، مطالعه کنید. تلنبار شدن درسها بر روی هم و تکالیف عقب مانده کار شما را دشوار خواهند کرد و جبران آنها برایتان سخت خواهد بود.

## ۳- میان تنهایی خود و زمانی که با دیگران سپری می کنید، توازن برقرار کنید:

دوستان می توانند پشتیبانی فوق العاده یا بهانه ای برای حواس پرتی و عقب ماندن از درسها باشند. بنابراین بدون درنگ به کارهای خود سر و سامان دهید. درس خواندن و در کنار دوستان بودن را همزمان با هم نمی توان انجام داد.

## ۴- برنامه ای دایمی برای روزها و هفته های خود در نظر بگیرید:

مطابق با رشته تحصیلی و برنامه زمانی خود، به زندگی دانشجویی تان اندکی نظم و ترتیب بدهید. نبود نظم، مخرب و تضعیف کننده است. هریک از ما، در ساعات مختلف روز و به روش هایی متفاوت از دیگران کارآیی داریم. بنابراین الگویی مناسب برای خود در نظر بگیرید و از آن همیشه استفاده کنید.

## ۵- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا کنید:

میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قابل شوید. درغیراینصورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آنها نپرداخته اید یا از سوی دیگر، ممکن است به دلیل داشتن دروس عقب مانده از اوقات فراغت و تفریح خود لذت کافی نبرید. اگر برای مطالعه دروس برنامه ریزی کرده و به اهداف خود دست یافته اید، بدون هیچگونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

همچنین می توانید محل مطالعه را حتی اگر فضایی بسیار کوچک است، از سایر مکان ها جدا کنید. این امر نه تنها کمک می کند تا به روشی کار آمد و مفید مطالعه کنید، بلکه موجب می شود تا هنگام استراحت، به راحتی و بدون اندیشیدن به دروس و کتاب های خود، استراحت کنید.

آیا از انتخاب خود راضی هستید؟

بسیاری از دانشجویان جدید معمولا پس از ورود به دانشگاه با خود می اندیشند که آیا درخصوص انتخاب دانشگاه یا رشته تحصیلی، تصمیمی درست اتخاذ کرده اند یا خیر.

بسیاری از دانشجویان از انتخاب خود راضی هستند اما برخی نیز احساس می کنند که دانشگاه دلخواه و یا رشته مناسبی را انتخاب نکرده اند. اگر شما نیز به این موضوع بطور جدی فکر می کنید، حتما با مشاوران و استادان خود صحبت کنید تا بتوانید تصمیم نهایی را بگیرید

با ورود به دانشگاه بطور حتم، زمان یک تغییر بزرگ در زندگی شما فرا رسیده است. شاید در این زمان آمیزه ای از حس هیجان و نگرانی را در خود احساس کنید و با خود بگویید: "دانشگاه واقعا چگونه جایی است؟"، " آیا از عهده این کار برخواهم آمد؟"، " کسانی که در دانشگاه هستند چگونه افرادی هستند؟". اما پس از مدتی حضور در دانشگاه به تدریج به تفاوت هایی که میان انتظارات شما و واقعیت ها وجود دارند، پی خواهید برد؛ بدین ترتیب ممکن است برخی چیزها بهتر از آنچه انتظار داشتید، بنظر آیند و برخی نیز مطابق با آمال و آرزوهای شما نباشند.

تغییری که با ورود به دانشگاه در شما ایجاد می شود، ممکن است لذت بخش و درعین حال سردرگم کننده باشد. دور بودن از محیط خانواده و حمایت های آنها، ممکن است شما را نسبت به وظایفی که در شرایط عادی به آسانی از عهده آنها بر می آید، بترساند. مقاله ای که می خوانید به شما کمک می کند تا این دوره تغییر را بدون مشکل پشت سر بگذارید.

## احساسات مشترک میان دانشجویان سال اول

شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده اید، اما احتمالا درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید. احساساتی مانند آنچه در ذیل می آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- احساس می کنند دانشگاه دیگر "بهترین" نیست
- با خود می گویند "مانند دیگران باهوش نیستم؛ مانند آنها درسها را متوجه نمی شوم"
- مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده اند یا به خواست دیگران
- ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آنها، رشته مورد انتظارشان نیست

- انتظارات دیگران بر دوششان سنگینی می کند
- ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که کنار آمدن با این احساس دشوارتر از آن است که پیش بینی می کردند
- تصویری کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می کنند.

**برای غلبه بر این قبیل احساسات از این روش ها استفاده کنید:**

### ۱- به خود توجه کنید

به دست آوردن شناخت از دیگران و بالعکس، نیازمند زمان است و این بدان معنی است که دیگران واقعا نمی دانند چه احساسی دارید یا چگونه فکر می کنید. بنابراین به خود توجه کنید؛ وقت و انرژی را صرف مرتب کردن اوضاع خود در دانشگاه، به روشی منطقی، نمائید.

### ۲- خود و توانایی هایتان را بشناسید

حضور در دانشگاه فرصتی است تا روش های مناسب زندگی کردن را بیابید و آنها را تجربه کنید. البته این کار نیز نیازمند زمان است؛ بنابراین تحت تاثیر فشار دیگران، کارهایی را انجام ندهید که علاقه ای به آنها ندارید؛ مناسب شما نیستند یا هنوز آمادگی انجامشان را ندارید. به کارهایی روی آورید که توانایی انجام دادن آنها را دارید. با دروغ زندگی نکنید! خودتان باشید.

### ۳- با مشکلات مقابله کنید

در شرایطی که در محیطی تازه قرار می گیریم، بیشتر وقتها فقط نگرانی درباره چیزهایی می شود که قادر به درک آنها نیستیم یا آنها را نمی شناسیم. از سوال کردن نترسید؛ با سوال کردن می توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید. بدانید که دیگران نیز در شروع سال تحصیلی احساس و عملکردی مانند شما دارند؛ بنابراین سوالات شما مایه سرافکندگی و ناراحتی نیستند. پس به سوالات، نه به عنوان مشکل، بلکه چالشهایی برای تغییر دادن شرایط خود نگاه کنید.

### ۴- به سلامتی خود اهمیت دهید



رویاری با چالش های تازه، زمانی آسان تر است که به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم. بنابراین یک رژیم غذایی خوب و خوابی کافی و مناسب داشته باشید. اگر یک ورزشکار پر و پا قرص هستید، حتما به این کار ادامه دهید؛ در غیر اینصورت از فرصت هایی که برای ورزش کردن در دانشگاه وجود دارد، استفاده کنید. یادتان باشد، ورزش هایی را انتخاب کنید که برای شما مناسب اند.

### با فشارهای درسی چه کنیم؟

گاهی اوقات در طول ترم، دانشجویان بیشتر از سایر مواقع تحت فشارهای درسی قرار می گیرند. بدانید که این حالت تجربه ای مشترک میان شما و سایر دانشجویان است و تنها به شما اختصاص ندارد. به صدای جسم و روح خود گوش دهید و در راستای آنها نه در جهتی مخالف گام بردارید.

توصیه های زیر می توانند راهنمای شما در این شرایط باشند:

- برای کاستن از فشار درسی برنامه ریزی کنید.
- از فشار درسی در جهتی مثبت و برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید.
- میان انتظارات خود و انتظاراتی که دیگران از شما دارند تمایز قایل شوید.
- افکاری مانند "مجبورم این کار را انجام دهم" را به ذهن خود راه ندهید.
- به خود پاداش دهید و خود را به دلیل آنچه کسب کرده اید، تشویق کنید.

### تعادل را در زندگی خود حفظ کنید

برای این کار توصیه های زیر را در پیش بگیرید:

#### ۱- تمام وقتتان را صرف مطالعه نکنید:

وقتی را نیز به تفریح، انجام فعالیت های اجتماعی، فیزیکی و استراحت اختصاص دهید. دو قانون زیر به شما کمک می کنند تا به روشی موثرتر مطالعه کنید:

- در طول روز ساعاتی را به خود استراحت دهید و مطالعه را کنار بگذارید.

- هفته ای یک روز بطور کامل به کارهایی غیر از مطالعه بپردازید.

## ۲- دروس خود را به موقع مطالعه کنید:

دروس خود را به روز و بلافاصله پس از تدریس استاد، مطالعه کنید. تلمبار شدن درسها بر روی هم و تکالیف عقب مانده کار شما را دشوار خواهند کرد و جبران آنها برایتان سخت خواهد بود.

## ۳- میان تنهایی خود و زمانی که با دیگران سپری می کنید، توازن برقرار کنید:

دوستان می توانند پشتیبانی فوق العاده یا بهانه ای برای حواس پرتی و عقب ماندن از درسها باشند. بنابراین بدون درنگ به کارهای خود سر و سامان دهید. درس خواندن و در کنار دوستان بودن را همزمان با هم نمی توان انجام داد.

## ۴- برنامه ای دایمی برای روزها و هفته های خود در نظر بگیرید:

مطابق با رشته تحصیلی و برنامه زمانی خود، به زندگی دانشجویی تان اندکی نظم و ترتیب بدهید. نبود نظم، مخرب و تضعیف کننده است. هریک از ما، در ساعات مختلف روز و به روش هایی متفاوت از دیگران کارایی داریم. بنابراین الگویی مناسب برای خود در نظر بگیرید و از آن همیشه استفاده کنید.

## ۵- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا کنید:

میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قابل شوید. درغیراینصورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آنها نپرداخته اید یا از سوی دیگر، ممکن است به دلیل داشتن دروس عقب مانده از اوقات فراغت و تفریح خود لذت کافی نبرید. اگر برای مطالعه دروس برنامه ریزی کرده و به اهداف خود دست یافته اید، بدون هیچگونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

همچنین می توانید محل مطالعه را حتی اگر فضایی بسیار کوچک است، از سایر مکان ها جدا کنید. این امر نه تنها کمک می کند تا به روشی کار آمد و مفید مطالعه کنید، بلکه موجب می شود تا هنگام استراحت، به راحتی و بدون اندیشیدن به دروس و کتاب های خود، استراحت کنید.

## آیا از انتخاب خود راضی هستید؟

بسیاری از دانشجویان جدید معمولا پس از ورود به دانشگاه با خود می اندیشند که آیا درخصوص انتخاب دانشگاه یا رشته تحصیلی، تصمیمی درست اتخاذ کرده اند یا خیر.

بسیاری از دانشجویان از انتخاب خود راضی هستند اما برخی نیز احساس می کنند که دانشگاه دلخواه و یا رشته مناسبی را انتخاب نکرده اند. اگر شما نیز به این موضوع بطور جدی فکر می کنید، حتما با مشاوران و استادان خود صحبت کنید تا بتوانید تصمیم نهایی را بگیرید

## غم غربت

بسیاری از مردم غم غربت را در دوره هایی از زندگی، شاید زمانی که جوان تر بودند، تجربه کرده اند. این احساس همان طور که به آسانی گسترش می یابد، فراگیر بودنش نیز به راحتی فراموش می شود.

شروع زندگی در دانشگاه بطور طبیعی، به تولید هیجان و اضطراب نسبت به جابجائی، کار دانشگاهی و برخورد با افراد جدید منجر می شود. بسیاری از افراد بر چنین تشویشی با سازگار کردن خود با محیط جدید غلبه می کنند؛ دربرخی نیز انطباق نیاز به زمان بیشتری دارد و گاهی نیز با احساس غربت که متمرکز بر افکار مربوط به خانه است، ظاهر می شود. در چنین شرایطی، نوعی دلتنگی و اندوه از نبودن آنچه که آشکارا موجب امنیت خاطر بوده است، به وجود می آید: در بیشتر موارد این احساس به خاطر فقدان افراد خانواده و دوستان است اما هم چنین ناشی از دور شدن از مکانها و جریانات عادی زندگی نیز می باشد.

کسانی که غم غربت را تجربه می کنند، ممکن است نوعی افزایش در احساس افسردگی، اضطراب، افکار وسواسی و دردهای کوچک جسمانی را نیز تجربه کنند. احساس غربت را از افسردگی به این شکل می توان تفکیک کرد که در افسردگی دانشگاه و خانه هر دو ناگوار به نظر می رسند اما در غربت محیط دانشگاه ناگوار است، در حالیکه نسبت به خانه تصورات مطبوعی وجود دارد.

تحقیقات درباره احساس غربت در بین دانشجویان دانشگاه های انگلیس نشان می دهد که ۳۵٪ از دانشجویان جدیدالورود، دچار نوعی احساس غربت می باشند. ۱۵-۵ درصد آنان این تجارب را وحشتناک توصیف نموده و تعداد اندکی نیز تا مرز افسردگی پیش می روند.

برخی از دانشجویان این فرایند را با افسردگی و اضطراب خفیفی آغاز می کنند، حال آنکه هنوز چند هفته به ترک خانه مانده است؛ چرا که به تغییرات ناگواری که در حال وقوع است می اندیشند. اما بقیه در ابتدا وضعیت مطلوبی دارند و بعدها با کمال تعجب در ادامه سال تحصیلی یا شاید بعد از تعطیلات سال نو و حتی در آغاز دومین سال تحصیلی خود احساس غربت می کنند.

دانشجویان به صرف اینکه در گذشته تجربه های موفقی در دور بودن از خانه داشته اند، از بروز احساس غربت درامان نیستند.

عوامل آسیب زا در احساس غربت به شرح زیر است:

۱- دوری از خانه

۲- احساس بی معنی بودن دانشگاه بعد از تلاش طولانی که برای دست یافتن به آن صورت گرفته است

۳- این عامل که خود دانشجو مسئول اخذ تصمیم برای آمدن به دانشگاه بوده است یا نه

۴- عدم رضایت ناشی از بر آورده نشدن انتظارات در دانشگاه

۵- "فشارکاری" از جمله کار زیاد و سر در گمی ناشی از آن

۶- مغایرت محیط دانشگاه با سبک زندگی معمول

کسانی که دچار غم غربت می شوند، اغلب احساس می کنند که کنترل بر محیط را از دست داده اند، وجه اشتراکی با آن نداشته یا تعهدی به دانشگاه و موقعیت جدید مکانی خود ندارند.

## انتقال به دانشگاه

دو وظیفه اصلی به هنگام شروع کار دانشگاه برای دانشجو وجود دارد:

۱- ترک اشیاء، افراد و مکان های آشنا

۲- سازگاری با اشیاء، افراد و مکان های جدید

سطح تحمل افراد در برابر تغییرات متفاوت است و راههای متفاوتی را برای مقابله با موقعیت های جدید یاد می گیرند. اما چه چیز است که انتقال را اینگونه سخت جلوه می دهد؟ در محیط های آشنا افراد احساس پذیرفته شدن و امنیت می کنند و می توانند نقش هایی را پذیرفته و با چالش ها مواجهه ای موفقیت آمیز داشته باشند. دور از پدیده های آشنا، دانشجویان از منابع حمایتی خود محروم هستند و در می یابند که روشهای آزمایش شده قبلی آنها برای مواجهه با مشکلات به چالش گرفته شده است. به این ترتیب امکان بروز ناکامی پر رنگ می شود و عزت نفس و اعتماد به نفس کم رنگ می گردد. کارهایی که معمولاً به آسانی قابل انجام بودند ناگهان تبدیل به یک چالش یا یک کار غیر ممکن می شوند.

## چه کمک هایی امکان پذیر است

- ۱- با کسی صحبت کنید. اگر تا کنون دوستی پیدا نکرده اید، سعی کنید با یک مشاور، ارتباط برقرار کنید.
- ۲- ارتباط خود را با افرادی که در گذشته می شناختید، حفظ کنید و ترتیبی دهید تا آنها را بعد از چند هفته ببینید. هم چنین به خود برای پذیرش دانشگاه فرصت دهید. نگذارید نگاه به گذشته حرکت به سوی آینده را مختل کند.
- ۳- به یاد داشته باشید که بسیاری از افراد احساساتی مشابه شما دارند اگرچه به نظر شرایط آنها عادی است ( شما از دل آنها خبر ندارید، کما اینکه آنها نیز از دل شما بی خبرند )
- ۴- این حق شماست که احساس دلتنگی کنید. هم چنین حق شماست که از شرایط خود لذت ببرید و چنین امری به معنی بی وفائی نسبت به آشنایانی که نزد شما نیستند، نمی باشد.
- ۵- انتظاراتتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع بینانه باشد. بین کار و استراحت تعادل ایجاد کنید. از شما انتظار نمی رود تمام وقت کار کنید، چرا که به زودی از پای می افتید. از سوی دیگر اگر وقت کافی برای کار کردن نگذارید، سریعاً عقب می افتید و این بر اضطراب های شما می افزاید.
- ۶- اگر پیش بینی می کنید که کار خیلی دشوار است، مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشید. مدیریت بر زمان و کارها داشته باشید به گونه ای که از آنچه انجام می دهید کسب رضایت کنید. کسانی در دانشگاه هستند که می توانند در این باره به شما کمک کنند.
- ۷- خواب و غذای کافی را فراموش نکنید.
- ۸- با دوستان از طریق فعالیت های مشترک مانند ورزش و سرگرمی های دیگر ارتباط برقرار کنید. انجمن ها و باشگاه هایی در دانشگاه وجود دارند که با علاقه مندیهای شما سازگارند. در آغاز سال تحصیلی افراد بسیاری نیز به دانشگاه می پیوندند، شما تنها دانشجوی جدیدالاورود نیستید.
- ۹- به خودتان فرصت کافی برای انطباق بدهید. اجباراً نباید همه چیز به سرعت روبراه شود. همچنین هرگز به تصمیم گیری های عجولانه بر سر مسائل مهم همچون ماندن در دانشگاه یا ترک آن دچار نشوید.
- ۱۰- این مسئله را بررسی کنید که واقعا خواهان بودن در این دانشگاه، در این دانشکده، تحصیل در این رشته و در این زمان می باشید. بسیاری از افراد دوران دلتنگی را پشت سر گذاشته و سپس وارد مرحله تازه ی از عملکرد درسی و لذت بردن از دوران دانشجویی خود می شوند. اما برای برخی نیز ممکن است تصمیم درست

این باشد که دانشگاه را رها کرده و مسیر دیگری را انتخاب کنند. این دسته از افراد عمدتاً به یک رشته یا دانشگاه دیگر راه می یابند که برایشان رضایت بخش است. هر چند این کار با یک سال وقفه تحصیلی همراه باشد. اما اگر دچار چنین افکاری شده اید، قبل از هر چیز نیازمند مشاوره های کارشناسانه هستید. بنابراین با استاد راهنما، مرکز مشاوره دانشگاه و استادان خود مشورت کنید.

۱۱- اگر کار به جایی رسید که قادر به انجام امور دانشگاهی و اجتماعی خود نیستید، در خواست کمک های حرفه ای از دکتر یا بخش مشاوره را جدی بگیرید. آنقدر مسامحه نکنید که این مشکلات در حد غیرممکن ها بزرگ شود.

امیدواریم که این پیشنهادات مفید واقع شوند. شما برای کمک به خودتان کارهای زیادی می توانید انجام دهید، اما هرگز در تقاضای کمک از دیگران تردید به خود راه ندهید. احساس غربت یک احساس نامعمول نیست و می توان بر آن غلبه کرد.

### تنهایی

این سخن را بارها شنیده اید که یک فرد ممکن است حتی در میان جمع نیز احساس تنهایی کند. متأسفانه این مورد در دانشگاه و در میان دانشجویان امری بسیار رایج است. در آنجا نیز ممکن است به رغم حضور در میان گروهی از همسالان که نقاط مشترک بسیاری با ما دارند، به شدت احساس ناراحتی و انزوا کنیم. این حالت با مشاهده سایر دانشجویان که به راحتی و به سرعت با دیگران رابطه دوستی برقرار می کنند یا وارد گروه هایی می شوند که احساس می کنید جایی در آنها ندارید، وخیم تر می گردد. بنابراین جای تعجب ندارد، اگر بدانیم که تنهایی در دانشگاه، بویژه در میان دانشجویان سال اول بسیار رایج است. ورود به دانشگاه مرحله ای مهم در "ترک خانه" بشمار می رود. شاید این نخستین بار است که نه تنها از محیط گرم و صمیمی خانه و خانواده دور می شوید بلکه از دوستی هایی که شاید در طی سال ها شکل گرفته اند، فاصله می گیرید.

ترک خانه و ورود به دانشگاه در سبک زندگی، کار، الگوها و میزان وابستگی فرد تغییراتی ایجاد می کنند. تاثیرات ناشی از این امر ممکن است فرد را نسبت به آنچه باید انجام دهد یا آنچه باید باشد دچار تردید سازند. پیامد این امر شکل گیری تدریجی ناامنی اجتماعی است و حتی افرادی که در حالت طبیعی با محیط اجتماعی خود سازگارند نیز ممکن است بدان دچار شوند. بنابراین تنهایی برای برخی افراد تجربه ای جدید و آزاردهنده بشمار می رود، در حالی که برای برخی دیگر اندکی شناخته شده تر است اما احتمالاً در حال حاضر آنها را نسبت به تغییراتی که ممکن است دانشگاه برایشان به همراه بیاورد دلسرد ساخته است.

## چرا در دانشگاه احساس تنهایی می کنید؟

دلایل بسیاری در شکل گیری این احساس نقش دارند که عبارتند از:

- از خانواده و دوستان خود دور شده اید.
- شاید پس از سال ها یا حتی از دوران دبستان تاکنون، این نخستین بار است که ناچار می شوید برای انتخاب دوستان جدید از صفر شروع کنید.
- دوستان قدیمی خود را از دست داده اید و برایتان دشوار است تا دوستانی جدید جایگزین آنها کنید یا شاید اصلا تمایلی به این کار ندارید.
- شاید انتظارات بالایی از دانشگاه داشته اید و تصور می کردید در آنجا دوستانی جدید خواهید یافت اما نخستین کسانی که با آنها دیدار کرده اید شما را دلسرد کرده اند.
- احساس می کنید که میان زندگی اجتماعی شما در دانشگاه و مکان های دیگر گسستگی ایجاد شده است.
- دچار اضطراب می شوید و نسبت به صرف زمان برای انجام فعالیت های اجتماعی در تعارض هستید.

## ممکن است در شرایط زیر احساس تنهایی کنید:

- وقتی تنهائید و گزینه دیگری برای انتخاب ندارید
- وقتی احساس نمی کنید که بخشی از یک گروه یا رویداد هستید
- وقتی کسی نیست تا احساسات و تجربیات خود را با او شریک شوید
- وقتی احساس می کنید از محیط اطراف خود جدا شده اید
- وقتی کسی درک نمی کند که تا چه اندازه تنهائید

## تنهایی می تواند این قبیل احساسات را در شما بوجود آورد:

- حس رانده شدن و زیادی بودن

- حس نداشتن صلاحیت اجتماعی

- قبول این امر که حتما مشکلی در شما وجود دارد

- کمرویی هنگام برخورد با دیگران

- خشم نسبت به دیگران و انتقاد از آنها

این قبیل احساسات به کاهش عزت نفس، حس طرد شدن از سوی دیگران، تمایل نداشتن به برقراری رابطه دوستی و مشارکت در فعالیت های اجتماعی، ناتوانی در بیان احساسات و خواسته ها یا گفتن "نه" به آنچه نمی خواهید انجام دهید و در نهایت احساس استثمار شدن از سوی دیگران، منتهی می شوند.

## چگونه با حس تنهایی مقابله کنیم ؟

- به یاد داشته باشید که تنهایی امری بسیار رایج است. تقریباً همه افراد گاهی به احساس تنهایی دچار می شوند. حس تنهایی نه تنها ضعف نیست بلکه می توان آن را تغییر داد. این احساس نشان می دهد که نیازهای مهم و ضروری تامین نشده اند. تغییر این شرایط نه تنها یافتن دوستان جدید و گسترش دامنه دوستی ها را شامل می شود بلکه به مفهوم یافتن راههایی برای لذت بردن از اوقات خود در تنهایی و استفاده سازنده تر و لذت بخش تر از این اوقات و لحظه هاست.

- منتظر نباشید تا دیگران به دیدار شما بیایند یا با شما صحبت کنند. سعی کنید با کسانی که در کلاس درس یا در ساعات استراحت در کنار شما نشسته اند سر صحبت را باز کنید. به کسانی که در دانشگاه یا محیط کار از کنار شما عبور می کنند سلام کنید یا حتی فقط به آنها لبخند بزنید.

- سعی کنید خود را در موقعیت های جدیدی قرار دهید که در آن امکان ملاقات شما با افرادی که دارای تمایلات و علایق مشترک و مشابه هستند، فراهم می شود. فعالیت هایی را انتخاب کنید که حقیقتاً به آنها تمایل دارید و از انجام دادن آنها لذت می برید، این فعالیت ها می توانند اجتماعی، ورزشی یا کارهای داوطلبانه باشند. اما به یاد داشته باشید که نباید تمام وقت خود را با کارهای بسیار پر کنید تا صرفاً از تنها بودن بگریزید.



- خود را از انجام کارهایی که دوست دارید، مانند رفتن به سینما یا پیاده روی، صرفاً بدان دلیل که کسی نیست تا شما را همراهی کند، محروم نسازید.

- سعی کنید تا با تلاش های خود منتقدانه برخورد نکنید. به خود یادآوری کنید که برقراری روابط صمیمانه در دوستی ها نیازمند زمان است. با این تفکر که برقراری روابط رویایی و خیال پردازانه می تواند از تنهایی شما بکاهد یا به شما حس اعتماد به نفس و یا جایگاهی اجتماعی ببخشد، دوستی ها را بی ارزش نکنید.

- دوستی خوب برای دیگران باشید و روابط خود را بر مبنای آن بسازید.

- به دیگران و علایق آنها اهمیت دهید ( اما به چیزی که علاقه مند نیستید، تظاهر نکنید).

- برخی افراد به حضور در یک گروه علاقمندند و برخی دیگر موقعیت های انفرادی را ترجیح می دهند. اولویت ها و شیوه ارتباطی مورد نظر خود را تعیین کنید. افرادی را بیابید که دیدگاه ها و علایقی مشابه شما دارند. به یاد داشته باشید که از روی ظاهر افراد تصمیم گیری نکنید.

• اگر به رغم آنچه گفته شد همچنان احساس تنهایی می کنید به مراکز مشاوره دانشگاه رجوع کنید. این مراکز رویکردهای متعددی پیش روی شما قرار می دهند و به شما کمک می کنند تا با احساسات ناشی از تنهایی مقابله کنید.

## مشاوره گروهی

مشاوره در قالب گروه های کوچک این فرصت را در اختیار دانشجویان قرار می دهد تا دریابند که سایرین نیز از مشکلاتی رنج می برند که احتمالاً مشابه مشکلات آنهاست. آنها می توانند در این گروه ها مشکلات یکدیگر را مقایسه کنند، از یکدیگر حمایت کنند و در شرایطی سالم دیدگاه دیگران را نسبت به خود دریابند. پیوستن به یک گروه شاید نخست اندکی نگران کننده بنظر آید اما این کار موجب تقویت روحیه شده و کمک می کند تا دریابید که: این قبیل احساسات فقط مختص شما نیستند؛ شما فردی غیرعادی و غیرقابل قبول نیستید؛ افراد می توانند شما را با آغوشی باز بپذیرند و احساساتتان را درک کنند و شما نیز چیزهایی برای عرضه کردن به دیگران دارید.

## مشاوره فردی

۱- گفتگوی فردی با یک مشاور کمک می کند تا خود را بهتر درک کنید و بپذیرید. این کار می تواند کمک کند تا الگوهای فکری و انتظاراتی مانند طرد شدن از سوی دیگران را تغییر دهید و راحت تر و آزاد تر با دیگران رابطه برقرار کنید. مشاوره فردی همچنین اعتماد به نفس و عزت نفس شما را افزایش می دهد.

۲- روش های شناختی - رفتاری نیز در این باره بسیار مفید و کارآمدند. این روش راهکارهایی در اختیار شما قرار می دهد تا با کمک آنها با اضطراب های اجتماعی مقابله کنید و الگوهای فکری منفی را که تضعیف کننده اند، تغییر دهید.

## خشم

هرکس گاهی در زندگی احساس خشم می کند. خشم واکنشی عادی است و به خودی خود یک مشکل بشمار نمی رود؛ پاسخ رفتاری به خشم است که مسئله ساز بودن آن را تعیین می کند. درحقیقت در برخی شرایط خشم این قدرت را به ما می دهد که به جدال با بی عدالتی یا ایجاد تغییراتی جدی در زندگی خود پردازیم اما مواقعی وجود دارد که خشم به پرخاشگری تبدیل می شود. خشم همراه با پرخاشگری، بطور معمول واکنشی در برابر احساس تهدید یا بی عدالتی است. خشم ممکن است، در اثر نداشتن مهارت های جراتمندی، استرس، خلق پائین یا خود آزاری متوجه درون فرد شود.

در دنیای امروز تعداد بسیار اندکی از ما در معرض انواع خطرات فیزیکی قرار داریم که مقابله با آنها نیاز به خشم و پرخاشگری دارد. امروزه ناچار نیستیم از ببرهای تیزدندان بهراسیم یا به دفاع از خود در برابر مهاجمان و حقوق انحصاری خود نسبت به جفت پردازیم و به هم گروهان خود نشان دهیم که هنوز دارای احترام هستیم - یا شاید ناچاریم این کارها را انجام دهیم؟!!!!

در دنیای امروز "تهدید هویت" "جانشین" "تهدید حیات" شده است. برخی از چیزهایی که در جامعه امروز احساس خشم و افکار پرخاشگرانه را برمی انگیزند؛ عبارتند از:

- احساس بی احترامی نسبت به افکار، عقاید، احساسات و نیازها یمان
- احساس تهدید نسبت به بقا یا موفقیت در چیزهایی که نسبت به آنها به شدت متعهدیم؛ مانند، شریک زندگی، دوره دانشگاهی و سبک زندگی
- احساس بی عدالتی

- احساس سوءظن یا خصومت. "آنها آن کار را از روی قصد انجام دادند، فقط برای اینکه مرا آزار دهند؛ بهترین شکل دفاع، حمله پیش از انجام کاری از سوی آنهاست".

همانگونه که می بینید، علاوه بر ببر تیزدندان چیزهای دیگری نیز وجود دارند که ما را خشمگین می سازند.

### خشم چه زمان به یک معضل تبدیل می شود؟

خشم، برای برخی افراد معضل نیست. آنها عصبانی می شوند؛ نسبتاً سریع آن را از خود دور می سازند و سپس آرامش و دیدگاه عادی خود نسبت به جهان را باز می یابند. خشم وقتی مسئله ساز است که به آسانی ایجاد شود و مدت زیادی ادامه داشته باشد و بر تمرکز، خلق، روابط، عزت نفس و زندگی اجتماعی و شغلی اثرگذار و سلامت فرد یا دیگران را تهدید کند.

برای برخی افراد، قسمت عمده مشکل، مقابله با احساس خشم و پیامدهای احتمالی آن است تا موقعیتی که خشم را موجب شده است. بنابراین، آنها سعی می کنند این احساس را سرکوب کنند یا فقط به آن امکان ظهور در مسیرهایی متفاوت را بدهند. به همین دلیل، این افراد ممکن است به شدت از درون دچار استرسی شوند که با گذشت زمان می تواند به افسردگی و مشکلاتی در سلامت تبدیل شود یا به رفتارهای مقابله ای ناسالم، مانند، خودآزاری و سوءمصرف مواد منجر گردد.

خشم و عصبانیت، در تعداد کمی از افراد، تقریباً در تمام زمانها وجود دارد و بطور مداوم با برداشت های منفی آنها از آنچه رخ می دهد، تقویت می شود و همواره آماده بروز است. به همین دلیل این افراد بسیار آسان خود را در موقعیت های نزاع و برخورد قرار می دهند و بنابراین همچنان برداشت های منفی خود را تقویت می کنند. آنها به شدت استرس دارند و با گذشت زمان، خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روحی در آنها افزایش می یابد.

همانطور که دیدید، صرف داشتن احساس خشم و عصبانیت مشکل ساز نیست، بلکه نحوه برداشت از وقایع و نحوه بروز احساسات است که مشکل ساز است.

موقعیت معمول دیگری که می تواند احساس خشم را به یک معضل تبدیل کند، ناتوانی در سازگاری با تغییر پیش آمده در موقعیت یا نگرش یک فرد نسبت به خودمان است.

تغییر، تا زمانی که راهی برای ادغام آن در چارچوب های مرجع (ملاک های داوری) خود بیابیم، احساس ناامنی ایجاد می کند. در چنین شرایطی، قوه ادراک تمام وقت، در فعالیت است تا کمک کند هرچه سریع تر به محیط تغییر یافته مفهوم ببخشیم. تغییراتی از این نوع عبارتند از:

## شکست ها و پایان یافتن ها

- پایان یافتن یک رابطه یا تغییر در گروه دوستی
- تغییر محیط زندگی (به عنوان مثال ترک خانه و رفتن به دانشگاه)

## مفهوم ما از هویت خود

ممکن است در محیط تغییر یافته، تطبیق دادن چگونگی دیدگاهی که نسبت به خود داریم با موقعیت جدید، همواره کاری آسان یا ممکن نباشد. به عنوان مثال، شاید دیگر قادر نباشیم با تصور اینکه، مهمترین یا با هوش ترین فرد هستیم، عزت نفس خود را افزایش دهیم. شاید دریابیم که دیدگاه ها و روش های ما برای معرفی و ابراز وجود که در محیط های قبلی بسیار خوب عمل کرده اند، در محیط جدید موثر نیستند و باید روش های دیگری برای ارتقاء خود و برقراری رابطه با افراد بیابیم.

وقتی وارد یک چارچوب مرجع جدید می شویم که آن را برای یک دلبستگی مهم تهدید کننده می یابیم، مراکز ابتدائی مغز برانگیخته می شوند؛ این مراکز آزاد سازی هورمون های خاص ایجاد کننده واکنش های پرخاشگرانه را کنترل می کنند. فعالیت این مراکز برای بررسی درستی و یا نادرستی چارچوب های مرجع جدید متوقف نمی شود. زمانی که خشمگین هستیم صحت و درستی تمام احساسات خود را کاملا تصدیق می کنیم. با این حال همه ما زمانی تجربه کشف این حقیقت را نیز داشته ایم که احساس یقین ناشی از خشم ما اشتباه بوده است. این قبیل تجربیات باید ما را به سمتی هدایت کنند که کنترل احساسات خود را در دست گیریم و این امکان را مد نظر قرار دهیم که احتمالا ما نیز در اشتباه هستیم.

متأسفانه و به دلایل مختلف بنظر می رسد برخی مردم قادر به انجام این کار نیستند و گاهی به مدت چند سال احساسات ناشی از خشم را در یک شکل یا اشکال دیگر حفظ می کنند. هنگامی که این افراد از موقعیتی به موقعیت دیگر منتقل می شوند غالباً، نه تنها فراموش کرده اند که مشکل احساسات خشمگانه شان از چه زمانی آغاز شده است، بلکه حتی به یاد نمی آورند زمانی را که خشمگین نبوده اند.

افرادی هم هستند که تا بدان حد درگیر موقعیت های تحریک کننده احساسات خشمگانه قرار می گیرند که فرصت فارغ ماندن و رها شدن از این احساسات را به دست نمی آورند و پیوسته دیگران را سرزنش می کنند که موجبات خشم آنها را فراهم نموده اند.

## تأثیرات بلند مدت خشم دائم و مزمن کدامند؟

خشم مزمن و دائمی می تواند پیامدهایی جدی برای سلامت به همراه داشته باشد که عبارتند از:

- فشار خون بالا
- افزایش کلسترول خون
- مسدود شدن شریان های خونی
- تشدید بیماریهای قلبی
- افزایش حساسیت نسبت به بیماریهای عفونی به علت ضعف سیستم ایمنی بدن
- افزایش مدت زمان ماندگاری ضربه های وارد شده به بدن از قبیل عمل های جراحی یا ضربه های ناشی از تصادفات علت این مشکلات واکنش های بیولوژیکی هستند که در نتیجه خشم ایجاد شده اند.

## این واکنش ها عبارتند از :

- ترشح آدرنالین اضافی
- افزایش سرعت ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون
- افزایش سرعت تنفس
- تغییر مسیر خون از معده، کبد و روده ها به قلب، سیستم عصبی مرکزی و ماهیچه ها
- افزایش تولید کورتیزول و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن
- افزایش ترشح هورمون تستوسترون در مردان
- ریخته شدن مواد شیمیایی طحال به داخل خون

این عوامل به احساسات درونی منتهی می شوند که عبارتند از:

- احساس گرما و انرژی
- تمایل به فریاد کشیدن و حرکت دادن سریع و با قدرت دست و پا

و آنچه دیگران هنگام عصبانیت در ما مشاهده می کنند:

- نفس نفس زدن، باز شدن چشم ها و گشاد شدن مردمک چشم
- تیره شدن رنگ چهره که البته ممکن است گاهی به رنگ پریدگی تبدیل شود
- بلند شدن صدا و تند شدن صحبت ها
- سریع تر شدن حرکات و منقبض شدن عضلات (از جمله درهم کشیده شدن چهره، گره کردن مشتها و خم شدن شانه ها)
- برانگیختگی شدید، فشار زیادی بر جسم وارد می سازد. این وضعیت صرفاً به عنوان یک واکنش اضطراری کوتاه مدت مفید است و نه به عنوان یک ویژگی شخصی بلند مدت یا یک سبک زندگی.

با مشکل در بیان یا کنترل کردن خشم، چه کار می توان کرد؟

- اگر پس از خواندن این متن، فکر می کنید که در کنترل خشم خود مشکل دارید، کارهای ذیل می توانند کمک کننده باشند.
- یادتان باشد، هدف از مواجهه با منبع خشم، مقابله با احساس خشم است تا تغییری بوجود آید که بدون داشتن پیامدی مخرب برای ما یا دیگران، احساس خشم را کاهش دهد.
  - این کار به مفهوم کنترل واکنش های ناشی از خشم در شما واز بین بردن امکان تبدیل آنها به نیرویی مخرب است.

- سرکوب ساختن احساسات ناشی از خشم و امتناع از پذیرفتن آنها، این احساسات را از بین نمی برد. ممکن است این احساسات قابل رویت نباشند اما در بلند مدت بر سلامت اثر می گذارند. نمی توان جسم را فریب داد؛ شما هنوز به روشی نیاز دارید که با آن خشم خود رابه روشی مناسب و کارآمد ابراز نمائید.

- اگر نسبت به خشم خود یا چیزهایی که به علت این خشم روی داده اند نگران هستید، می توانید با مشاور صحبت کنید.

- اگر واکنش های ناشی از خشم آنقدر در شما تثبیت شده اند که نمی توانید بدون کمک دیگران آنها را کنترل کنید، "مرکز خدمات مشاوره" می تواند کمک کند تا با روش هایی که کمتر آزاردهنده اند، با این احساس مقابله و آن را کنترل کنید.

## دو راه برای آغاز این روند بطور شخصی

### ایجاد چارچوبی جدید

این اصطلاحی است که برای توصیف چگونگی ایجاد یک چارچوب مرجع جدید پیرامون افکار ما به کار می رود. سعی کنید به جای داشتن افکار و سناریوهای منفی و مضر که خشم را در حد کنترل ناپذیری تشدید می کنند، در جستجوی توضیحات جایگزین و موجه باشید. به عنوان مثال،

به جای اینکه بگویید: "دوستم خودرای و لجباز است و نگرانی من برایش مهم نیست" بگویید: " این نشان می دهد که دوست من قادر است از حق خود دفاع کند و به اجبار من یا دیگران کاری را انجام نمی دهد. این شاید به این معنی باشد که من باید با او بیشتر صحبت کنم و بتوانم به آنچه می گوید اعتماد کنم".

یا به جای گفتن این جمله که: " دوستم معمولا دیر به سر قرارها می آید. اگر او مرا واقعا دوست داشت و برای من اهمیت قائل بود، مرا منتظر نمی گذاشت"، بگویید: " این بخشی از طبیعت راحت و آرام اوست که بسیار دوست دارم. او با همه اینگونه رفتار می کند و قصدش آزار رساندن به کسی نیست".

استفاده از الگوی گ - م - آ - ه - برای تغییر موقعیت های نگران کننده به لحاظ عاطفی

- گ. به آنچه دیگران می گویند با دقت گوش دهید. با نشان دادن درک خود از موقعیت، این فضا را برای دیگران فراهم سازید تا چارچوب مرجع شما را تایید یا اصلاح کنند.

- م. از عباراتی استفاده کنید که با "من" شروع می شوند. به شخص مقابل فقط بگویید که چه چیزی شما را خشمگین می سازد، بدون آنکه او را مقصر بدانید یا اختلاف و درگیری را تشدید کنید. بعنوان مثال، به جای اینکه بگویید: "تو برای من احترام قائل نیستی، پس جای تعجب ندارد که تا این حد عصبانی شوم."، از این عبارت استفاده کنید: "عصبانی می شوم، وقتی که بدون هماهنگی با من ترتیب کارها را می دهی و از من انتظار داری با تو همراه شوم. احساس من از این کار تو این است که برای من احترام قائل نیستی"

- آ. دیگران را آزاد بگذارید تا با مشکلاتشان آنگونه برخورد کنند که صلاح می بینند. درست نیست به این دلیل که آنها نمی توانند متوجه عقلانیت رویکرد شما شوند، عصبانی شوید؛ این امر فقط اوضاع را وخیم تر می کند.

- ه. همه برنده هستند. به گفتگوها ادامه دهید، تازمانی که دو طرف احساس کنند، سخنان آنها شنیده شده است و چیزی از موقعیت بدست آورده اند. احساس قدرت یک جانبه یا ایجاد حس بازنده بودن در یک نفر، تنها به مشکلات آتی دامن می زند.

استفاده از الگوی "گ-م-آ-ه" با ارایه یک چارچوب کاری کمک می کند تا بدون تبدیل یک موقعیت به اختلاف، آنچه را که در شما خشم ایجاد می کند، سریعاً نشان دهید. "نگران بودن" نسبت به احساس خشم تان یا "فروخوردن" این احساس به منظور آنکه وانمود کنید موضوع چندان مهم نیست، می تواند در نهایت به افسردگی، احساس ناامیدی یا "بدخلقی" که ممکن است در موارد شدید با طغیان های پرخاشگرانه ارتباط یابد، تبدیل گردد. زمانی که شخص در یکی از این چرخه ها قرار می گیرد، ایجاد یک سبک زندگی متوازن و سلامت آمیز برای اوسخت تر و سخت تر می شود.

## خشم و افسردگی

همانگونه که در بالا گفته شد، طغیان های پرخاشگرانه، تحریک پذیری و بدخلقی های کوتاه مدتی توانند نشانه هایی از افسردگی پنهان باشند. گاهی اوقات که احساس افسردگی می کنیم، از اینکه مرتب اتفاقات بد رخ می دهند یا از اینکه به لحاظ عاطفی بسیار رنج می بریم یا حتی از وضعیت به ظاهر فلاکت بار خود، دچار احساس خشم می شویم. اغلب تصور می کنیم که خشم در مقایسه با گریستن یا درخواست مستقیم برای کمک، راهی قابل قبول تر برای بیان دردهای عاطفی است.



مشکل آن است که گاهی عبارات خشونت آمیزمان افراد را از ما دور می سازند و آنها را از تلاش برای درک مشکلاتی که احتمالاً با آنها روبرو هستیم، دلسرد می کنند. آنگاه با احساس تنهایی خود رها می شویم که این امر می تواند احساس خشم را افزایش دهد و افسردگی مان را تشدید کند.

اگر فکر می کنید که در چنین چرخه ای قرار گرفته اید، بدانید که خشمگین شدن راهبردی مفید برای غلبه بر افسردگی نیست. شما به کسی نیاز دارید که بتوانید با او صحبت کنید.

**یادتان باشد:** برخی شرایط فیزیکی (جسمی) آستانه خشم درحال شکل گیری را پائین می آورند. این شرایط عبارتند از:

- خستگی مفرط
- گرسنگی
- ناکامی جنسی
- تغییرات هورمونی ناشی از بلوغ جنسی، دوره پیش از قاعدگی در زنان، یائسگی و تولد نوزاد
- عطش جسمی به مواد اعتیاد آور از قبیل مشروبات الکلی، نیکوتین، کافئین یا سایر مواد مخدر
- مستی
- بیماری جسمی
- دردهای حاد و مزمن
- زوال عقل

افراد ممکن است عوامل یاد شده را در ناتوانی خود برای مدیریت و کنترل خشم مقصر بدانند اما این نکته را بگوییم که بسیاری از افراد در شرایط یاد شده نیز در کنترل خشم خود موفق هستند. هر شخص که از توانایی تمرکز ذهنی برخوردار است و انگیزه یادگیری دارد، می تواند تحت آموزش مدیریت خشم و احساسات پرخاشگرانه قرار گیرد.

وقتی بر خشم خود کنترل ندارید، درواقع اختیار شما در دست خشم تان است. شما به نوع جدیدی از رابطه میان خود و احساساتتان نیاز دارید؛ رابطه ای که در آن هیجانات شما را کنترل نمی کنند بلکه شما باید که آنها را کنترل می کنید.

### سوگ (فقدان)

غم " واژه ای است که از آن برای توصیف احساسات و واکنش هایی استفاده می کنیم که هنگام از دست دادن یک عزیز یا چیزی ارزشمند، گریبان گیر ما می شوند. همه افراد غم را تجربه می کنند، زیرا غم واکنشی جهانی نسبت به فقدان است. این احساس دردناک، استرس زا و درعین حال طبیعی، معمول و ضروری است.

### افکار و احساسات

هیچ واکنش درست یا اشتباهی نسبت به مرگ وجود ندارد. همه ما نیاز داریم که به روش خود و در زمان مختص به خود اندوهگین باشیم. ممکن است این اندوه برای برخی به معنای گریستن باشد و برای برخی دیگر نه. در برخی افراد این اندوه ماه ها و سال ها بطول می انجامد و در برخی دیگر پس از مدتی کوتاه به پایان می رسد. واکنش ها و احساسات ممکن است هر ساعت یا هر روز تغییر کنند؛ برخی از روزها بسیار خوب و برخی دیگر ناخوشایند و بد هستند.

تغییرات احساسی با گذشت زمان و هنگامی که فرد فرا می گیرد که چگونه خود را با شرایط تغییر یافته هماهنگ سازد، شدت خود را از دست خواهند داد اما آغاز این راه نیز کمی دشوار است.

آنچه در ذیل می آید، خلاصه ای از معمول ترین احساساتی است که در پی از دست دادن یک فرد با آنها روبرو می شویم.

- **بهت زدگی و ناباوری:** قبول خبر درگذشت یک شخص به زمان نیاز دارد. فرد داغدیده نمی خواهد این خبر را باور کند، درحقیقت، ابتدا نمی تواند آن را باور کند.

- **فقدان:** فرد داغدیده احساس می کند که چیزهای زیادی را از دست داده است، یک شخص را، عشق او را، دوستی و همراهی او را، فرصت ها، امید ها و... این فقدان می تواند احساس عمیقی از غم به همراه داشته باشد.

- **گناه و احساس پشیمانی:** یکی دیگر از احساساتی که گریبان گیر فرد داغدیده می شود احساس گناه است؛ مثلاً، ممکن است از اینکه هفته گذشته کار اشتباهی در قبال فرد فوت شده انجام داده یا به قولی که داده بود عمل نکرده است، احساس پشیمانی کند یا حتی از اینکه زمانی نسبت به او خشمگین شده احساس بدی داشته باشد. در برخی دیگر از افراد نیز احساس گناهی شدید از اینکه خود زنده مانده اند و دیگری از دنیا رفته است، بوجود می آید.

- **احساس بی عدالتی:** شخصی که این احساس را دارد، اغلب از این قبیل عبارات استفاده می کند: چرا او باید در سن جوانی از این دنیا می رفت؟ چرا این اتفاق باید برای من روی می داد؟ این عادلانه نیست!

- **حسادت:** ممکن است شخص داغدیده نسبت به آنچه دیگران دارند اما وی در نتیجه این فقدان از آنها محروم شده است، حسادت کند. حتی ممکن است این حس نسبت به زندگی به ظاهر آسوده دیگران نیز شکل بگیرد.

- **خشم:** فرد ممکن است نسبت به جهان و حتی سایر افراد خشمگین باشد چرا که تصور می کند آنها نه تنها عامل این جدایی و فقدان اند، بلکه قادر به درمان بیماری ها نیستند؛ احساسات وی را درک نمی کنند؛ بدون فکر حرف می زنند و به زندگی خود با لذت و شادی ادامه می دهند.

- این شخص حتی ممکن است نسبت به خود و به خاطر کرده ها و نکرده های خویش خشمگین باشد. دشوارتر از همه آنکه ممکن است حتی نسبت به شخص فوت شده نیز احساس خشم کند و تصور کند که این فقدان وی را گرفتار درد و غمی بزرگ کرده است.

- **احساس تنهایی:** یکی دیگر از حالاتی که در فرد داغدیده شکل می گیرد احساس تنهایی است. وی ممکن است تصور کند که شرایط پیش آمده برای وی، برای دیگران مهم نیست. او تصور می کند که کسی را از دست داده که بیشترین نقش را در زندگی او ایفا می کرده است.

- **احساس آسودگی خاطر:** اما اگر دلیل مرگ بیماری طولانی مدت یا کهولت سن باشد، شخص داغدیده نوعی احساس آسودگی خیال می کند زیرا تصور می کند که فرد از سختی هایی که گرفتار آنها بود، رها شده است.

حال ممکن است برخی افراد تصور کنند که این قبیل احساسات برای همیشه ادامه خواهند داشت، اما اینگونه نیست.

ناگفته نماند که اجتناب از این احساسات نیز ممکن نیست و تجربه و بیان آنها لازمه التیام این زخم است.

## تأثیرات رفتاری "فقدان":

- غم و اندوه بر رفتار و عملکرد فرد داغدیده نیز اثر می گذارند. برخی از این آثار عبارتند از:
  - اختلال در خواب. فرد داغدیده ممکن است در شروع و ادامه خواب مشکل داشته باشد یا صبح زود از خواب بیدار شود. مقاله بی خوابی را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - کم اشتها. شخص ممکن است دوست نداشته باشد غذا بخورد یا در صورت غذا خوردن حالش بد شود.
  - احساس بی قراری. فرد داغدیده آرامش ندارد؛ ذهن در تلاش است تا رویداد را معنا دار کند؛ این حالت در تنهایی و هنگام شب در رختخواب بیشتر رخ می دهد. مقاله تنش زدایی را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - احساس فرسودگی. فقدان استرس آورست و اگر فرد داغدیده خواب کافی نداشته باشد و غذای مناسب نخورد، احساس فرسودگی خواهد کرد.
  - مشغولیت ذهنی. شخص با افکار مربوط به شخص از دست رفته اشتغال ذهنی دارد و ممکن است تصور کند، صدای شخص فوت شده را می شنود یا او را می بیند.
  - اضطراب و وحشت. با برانگیخته شدن احساسات بسیاری که نیرومند و نا آشنایند، شخص ممکن است مضطرب شود - گویی که دارد دیوانه می شود (در حالیکه این طور نیست) یا اتفاق ناگواری در حال وقوع است. مقاله اضطراب و وحشت را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - ناتوانی در رویارویی با امور معمول زندگی. فرد ممکن است در انجام دادن کارهای روزمره مانند، خرید کردن، پخت و پز و... احساس ناتوانی کند.
  - از دست دادن علاقه و انگیزه. چیزهایی که زمانی منبع خوشحالی های بزرگ برای فرد بوده اند، اینک بی معنی و خسته کننده به نظر می رسند.
  - تحریک پذیری. فرد ممکن است با اطرافیان خود درگیر شود یا به آنها پرخاش کند، در حالیکه سابقه شخصی وی چنین چیزی را نشان نمی دهد.
  - گریه های مداوم. فرد ممکن است بسیار گریه کند، در حقیقت بعضی وقت ها این تنها کاری است که می توان انجام داد. گریه کردن به آرامش و تخلیه هیجانی منجر می گردد.

- و نشانه ها و علائم فیزیکی: مانند تپش قلب، تهوع، سرگیجه، احساس گرفتگی در گلو و مشکلات گوارشی.

تمام اینها واکنش هایی طبیعی و قابل درک نسبت به "داغدیدگی" هستند و بخش طبیعی روند سوگواری به شمار می روند.

### روش های رویارویی با این احساسات:

همه ما در درون مان ذخایر عظیمی از نیرومندی داریم که خود از آنها بی خبریم. شاید تا زمانی که دچار یک غم بزرگ نشده ایم چندان به آن احتیاج نداشته باشیم. گاهی اوقات ممکن است تصور کنید که از عهده تمام احساساتی که با آنها روبرو می شوید بر نخواهید آمد، اما این امر با کمک دوستان و نیروهای درونی امکان پذیر است.

### روش های زیر می توانند کمک کننده باشند:

- درخواست کمک کنید: این کار همیشه آسان نیست و به شجاعت نیاز دارد. ابتدا اینکه بپذیرید به کمک نیاز دارید. از کسی که به او اطمینان دارید مثلا یک دوست، یک معلم، یک مشاور یا یکی از والدین خود کمک بخواهید. این درخواست کاملا معقول است و بسیاری از افراد در پی یک فقدان و داغدیدگی از کمک دیگران بهره مند می شوند.

- در خصوص این فقدان صحبت کنید: "درد دل کنید". این کار باعث آسودگی خاطر می شود و کمک می کند تا آنچه را که در ذهن تان می گذرد درک کنید. این کار همچنین کمک می کند تا با احساس انزوا مقابله کنید. در این باره نیز فردی را انتخاب کنید که به وی اطمینان دارید.

- احساسات خود را به گونه ای دیگر بیان کنید: اگر دوست ندارید در این خصوص با کسی صحبت کنید، می توانید احساسات خود را یادداشت کنید. برای این کار می توانید سبک مورد نظر خود را از میان انواع سبک های نوشتاری مانند نامه، نظم، نثر یا حتی نوشتن خاطرات انتخاب کنید. اگر نمی توانید واژه هایی مناسب برای توصیف احساسات خود بیابید سعی کنید آنها را در قالب یک آواز، یک نقاشی یا حتی کار با گل بیان کنید. رنگ ها، ریتم ها، شکل ها و زمینه ها می توانند واژه های شما باشند.

- چیزی را به عنوان یادگاری نزد خود نگاه دارید: مثلا تعدادی عکس، یک لباس و هرچه که به شما کمک می کند فردی را که از دنیا رفته است به یاد داشته باشید. شاید یادآوری در ابتدا دردناک باشد اما با گذشت زمان خاطرات آزار دهنده جای خود را به خاطراتی خوشحال کننده و خوب خواهند داد.

- کمی ورزش کنید: شاید این آخرین کاری باشد که نسبت به انجام آن از خود تمایل نشان بدهید اما برایتان مفید خواهد بود. ورزش نه تنها انرژی مازاد را به مصرف می رساند بلکه راهی است برای بیان بخشی از سرخوردگی و پرخاشگری که احتمالا در خود احساس می کنید.

- به موسیقی گوش دهید: بسیاری از افراد دریافته اند که قدرت اثر گذاری موسیقی در فرد بسیار بالاست. برای آرام ساختن خود موسیقی را انتخاب کنید.

- به خوبی از خود مراقبت کنید: خوب غذا بخورید. منظم دوش بگیرید. بخوابید و هر اندازه که نیاز دارید استراحت کنید.

- به خود اطمینان داشته باشید: از احساسات و واکنش های خود در چارچوب منطق پیروی کنید. اگر دوست دارید تنها باشید یا بیرون بروید و با مردم باشید حتما این کار را انجام دهید. در صورت لزوم به خود یادآوری کنید که در پی یک فقدان وجود این قبیل احساسات امری طبیعی است. پذیرش این احساسات امکان بیان و درک آنها را فراهم می کند و این بخش مهمی در روند التیام فقدان است.

- با خود راحت باشید: از خود انتظار بیش از اندازه نداشته باشید. گذر دوران غم و اندوه به زمان نیاز دارد. هر لحظه و ساعت را همانگونه که هست بپذیرید. توجه خود را بر زندگی در حال متمرکز کنید و نسبت به فردا و هفته های بعد چندان نگران نباشید.

## بازگشت به آینده

پس از شوک اولیه، اغلب افراد به تدریج به زندگی کردن بدون فردی که از دنیا رفته است، عادت می کنند. البته زمان برای عادت کردن در هر فرد متفاوت است. این تغییر معمولا به تدریج روی می دهد اما با گذشت زمان اشتغال ذهنی نسبت به این فقدان کمتر و کمتر خواهد شد.

نخست ممکن است بطور مداوم به آنچه روی داده و فردی که از دنیا رفته است فکر کنید اما به تدریج روند فراموش کردن در شما آغاز خواهد شد- برای بار نخست به مدت چند دقیقه، سپس چند ساعت و در نهایت هر چند روز.

البته این به معنی خیانت و کمتر شدن علاقه شما نسبت به آن فرد نیست. فکر نکردن به برخی افراد کاملاً طبیعی است. ما این کار را درخصوص کسانی که زنده اند نیز انجام می دهیم. افراد، چه کسانی که زنده اند و چه آنها که از دنیا رفته اند، همواره وجود دارند، حتی وقتی به آنها فکر نمی کنید. شما همیشه خاطرات و زمان هایی را که با آنها سپری کرده اید، به همراه خواهید داشت. چیزی نمی تواند آنها را از شما جدا کند. شما هر لحظه قادر خواهید بود توجه و احساسات خود را بر دیگران معطوف سازید.

هدف از روند غم و سوگواری آن است که یاد بگیریم چگونه با "فقدان" زندگی کنیم. پس از گذر این روند زندگی آرام آرام معنا خواهد یافت و بار دیگر لذت بخش خواهد شد، هر چند که ممکن است در بعضی اوقات نیز یک قطعه موسیقی یا یک مکان شما را به یاد کسی بیاندازد که از دنیا رفته است و بار دیگر غرق در اندوه شوید. این حالت نیز با گذشت زمان کمتر خواهد شد.

برخی روزهای خاص یا سالگردها، بویژه اولین یا دومین سالگرد، می توانند بسیار دشوار باشند. برخی افراد برنامه ریزی برای این سالگردها را مفید می دانند و با روش هایی کاملاً شخصی آنها را مورد توجه قرار می دهند.

تجربه غم و سوگواری ممکن است تغییراتی در شما ایجاد کند. ممکن است اولویت ها، ارزش ها، عقاید، آرزوها و دوستی های خود را بار دیگر ارزیابی کنید. حتی ممکن است به این نتیجه برسید که:

- نسبت به مشکلات و نیازهای خود و دیگران آگاه تر شده اید

- قدرت درک تان نسبت به قبل بیشتر شده است

- توانایی بیشتری برای زندگی کردن با سوال بی جواب "چرا" که اغلب بی پاسخ می ماند، دارید

- توانایی شما برای رویارویی با مشکلات زندگی، بویژه فقدان ها، از همه نوع، بیشتر شده است

### چه وقت از دیگران کمک بگیریم؟

- اگر علائم فیزیکی در شما به حد هشدار دهنده رسیده اند یا همچنان ادامه دارند، با افراد متخصص مشورت کنید.

- اگر حالات پیش آمده کار شما را تحت تاثیر قرار داده اند با اطرافیان خود، از جمله، استاد یا مدیرتان صحبت کنید.

- ناتوانی برای انجام موثر کار در پی یک فقدان امری کاملاً طبیعی است. حتی ممکن است ناچار شوید برای مدتی از حجم کار خود بکاهید.

- اگر اختلال خواب در شما همچنان ادامه دارد، اگر اشتها و علائق تان به وضعیت عادی بازنگشته اند، با مشاوران و افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید، زیرا ممکن است دچار افسردگی باشید و آنها می توانند به شما کمک کنند.

- اگر احساسات بر شما غلبه کرده اند، بویژه اگر همچنان احساس ناامیدی می کنید و افکاری مانند خودکشی به ذهن تان خطور می کند، حتماً با مشاوران خود تماس بگیرید.

گفتگو با یک مشاور کمک می کند که در حالت دردناک غم و سوگواری، راه خود را بیابید

## اختلاف با دیگران

### اختلاف امری طبیعی و معمول است

همه ما با سایر افراد تعاملاتی داریم که مطابق میل پیش نمی روند. گاهی اوقات ممکن است احساس کنیم که از سوی دیگران به درستی درک نشده ایم. اغلب قادریم بی اعتنا و بدون آنکه مشکل چندانی بوجود آید، از کنار این موضوع بگذریم. اما گاهی ممکن است این احساس شخصی را داشته باشیم که مورد هجوم دیگران قرار گرفته ایم و احتمالاً نخستین فکری که به ذهن ما می آید واکنش متقابل در حالت خشم یا ترس است. در این شرایط ممکن است غلبه شدید هیجانات، شنیدن آنچه را که دیگری سعی می کند به ما بگوید، دشوار سازند. در وضعیت های شدیدتر چنین برخوردی می تواند برای سلامت و عملکرد ما تهدید آمیز باشد.

برخی از موقعیت ها که در آن دانشجویان خود را در معرض اختلاف با دیگران می یابند، عبارتند از:

- اختلاف با هم اتافی ها بر سر قوانین مربوط به اتاق

- موافق نبودن با نصایح و خواسته های والدین

- سوء ارتباط با دوستان و والدین

- مورد بازخواست قرار گرفتن از سوی استادان راهنما، مسئولان آموزشی و اداری دانشکده و گروه

- اختلاف نظر هنگام بحث با همکلاسی ها و استادان، که جنبه شخصی می یابد



ما معمولاً می‌توانیم با تغییر روش برقراری ارتباط و تبادل عقاید از تبدیل اختلافات کوچک به درگیریهای جدی جلوگیری کنیم.

### اختلاف می‌تواند یک فرصت باشد نه صرفاً یک تهدید

می‌توان به تعاملات شخصی به گونه‌ای متفاوت نگریست، طوری که بتوان اختلاف را به فرصتی برای دستیابی به ارتباطی شفاف‌تر تبدیل و تغییراتی ایجاد کرد.

دو دلیل رایج و معمول در ایجاد اختلاف وجود دارند که عبارتند از:

- افراد از برقراری ارتباط به گونه‌ای شفاف و گوش‌دادن (به سخنان دیگران) به شکلی محترمانه، خودداری می‌کنند.

- آنها اغلب نیازها و علائق متفاوتی دارند که بدون برخی مذاکرات، به آسانی در یک جا جمع نمی‌شوند.

### رهنمودهایی برای برقراری ارتباط خوب و مناسب:

در اوج عصبانیت برخی "حساب‌ها و قواعد سرانگشتی" رایج را فراموش کنید. این امر به برقراری ارتباطی موفق کمک می‌کند.

### برقراری ارتباطی خوب روندی سه مرحله‌ای دارد که عبارتند از:

۱- ارسال پیام‌هایی روشن و واضح - این امر هم برقراری ارتباط کلامی و هم زبان بدن ( BODY LANGUAGE) را شامل می‌شود. درمورد آنچه می‌خواهید به زبان آورید و برداشت احتمالی از آن فکر کنید.

۲- دریافت پیام - بخشی از آنچه شنیده می‌شود حقیقت و بخشی دیگر احساسات و برداشت‌هاست. بنابراین از هر دو مورد اطمینان حاصل کنید. هنگام گوش‌دادن، به حقایق و به احساسات توجه داشته باشید.

۳- تأیید - هنگامی که شنونده با آرایه بازخوردهایی درک خود را از گفته شما تأیید می کند، می توانید اطمینان یابید که آنچه را که تمایل داشتید منتقل کرده اید. به عنوان یک شنونده آنچه را که شنیده اید، جمع بندی کنید و چنانچه بخش هایی از پیام مبهم بنظر می رسند، برای روشن شدن مطلب سوالاتی را مطرح کنید.

**همانگونه که به نیازهای خود احترام می گذارید، به نیازها و خواسته های شخص مقابل هم احترام بگذارید.**

شما نگرانی هایی دارید که لازم است مورد توجه قرار گیرند، این امر در خصوص شخصی که با وی اختلاف دارید نیز صدق می کند.

### **مشکل را مستقیماً با شخص مقابل مطرح کنید**

کمک گرفتن از دیگران اختلاف را تشدید می کند و سوءتفاهم ها را افزایش می دهد، بنابراین بهتر است مستقیماً با شخصی که اختلاف دارید، صحبت کنید.

از دخالت دادن همسالان، دوستان یا خانواده برای "جانبداری" خودداری کنید و تا آنجا که ممکن است اختلاف را دور از انظار عموم نگاه دارید. بررسی دریافت های دیگران از موقعیت یا طلب کردن دیدگاه های آنها در خصوص عملکردها و منافع تان می تواند مفید باشد، اما اگر صرفاً به دنبال آن باشید که دیگران دیدگاه های شما را تأیید کنند، "جبهه گیری" بیشتر خواهد شد.

### **مشکل را از شخص جدا کنید**

متمایز دانستن مشکل از شخص و تأکید بر این امر که تمایل دارید با شخص مقابل محترمانه رفتار کنید، می تواند به وی نیز کمک کند که رفتاری مشابه داشته باشد. اگر از برخوردهای شخصی که موجب آشفتگی و حس تمسخر در شخص مقابل می شود، خودداری کنید، احتمال حل شدن مشکلات بیشتر است.

### **کلام یکدیگر را قطع نکنید**

اگر شخص مقابل فرصت پیدا نکند که حرفهایش را به اتمام برساند، احتمالا سوء تفاهم بیشتر خواهد شد. همچنین قبل از رفتن به سراغ نکته بعدی، نسبت به توافق درباره آنچه که گفته شده است، اطمینان حاصل کنید.

### با حسن نیت مذاکره کنید. سوء نیت دوام ندارد!

در پی توافق هایی باشید که رضایت دو طرف را فراهم می سازند - پیشنهاد های یکطرفه نتیجه بخش نیستند. این تفکر معمول است که در هر اختلافی باید یک برنده و یک بازنده وجود داشته باشد، اما چنین تفکری لزوما صحیح نیست. شرکت در مذاکراتی که هدف از آنها راه حلی به سود طرفین است، هم امکان پذیر و هم مفید است.

### "منافع" در مقابل "مواضع"

اغلب در مذاکرات خود با دیگران فکر می کنیم، اتخاذ "موضعی سخت" یا اغراق در خصوص "عامل اصلی" بروز اختلاف نتیجه بهتری برای ما به همراه خواهد داشت. اما درحقیقت چنین معامله ای همواره نتیجه معکوس دارد، زیرا احتمالا شخص دچار آشفتگی می شود و احساس می کند که به گونه ای غیر منصفانه با وی رفتار شده است یا صرفا تصمیم می گیرد بر موضع خود پافشاری کند.

رویکرد بهتری که در این خصوص می توان اتخاذ کرد، اندیشیدن به منافی است که زیربنای موضع اولیه ما را درخصوص یک موضوع تشکیل می دهند. منافع ما معمولا با یک اصل، یک ارزش اخلاقی، یک آرزو، انتظار یا برخی نیازها که کمتر ملموسند، درارتباط هستند. اگر موضعی که اتخاذ می کنیم همان چیزی است که اختلاف بر سر آن شکل گرفته است، منافع، دلیل ما برای درخواست یک پاسخ مشخص هستند.

به عنوان مثال، ممکن است به این دلیل که دوستان بسیار دیرتر از زمان مقرر با شما تماس می گیرند با وی اختلاف پیدا کنید. این اختلاف می تواند به بحث درخصوص اینکه چه اندازه تاخیر در برقراری این تماس "قابل قبول" است، تبدیل شود (شاید موضع تان این باشد که تاخیر در برقراری تماس قابل قبول نیست). درعین حال ممکن است منفعت شما در اطمینان از احساس آن شخص نسبت به خودتان باشد. در چنین سناریویی، آسان ترین راه آن است که پس از اطمینان از اینکه هر دو نسبت به یکدیگر توجه دارید، آنچه را می خواهید درخصوص تماس های تلفنی خود انجام دهید، طبقه بندی کنید.

## چهار راه برای حل اختلاف:

۱- اگر در داخل یک جمع حضور دارید و خود را درگیر یک اختلاف می بینید، صبر کنید و از شخص مقابل بخواهید که با او در محیطی امن، خصوصی، بی طرف و در زمانی مناسب دیدار کنید. بدین ترتیب می توانید با اطمینان، بدون ایجاد هیاهو یا بی آنکه کسی مانع از سخن گفتن شما شود، صحبت کنید.

۲- به یکدیگر نگاه کنید و به سخنان هم گوش دهید. به این ترتیب هر یک از طرفین احساس می کنند سخنانشان شنیده و درک شده است و دیدگاه های آنها مورد تایید قرار گرفته است. با استفاده از این روش آسیبی را که در نتیجه اختلاف به روابط وارد شده است، بهبود می بخشید. ارزش آن را دارد که برای شنیدن دیدگاه های طرف مقابل وقت صرف کنید- این امر احتمالاً در بلندمدت به صرفه جویی در وقت می انجامد.

۳- بدون تعصب گزینه هایی را پیشنهاد و از خلاقیت خود در ارائه راه های احتمالی برای تامین دغدغه ها، نیازها و منافع مطرح شده از سوی دو طرف استفاده کنید. تفاوت میان منافع و مواضع را به یاد داشته باشید و برای تامین منافع هر دو طرف تلاش کنید.

۴- مذاکرات را با دستیابی به توافقاتی روشن و مشخص که رضایت هر دو طرف را فراهم می سازند، خاتمه دهید. این امر خطر بروز اختلاف در آینده را به حداقل می رساند. گفتگوهای خود را محرمانه نگاه دارید، مگر آنکه بطور مشترک به توافق برسید که درباره راه حل اتخاذ شده با شخص دیگری صحبت کنید و بگویید که این راه حل شامل چه چیزهایی است.

و در نهایت آنکه، اگر به توافق نرسیدید از تلاش مجدد در زمانی دیگر نهراسید. گاهی اوقات بهتر است مشکل را اندک اندک حل کنید و به هر کس که در این اختلاف درگیر است، فرصت دهید که بیاندهش و اندکی استراحت کند.

## بی خوابی

خواب نیز به اندازه غذا، هوا و آب برای حیات ضروری است. شاید شما نیز گاهی اوقات در طول زندگی با مشکلاتی در زمینه خوابیدن روبرو شده باشید. ناگفته نماند که افراد بسیاری این مشکلات را تجربه می کنند. هر فردی ممکن است از بی خوابی رنج ببرد، هر چند مشکلات موجود در زمینه خواب بیشتر در میان خانم ها (بویژه در سن یائسگی)، بیماران، افراد مسن، سیگاری ها و کسانی که از مشروبات الکلی استفاده می کنند شایع است. به رغم آنکه بی خوابی یک مشکل بشمار نمی رود و حیات فرد را تهدید نمی کند اما می تواند بسیار آزار

دهنده، خسته کننده و استرس زا باشد یا حتی در شرایط بدتر این احساس را بوجود آورد که دارید دیوانه می شوید.

## انواع بی خوابی

دو نوع بی خوابی وجود دارد که عبارتند از:

- **بی خوابی مزمن:** این نوع بی خوابی هفته ها، ماهها و حتی سال ها بطول می انجامد.
- **بی خوابی موقت:** این نوع بی خوابی صرفا چند شب یا چند هفته طول می کشد و معمولا با رویدادهای تنش زا مانند امتحان یا داغدیدگی (از دست دادن یک فرد) در ارتباط است.
- بی خوابی در چهارچوب یکی از این دو مقوله، یک یا چند شکل از اشکال ذیل را داراست:**
  - مشکل در خوابیدن پس از قرار گرفتن در رختخواب - این حالت بیشتر در میان جوانان رایج است.
  - خواب سبک و ناراحت، بیدار شدن های مداوم، بیدار ماندن در نیمه های شب - این حالت نیز در میان افراد بالای ۴۰ سال شایع است. علت شکل گیری آن در جوان ترها افسردگی است.
  - زود بیدار شدن از خواب و ناتوانی برای دوباره خوابیدن - این حالت بیشتر در افراد مسن و کسانی که درخصوص امری نگران هستند، بروز می کند.

## نشانه های رایج بی خوابی

اگر ...

- در طول روز خسته اید؛
- دچار سردردهای مداوم و عدم تمرکز هستید و زود خشمگین می شوید؛
- خسته اید و پس از بیدار شدن از خواب احساس نشاط و سرزندگی نمی کنید؛

- در محیطی دور از خانه بهتر می خوابید
- بیش از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا به خواب بروید
- در طول شب بارها از خواب بیدار می شوید
- زود از خواب بیدار می شوید و دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید
- تنها با استفاده از قرص های خواب آور می توانید بخوابید
- ... پس شما احتمالاً از مشکل بی خوابی رنج می برید.

### علل اصلی بی خوابی

بی خوابی وضعیتی است که عوامل دیگری در شکل گیری آن نقش دارند. شاید گاهی اوقات نتوانید بلافاصله و به وضوح عوامل بروز بی خوابی را در خودتان تشخیص دهید اما فهرستی از عوامل متعدد که در ذیل آمده است، می تواند نشانه هایی در این خصوص در اختیار شما قرار دهد:

- حالت روحی - مانند اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، غم و پیش بینی یک رویداد سخت
- تغییر - به عنوان مثال، ترک خانه یا شهر و ورود به دانشگاه
- عوامل محیطی - مانند سرو صدا، نداشتن آسایش، تغییرات زمانی
- درد - از عوامل شایع شکل گیری بی خوابی بشمار می رود
- شرایط جسمی - مانند مشکلات قلبی، مشکلات تنفسی، دل درد، مشکلات گوارشی، فشار خون بالا، درد

### مفاصل و بی اشتها بی عصبی

- قرص های خواب آور و آرام بخش ها - این قرص ها در حقیقت می توانند خواب شما را مختل کنند
- برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک - شامل قرص های جلوگیری از بارداری، داروهای ادرار آور،

## قرص های لاغری

برخی از عوامل بروز بی خوابی به آسانی قابل کنترل نیستند اما بسیاری از آنها را می توان برطرف ساخت.

### درباره بی خوابی چه کارهایی می توان انجام داد؟

کارهای بسیاری در این مورد می توان انجام داد. خوب است بدانید که می توانید به روش خود و در زمان و مکان مخصوص به خودتان، مشکل بی خوابی تان را برطرف سازید. خود را آماده کنید تا برای بهبود وضعیت خوابتان تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

برخی از کارهایی که می توانید برای کمک به خودتان انجام دهید؛ عبارتند از:

### تغییر محیط

- شما به رختخوابی راحت و نیز اتاقی احتیاج دارید که به اندازه کافی آرام، گرم و تاریک باشد. متأسفانه این امر همیشه ممکن نیست. شاید همسایگانی پر سرو صدا، اتاقی سرد و هم اتاقی داشته باشید که هر شب خرو پف می کند، اما در این شرایط نیز می توانید کارهایی انجام دهید که برایتان مفید هستند.

- اگر تشک شما در گودی فرورفته است یک تکه مقوا زیر آن قرار دهید یا سعی کنید رختخواب خود را در وضعیتی متفاوت قرار دهید. مطمئن شوید که روانداز شما تمیز و به اندازه کافی گرم است.

- اگر نور شما را اذیت می کند، پرده هایی ضخیم تر برای اتاق خود انتخاب کنید یا در هنگام خواب از چشم بند استفاده کنید. اگر با نور کم احساس راحتی می کنید، پرده ها را اندکی کنار بزنید یا از چراغ خواب استفاده کنید.

- یکی از دلایل شایع بی خوابی سر و صدا است. اگر نمی توانید درباره سر و صدایی که در اطراف شماست کاری انجام دهید از گوش گیر استفاده کنید، درغیراینصورت دیدگاه خود را درباره این صداها تغییر دهید. افراد می توانند در سر و صدای زیاد نیز بخوابند- سرو صدا نقش زیادی در بیدار ماندن شما ندارد، بلکه احساس شما نسبت به این صداهاست که مانع از خوابیدن تان می شود. از تمرین های تن آرامی استفاده کنید تا خود را آرام

سازید و ذهنانتان را از این سر و صداها دور کنید. شما می‌توانید روش‌های دیگری نیز در پیش بگیرید مثلاً با همسایگان پرسر و صدا صحبت کنید و از آنها بخواهید که مراعات شما را بکنند یا اینکه از یک رادیو یا ضبط صوت استفاده کنید تا صدای دیگران را نشنوید.

## سبک زندگی خود را تغییر دهید

اگر از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید و برای رفع این مشکل نیز بسیار مصر هستید، باید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید. لازم است برای شروع استفاده از برخی مواد را که بی‌خوابی را تشدید می‌کنند، کم کنید یا آنها را کنار بگذارید. این مواد عبارتند از: قهوه، چای، نوشابه‌های الکلی، نیکوتین، افزودنی‌های غذایی، میان‌وعده‌ها، قرص‌های لاغری و داروهای سرکوب‌کننده اشتها.

توصیه‌های زیر می‌توانند در این راه کمک‌کننده باشند:

- مرتب ورزش کنید.
- زمانی منطقی برای خوابیدن انتخاب کنید و تا آن زمان بیدار بمانید، حتی اگر زودتر از آن زمان احساس خواب‌آلودگی کردید.
- فقط زمانی به رختخواب بروید که واقعا احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنید.
- اگر نمی‌توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیایید و فقط زمانی به رختخواب بازگردید که واقعا احساس خواب‌آلودگی می‌کنید.
- طبق یک برنامه روزمره، هر روز ۷ تا ۸ ساعت بخوابید (البته توجه داشته باشید که میزان نیاز افراد به خواب متفاوت است).
- هر روز راس یک ساعت معین از خواب بیدار شوید.
- اگر از کسانی هستید که دیر از خواب بیدار می‌شوید، خود را وادار سازید تا این عادت را ترک کنید.
- یک ساعت قبل از خواب به خود آرامش روحی و جسمی بدهید.
- قبل از خواب یک دوش گرم بگیرید؛ کمی تمرینهای یوگا انجام دهید یا به یک پیاده‌روی سبک بروید.



- فهرستی از آنچه ذهن شما را مشغول می کند تهیه کنید و سپس سعی کنید تا همه آنها را فراموش کنید.
- برای مطمئن شدن از ایمنی اطراف، همه چیز را کنترل کنید، البته این کار را فقط یکبار انجام دهید.
- افکار منفی را با افکار مثبت عوض کنید؛ مثلاً با خود بگویید "من می توانم بخوابم، من می توانم دوباره به خواب بروم."

### در همین حال از انجام کارهای زیر نیز اجتناب کنید:

- استفاده از محرک ها برای بیدار ماندن یا استفاده از مسکن ها برای خوابیدن
- خوابیدن در طول روز، حتی اگر بسیار خسته اید
- رفتن به رختخواب وقتی استرس دارید یا آمادگی برای خوابیدن ندارید
- استفاده از رختخواب برای انجام کارهای مربوط به محل کار، تماشای تلویزیون، خوردن و تلفن زدن یا به عبارت دیگر انجام فعالیت هایی که شما را بیدار نگاه می دارد
- ماندن در رختخواب وقتی حدود ۳۰ دقیقه گذشته و هنوز به خواب نرفته اید
- خوردن یا سیگار کشیدن در رختخواب هنگام بیدار شدن در طول شب
- به خواب رفتن هنگام تماشای تلویزیون
- نگران ساختن خود در خصوص احتمال نخوابیدن و بیدار ماندن
- خشمگین شدن نسبت به خود و دنیای اطراف بدلیل ناتوانی در خوابیدن - توجه داشته باشید که این حالت فقط شرایط را بدتر می کند!

البته نیازی نیست که تمام این کارها را همزمان انجام دهید. بررسی کنید و ببینید که کدامیک از آنها برای شما مفیدتر هستند، سپس با همان موارد شروع کنید. اگر این روشها مفید نبودند، سایر روش ها را امتحان کنید تا زمانی که وضعیت خواب تان بهتر شود. هدف شکستن سیکل بی خوابی است؛ شما با ایجاد زمان و برنامه مناسب و روزمره برای خواب و نیز بهبود محل خواب به این هدف دست خواهید یافت.

## تن آرامی

تحقیقات نشان می دهند افرادی که هنگام خوابیدن با مشکلاتی روبرو می شوند، بیشتر از سایر افراد نگرانی، افسردگی و اضطراب را تجربه می کنند. افرادی که به ظاهر شاد، آرام و دارای اعتماد به نفس هستند نیز ممکن است از بی خوابی رنج ببرند. اگر شما بدلیل بی خوابی دچار استرس یا اضطراب می شوید، به توصیه های زیر عمل کنید:

- هر زمان که ممکن است آنچه را که در شما استرس ایجاد می کند، تغییر دهید و از میان ببرید.

- موقعیت هایی را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید.

- تا آنجا که می توانید در طول روز به ذهن و جسم خود آرامش دهید.

- برای انجام کارهای ضروری مانند خوردن غذا، وقت کافی به خود بدهید.

- از قبول مسئولیت بیش از حد و تقاضاهای غیر واقع بینانه اجتناب کنید.

- بجای نگرانی نسبت به گذشته و ترس از آینده، در زمان حال زندگی کنید.

- اگر در روابط خود با دوستانتان دچار مشکل هستید، با آنها در این باره صحبت کنید.

- به انجام فعالیت هایی روی آورید که جنبه رقابتی ندارند و فقط برای تفریح و استراحت هستند.

- هر روز ساعاتی را در سکوت بسر ببرید.

- تمرین های تن آرامی و ورزش های تنفسی را مرتب انجام دهید.

- کتاب های متعددی در زمینه تن آرامی وجود دارند که شما می توانید از آنها کمک بگیرید. شاید در دانشگاه نیز گروهایی برای انجام تمرینات تن آرامی وجود داشته باشند که شما بتوانید در آنها حضور یابید. مقالات مربوط به تن آرامی و اضطراب که در مجموعه همین مقالات ارائه شده اند نیز می توانند شما را در این امر یاری کنند.

## اعتماد به نفس

تحقیقات همچنین نشان می دهند افرادی که از مشکل بی خوابی رنج می برند درمقایسه با سایرین از عزت نفس و اعتماد به نفس کمتری برخوردارند. بنابراین هر آنچه برای افزایش اعتماد به نفس یا بهبود عزت نفس خود انجام دهید می تواند شما را در بهتر خوابیدن کمک کند. شاید ترجیح دهید در این زمینه با یک مشاور صحبت کنید.

## افسردگی

اگر مدتی است که از مشکل بی خوابی رنج می برید، شاید بدان دلیل باشد که افسرده اید: نشانه های افسردگی عبارتند از:

- بیدار شدن از خواب در نیمه های شب و یا صبح زود، به گونه ای که دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید

- از دست دادن علاقه، انرژی و اشتها

- پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی

- درد هایی که هیچگونه توجیه فیزیکی ندارند

اگر افسرده اید به کمک نیاز دارید. بدین منظور به پزشک خود مراجعه یا با یک مشاور در این خصوص صحبت کنید. مقاله مربوط به افسردگی که در همین مجموعه آمده است نیز می تواند به شما کمک کند.

## غذاها و نوشیدنی ها

برخی از غذاها و نوشیدنی ها وجود دارند که خواب ما را مختل می سازند، بویژه اگر پیش از رفتن به رختخواب استفاده شوند. بنابراین کار عاقلانه آن است که از خوردن و نوشیدن آنها قبل از خواب اجتناب کنید یا به میزان کمی از آنها استفاده کنید. از سوی دیگر غذاهایی وجود دارند که به نظر می رسد به خوابیدن ما کمک می کنند. توصیه های زیر در این باره برای شما مفید اند:

- اگر نمی توانید به آسانی به خواب بروید، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب از غذاهایی استفاده کنید که کربوهیدرات نسبتا بالادارند.

- اگر مرتب از خواب بیدار می شوید، در هنگام خواب یک تکه نان همراه کمی عسل یا یک کاسه حبوبات بخورید.
- هنگامی که می خواهید خود را برای خوابیدن آماده کنید یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- در برخی افراد نوشیدنی های گیاهی مانند بابونه موثر است و آنها آرام می سازد. در صورت نیاز شما نیز می توانید از این قبیل نوشیدنی ها استفاده کنید.
- آب گرم همراه با لیمو و عسل نیز مفید است و می تواند جایگزین خوبی برای نوشیدنی های داغ باشد.

## قرص های خواب آور

اگر تصور می کنید که دارو درمانی می تواند مشکل خوابیدن شما را برطرف سازد؛ حتما با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید. همچنین اگر از قبل از روش دارودرمانی استفاده می کنید و نسبت به عوارض جانبی آن نگرانید یا قصد دارید که استفاده از این داروها را متوقف کنید، توصیه می کنیم که با پزشک خود مشورت کنید.

## رابطه میان خشم و خواب

ممکن است خشم عامل اصلی بی خوابی باشد. اگر این حالت در مورد شما نیز صدق می کند به موارد زیر توجه کنید:

- دلیل خشم خود را بیابید
- سعی کنید عامل این خشم را برطرف سازید
- اگر نمی توانید کاری در این خصوص انجام دهید، احساسات خود را بپذیرد و با آنها کنار بیاید
- کمی ورزش کنید؛ این کار به شما کمک می کند تا خشم و ناراحتی فروخورده را تخلیه کنید
- اگر افسرده یا غمگین هستید (خشم می تواند صورتی از این دو حالت باشد) این اطمینان را در خود ایجاد کنید که قادر خواهید بود با کمک دیگران با این احساسات مقابله کنید.

بخش عمده مواردی که در بالا عنوان شد، درباره سایر احساسات نیز صدق می کند اما در این میان خشم از همه مشکل ساز تر است.

## بازی های ذهنی و رابطه آن با خواب

دومکتب فکری در این خصوص وجود دارد: برخی معتقدند که بازی های فکری می توانند کمک کنند تا به خواب بروید و برخی دیگر نیز بر این باورند که این قبیل بازیها ذهن را تحریک می کنند و موجب می شوند تا بیدار بمانید.

اگر فکر می کنید که بازی های فکری می توانند در برطرف شدن مشکلات خواب شما موثر باشند، به مثال های زیر دقت کنید و آنها را بکار ببرید:

## بازی با واژه ها

- واژه های طولانی و جملات را برعکس و از انتها به ابتدا هجی کنید؛
- یک شعر یا موسیقی را در ذهن خود بیاورید و سپس تعداد برخی حروف مانند حرف "ب" را که در این شعر یا موسیقی آورده شده است، بشمارید؛
- یک واژه چهار حرفی را در ذهن خود بیاورید و سپس بررسی کنید که هر یک از حروف این واژه چند بار در شعری که در ذهن دارید، تکرار شده اند؛
- بخش های بزرگ یک شعر یا یک متن را با خود تکرار کنید.

## بازی های تخیلی

- یک نقاشی، قطعه ای از یک موسیقی یا مکان مورد علاقه خود را با تمام جزئیات در ذهن تان مرور کنید؛
- تصور کنید که طوفان شدیدی در بیرون از خانه در حال وزیدن است، در حالی که در رختخواب امن و گرم خود خوابیده اید؛

- تصور کنید که در رختخواب خود فرو رفته اید، به گونه ای که نمی توانید تشخیص دهید که انتها و ابتدای بدن شما در کجا قرار گرفته اند؛

- ذهن خود را از همه چیز پاک کنید و آن را به یک صفحه سفید تبدیل کنید، سپس رنگی خوشایند و مطلوب را در ذهن تان تصور کنید و اجازه ندهید که شکل دیگری به خود بگیرد. چ

حال اگر به رغم تمام آنچه گفته شد باز هم نمی توانید بخواهید، می توانید مثل همیشه یکی یکی گوسفندها را بشمارید!

هدف از ارایه این مقاله خودیاری است. با این حال ممکن است احساس کنید که برای مقابله با مشکل خواب خود نیاز به کمک بیشتری دارید. پزشک و مشاوران در مراکز مشاوره دانشگاهی می توانند شما را در این امر کمک کنند. از اینکه از دیگران درخواست کمک بکنید، احساس بدی نداشته باشید؛ زیرا بی خوابی مسئله ای کوچک و بی اهمیت نیست. بی خوابی می تواند شما را تضعیف کند و چنانچه به یک اختلال مزمن و ریشه دار تبدیل شود، برطرف ساختن آن بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین کمک افراد متخصص، حمایت و دلگرمی از سوی آنها، ممکن است تنها چیزی باشد که شما نیاز دارید.

## افسردگی

### افسرده ام یا مشکل چیز دیگری است؟

خلق و خوی ما، هر روز بطور طبیعی تغییر می کند. هر یک از ما ممکن است زمانی دچار افت روحی شویم. در چنین شرایطی ممکن است این عبارات را به زبان بیاوریم، "افسرده ام"، "دل و دماغ ندارم" یا "احساس دلتنگی می کنم". شاید گاهی نیز، درخصوص آنچه روی می دهد یا از اینکه شرایط بر وفق مراد ما نیست، ناامید و سرخورده شویم. گاهی اوقات منظور افراد از گفتن عبارت "افسرده ام" همین حالات است، اما مفهوم این افسردگی با "افسردگی بالینی" متفاوت است و بخشی از فراز و نشیب های طبیعی زندگی بشمار می رود. برخی افراد بطور طبیعی تغییرات خلقی مداوم را تجربه می کنند در حالی که برخی دیگر از ثبات روحی نسبی برخوردارند.

حال اگر از فقدان بزرگ در رنج باشیم، به آسانی در می یابیم که در چنین شرایطی غمگین بودن امری طبیعی است. به عبارت دیگر، برخی احساسات که در پی یک فقدان و داغدیدگی در ما شکل می گیرند بظاهر شبیه افسردگی هستند، اما غمگین بودن در جریان این فقدان امری طبیعی است و در نهایت بخشی از روند التیام بشمار می رود. گاهی اوقات نیز ممکن است فقدان های گذشته که در زمان خود واکنش شخص داغدیده درمقابل آنها، واکنشی مناسب نبوده، بعد ها خود را به صورت یک افسردگی نشان دهند.

### افسردگی چیست؟

میان "احساس افسردگی" و "افسرده بودن"، به لحاظ شدت و مدت، تفاوت قائل شوید. خلق و خوی ضعیف زمانی مشکل ساز است که همیشگی و مستمر شود و کار، روابط، فعالیت های اجتماعی و عزت نفس را تحت تاثیر قرار دهد.

افسردگی به مفهوم ضعف روحی مستمر و نداشتن میل، رغبت و شادی در زندگی است؛ افسردگی موارد زیر را شامل می شود:

- تغییر در الگوهای غذایی، وزن یا خواب
- کاهش سطح انرژی بدن و کم شدن فعالیت های جسمانی
- کاهش تمرکز
- افکار منفی در خصوص خود، دیگران و دنیای پیرامون
- دوری جستن از دیگران و انتخاب کردن تنهایی
- احساس ناامیدی و بی ارزش بودن
- از دست دادن میل و رغبت و اشتیاق
- احساس خشم یا تمایل مداوم به گریستن
- ناتوانی در ادامه کار و زندگی، طبق روال طبیعی

- ناامیدی نسبت به آینده و افکاری از قبیل میل به خودکشی

توجه داشته باشید که ممکن است گاهی اوقات حالات ذکر شده به دلایلی غیر از افسردگی در ما شکل گیرند یا اینکه صرفاً مدت کوتاهی بطول بینجامند و به همین دلیل چندان نگران کننده نباشند. کسی که دچار افسردگی می شود برخی از این تغییرات را برای مدتی بطور مداوم تجربه خواهد کرد.

در هر صورت افسردگی امری رایج است و افراد در تمام گروههای سنی و با هر پیش زمینه ای با این اختلال روبرو می شوند. در حقیقت، افسردگی یکی از رایج ترین دلایل مراجعه افراد به مراکز مشاوره و پزشکان متخصص در این زمینه بشمار می رود.

### چرا برخی افراد دچار افسردگی می شوند؟

افسردگی اغلب در پاسخ به رویدادها و شرایطی شکل می گیرد که احساس می شود به شدت مشکل ساز و غم انگیز هستند یا هویت شخصی ما را تهدید می کنند. این شرایط معمولاً بسیار دشوار یا حتی غیر قابل تغییر بنظر می رسند. در این حالت حسی از ناتوانی و ناامیدی یا حتی غمی فراگیر در فرد بوجود می آید.

با این وجود گاهی اوقات نیز افراد بدون هیچ دلیل مشخصی افسرده می شوند. در این موارد احتمالاً چیزی که در گذشته به شدت به فرد آسیب رسانده است بار دیگر ظاهر می شود. اگرچه این وضعیت اندکی گیج کننده و مشکل ساز است اما روندی غیر طبیعی نیست. گاهی اوقات نیز دلیل خاصی در شکل گیری افسردگی نقش ندارد و این حالت صرفاً نتیجه تغییرات شیمیایی و هورمونی است که بدن را تحت تاثیر قرار می دهند.

شکل گیری احساس افسردگی پس از یک رویداد ناراحت کننده مانند پایان یک رابطه یا حس ناامیدی نسبت به اینکه کاری را آنگونه که دوست داشتید، انجام نداده اید، امری معقول و قابل درک است. این ناامیدی اغلب با گذشت زمان از میان می رود و فرد خود را با آنچه که پیش آمده است تطبیق می دهد و به آینده با دیدی مثبت تر نگاه می کند. اگر خلق و خوی ضعیف در شما همیشگی و مستمر است یا آنقدر شدید است که عملکرد طبیعی تان را تحت تاثیر قرار می دهد، زمان آن است که در جستجوی کمک دیگران باشید.

**افکار منفی**



افراد وقتی افسرده می شوند اغلب نسبت به خود و دنیای اطرافشان افکاری منفی دارند. معمولاً این افکار کاملاً درست بنظر می رسند و فرد تصور می کند که هیچ راهی برای تغییر امور وجود ندارد. مطالعات نشان می دهند که وقتی حالت افسردگی در افراد از میان می رود آنها بار دیگر به همه چیز با دیدی مثبت نگاه می کنند.

افکار منفی بر احساسات افراد تاثیر می گذارند؛ بنابراین درک چیزهای اطراف به روشی منفی حس افسردگی را شدت می بخشد.

افکار منفی معمولاً نسبت به سه چیز شکل می گیرند:

- **نسبت به خود:** در این مورد عباراتی از این قبیل را به زبان می آوریم:

- هیچکس مرا دوست ندارد؛ من فردی بی ارزش هستم؛ من دوست داشتنی نیستم.
- در این مورد کاملاً بد عمل کرده ام.
- من فردی ناموفق هستم؛ مورد انتقاد دیگران قرار خواهم گرفت؛ دیگران مرا طرد خواهند کرد.
- من یک فریبکارم؛ جای من اینجا نیست.
- هیچکس هرگز دوست نخواهد داشت که با من رابطه دوستی برقرار کند.

- **نسبت به موقعیت خود:**

- دانشگاه جای وحشتناکی است
- هرگز قادر به انجام کامل کارها نخواهم بود.
- به درد اینجا نمی خورم. با دیگران متفاوت ام و به همین دلیل همیشه تنها خواهم بود.
- با افرادی که در اینجا هستند، هیچ وجه اشتراکی ندارم.

- **نسبت به آینده:**

- (آینده) ناامید کننده است؛ توان رویارویی با آن را ندارم.
- شرایط بهتر نخواهد شد.
- همیشه این احساس را دارم.

موقعیتهایی که افراد را در برابر افسردگی آسیب پذیر می سازند، عبارتند از:

- ۱- احساس تنهایی و تصور اینکه کسی به آنها توجه نمی کند
- ۲- مشکل دانستن کارها و ترس از انتقاد، تمسخر و طرد شدن از سوی دیگران
- ۳- احساس شکست

### چگونه به خود کمک کنیم؟

روش هایی وجود دارند که می توان برای برطرف ساختن افسردگی از آنها استفاده کرد. این روشها عبارتند از "تغییر رفتار" و "مقابله با افکار منفی".

### تغییر رفتار:

کسانی که افسرده هستند، اغلب انجام فعالیت های شادی آور را کنار می گذارند این درحالی است که این فعالیت ها می توانند برای مدت کوتاهی احساس بهتری در آنها بوجود آورند. به عنوان مثال، اینگونه افراد از رفتن به بیرون از منزل، انجام فعالیت های معمول ورزشی، دیدن دوستان و یا شرکت در سخنرانی ها اجتناب می کنند. خود را به انجام دوباره این کارها تشویق کنید - فعالیت روحیه را تقویت می کند؛ در نتیجه، می توانید کارها را بهتر از آنچه تصور می کردید انجام دهید. به عنوان مثال، اگر از رفتن به سینما یا شنا کردن لذت می برید، سعی کنید با این قبیل کارها آغاز کنید. هر گونه فعالیتی برای شما مفید خواهد بود اما فعالیت های شادی آور و ورزش های فیزیکی در رفع افسردگی موثرتر هستند.

توصیه های زیر را برای تغییر دادن رفتار خود در پیش بگیرید:

- وظایف و کارهایتان را به بخش های کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید. با این کار می توانید کارها را به خوبی دورانی که افسرده نبودید، انجام دهید.
- از کارهای آسان تر آغاز کنید و به تدریج به سمت کارهای دشوارتر بروید؛ این کار به شما کمک می کند که بار دیگر اعتماد به نفس خود را بدست آورید.
- واقع بین باشید و برای انجام کارهای کوچک نیز وقت بیشتری به خود بدهید.

- به خود اجازه دهید تا برای آنچه بدست می آورید احساس خوشحالی کنید و برای هر دستاوردی به خود پاداش دهید.
- گذراندن زمان با افراد دلسوز و یاری رسان بسیار مهم است. منزوی ساختن خود افسردگی را افزایش می دهد؛ در حالی که حمایت های اجتماعی به تقویت روحیه کمک می کنند.
- کسانی را بیابید که می توانید صادقانه در خصوص احساس هایتان با آن صحبت کنید، اما سعی کنید تمام وقت آنها را نگیرید.

### تغییر دادن افکار منفی

همانگونه که پیش از این گفته شد، میان افکار منفی و اختلال عاطفی رابطه ای وجود دارد که می تواند ما را در مقابل افسردگی آسیب پذیر کند.

اگر نسبت به هیچیک از افکار منفی خاص آگاهی ندارید و نسبت به دلیل افسردگی خود سردرگم شده اید، صحبت کردن با دیگران می تواند برایتان مفید باشد. یک مشاور آموزش دیده می تواند شما را در درک مفهوم افسردگی و یافتن مناسب ترین و موثرترین روشها برای مقابله با افسردگی کمک کند. روش های متفاوتی برای مقابله با افکار منفی وجود دارد. یکی از این روشها استفاده از "رویکرد شناختی - رفتاری" است که راههای زیر را شامل می شود:

- افزایش آگاهی نسبت به افکار منفی
- تشخیص اینکه برداشت شما از موقعیت ها ممکن است از روی تعصب یا تحت تاثیر افسردگی صورت گیرد
- یاد گیری روش مقابله با افکار منفی و برقراری توازن بیشتر میان این افکار

آنچه در جدول ذیل می آید نمونه ای از این افکار است:

موقعیت	افکار منفی	سایر توجیحات
دریافت بازخوردی	منتقدانه نسبت به فردی احمق هستم	وقت زیادی برای تهیه این مقاله نداشتم. حجم کارهایم در این اواخر بسیار زیاد بود. کارهای دیگری نیز داشتم. انتقاد سازنده به من کمک می کند که پیشرفت کنم. در گذشته کارهایم را خوب انجام داده ام و این بار نیز می توانم به خوبی
یک مقاله		

از پس کارهایم برآیم.

افکار منفی خود را، بطور اتوماتیک، باور نکنید؛ هر چند که ممکن است این افکار در آن لحظه بسیار قوی باشند. با ارزیابی سایر توجیحات، "بدترین نتیجه گیری ممکن" به یکی از چند ارزیابی احتمالی شما در خصوص موقعیت تان تبدیل خواهد شد. این کار به شما امکان می دهد که تک تک توجیحات و ارزیابی ها را بررسی کنید و ببینید که هر یک از آنها تا چه اندازه درست هستند.

همچنین می توانید با افراد دیگر صحبت کنید و از آنها بخواهید که شما را در ایجاد یک چشم انداز متعادل برای ارزیابی های احتمالی نسبت به موقعیت موجود کمک کنند.

## دارو درمانی

دارودرمانی جدید ضد افسردگی به لحاظ شیمیایی اعتیاد آور نیست. اثر گذاری این روش معمولاً پس از گذشت دو تا سه هفته نمایان می گردد و بطور معمول نیز برای حداقل سه ماه تجویز می شود.

اگر شرایط دشواری وجود دارند که افسردگی شما را تشدید می کنند، دارودرمانی نمی تواند شرایط را تغییر دهد، اما می تواند به شما در بازیابی توانایی های طبیعی تان و استفاده از راهکارهای مناسب برای رویارویی با این موارد کمک کند.

اگر احساس می کنید که دارودرمانی روشی مناسب است با پزشک خود مشورت کنید. تا آنجا که می توانید درباره احساس ها و شرایط خود بی پرده صحبت کنید تا بتوانید به همراه پزشک خود در خصوص بهترین اقدام تصمیم بگیرید. از سوال کردن در خصوص روشهای درمانی پیشنهادی از سوی پزشک و انتظاراتی که از این روش دارید، نهراسید.

در صورت تجویز داروهای ضد افسردگی، ممکن است پزشک جلسات دیگری را برای ملاقات با شما ترتیب دهد. اگر احساس کردید که روش دارودرمانی حال شما را بدتر کرده و یا تاثیری در شما نداشته است، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

ذکر این نکته لازم است که تنها پس از مشورت با پزشک می توانید تغییراتی در داروهای خود ایجاد و یا مصرف آنها را متوقف کنید. توقف ناگهانی استفاده از داروها می تواند مشکل ساز باشد.

## چه وقت فرد افسرده نیازمند کمک بیشتر است؟

- اگر روحیه ضعیف و افکار منفی در شما همچنان ادامه دارند یا این افکار آنقدر قوی هستند که در مقابل آنها احساس ناتوانی می کنید
- اگر فرد قابل اعتمادی نمی یابید که شما را در یافتن دلیل افسردگی کمک کند
- اگر روحیه ضعیف در زندگی، کار و روابط شما اختلال ایجاد کرده است
- اگر احساس ناامیدی می کنید یا افکاری مانند خودکشی به ذهن شما خطور می کند
- در این صورت حتما نیازمند کمک دیگران هستید و باید با پزشک، مشاوران و متخصصان در این زمینه مشورت و از آنها در خواست کمک کنید.

## اضطراب و وحشت زدگی

### اضطراب چیست؟

اضطراب واکنش طبیعی، عاطفی و فیزیولوژیکی نسبت به احساس تهدید شدن است. چگونگی حس آسیب پذیر بودن در موقعیت های مختلف، در افراد متفاوت است و از تجربیات گذشته فرد، باورها و نگرش های وی در خصوص این موقعیت ها تاثیر می پذیرد.

برخی از موقعیت ها که اغلب اضطراب را بوجود می آورند عبارتند از:

- ترک خانه و سازگاری با محیط دانشگاه
- تغییر مکان دادن به منطقه ای جدید یا ورود به یک شغل تازه
- داشتن عملکرد در موقعیتهای اجتماعی
- مقابله با کار یا امتحان

- مواجهه ارتباطی یا نداشتن ارتباط
- مهیا شدن برای ترک دانشگاه
- نگرانی درخصوص ورود به موقعیت های جدید
- رویارویی با افراد با نفوذ
- نگرانی درخصوص اینکه آیا شغل یا رشته مناسب را انتخاب کرده اید یا خیر
- وحشت از شرکت در امتحانات یا ارائه یک سخنرانی
- نگرانی درخصوص تایید و پذیرش ازسوی جامعه، نگرانی نسبت به شکست، انتقاد یا طرد شدن ازسوی دیگران
- نگرانی درخصوص سلامتی

اضطراب ممکن است از نگرانی و احساس ناآرامی خفیف تا وحشتزدگی و ترس شدید متغیر باشد. اگر اضطراب کوتاه مدت و درسطحی منطقی باشد نه تنها می تواند در ما انگیزه ایجاد کند، بلکه عملکردمان را نیز بهبود می بخشد. اما اضطراب بسیار شدید و مزمن ممکن است تضعیف کننده باشد. اضطراب بطور کلی از سه عنصر؛

**هیجانی،** مانند: ترس و عصبی بودن

**فیزیولوژیکی،** مانند: تنفس تند، لرزش، خشک شدن دهان، افزایش ضربان قلب و تهوع

**شناختی،** مانند: افکار منفی یا ترس آور، از جمله، "شکست می خورم و کنترلی بر خود ندارم"، تشکیل شده است. این عناصر می توانند رفتار را تحت تاثیر قرار دهند. به عنوان مثال، ممکن است کارها را به تعویق بیندازیم؛ از قرار گرفتن در برابر موقعیت ها یا افراد اجتناب کنیم و خوابمان مختل شود.

**چطور می توان به خود کمک کرد؟**

بدانید که اضطراب در مجموع حالتی طبیعی است. همه افراد وقتی در شرایط استرس زا قرار می گیرند و احساس می کنند که در مقابل این شرایط آسیب پذیراند، مضطرب می شوند. بنابراین مضطرب بودن به این معنی نیست که "ضعیف" یا "غیر عادی" هستید.

درحقیقت حد معینی از استرس می تواند مفید باشد. این اضطراب می تواند به ما انگیزه دهد تا بتوانیم به درجاتی بالاتر برسیم و با چالش هایی تازه روبرو گردیم. علاوه براین، اگر هرگز توان رویارویی با دشواری ها را نداشتیم، روند یادگیری و پیشرفت در زندگی متوقف می شد.

استرس بیش از حد می تواند زندگی طبیعی را بطور جدی مختل سازد، اما حالت های اضطرابی شدید محدودیت زمانی دارند و در دوره نسبتا کوتاهی به تدریج از میان خواهند رفت. شاید حتی وقتی اضطراب بسیار شدید است، هنوز هم بتوان بهتر از حد انتظار عمل کرد.

**آنچه در ذیل می آید راهکارهایی است که می توانید برای مقابله با اضطراب از آنها بهره مند شوید:**

#### **۱- شرایط استرس زا را در زندگی خود بازنگری کنید:**

درباره تمام چیزهایی که ممکن است در شما استرس ایجاد کند، فکر کنید. در صورت امکان تلاش کنید تا راه حل هایی عملی برای کاستن از این منابع استرس زا بیابید. برخی از این راه حل ها عبارتند از:

- گفتن "نه" در مقابل کارهایی که دوست ندارید آنها را انجام دهید
- کنار گذاشتن کارها و مسئولیت های غیر ضروری و وقت گیر
- مقابله با مشکلات کاری از طریق گفتگو با مدیر، رییس و ...
- استفاده از طرح های عملی سازمان یافته و واقع بینانه برای انجام کارها
- درخواست برای دریافت اطلاعات و بازخوردهای مورد نیاز در صورت کارآمد بودن آنها
- بحث کردن درباره مشکلات ارتباطی

با خود مهربان باشید و به نیازهایتان پاسخ دهید. توانایی خود را برای مقابله با استرس افزایش دهید. با تغذیه مناسب، انجام مرتب تمرینات ورزشی و استراحت کافی، مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید. دریافت

حمایت دیگران نیز در این مسیر بسیار مهم است؛ بنابراین وقت خود را با اعضای خانواده و دوستان دلسوز صرف کنید. انجام فعالیت های شادی آور، به تنهایی یا با دیگران، بسیار مهم است؛ پس به فعالیتهای سرگرم کننده خود ادامه دهید و بار دیگر توجه خود را بر آنچه زمانی به انجام آن علاقه مند بودید، متمرکز سازید.

اگر نسبت به منبع اضطراب خود اطمینان ندارید، با یک مشاور صحبت کنید، تا مفهوم اضطراب و راه های مقابله با آن را بیابید.

## ۲- برای مقابله با افکار منفی رویکردی منطقی اتخاذ کنید

وقتی افراد مضطرب اند، اغلب درباره موقعیت های ایجاد کننده اضطراب اغراق می کنند و توانایی خود را برای رویارویی با آن موقعیت دستکم می گیرند. وضعیت روحی و عاطفی، افکار را تحت تاثیر قرار می دهند، پس به هنگام احساس آرامش، بهتر می توان موقعیت نگران کننده را ارزیابی کرد.

سوال های زیر را از خود بپرسید تا با پاسخ دادن به آنها رویکردی منطقی برای بررسی شرایط استرس زا بیابید:

### آیا درباره خود قضاوتی سختگیرانه دارید؟

- آیا توجه خود را بر شکست هایتان متمرکز و موفقیت هایتان را فراموش می کنید؟ آیا در گذشته توانسته اید از موقعیت های مشابه نجات پیدا کنید یا بر آنها فایز آید؟ آیا تمام هستی و وجود خود را بر مبنای آن رویداد خاص یا بخش معینی از زندگی خود ارزیابی می کنید؟ آیا از خود انتظار دارید که فردی کامل باشید؟

### آیا "فاجعه سازی" می کنید؟

- آیا همه وقایع را تحت قانون همه یا هیچ می بینید و فرض را بر این می گذارید که موفق نشدن یک فاجعه قطعی است؟

### آیا نسبت به آینده نگران اید؟

- آیا فکر می کنید، از آنچه در آینده روی خواهد داد با خبرید؟

- چه دلیلی برای موجه بودن ترس های خود دارید؟

- آیا درباره جنبه های منفی کار اغراق می کنید و جنبه های مثبت آن را به حداقل می رسانید؟

- آیا نسبت به شرایطی که هنوز با آنها روبرو نشده اید یا چیزی که شاید هرگز روی ندهد، ترس دارید؟



## آیا خود را با دیگران مقایسه می کنید؟

- آیا بدون اطلاع از احساس یا عملکرد دیگران، فکر می کنید همه جز شما عملکرد خوبی داشته اند؟
- آیا خود را به خاطر آنچه نمی توانید کنترل کنید یا مسئولیتی نسبت به آن ندارید، سرزنش می کنید.
- آنچه در ذیل می آید دو نمونه از افکار غیر منطقی اند که می توان آنها را با افکار مثبت به چالش گرفت:
- **تفکر غیر منطقی:** "از خودم در مقابل افراد جدید یک احمق ساخته ام، آنها مرا دوست نخواهند داشت."
- **تفکر منطقی:** "بسیاری از مردم مثل من در این شرایط احساس اضطراب می کنند؛ همانطور که آنها در موقعیت های مشابه در گذشته به خوبی واکنش نشان داده اند، من هم می توانم در این موقعیت به خوبی عمل کنم."
- **تفکر غیر منطقی:** "در امتحان رد خواهم شد."
- **تفکر منطقی:** "بارها درسهایم را مرور کرده ام. پیش از این نیز در امتحان شرکت کرده ام."

## ۳- ذهن خود را به چیزهای دیگر منحرف کنید

برخی افراد به این نتیجه رسیده اند که دور ساختن ذهن از افکار ترس آور در کاهش اضطراب موثر است. این کار را می توان با تکرار جملات آرامش بخش مانند "آرام و آسوده باش." به زودی احساس بهتری خواهم داشت"، انجام عملیات ذهنی حساب یا تکرار حروف الفبا، انجام داد. همچنین می توانید با متمرکز ساختن توجه خود بر برخی محرک های بیرونی؛ مانند، تماشای تلویزیون و دیدن دقیق آنچه در اطرافتان می گذرد، ذهنتان را از افکار منفی دور سازید. با دور کردن ذهن از افکار منفی می توانید قدرت بروز آنها را کاهش دهید.

## ۴- با موقعیت استرس زا روبرو شوید

رویارویی با موقعیت های اضطراب زا و امتناع نکردن از این موقعیت ها، در کاهش اضطراب بسیار موثر است. اگر خود را مجبور کنید که برای مدتی طولانی در آن موقعیت قرار بگیرید، با گذشت زمان از اضطراب کاسته شده و در نهایت، کاملاً از میان خواهد رفت. فهرستی از شرایط استرس زا تهیه کنید. نخست خود را با موقعیتی که استرس کمتری ایجاد می کند، رویارو کنید و کاهش اضطراب را در این موقعیت تجربه نمایید، سپس به تدریج به سراغ شرایط و موقعیت های دیگر که ترس بیشتری در شما ایجاد می کنند، بروید.

## ۵- تن آرامی را بیاموزید

ترشح آدرنالین از سیستم عصبی به داخل خون و تاثیر آن بر اندام هایی مانند قلب، شکم و ماهیچه ها عامل بروز علائم جسمی استرس است. استفاده از ورزش های تنفسی و تمرینات تن آرامی می تواند به کنترل این علائم کمک کند. برای چند ثانیه بخش های مختلف بدنتان (بازوها، دست ها ، پاها و ...) را منقبض کنید، سپس آنها را رها سازید. با این کار متوجه می شوید که بدنتان در هنگام استراحت و آرامش چه حسی دارد. سعی کنید تنفسی آرام و مرتب داشته باشید، طوری که به نفس نفس زدن نیفتید، زیرا این حالت علائم جسمی اضطراب را تشدید می کند.

### وحشتزدگی (حمله ترس)

وحشتزدگی نوعی اضطراب شدید است. در این حالت ممکن است فرد به شدت احساس ترس کند و با علائم فیزیکی جدی و افکاری افراطی در خصوص از دست دادن کنترل، دیوانه شدن، حمله قلبی و مرگ روبرو شود. وحشتزدگی خود می تواند ترس آور باشد و فرد حالتی بسیار ناخوشایند را تجربه کند. این ترس خود، فرد را مستعد حملات وحشتزدگی می نماید. شاید وحشتزدگی بسیار نگران کننده باشد، اما چندان مضر نیست زیرا حقیقتا کسی به علت این ترس و وحشت دچار حملات قلبی ، بیماریهای روانی یا مرگ نمی شود.

در صورت بروز وحشتزدگی ( حمله ترس) راهکارهای زیر را در پیش بگیرید

- به خود یادآوری کنید که این وحشت پایان خواهد یافت.
- به خود یادآوری کنید که حمله وحشت حقیقتا خطرناک نیست.
- موقعیت های مشابهی را که پیش از این با آنها روبرو شده اید به خود یادآوری کنید.
- شخصی مورد اعتماد را در ذهن خود مجسم کنید و تصور کنید که هم اکنون در کنار شماست و به شما دلگرمی می دهد.
- توجه خود را بر زمان حال و اشیا پیرامونتان متمرکز کنید.
- اگر مشغول انجام کاری هستید اندکی دست ننگه دارید. با آرامش نفس بکشید. سپس آرام آرام به کار خود ادامه دهید.

- نفسی از ته دل بکشید. حرکتی کششی به عضلات خود بدهید. سپس بدن خود را رها کنید و در وضعیت تن آرامی قرار بگیرید.

- اگر می توانید به انجام ورزش های ملایم مانند پیاده روی و قدم زدن روی آورید.

- و در نهایت اجازه ندهید این اضطراب بر شما مسلط شود.

### چه وقت به کمک بیشتری نیاز دارید؟

- اگر به رغم بکارگیری روش های یاد شده، هنوز اضطراب دارید

- اگر ترس تان پایدار و کنترل ناپذیر است

- اگر اضطراب زندگی طبیعی شما را مختل کرده یا موجب شده است از انجام فعالیت های مهم امتناع کنید

- حتما از مشاوران خود کمک بگیرید. اضطراب مزمن و شدید می تواند سلامت را تهدید کند.

### استرس پس از سانحه

#### اختلاف امری طبیعی و معمول است

همه ما با سایر افراد تعاملاتی داریم که مطابق میل پیش نمی روند. گاهی اوقات ممکن است احساس کنیم که از سوی دیگران به درستی درک نشده ایم. اغلب قادریم بی اعتنا و بدون آنکه مشکل چندانی بوجود آید، از کنار این موضوع بگذریم. اما گاهی ممکن است این احساس شخصی را داشته باشیم که مورد هجوم دیگران قرار گرفته ایم و احتمالا نخستین فکری که به ذهن ما می آید واکنش متقابل در حالت خشم یا ترس است. در این شرایط ممکن است غلبه شدید هیجانات، شنیدن آنچه را که دیگری سعی می کند به ما بگوید، دشوار سازند. در وضعیت های شدیدتر چنین برخوردی می تواند برای سلامت و عملکرد ما تهدید آمیز باشد.

برخی از موقعیت ها که در آن دانشجویان خود را در معرض اختلاف با دیگران می یابند، عبارتند از:

- اختلاف با هم اتاقی ها بر سر قوانین مربوط به اتاق

- موافق نبودن با نصایح و خواسته های والدین

- سوء ارتباط با دوستان و والدین

- مورد بازخواست قرار گرفتن از سوی استادان راهنما، مسئولان آموزشی و اداری دانشکده و گروه

- اختلاف نظر هنگام بحث با همکلاسی ها و استادان، که جنبه شخصی می یابد

ما معمولاً می‌توانیم با تغییر روش برقراری ارتباط و تبادل عقاید از تبدیل اختلافات کوچک به درگیریهای جدی جلوگیری کنیم.

### اختلاف می‌تواند یک فرصت باشد نه صرفاً یک تهدید

می‌توان به تعاملات شخصی به گونه‌ای متفاوت نگریست، طوری که بتوان اختلاف را به فرصتی برای دستیابی به ارتباطی شفاف‌تر تبدیل و تغییراتی ایجاد کرد.

دو دلیل رایج و معمول در ایجاد اختلاف وجود دارند که عبارتند از:

- افراد از برقراری ارتباط به گونه‌ای شفاف و گوش‌دادن (به سخنان دیگران) به شکلی محترمانه، خودداری می‌کنند.
- آنها اغلب نیازها و علائق متفاوتی دارند که بدون برخی مذاکرات، به آسانی در یک جا جمع نمی‌شوند. در اینجا به برخی رهنمودها اشاره می‌کنیم که می‌توانند در رویارویی با موقعیت‌های مشکل‌ساز یاری‌کننده باشند.

### استرس پس از سانحه چیست؟

این نوع استرس مجموعه‌ای از واکنشها- احساسات، افکار و رفتار- است که در پی وقوع ناگهانی یک رویداد ناراحت‌کننده که خارج از دامنه تجارب روزمره و معمول بشر است، شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد آنچه شکل‌گیری این نوع استرس را موجب می‌شود، غیرمنتظره بودن رویداد است، زیرا این رویداد اطمینان فرد را نسبت به روند طبیعی زندگی از میان می‌برد و بدین ترتیب وی دیگر نمی‌تواند زندگی منظم و باساختار را باور کند. رویدادهایی مانند سرقت، حمله یا تصادف گاهی اوقات می‌توانند به بروز نشانه‌هایی از استرس پس از سانحه منتهی شوند.

### استرس پس از سانحه چه زمان و در چه کسانی بروز می‌کند؟

نشانه‌های استرس پس از سانحه ممکن است روزها، هفته‌ها یا سال‌ها پس از وقوع رویداد ظاهر نشوند یا در افرادی بروز کنند که مستقیم در جریان حادثه قرار نداشته‌اند، به عنوان مثال، نشانه‌های این اختلال ممکن است در کسانی که شاهد وقوع یک تصادف بوده‌اند خویشاوندان فرد آسیب‌دیده یا نیروهای نجات مشاهده شوند.

### استرس پس از سانحه چرا اتفاق می‌افتد؟

استرس پس از سانحه روشی است که از طریق آن ذهن و جسم رویداد را پردازش می‌کنند تا آن را دارای مفهوم سازند و با این کار نهایتاً به روشی که کمتر آزاردهنده است، نسبت به رویداد واکنش نشان دهند. این پردازش اغلب در قالب نشانه‌های فیزیکی، احساسی و روانشناختی ظاهر می‌شود.

## نشانه ها و علائم استرس پس از سانحه

- یادآوری مکرر حادثه
- تغییر در وضعیت خواب (ناتوانی در خوابیدن یا گرایش مداوم به خواب)
- رویاهای مکرر درباره حادثه
- احساس اینکه قرار است آن رویداد دوباره تکرار شود
- تغییر در رفتار (بدخلقی)
- واکنش های شوک و بهت زدگی
- تغییر در کارکرد موثر (کاهش تمرکز)
- کاهش علاقه و گرایش نسبت به دنیای خارج (احساس جدایی از دنیای اطراف و بیگانگی)
- احساس نیاز به هوشیاری فوق العاده و همیشگی
- حس آسیب پذیر بودن و در پی آن ترس نسبت به از دست دادن کنترل
- دوری از فعالیت ها و مکان هایی که حادثه را به یاد می آورند
- فراموش کردن بخش مهمی از حادثه
- احساس گناه به دلیل نجات یافتن از حادثه یا انجام ندادن برخی کارها

اختلال استرس پس از سانحه با واکنش های ناشی از فقدان (داغدیدگی) متفاوت است، هر چند که هر دو مورد ممکن است باهم اتفاق بیافتند. استرس پس از سانحه با افسردگی نیز در ارتباط است. ۳۰ درصد از کسانی که این اختلال در آنها تشخیص داده نمی شود، به تدریج افسرده می شوند.

## چگونه بدن، به رویارویی با اختلال کمک می کند؟

این کار به دو روش صورت می گیرد:

- ۱- بهت زدگی: در ابتدا ممکن است فرد اندکی بهت زده باشد، زیرا ذهن به تدریج امکان درک رویداد را فراهم می سازد. بنابراین شاید رویداد غیر واقعی احساس شود، گویی که اتفاقی رخ نداده است. اما وقتی آنچه تجربه شده است در ذهن به واقعیت نزدیک تر می شود، فرد درباره آن با دیگران صحبت می کند؛ به آن فکر می کند و شب ها خواب آن را می بینید.
- ۲- فعالیت: فعال بودن می تواند اندکی تسکین دهنده باشد. از سوی دیگر انجام مرتب کارها می تواند این احساس را در فرد ایجاد کند که زندگی در حال بازگشت به حالت عادی است.

به رغم آنچه گفته شد، دو روش یاد شده خطراتی نیز به همراه دارند. برخی افراد با پناه آوردن به حالت بهت زدگی از یادآوری رویداد اجتناب می کنند و بنابر این هرگز با آن رویداد رویارو نمی شوند. از سوی دیگر فعالیت بیش از حد نیز ممکن است توجه فرد را از این واقعیت که به کمک نیاز دارد، منحرف سازد.

## چگونه می توانید به خود کمک کنید؟

- ۱- همواره با اطلاعات مربوط به رویداد و تحولات مربوط به آن در تماس باشید. این کار آسیب وارده را در ذهن واقعی نگاه می دارد و کمک می کند تا با آنچه روی داده و چگونگی تا ثیر آن بر خود کنار بیایید.
- ۲- دریافت حمایت های فیزیکی و عاطفی دیگران می تواند تسکین دهنده باشد، هرچند ممکن است برخی بخواهند برای انکار آنچه روی داده است، این حمایت ها را رد کنند. مشارکت با کسانی که تجربیاتی مشابه داشته اند، می تواند احساس خوبی ایجاد کند و با شکستن موانع روابط را نزدیکتر نماید.
- ۳- از سوی دیگر، شاید گاهی اوقات برای مقابله با احساسات خود، بخواهید تنها باشید؛ در این حالت تنهایی (که مفهوم آن با انزوا متفاوت است) مهم است.

## برخی بایدها ونبایدها:

- ۱- احساسات خود را پنهان نکنید؛ آنها را بیان نمایید.
- ۲- از صحبت کردن درباره آنچه روی داده است، امتناع نکنید.
- ۳- به همراه دیگران به بازنگری رویداد پردازید.
- ۴- اجازه ندهید که ناراحتی شما فرصت صحبت کردن را از دیگران یا حتی از خودتان بگیرد.
- ۵- زمانی را به خواب، استراحت، تفکر کردن و معاشرت با خانواده و دوستان نزدیک اختصاص دهید.
- ۶- انتظار نداشته باشید که خاطرات از ذهن شما بروند، احساسات برای مدتی قابل ملاحظه ماندگار خواهند بود.
- ۷- نیازهای خود را صادقانه و واضح برای دوستان، خانواده وهمکلاسی هایتان مطرح کنید.
- ۸- تلاش کنید پس از وقوع رویداد تا حد امکان زندگی عادی خود را حفظ کنید.
- ۹- دقت کنید پس از تجربه استرس های شدید، وقوع تصادفات امری رایج است.

## چه زمانی به کمک بیشتر نیازمند هستید؟

- اگر احساسات شدید، مشکل ساز شده اند، طوری که تاب تحمل آنها را ندارید؛
- اگر احساس می کنید هیجان ها همچنان وجود دارند و احساس سردرگمی، خلاء یا خستگی می کنید؛
- اگر پس از گذشت یک ماه همچنان بهت زده هستید؛ احساس خوبی ندارید یا نیاز دارید که برای دوری از احساس درماندگی همچنان فعال باشید؛
- اگر همچنان از کابوس های شبانه و کم خوابی رنج می برید؛
- اگر کسی را ندارید که احساسات خود را با او در میان بگذارید و از سوی دیگر به شدت نسبت به این امر احساس نیاز می کنید؛
- اگر در روابط خود با دیگران مشکل دارید؛
- اگر عملکرد شغلی تان مختل شده است؛

شما به کمک نیاز دارید و باید با مشاوران و متخصصان در این خصوص مشورت کنید و از آنها برای رفع این مشکل یاری بجویید.