

۱۹۴

شماره
سال هجدهم
اردیبهشت ۱۳۹۷

پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

هفته خوابگاهها



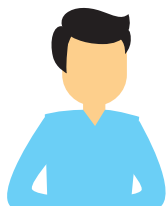
معاونت دانشجویان
مرکز مشاوره دانشگاه



واحد علوم تحصیلات و افتادگی
دفتر مشاوره و سلامت

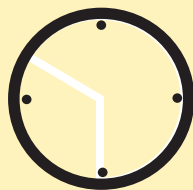
ذهن آگاه داشته باشید.

- آرام شوید، از سرعت خود بکاهید، راحت باشید، تمرینات تنفس داشته باشید.
- سپاس‌گزار باشید، دیگران را ببخشید، نسبت به اطراف خود آگاه باشید.



ورزش کنید.

- شنا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، دویدن و در کل حرکت کردن را در فهرست برنامه روزانه‌ی خود قرار دهید.



چند گام بلند به سوی خود مراقبتی

مراقب خودت باش!



خواب کافی داشته باشید.

- خواب نیمروز داشته باشید.
- ۷-۸ ساعت خواب شبانه‌ی خوب داشته باشید.

نیایش کنید.

- هر روز زمانی را برای عبادت و نیایش در نظر بگیرید.
- متون مذهبی و معنوی مطالعه کنید.
- هرروز آیاتی از قرآن یا کتاب آسمانی خود را تلاوت کنید یا بشنوید.



از زندگی لذت ببرید.

- بازی کنید. بخندید، با دوستانتان صحبت کنید، فیلم ببینید، گل و گیاه پرورش دهید، مطالعه کنید، به موسیقی گوش دهید، رنگ‌آمیزی کنید.

جرات‌مند باشید.

- بگذارید دیگران بدانند چه چیزهایی دوست دارید.
- با آرامش و احترام اجازه دهید دیگران بدانند چه چیزهایی شما را ناراحت می‌کند.

به خودتان سوخت مناسب برسانید.

- تغذیه‌ی صحیح داشته باشید.
- سبزیجات، پروتئین و چربی‌های خوب حتما در فهرست غذایی‌تان باشد.
- آب، زیاد بنوشید.





حفظ ارزش‌ها یا گذشتن از آنها؟



- هدف‌هایمان شفاف‌اند
- تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند
- انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند
- استرس‌ها کاهش می‌یابند

در عوض وقتی اصول و ارزش‌های روشنی نداریم:

- در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم
- در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم
- با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم
- در استرس و تشویش به سر می‌بریم

ارزش واژه‌ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما به طور کلی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایسته، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی‌مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی، معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای این ارزش‌ها استوار سازیم. وقتی ارزش‌های ما مشخص‌اند و به آنها باور داریم:

- ۱ خود را بهتر بشناسند
 - ۲ عزت نفس خویش را تقویت کنند
 - ۳ باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند
 - ۴ در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند
 - ۵ مهارت‌های قاطعیت ورزی و نه گفتن را بیاموزند
 - ۶ بپذیرند که انسانها با هم متفاوت‌اند و این تفاوتها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست
 - ۷ تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند
 - ۸ جهت‌گیری‌ها و برچسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند
 - ۹ با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار، دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند
 - ۱۰ با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده از خود واقعی خویش فاصله نگیرند
- یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است.
- فردی که تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول و ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار گرفته و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت‌نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تاثیر فشار گروه قرار گرفته و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.
- اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آنطوری که باید دوستان نداشته و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان بپرسید: چقدر خودم را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من چه چیزهایی هستند؟ ارزش‌های خانوادگی من کدامند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده‌ام با آنچه مشاهده می‌کنم متفاوت‌اند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده‌ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟

در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:

رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.



چگونه همان کسی باشیم که از خود انتظار داریم؟

ایده آل من، من ایده آل

ارزش‌های ما مبنای اصلی اهدافمان را در هر مرحله و نقطه از زندگی شکل می‌دهند. این اهداف در طول زندگی افراد تغییر می‌کند. مبنای اصلی این تغییرات اولویت‌های فردی در هر دوره از زندگی، و چالش‌هایی است که می‌تواند در روابط و زندگی حرفه ای فرد رخ دهد. نیازهای فرد در طول زندگی تغییر می‌کند و در مسیر رشد و بلوغ به سمت انتظارات والاتر و نیاز به خودشکوفایی پیش می‌رود. لذا در مسیر تغییر نیازها، انتظارات و اهداف نیز تغییر می‌کند و به شکل ماهیت‌های ثابت باقی نمی‌ماند.

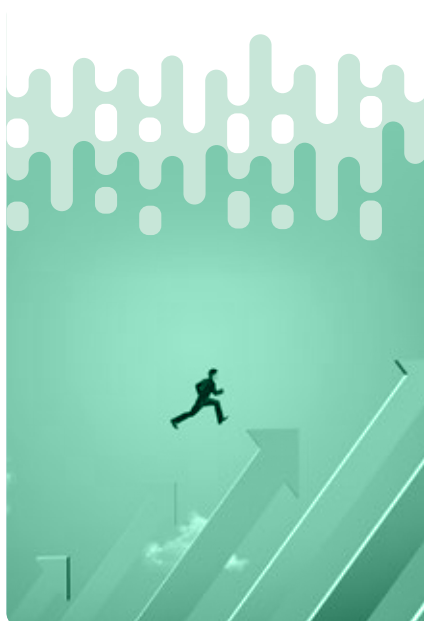
سطح انتظارات ما یک تصمیم خودخواسته و فردی است و دست نیافتن به آنها و عدم ارضای خواسته‌ها می‌تواند بستر مناسبی برای ناکامی، تنش و اضطراب ایجاد کند. همه ما روزانه تلاش می‌کنیم تا با انجام فعالیت‌های مختلف به سمت هدف و انتظاراتمان گام‌های موثری برداریم، آنچه در افراد مختلف متفاوت است میزان رضایت‌مندی آنهاست. وقتی در پایان روز به ارزیابی کارهای روزانه‌مان می‌پردازیم هر کدام از ما سطح متفاوتی از رضایت را تجربه می‌کنیم. این سطح رضایت همان حسی است که به ما کمک می‌کند تا اعتمادمان به خودمان بالا برود. در مسیر نیل به اهداف و انتظارات همه ما رد پای اضطراب و تنش را مشاهده خواهیم کرد. این ما هستیم که می‌توانیم به این اضطراب اجازه ندهیم که برنامه مان را متاثر کند و به رضایت درونی‌مان آسیب برساند.

همه ما تصویری از یک فرد ایده آل در ذهن ترسیم می‌کنیم و انتظاراتمان از خودمان را بیشتر بر مبنای این تصویر ایده آل پی ریزی می‌کنیم. گروهی از ما از خود انتظار داریم به اهدافمان برسیم. گروهی دیگر انتظار داریم پرنرژی و هدفمند زندگی کنیم. برخی در پی کسب موفقیت هستیم و از خود انتظار داریم تا به دست آوردهای مشخص بیرونی و یا درونی دست یابیم. همه ما در طول عمر، دیر یا زود، کم یا زیاد در می‌یابیم کدام یک از این خواسته‌ها هوسهای زودگذر و بی اهمیت‌اند و کدام از آنها خواسته‌های عمیق درونی است که با حس خرسندی و رضایت درونی در ارتباط مستقیم است و اهداف اساسی زندگی ما را شکل می‌دهند.

همه‌ی ما باید بتوانیم
اشتباهاتمان را ببخشیم



همانطور که ممکن است ما از خود توقع بیش از حد داشته باشیم، ممکن است از دیگران نیز زیاده از حد متوقع باشیم. افراد موفق به خوبی دریافته‌اند که تنها کسی را که می‌توانند تغییر دهند خودشان است. به خوبی می‌دانند تنها تصمیم‌ها، انتخاب‌ها و رفتارهای خودشان قابل کنترل است و نباید زمان و انرژی برای تغییر دیگران صرف کنند. مرزها را به خوبی می‌شناسند و تلاش می‌کنند برای رسیدن به اهدافشان بیش از هر کس روی خودشان حساب کنند. **برای رسیدن به اهداف و انتظارات می‌توانیم از گام‌های زیر پیروی کنیم:**



۱ اهداف مشخص داشته باشیم.

بهتر است اهداف کلی را کنار بگذاریم. اهداف کلی تنها یک دورنما از برنامه به ما می‌دهد. بهتر است به طور خاص و با جزئیات اهدافمان را مشخص کنیم و در این راه به این سوالات پاسخ دهیم: چرا دوست داریم برای دستیابی به این هدف تلاش کنیم؟ برای نیل به این مقصود چه کسانی باید درگیر با موضوع شوند؟ چه فراز و نشیب‌هایی پیش رویمان است؟ و در نهایت اینکه ساختار برنامه ریزی ما برای رسیدن به این هدف چه باید باشد؟

۲ انتظارات قابل اندازه‌گیری و ارزیابی داشته باشیم.

تعیین انتظارات مبهم اجازه نمی‌دهد که ما پیشرفت را در رسیدن به خواسته‌هایمان درک کنیم. باید بتوانیم انتظار و هدفمان را به طور مشخص معنا کنیم و آن را قابل اندازه‌گیری و ارزیابی نماییم.

برای موفقیت، حفظ رضایتمندی درونی و نیز سلامت روان لازم است تا بتوانیم اشتباهات و کمبودهایمان را ببخشیم. یکی از رفتارهایی که می‌تواند زمینه ساز تنش و ناراحتی شود توبیخ و سرزنش بیش از حد خود است. بارها پیش آمده که برای همدلی کردن با یک دوست شکست خورده به او می‌گوییم «مهم این است که تلاش را کردی» یا «قرار نیست که همیشه موفق باشیم» یا اینکه «به هر حال هیچ کس کامل نیست» و از این قبیل حرف‌های دلگرم کننده که می‌تواند به او برای دوباره برخاستن یاری برساند. با این حال وقتی با نقص‌ها و کمبودهای خود روبه رو می‌شویم بسیاری از این حرف‌ها را از خاطر می‌بریم. تلاش می‌کنیم بهترین باشیم و همیشه بدون هیچ خطایی پیش برویم. باید تلاش کنیم تا بپذیریم که هیچ کدام از ما عاری از خطا نیستیم و ممکن است دچار اشتباه شویم. به جای توبیخ خود تلاش کنیم این واقعیت را بپذیریم تا بتوانیم در برابر تنش‌های زندگی و در مسیر نیل به انتظارات بهتر عمل کنیم.

۴ همواره خود را بسنجیم.

در مسیر حرکت به سمت اهداف بهتر است که خود هدف و انتظاراتمان را ارزیابی کنیم. هر از گاهی به پشت سر نگاه کنیم و مطمئن شویم که در مسیر درست هستیم و می‌توانیم نقص‌های مسیر را جبران کنیم. گاهی در مسیر حرکت موج جاری می‌شویم و تصور می‌کنیم که در مسیر درست هستیم. حال آنکه بهتر است گهگاه توقف کنیم و روی هدف خود متمرکز شویم. آیا واقعا به سمت آن در حرکتیم؟ آیا هنوز اولویت‌ها و ارزش‌هایمان را در تصمیم‌گیری برای اقدامات بعدی در نظر گرفته‌ایم؟

۵ برنامه زمانی خود را در نظر بگیریم.

برای پیشروی در مسیر بهتر است که زمان مشخصی برای رسیدن به هر مرحله در نظر بگیریم. آن را واقع بینانه تعیین کنیم و تلاش کنیم نسبت به آن پایبند باشیم. با این همه این به معنای عدم انعطاف‌پذیری نیست. مراقب باشیم که انرژی خود را با تنش‌های بیهوده از بین نبریم.

کوتاه سخن آنکه

دستیابی به انتظارات و نیز رضایت درونی یک انتخاب خودخواسته است که با کسب مهارت‌های مختلف قابل دستیابی است.

“

گاهی نیاز است اقدامات لازم و روند رسیدن به هدف جایی نوشته شود، تا بتوانیم پیشرفت‌مان را در هر یک از مراحل اندازه‌گیری و البته پیگیری نماییم. جدول زمان‌بندی به ما کمک می‌کند تا مسیر را به وضوح و کاملاً مشخص پیش‌رو داشته باشیم و علاوه بر آن سرعت حرکت خود و پیشرفت‌مان را بسنجیم. به علاوه به ما نشان می‌دهد که در کجای مسیر از راه اصلی دور مانده‌ایم و به نوعی از مسیر اصلی منحرف شده‌ایم.

۳ انتظارات قابل دسترس داشته باشیم.

کسب رضایت درونی نیازمند داشتن انتظاراتی است که بتوان به آنها دست یافت. همه ما در زندگی روزمره دقایقی را به خیال‌پردازی می‌گذرانیم. در رویاهایمان به خواسته‌هایمان می‌رسیم و از این تفریح لذت می‌بریم. با این‌همه غرق شدن بیش از حد در این رویاها و قطع ارتباط با دنیای واقعی می‌تواند عواقب سنگینی برای سلامت روان ما در پی داشته باشد. لذا پیشنهاد می‌شود در دنیای واقعی اهدافی را برای خود در نظر بگیریم و تلاش کنیم کاملاً ملموس و واقعی به آنها دست یابیم. این اهداف می‌توانند بسیار کوچک یا بزرگ باشند. اما باید قابل دسترس باشند. اهداف بزرگ‌ترمان را می‌توانیم به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و برای این مراحل کوچک‌تر برنامه ریزی کنیم و به مرور به آنها دست یابیم. به خاطر داشته باشیم که تبدیل کردن اهداف بزرگ به مراحل کوچک‌تر دستیابی به هدف اصلی را مقدورتر می‌کند و به ما در گذر از مسیر برای دستیابی به هدف یاری می‌رساند. در واقع ما با شکستن هدف بزرگ به قطعات کوچک‌تر توان مدیریتی خود را بالا می‌بریم و می‌توانیم با تنش‌های پیش‌رو مقابله کنیم و بهتر تصمیم بگیریم.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می‌تواند جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد را دربرگرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی‌ارزشی، احساس گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی و تردید در کفایت خود مشخص می‌گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشند. افسردگی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

همه ما گاهی احساس دلتنگی و غم می‌کنیم. این احساسات جزئی از طبیعت انسان است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره‌های زمانی بیشتری تداوم می‌یابد، می‌تواند شکل ناسازگارانه‌ای از افسردگی روزمره باشد. برای این نوع افسردگی شدید می‌توان از طریق یک متخصص بهداشت روان، چاره‌ای اندیشید.

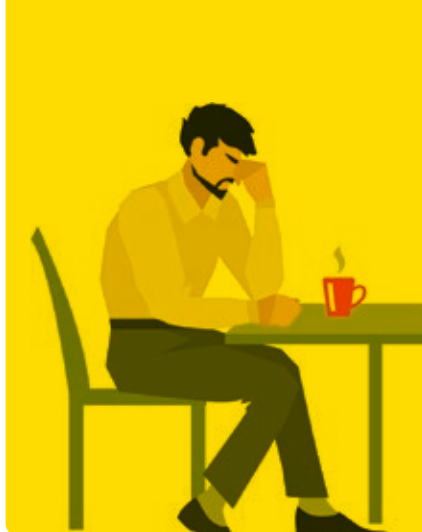
نشانه‌های افسردگی

الف | نشانه‌های عاطفی

- غمگینی
- اضطراب
- احساس گناه
- نوسانات خلقی
- خشم
- درماندگی
- ناامیدی

ب | نشانه‌های جسمانی

- پرخوابی یا کم‌خوابی
- چرخه نامنظم قاعدگی
- کاهش یا افزایش وزن
- بی‌وسه
- پرخوری یا فقدان اشتها
- کاهش میل جنسی



افسردگی را دریابیم

افسردگی اینجاست!

هرکسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهدکرد. انتظار می‌رود که در دوره‌هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا به دنبال فقدان یا ناکامی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و ناراحتی شوید، که در شرایط طبیعی پس از چندی از بین می‌رود. به هر حال هرگاه احساس‌های افسرده‌وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک تخصصی الزامی خواهد بود.

ج | نشانه‌های رفتاری

- گریه‌های بدون دلیل و مکرر
- فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف
- کناره‌گیری از سایر مردم و موقعیت‌های جدید
- عدم توجه به ظاهر شخصی
- به آسانی دستخوش خشم شدن

د | افکار و احساسات خود تخریب‌گرانه

- سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند
- احساس درماندگی و ناامیدی
- انتقاد مکرر از خود
- از دست دادن امید
- احساس بازنده بودن
- بدبینی نسبت به آینده

در بعضی از موارد این احساسات آنقدر شدید می‌شوند که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.

علل افسردگی

چرا بعضی از مردم افسرده می‌شوند؟ دلایل عمومی (به‌ویژه برای دانشجویان) عبارتند از:

- فقدان‌های مهم در زندگی
- شکست در روابط معنادار
- ترک منزل (دور شدن از خانه و خانواده)
- فقدان کنترل بر محیط (شخص فکر می‌کند که نمی‌تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب انجام دهد).
- سازگار نشدن با زندگی خوابگاهی
- مشکلات تحصیلی
- تعارض با والدین

- نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه کاره خواهیم شد؟ چه چیزی از زندگی می‌خواهیم و غیره)
- تفکر منفی که می‌تواند به تدریج افزایش پیدا کند.
- انتظارات غیرواقع‌گرایانه
- از دست دادن امید

اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. عوامل زیست - شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشد.

به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم تا بر آن غلبه کرده و نگرش مثبتی ایجاد کنیم؟

اولین مسأله، یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره‌هایی از زندگی خود دچار افسردگی می‌شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده‌اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غم، واکنشی مورد انتظار متناسب با یک موقعیت فشارزا است؛ به هر حال وقتی احساس غم برای مدت طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما در عملکردهای‌تان تداخل ایجاد کرد، عاقلانه خواهد بود که در تغییر وضعیت‌تان بکوشید.

بعضی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

- ✓ از علت افسردگی خود آگاه شده و سعی کنید نسبت به آینده واقع بینی خوش‌بینانه داشته باشید. افکار منفی را شناخته و آنها را با افکار واقع‌بینانه‌تر تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید و فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

✓ یک تیم حمایتی از افراد مناسب داشته باشید که شامل؛ افراد حمایت کننده، تشویق کننده و متعادل کننده می‌تواند باشد.

✓ اگر علائم افسردگی تداوم یافت از کمک‌ها و راهنمایی‌های متخصصان مرکز مشاوره دانشگاه استفاده نمایید.

چگونه می‌توانم به فرد افسرده کمک کنم؟

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی، فشار در جهت رفع سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روش‌های شتاب‌زده می‌تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگرانش هستی و می‌خواهید به او کمک کنید و مایل‌اید منبعی حمایت‌کننده باشید. دامنه کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات با یک متخصص بهداشت روان جهت دریافت کمک را شامل می‌گردد. **در کل می‌توانیم این کارها را انجام دهیم:**

💡 به فرد افسرده نگویید که می‌دانید او چه احساسی دارد، زیرا ممکن است این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

💡 حمایت کننده و شکیبا باشید.

💡 اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

💡 شخص افسرده را تشویق کنید که اگر علائم افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای روزمره‌اش ایجاد مشکل کرده‌اند، به دنبال کمک تخصصی باشد.

✓ کاغذی بردارید و چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساساتان در مقابله با نگهداری آنها در درونتان است.

✓ با هرگونه خودگویی منفی مقابله کنید. به آنچه که فکر می‌کنید درست، واقعی و ملموس است توجه کنید و از نتیجه‌گیری‌ها و فرضیه‌سازی شتاب‌زده خودداری نمایید. روی موارد منفی تمرکز نکنید.

✓ به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده، سعی کنید به آنها عمل کنید. جدولی از فعالیت‌های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت‌های اجتماعی را به آن فراموش نکنید، از نظر اجتماعی فعال باشید.

✓ برای هرروز فعالیت‌های لذت‌بخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب من است. برای فعال نگهداشتن خود، فعالیت داوطلبانه‌ای انجام دهید.

✓ به‌طور روزانه ورزش کنید و به ورزش‌های پرتحرک از قبیل شنا، دو و غیره بپردازید.

✓ اگر برای گریه کردن احساس نیاز می‌کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید راهی مناسب برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

✓ استراحت و خواب کافی داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.

✓ سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید، بپذیرید که هرکسی توانایی‌های متفاوتی دارد. بر ویژگی‌های مثبت خودتان تمرکز کنید.

✓ از رژیم‌های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای چرب و شور را قطع کنید.



گرچه بعضی از ما شادی را در دنیای پیرامون و شرایط جست و جو می کنیم و بار مسئولیت شاد بودنمان را به دوش دیگران و رفتارهایشان می اندازیم، افراد شاد خود را مسئول شاد بودنشان می دانند. البته دانستن اینکه مسئولیت شاد بودن به عهده خود ماست به تنهایی کافی نیست. تجربه شاد بودن نیازمند تصمیم گیری دقیق است. باید بدانیم که چگونه از زندگی و داشته هایمان لذت ببریم. روانشناسی مثبت نگر و تئوری انتخاب ویلیام گلاسر از این دیدگاه و نگرش حمایت می کنند و افراد را به انجام دادن فعالیت های عمدی برای انتخاب شادی ترغیب می کند.

این نگرش به آن معنا نیست که افراد خود را فریب دهند یا مشکلات پیرامون و رفتارهای ناخوشایند دیگران را نبینند. بلکه باید به خاطر داشت که این مشکلات برای همه افراد رخ می دهد و همه ما کمابیش در معرض ناخوشایندی های مختلف قرار می گیریم. عوامل مختلفی در ناخوشنودی ها موثر است. مسائل اقتصادی-اجتماعی، برخوردهای دیگران و ناکامی در تلاش های روزمره. با این حال، همه افراد به این مشکلات به شکل یکسان پاسخ نمی دهند. برخی افراد با کمک گرفتن از برخی راهکارها و مهارت ها، با وجود همه این مشکلات، شادی را برمیگزینند. برخی از این مهارت ها در ادامه مورد بررسی قرار گرفته است. به خاطر داشته باشید این راهکارها، مثل هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین و ممارست دارند. حال ببینید افراد شاد از چه مهارت هایی استفاده می کنند.



**بیشتر افراد همان قدر شادند
که ذهن شان را برای شاد بودن آماده می کنند!**

شادی را انتخاب کن



۴ آنها لبخند می زنند.

امروزه در مناطق مختلف شهر کم کم با این پیام مواجه می‌شویم که "با لبخند وارد شوید". این پیام به مرور، فرهنگ زیبایی لبخند داشتن را ترویج می‌کند. لبخند علاوه بر این که در بیننده ها شادی و حس مطلوبی ایجاد می‌کند، مغز و ذهن فرد را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و به شادی او می‌انجامد. بر اساس تحقیقات، تظاهرات صورت و بدن ما می‌تواند بر ذهن و مغز ما اثر بگذارد. تظاهرات منفی می‌تواند عاطفه منفی و تظاهرات مثبت عاطفه مثبت ایجاد کند. به بیان دیگر ما می‌توانیم با لبخند برنامه بریزیم تا ذهنمان را شاد کنیم. هر لبخند کوچکی می‌تواند تضمینی برای شادی انتخابی باشد.

۵ توانمندی‌ها و نقاط قوت خود را به کار می‌بندند.

هر فردی استعداد و توانمندی‌های خاص خود را دارد. به همین سبب هر یک از ما وظیفه‌ای مشخص در زندگی داریم. به کارگیری فعالانه این استعدادها و توانمندی‌ها به ما کمک می‌کند تا بیشتر احساس زنده بودن و مفید بودن بکنیم. ارضای این نیاز گام موثری در ایجاد شادی در ماست.

۶ کار مهمی را به انجام می‌رسانند.

اگر بتوانیم در زندگی پیرامونمان نقش موثر و سازنده‌ای داشته باشیم، حس شادی در ما ایجاد می‌شود. مطالبات دنیای پیرامون ما را بر آن می‌دارد که به دنبال ایفای نقش موثری در آن باشیم. حس مطلوب سازندگی کمک می‌کند تا از زندگی و فعالیت‌هایمان لذت ببریم. برای هر روز یک فعالیت مهم انتخاب کنید و آن را به انجام برسانید.

۱ افراد شاد بر شادی‌های زندگی خود متمرکزند.

افراد شاد انتخاب می‌کنند تا به جای تمرکز بر نکات منفی و ناراحت کننده زندگی خود، بر موارد مثبت تمرکز کنند. این به آن معنا نیست که این افراد قدرت دیدن ضعف ها را ندارند یا خود را فریب می‌دهند. اینکه دنیای پیرامون و رفتارهای سایرین ممکن است سبب ایجاد ناراحتی شود، برای این افراد نیز کاملاً روشن است. با این همه، این افراد تلاش می‌کنند تا ذهنشان را بیشتر بر دلایلی متمرکز کنند که باعث می شود شکرگزار باشند و تا حدی که امکان آن وجود داشته باشد سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنند. این شیوه رفتار سبب می‌شود تا ما بتوانیم نکات مثبتی را که ارزش شاکر بودن در زندگی دارد، بیابیم.

۲ بر موفقیت‌ها و ویژگی‌های خود تاکید می‌کنند.

افکار مثبت درباره خود و موفقیت‌ها سبب ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود و حس خوبی ایجاد می‌کند و سطح تنش را کاهش می‌دهد. یکی از راهکارها در این باره نوشتن جملاتی است که با عبارت «من ... هستم» ساخته می‌شود. این جملات باید با دقت انتخاب و نوشته شود و هرروز تکرار گردد. می‌توانید این جملات را روزانه با خود مرور کنید تا بیشتر بر داشته‌ها و توانمندی‌هایتان متمرکز شوید.

۳ به برنامه‌هایشان پایبندند.

اگر صبح‌ها کمی زودتر بیدار شویم و برنامه مشخصی برای این زمان داشته باشیم، روز بهتری در پیش خواهیم داشت. بهتر است تا می‌توانیم به این برنامه پایبند باشیم. برنامه صبحگاهی معنادار تا حد زیادی شادی روز را تضمین می‌کند.

۱۰ به سراغ افراد شاد می‌روند.

بودن در کنار افراد با روحیه‌های مختلف بر عواطف و روحیه ما تاثیر می‌گذارد. بودن در کنار افرادی که مرتب گلایه می‌کنند و نکات منفی را یادآور می‌شوند، بسیار مخرب است. از طرفی بودن در کنار افراد خوش بین و مثبت اندیش حس مطلوبی در ما ایجاد می‌کند.

۱۱ نقش قربانی نمی‌گیرند.

خود ما زندگی مان را می‌سازیم. این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم در برخورد با مشکلات چگونه رفتار کنیم. پس به جای آنکه خود را به چشم قربانی شرایط بنگریم، بهتر است مسئولانه با انتخاب هایمان در زندگی روبه رو شویم.

۱۲ باور دارند که هیچ کس کامل نیست.

اینکه همه ما به دنبال تعالی و پیشرفت باشیم به ما کمک می‌کند تا زندگی بهتری بسازیم و بر نقص هایمان غلبه کنیم. با این حال نباید بیش از حد از خود انتظار داشته باشیم. این نیاز و تلاش نباید خود منبع تنش شود. آرمان گرایی ممکن است مخرب باشد. باور کنیم که هیچ کس کامل نیست.

بیشتر افراد همان قدر شادند

که ذهنشان را برای

شاد بودن آماده می‌کنند!



۷ با دیگران خوش رفتارند.

همه ما دوست داریم دیگران با ما رفتار محترمانه و مطلوبی داشته باشند؛ اما قانون طلایی که غالباً نادیده گرفته می‌شود، این است که آیا خود ما نیز نیاز داریم با دیگران با محبت و احترام برخورد کنیم. رفتارمان با دیگران باید به گونه ای باشد که دوست داریم با خودمان همان گونه برخورد کنند. به این ترتیب، نیاز اساسی ما مرتفع می‌گردد. این رفتار در واقع بازی برد-برد است؛ رفتاری که سود آن را بسیار زود می‌بینیم.

۸ تغذیه سالم دارند.

انسان موجودی عاطفی، معنوی و ذهنی است، اما نباید جنبه‌های جسمی را در ایجاد حال خوب نادیده بگیریم. سلامت جسمی در سایر ابعاد سلامت انسان تاثیر دارد. بنابراین علاوه بر مراقبت از روان، سلامت جسم را نیز باید همواره در نظر داشته باشیم. تغذیه مناسب، فعالیت‌های بدنی متناسب با شرایط فیزیکی و خواب مناسب از عوامل مهمی است که در سلامت جسمی ما تاثیر به سزایی دارد.

۹ برای رنج‌های خود معنایی در نظر می‌گیرند.

همه ما کم و زیاد در زندگی تحت تاثیر دردها و رنج‌های مختلف قرار می‌گیریم. دردها دو روی یک سکه‌اند. هر درد و رنجی برای ما نتایج مثبت و سازنده‌ای نیز دارد و ممکن است نقش موثری در تعالی و رشد فردی داشته باشد. باید تلاش کنیم این مزایا را ببابیم. ما می‌توانیم از مشکلات عبور کنیم. همه آنها می‌گذرند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات و چگونگی از سر گذراندن آنهاست.

ما در نهایت مجبوریم با ترس‌ها و فقدان‌هایی بیشتر از زندگی واقعی‌مان مقابله کنیم؛ زیرا افکارمان درست مثل یک بلندگو عمل می‌کنند. آنها همه چیز را تکرار می‌کنند و شدت می‌بخشند. آنها همه جا جار می‌زنند که ما احمق‌یم و هیچ ویژگی مثبتی نداریم یا از آنچه برایمان اتفاق افتاده است، صحنه‌های وحشتناکی خلق می‌کنند.

به این نکته توجه داشته باشید: درعین حال که باید رنج‌های زندگی را بپذیریم، ضرورتی برای تحمل رنج‌های روزافزون ناشی از افکارمان وجود ندارد. چه می‌شد اگر افکارمان چیزی بیش از قطرات بارانی نبودند که داخل چاه غم می‌افتادند؟ چه می‌شد اگر افکارمان گذرا بودند، پدید می‌آمدند و در تاریکی محو می‌شدند و فقط برای لحظه‌ای کوتاه و پیش از اینکه اجازه دهیم بگذرند، آنها را احساس می‌کردیم؟



این تمرین را انجام دهید:

افکارتان را مشاهده کنید و دقت داشته باشید که هر یک از آنها چگونه شکل می‌گیرند.

سپس بگذارید آنها درون چاه غم بیفتند. به صدای برخورد فکر به آب ته چاه گوش کنید؛ شلپ و شلوی آرامی که هر فکر هنگام برخورد با آب ته چاه تولید می‌کند و سپس از بین می‌رود.

این کار فرآیندی سه مرحله‌ای است: **توجه کردن به فکر؛ شنیدن صدای برخورد فکر به آب ته چاه؛ و رها کردن.** این کار را چند دقیقه انجام دهید و ببینید که رابطه‌تان با افکارتان چگونه تغییر می‌کند. آیا آنها هنوز برای‌تان مهم و قانع‌کننده‌اند؟ آیا هنوز همان تأثیر را بر زندگی هیجانی شما دارند؟



گاهی زندگی ما را به درس‌های زیادی می‌اندازد. در رأس تمام این دردهای گریزناپذیر زندگی، ما اغلب خود را با انبوه بی‌شماری از افکارمان رو به زوال و نابودی می‌کشانیم. ما لحظات سختی را پشت سر می‌گذاریم و دست آخر، خودمان را با قضاوت‌هایی که درباره‌ی اشتباهاتمان می‌کنیم، از پا درمی‌آوریم، یا نگران وقایع ناگواری می‌شویم که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند.

گویی رنج‌ها و دردهای معمول زندگی کافی نیستند و ما خود را موظف می‌دانیم درباره آنها فکر کنیم، آنها را ارزیابی کنیم و به آنها معنا دهیم. به علاوه، انگار همه‌ی این فکرکردن‌ها یک وظیفه به عهده دارند: کشمکش‌های ضروری و گریزناپذیر زندگی‌مان را به درد و رنجی عمیق‌تر تبدیل کنند.

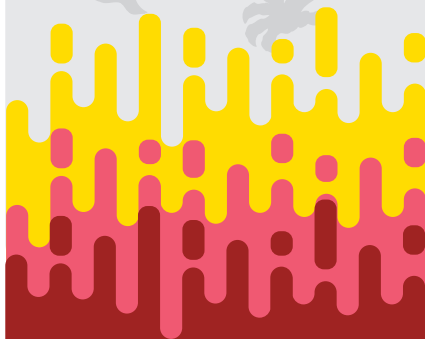
خشم عاملی عمده در بروز خشونت‌های اجتماعی، تخلفات رانندگی، درگیری‌های شغلی، اختلافات زناشویی و دعوای خانوادگی می‌باشد. مدیریت خشم، مستلزم کنترل افکار و اجرای مهارت‌های عملی است. هزینه ناتوانی در غلبه بر هیجانات منفی (نظیر خشم و پرخاشگری) را می‌توان شامل مواردی از جمله افزایش فشار خون، تیرگی روابط، تنش شغلی، بی‌آبرویی و کاهش عزت نفس دانست.

خشم، یک واکنش هیجانی طبیعی به ناکامی‌های روزمره است. اما خشم فقط یک هیجان نیست بلکه مجموعه‌ای از هیجانات است که کانونشان در مغز بوده و نمودشان در رفتار می‌باشد. دامنه خشم را می‌توان از برافروختگی خفیف تا عصبانیت شدید برشمرد.

شروع خشم، با تغییر در چهره، صدا و فکر همراه است. خشم همچنین باعث تکانشگری می‌شود. اصولاً منظور از هیجاناتی نظیر خشم، بسیج کردن نظام بدن برای پاسخ دادن به محیط می‌باشد.

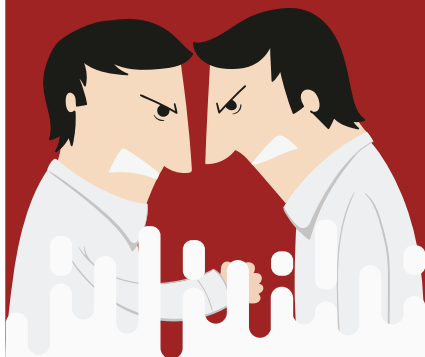
خشم هم مثل تمام هیجانات، در دستگاه لیمبیک مغز هدایت می‌شود. در این دستگاه بخشی به نام «بادامه» قرار دارد که خاطرات هیجانی در آنجا ذخیره می‌گردد.

خشم می‌تواند در نتیجه انتقال تجارب گذشته به حال نیز تجلی یابد. از طرفی خشم را می‌توان یک مکانسیم دفاعی در برابر خطرات واقعی به حساب آورد. در مجموع اکثر افراد، در بیشتر مواقع از عصبانی شدن خود خوشحال نیستند و ابراز پشیمانی می‌کنند. اما خبر خوب این است که ما این توانایی را داریم که با خشم مقابله کرده یا طریقه کنار آمدن با آن را پیدا کنیم.



پرخاشگری و خشم از کجا می‌آید؟

خشم اردها



برخی از ما به احساساتمان واقفیم اما در ابراز آنها بایستی ملاحظه دیگران را هم بنماییم. با آگاهی از احساسات دیگران، می‌توانیم روابط مثبتی با آنان برقرار سازیم که در اینصورت، همدلی ایجاد می‌شود.

همدلی یعنی؛ با چشم یکدیگر ببینیم، با گوش یکدیگر بشنویم و با قلب یکدیگر درک کنیم. بدین ترتیب، خشم را می‌توان تا حدودی ناشی از کمبود همدلی دانست.

راه سوم

به جای آنکه واکنش نشان دهید، انعطاف‌پذیر باشید.

خیلی مواقع، خشم ما نتیجه تحریک شدن از سوی محیط پیرامون است. درچنین مواقعی، بهتر است با استرس‌ها و ناکامی‌های زندگی کنار آییم. این سازگاری به ما جرأت می‌دهد که مسئولیت هیجاناتمان را به عهده گرفته و به گردن دیگران نیندازیم. بدین ترتیب، خشم در ما فروکش خواهد کرد.

راه چهارم

با خودتان مهربان باشید.

یکی از مهمترین ابزارها برای مدیریت خشم، اصلاح رفتار کلامی با خود است. منظور از این کار، آن است که شخص در هنگام خشم نباید خودش را سرزنش کند (مثلاً؛ من بدبختم!)، به خودش ناسزا بگوید (مثلاً؛ تو یک احمق!) یا با خودش سختگیری کند (مثلاً؛ حق هیچ اشتباهی را ندارم!). این طرز برخورد با خویش، به جای آنکه خشم را تسکین دهد، برعکس باعث تشدید آن می‌گردد. تغییر شکل گفتگو با خود، تأثیر مثبتی بر کنترل خشم می‌گذارد.

مدیریت خشم، بدین معنا نیست که نباید عصبانی شویم. این کار محال است. مدیریت خشم به این مسأله اشاره دارد که تحت چه شرایطی باید عصبانی شویم و چگونه خشم خود را به طور مؤثر و نه مخرب ابراز کنیم. البته این الگوی آموزشی در مدیریت خشم، یک رویکرد درمانگرانه نیست که در جستجوی علل بروز خشم باشد، بلکه به دنبال ارائه مهارت‌های عملی در رویارویی با خشم است. طبق این الگو، هشت راه (مهارت) برای مدیریت خشم وجود دارد که در ادامه به آنها می‌پردازیم:

راه اول

استرس را بشناسید.

استرس و خشم، به هم گره خورده‌اند؛ هرچقدر استرس بیشتر باشد، خشم راحت‌تر از کنترل خارج می‌شود. مدیریت استرس، چالشی سخت در دنیای پیچیده امروز است. یادگیری فنون مدیریت استرس، راهی مؤثر در کاهش مشکلات جسمی، رفتاری و هیجانی ناشی از آن می‌باشد. استرس، غالباً یک راه‌انداز است که آرامش را به خشم تبدیل می‌کند. دانشمندان دریافته‌اند که بدن انسان به طور طبیعی، دارای سپر تدافعی در برابر استرس‌زاهای درونی و بیرونی می‌باشد. پس قبل از آنکه خشم و پرخاشگری وجود شما را فراگیرد، استرس را درکنترل خود بگیرید.

راه دوم

خود را به جای دیگران بگذارید.

آیا تاکنون کسانی را دیده‌اید که بدون توجه به احساس اطرافیان، بلند صحبت می‌کنند؟ این رفتار، نشان‌دهنده کمبود هشیاری هیجانی یا اجتماعی است.

راه پنجم

با دیگران رابطه خوبی داشته باشید.

ارتباطات ضعیف می‌تواند منجر به سوءتفاهم و تعارض شود. در تبادل احساسات، نقش پیام عمیق‌تر از کلام است. بر این اساس، خشم را می‌توان علامت یک هیجان هدایت نشده یا یک نیاز برآورده نشده دانست. ضمناً قاطعیت‌ورزی (به عنوان یک مهارت ارتباطی) را هم می‌توان یکی از عواملی به شمار آورد که نقش مؤثری در جلوگیری از روابط پرخاشگرانه یا خصمانه ایفا می‌نماید.

راه ششم

انتظارات خود را تعدیل سازید.

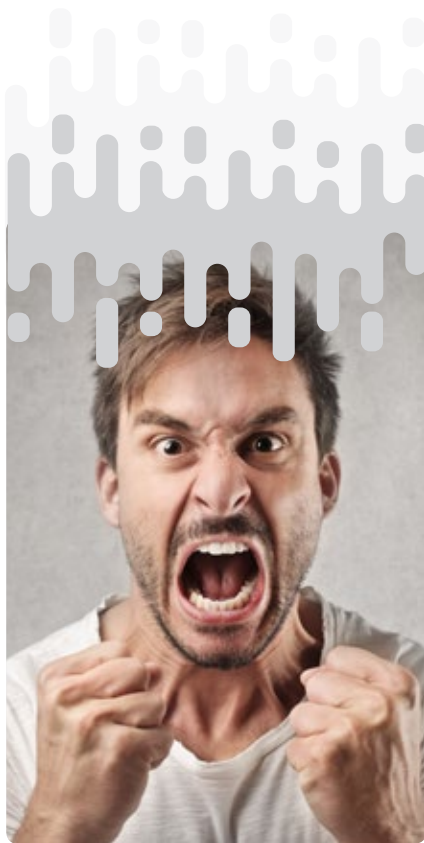
خشم و استرس غالباً وقتی پدیدار می‌شوند که انتظاراتمان واقع‌بینانه نیست. به دیگر سخن، خشم هنگامی به راه می‌افتد که بین آنچه در دست داریم (وضع موجود) و آنچه توقع داریم (وضع مطلوب)، تضاد حاکم است.

راه هفتم

بگذرید اما غافل نشوید.

خشم غالباً پیامد گله‌مندی از اشخاص یا اوضاع بوده و علت این گله‌مندی آن است که فکر می‌کنیم دیگران حق ما را خورده‌اند یا روزگار بر وفق مرادمان نیست. سعی کنید در چنین شرایطی کینه به دل نگیرید؛ بلکه تصمیم بگیرید که رنجش را از خود دور سازید. اما درعین حال، هوای خودتان را داشته باشید. بخشش یا لاقال پذیرش، گامی بزرگ در کنترل خشم است.

تطبیق (پایین آوردن یا بالابردن) انتظارات با سطح توانایی، می‌تواند به شما کمک کند که با موقعیت‌ها یا افراد دشوار (و یا حتی خودتان) کنار آیید. تحقیقات نشان داده‌است که بسیاری از اختلافات زناشویی - که معمولاً منجر به خشم می‌گردد - ریشه در جروبحث‌های بیهوده بر سر مسائل حل نشدنی دارد. زوج‌های موفق کسانی هستند که یاد گرفته‌اند بدون هیچ‌گونه پرخاشگری، با یکدیگر در کمال تفاهم زندگی کنند. انتظارات غیرمنطقی و باید‌های بی‌انتهای، منجر به عدم خرسندی ما از خودمان و دیگران می‌شود.



راه هشتم

لحظه‌ای بنشینید و بیانیدشید.

گاهی اوقات، پرخاشگری کلامی (خصوصاً میان زوجین) بدین دلیل است که طرفین به یکدیگر فرصت نمی‌دهند. درچنین شرایطی، ممکن است کار حتی به درگیری فیزیکی هم بکشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد، زمانی که چهار استرس یا خشم هستیم، قادر به تفکر منطقی یا حل اختلافات نیستیم. بهترین عمل در اینگونه حالات، آن است که از فضای تنش‌زا فاصله گرفته و دقایقی به خود استراحت دهیم. آنگاه با خونسردی کامل، جوانب را بسنجیم و پاسخ دهیم.

در کنار توصیه‌های فوق به راهکارهای ذیل توجه کنید:

۱ ظرفیت روانی خود را ارتقا بخشید.

ابراز خشم در بسیاری از مواقع ناشی از آسیب‌پذیر بودن افراد و به اصطلاح لبریز بودن ظرف روانی آنهاست. انجام فعالیت‌هایی همچون عبادت، رازونیز با خداوند، انجام امورمعنوی و خیریه، ورزش، یوگا، انجام کارهای هنری و ... به فرد کمک می‌کند ظرفیت روانی خود را بسط دهد و آسیب‌پذیری خود را کاهش دهد. این کار در دراز مدت نتیجه مفیدی در بر خواهد داشت.

۲ ابراز خشم را به تعویق بیندازید.

به محض آنکه از خشم خود آگاه شدید، به خودتان بگوئید کمی صبرکن بعد عصبانی شو. در این فاصله با گفتن ذکر، شمردن اعداد ۱۰ تا ۲۰ یا تغییر محل و مانند آن، وقفه‌ای ایجاد کنید؛ پس از این وقفه، خشم خود را ابراز کنید.

این کار اگرچه در شروع مشکل است ولی به دلیل بازخورد مثبتی که از اطرافیان می‌گیرید، در طی زمان به طور مؤثرتری به کار گرفته می‌شود. ویژگی این راهکار این است که همین وقفه کوتاه‌مدت در فاصله بین آگاهی از خشم و ابراز آن موجب منطقی‌تر شدن رفتار می‌شود و از واکنش‌های هیجانی می‌کاهد.

۳ موضوعات تکرارشونده‌ای را که موجب خشم شما می‌گردد، شناسایی کنید.

برای چند روز خود را مورد بازنگری قرار دهید مواردی را که موجب خشم شما می‌شوند شناسایی کنید. آیا موضوعات تکرارشونده، با افراد به خصوصی موجب خشم شما می‌شوند؟ اگر چنین است به راه‌حل‌های جایگزین فکر کنید و یا به حل مسئله بیندیشید.

اگر از افراد و عملکرد خود راضی نیستید برای تغییر آماده شوید، چراکه اگر همواره، همان رفتارهای همیشگی را تکرار کنید، همان نتایج همیشگی بدست می‌آیند.

لازم به ذکر است پرخاشگری‌هایی که بسیار شدید بوده و به ضرب و شتم منجر می‌شوند نیاز به بررسی و درمان عمیق‌تری دارند که تنها با مهارت‌آموزی برطرف نمی‌شوند و به کمک مشاوران و روانشناسان متخصص قابل پیگیری و درمان می‌باشند.





عفو و گذشت و تأثیر آن در بهبود روابط بین فردی

گذشتم، گذشتی، گذشت!

انسان ها در زندگی جمعی، در عین لذت بردن از معاشرت دیگران، در برخی مواقع دچار اختلاف و تعارض می گردند. این اختلافات اگر به موقع حل نشوند، موجب رنجش افراد از یکدیگر می شود و این رنجش در فرد احساسات منفی بسیاری را ایجاد می کند. جهت کاهش رنج ناشی از اختلافات بین فردی، روش های مختلفی وجود دارد مانند رعایت حقوق یکدیگر، احترام گذاشتن به باورهای یکدیگر، انتقاد کردن از رفتارهای مورد انتقاد (نه شخصیت فرد)، تکریم بدون قید و شرط افراد.



گذشت نسبت به دیگران؛ یعنی با وجود
اقرار به رنج و درد ناشی از وجود خلاف در
روابط بین فردی، فرد رنجیده خاطر، نسبت
به فردی که خلاقی از اوسرزده، هیچگونه کینه‌ای
در دل نمی‌پروراند و عملی متقابل به مثل از او
سر نمی‌زند و نسبت به او با مهربانی، مودت و
کرامت انسانی رفتار می‌نماید و خود را از بند
کینه فرد مذکور آزاد می‌سازد. این همان
توصیه مولانا برای رسیدن به درجات والای
انسانی است:



رو سینه را چون سینه‌ها،

هفت آب شو از کینه‌ها

وانگه شراب عشق را

پیمانه شو، پیمانه شو

البته گذشت به این معنا نیست که در
مقابل فردی که موجب رنج ما شده، خود را
آسیب پذیرسازیم و به او اجازه دهیم که او در
آینده دوباره رفتار و عمل نادرست خود را تکرار
کند؛ چرا که فرد زیرک دوبار از یک سوراخ
گزیده نمی‌شود.

این بخشیدن برای رشد معنوی و روانی
خود ماست و افرادی که صمیمانه دیگران را
می‌بخشند، خود را از رنج کینه رها می‌سازند
و روابط بین فردی خود را با دیگران بهبود
می‌بخشند.

با همه این‌ها، افراد در روابط بین فردی
گاهی از یکدیگر می‌رنجند و این رنج در درون
آنها جراحات‌های عاطفی و روانی ایجاد کرده و
زندگی و مسایل شخصی آنها را تحت تاثیر قرار
می‌دهد. یکی از روش‌ها و راه حل‌های ممکن
برای رهایی از بار سنگین رنجی که در روابط
بین فردی ایجاد شده است، بخشیدن دیگران
است. بخشیدن فردی که موجب رنج ما شده،
روش و سنت پیامبران بوده و خداوند نیز هم
خود را عَفُو (بخشاینده) معرفی کرده است و
هم اینکه ما را به بخشیدن دعوت کرده است.
دربری آیات به صراحت بر بخشیدن تأکید
شده است:

«خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَ
اعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»

اعراف، ۱۹۹

«طریقه عفو و گذشت را نگاه
دار و امر به معروف کن و از
نادانان دوری گزین!»

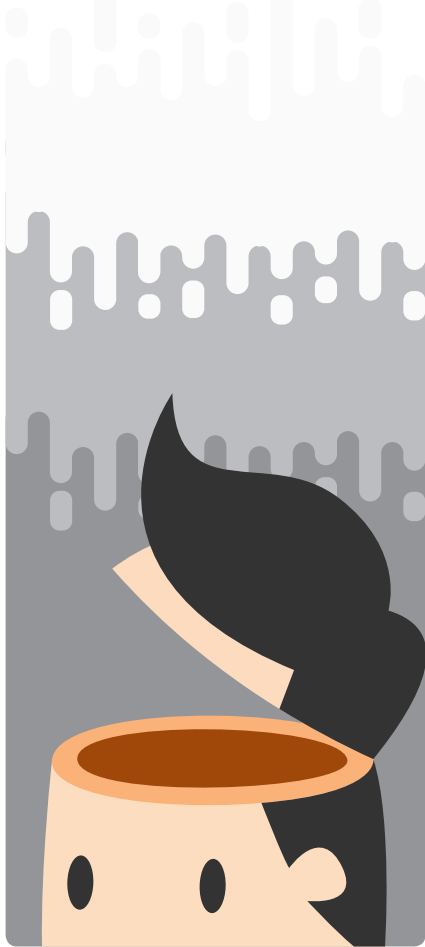
و در جای دیگر خداوند به پیامبر (ص)
می‌فرماید:

«فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ»

(حجر، ۸۵)

«پس با گذشتی زیبا و دلنشین
از مردم درگذر و آنان را مشمول
عفو خود ساز!»





ممکن است به خودمان بگوییم:

- نمی‌توانم این را از ذهنم بیرون کنم.
- نمی‌دانم چرا این اتفاق افتاد.
- چرا این اتفاق باید برای من بیفتد.
- احساس خیلی بدی دارم .
- نمی‌توانم از شر این اتفاق هولناک خلاص شوم.
- این خیلی ناعادانه است. چرا من؟

نشخوار فکری یکی از نشانه‌های افسردگی است. وقتی درحالت افسردگی هستید مدام در ذهن خود فکر می‌کنید چه کار کنم تا اوضاع را بهتر کنم و دنبال نشانه‌ها و سرنگ‌هایی هستید که خود را مجاب کنید.

نشخوار یعنی "جویدن" و نشخوار فکری یعنی "دائماً یک فکر منفی را مرور کنیم."



راه حل چیست؟

گذشته را به گذشته بسپارید. پیدا کردن جواب سؤالات گذشته کمکی به زندگی امروز شما نمی‌کند. به سمت جلو (آینده) حرکت کنید.

ممکن است گاهی دچار بلاتکلیفی شوید. آن را بپذیرید چون در دنیای واقعی این مسئله اجتناب ناپذیری است ما جواب همه سؤالات را نمی‌دانیم. بلاتکلیفی یک حالت خنثی است نه بد. همیشه نمی‌توانید از همه چیز مطمئن شوید. پذیرش احساسات دوگانه / ابهام و تردید ما را به این درک می‌رساند که ما انسان‌ها عقایدمان دچار تغییر می‌شود. بنابراین واقع‌بینانه نیست که در مقابل احساسات پیچیده، انسان به نشخوار فکری بپردازد؛ زیرا از پیچیدگی احساسات متضاد ما نمی‌کاهد.

ما می‌توانیم احساسات متناقض در طول یک رابطه داشته باشیم. ممکن است در رابطه با یک دوست، زمانی از بودن با او لذت ببریم و فکر کنیم که چقدر آدم باهوشی است.

ممکن است بعضی اوقات او را غیر قابل اعتماد/ خود شیفته و تحریک پذیر درک کنیم؛ این دوگانگی را بپذیریم که گاهی دلمان برای او تنگ می‌شود و زمانی گیج می‌شویم و از دستش عصبانی می‌شویم و آنچه ما را به عدم تحمل می‌رساند این باور است که باید از شر این احساسات متضاد رها شویم و فقط یک احساس مشخص داشته باشیم.

نقش کلیدی و مهم نشخوار فکری در افسردگی آن است که:

۱ بر نقاط منفی تمرکز می‌کنید. تجربه ها و احساس های بد را در ذهن تان مرور می‌کنید .

۲ سؤالاتی می‌پرسید که هیچ پاسخی ندارند. «آخر چرا من؟» و در نهایت دچار احساس گیجی و درماندگی می‌شوید که باعث بدتر شدن حالتان می‌شود.

۳ شما در مورد چیزی شکایت می‌کنید که هیچ اقدامی برای تغییر آن انجام نمی‌دهید مانند «نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق افتاده است» و این شما را ناامیدتر و افسرده‌تر می‌کند.

۴ در هنگام نشخوار فکری از جهان واقعی دور شده، اقدامی نکرده مشکلی را حل و یا پاداشی دریافت نمی‌کنید. شما در دام ذهن خود گرفتار می‌شوید. در عوض آنکه بر نقاط مثبت و شایستگی‌هایتان تمرکز کنید بر احساس درماندگی خودتان تاکید می‌کنید و دائماً نشخوار فکری می‌کنید.

وقتی می‌خواهید علت‌ها را بدانید و دلیل اتفاقات پیش آمده را درک کنید، در زندان ذهن خود گرفتار می‌شوید.

از پیامدهای نشخوار فکری؛ خودسرزنشگری، پشیمانی، ناتوانی در لذت‌بردن از زمان حال و تحریک‌پذیری است .

برای مواجهه با نشخوار فکری بهتر است؛

یک محدودیت زمانی تعیین کنید. اگر به طور کامل نمی‌توانید از نشخوار فکری دست بکشید برای آن محدودیت زمانی تعیین کنید. مثلاً با خودتان عهد کنید که هر روز به مدت فقط ۵ دقیقه به آن بپردازید. در اوقات دیگر اگر این افکار بروز کرد، رهایش کنید و فقط در همان ۵ دقیقه معین به آن ببنیدیشید.

نشخوارهای فکری خودتان را بنویسید. افکار تکراری را مشخص کنید. فهرستی از آن تهیه کنید در صورت لزوم با یک مشاور صحبت کنید.

کانون توجه خود را تغییر دهید. این کانون می‌تواند اشیاء دوروبرتان، رنگ و بوی آنها و یا توصیف آنها باشد. یعنی به جای توجه به نشخوارهای فکری‌تان، ذهن‌تان را به اشیاء و محیط دوروبر خود متمرکز کنید و آنها را با جزئیات در ذهن خود توصیف کنید.

توجه‌کردن به محیط اطراف و حس‌کردن دنیای واقعی درحال حاضر کمک بزرگی برای رهایی از نشخوار فکری است.

افکار مزاحم را بپذیرید. در هنگام نشخوار فکری افکاری به ذهن شما می‌آیند. به آنها به مثابه یک فکر نگاه کنید. آنها فقط یک فکر هستند که می‌آیند و می‌توانند بروند. افکارشان را تماشا کنید که از در اتاق می‌آیند و از در دیگر خارج می‌شوند می‌توانید آنها را سوار بر آبر و کوبه قطار کنید و به آنها اجازه عبور بدهید.

واقعیت را همانگونه که هست بپذیرید.

ما نشخوار فکری می‌کنیم چون نمی‌توانیم واقعیت را آنگونه که هست بپذیریم. نقطه‌ای برای شروع پیدا کنید، می‌توانید بگویید. «بسیار خوب من اینجا هستم، کجا می‌خواهم بروم؟»

قبول کنم که الان غمگین و تنها و عصبانی هستم و باید آن را بپذیرم. من در یک دنیای واقعی هستم باید سعی کنم براساس آن زندگی‌ام را ادامه بدهم. در واقع خیلی از رخدادهای زندگی ما منطق صریح و دلیل درستی ندارند و تنها **اتفاق می‌افتند**، ممکن است خیلی از رخدادها حتی عادلانه نباشد اما با این حال **اتفاق می‌افتند**. ما چه دلیل آنها را بدانیم و چه ندانیم تأثیری در نتیجه آنها ندارد. بهتر است با تمرکز بر حال، سعی کنیم **آنچه اتفاق افتاده** را بپذیریم و با مشکلاتمان کنار بیاییم.





ویژنامه

هفته خوابگاه

- | | |
|----|------------------------------|
| ۰۲ | مراقب خودت باش |
| ۰۴ | حفظ ارزش‌ها یا گذشتن از آنها |
| ۰۶ | ایده‌آل من، من ایده‌آل |
| ۰۹ | افسردگی اینجاست |
| ۱۲ | شادی را انتخاب کن |
| ۱۵ | چاه غم |
| ۱۶ | خشم اژدها |
| ۲۰ | گذشتم، گذشتی، گذشت! |
| ۲۲ | نشخوار یک فکر |

پیام‌مشتاور
payam-e moshaver magazine

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور،

دکتر حسن حمیدپور، یلدا طبسی،

دکتر باقر غباری، سکینه محمدی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسنی

تیراژ ۴۰,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰



برای دریافت اپلیکیشن
پیام‌مشتاور
کد روبرو را اسکن نمایید