

اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه چرا ؟



To believe in god Strongly brings
us tranquility and peace.



امام صادق (ع) :

داشتن باوری قوی به خدا ، آرامش و آسودگی را به ما
هدیه می کند .





در قیامت عده ای که در دنیا محبت و دوستی با
یکدیگر را برای رضایت خداوند داشتند بی حساب
وارد بهشت می شوند .



God's Friendship and Love is the best
Friendship in this World and the Hereafter.



پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ و آله :

دوستی و محبت الہی بہترین دوستی هاست که ہم خیر
دنیا را دارد و ہم خیر آخرت



بلاز



فصلنامه تخصصی روانشناسی - بهار ۹۲

اداره مشاوره معاونت دانشجویی فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی کرمانشاه

۱	تیایش
۲	سخن سردبیر
۳	بخشش قدرت است
۴	مدیریت زمان
۵	تفاوت انسانهای موفق با دیگران
۶	هدفمندی در زندگی
۷	انسان هر آنچه را می طلبد به دست می آورد
۸	اضطراب سخنرانی
۹	چگونگی یادگیری در کلاس
۱۰	سرشت هوش هیجانی
۱۱	افسردگی و روشاهای مقابله با آن
۱۲	تأثیر خشم بر افزایش فشار خون و راهکارهایی
۱۳	برای کنترل آن
۱۴	چگونه از اختلال وسواس فکری - عملی
۱۵	آکاهی یا بیم؟
۱۶	شکست و ناکامی
۱۷	بخوانیم و بیندیشیم
۱۸	مشکل از شما، پاسخ از ما
۱۹	معرفی کتاب

ضمن نشکر از همراهی علاقه مندان بهت ارسال مطالب، به اطلاع هرسانده ممکن است به دلیل شایعه موقوفی، مذاکه شما در نوبت جاب برای فحشنامه های آنی فرازگرفته باشد. ضمناً مطالب ارسالی بازگردانه نمی شود. مستویات صحبت مقالات بر عینه توسعه گان می باشد علاوه بر که دارای یعنی از سه عنیج پیاسند هفت جاب در اولویت فراز خواهد گرفت. جهت اطلاع از منابع مقالات می توانید به اداره مشاوره دانشجویی مراجعه نمایید.



ایمیل: Kcounselingcenter@yahoo.com
آدرس سایت: www.kums.ac.ir
تلفن: ۰۶۰-۴۳۵۷۸۸ - ۰۶۰-۴۳۴۳۸۸
نشسته: گروههای پژوهشی، پژوهشی - ازدعتازه دانشجویی
معاونت دانشجویی، پژوهشی - ازدعتازه دانشجویی



صدبار گوش دهید، هزار بار درباره اش فکر کنید
بیک بار سخن بگویید.

نیوپیرن

سپاس خدایی را که اول است و پیش از او اولی نبود و آخر اوست و پس از او آخری نباشد.
خدائی که دیده های بینندگان از دیدنش ناتوانند و اندیشه های وصف کنندگان از عهده
وصفحش بر نیابند.

به قدرت و توانایی خودآدم را آفرید و آنان را به اراده و خواست خویش بوجود آورد
بی آن که از روی مثال و نمونه ای باشد. سپس آنان را در راه اراده و خواست خویشتن روان
گردانید، و در راه محبت و دوستی خود، واز رزقی که عطا فرموده هر جانداری را روزی معلومی
قرار داده است. پس از آن برای اودر زندگی، مدتی معلوم تعیین و پایانی معین قرار داده که با
روزهای زندگیش به سوی آن پایان، گام بر می دارد تا چون به پایانش نزدیک شود ... او را
به آنچه خوانده از پاداش سرشار یا کیفر ترسناک خود فراکیرد.

و این جزا با عدالت و درستی از اوست ... نعمتها و بخشش هایش پی در پی است از او نپرسند
آنچه را که بجا می آورد و از دیگران باز پرسند و سپاس خدای را که خویشتن را بما
شناساند و شکر و سپاس خود را بما الهام نمود.



..... زندگی واقعاً ساده است . هر چه بکاریم همان را برداشت می کنیم .

هر فکری که درمورد خودمان داریم ، حقیقت وجود ما می گردد . به عقیده من همه ما ، از جمله خودم ، مسئول هر چیزی هستیم که در زندگیمان پیش می آید ، از خوب ترین چیزها تا بدترین آن ها . هر تفکری که داشته باشیم آینده مان را می سازد . هر یک از ما با افکار و احساساتمان تجربه های شخصی خودمان را شکل می دهیم ، افکاری که در سر داریم و حرف هایی که به زبان می آوریم تجارب ما را می سازند .

ما موقعیت ها را به وجود می آوریم و سپس با مقصص شناختن فرد دیگری برای ناراحتی هایمان ، قدرت خود را از دست می دهیم .

هیچ شخص ، هیچ مکان و هیچ چیزی قدرتی بیشتر از ما ندارد . چون ما تنها صاحب اختیار افکاری که در سر داریم هستیم . وقتی آرامش و هماهنگی و توازن را در اذهان خود به وجود آوریم ، آن را در زندگی خود خواهیم یافت .

پروردگار رفیق راهتان



بخشش قدرت است

پکاه طبموری، کارشناس مدیریت آموزشی

واقعیت این است که برای هر تفکری و هر احساسی یک واکنش فیزیولوژی وجود دارد. دقیقاً مثل فکر کردن راجع به خوردن ترشی خیار با طعم شوید و واکنش های فیزیکی واقعی را موجب می شود.

هنجامی که به نفرت، خشم و غصب پناه می برد، تعادل شیمیایی بدنه ایان به شدت بهم می خورد. واکنش های جنگ و کریز تا بیست و چهار ساعت، هفت روز هفته برانگیخته می مانند.

این بدان معناست که خشم، نفرت و غصب کاملاً قابل تلفیق با آرامش، شادی هستند.

اگر شما این احساسات را با خود همه جا حمل می کنید احتمال دارید که بدنه ایان را در وضعیتی به نام هتروستاسیس بالی بماند. وضعیت عدم تعادل فیزیولوژیکی، کسانی که در این حالت برانگیخته، قادر نمودند مانند غالباً دچار اختلال خواب، کابوس، عدم تمرکز و ضعف می شوند. گاهی دچار سردردهای بحرانی، سردردهای میگرنی، تشنج موضعی، زخم معده و حتی حملات قلبی می شوند. آدمها طوری ساخته نشده اند که در عین حال هم شاد باشند و هم غمگین. امکان ندارد همزمان احساس آرامش و آشناگی داشته باشیم. پس به میزانی که این احساسات قوی جای احساسات مثبت قرینه خود را می کیرند، حالت جسمانی شما روبه و خامت می رود.

«هر چیزی که با خشم شروع شود با شرم پایان می یابد.» خط مشی شما: چشمها خود را به روی آنچه خشم و غصب با شما می کند باز کنید. بهتر است نسبت به آنها یعنی که شما را می رنجانند احساس تنفس نکنید!!

از میان همه احساسات انسانی، نفرت، خشم و غصب، قوی ترین و خود مخرب ترین می باشند. بیداری این احساسات سبب می شود که هم خود را آزرده شوید و هم کسانی که دوستشان دارید. شاید فکر کنید که حق دارید در برابر کسی که عمیقاً شما را آزرده است و سبب شده این احساسات در شما بیدار شود، نفرت و بیزاری و خشم داشته باشید.

شاید معتقد باشید که آنها سزاوار آن هستند و با نفرت شما آنها رنج خواهند کشید. شاید گاهی نفرت خود را به مثابه درمانی اسطوره ای برای آن اهانت و تحقیر تلقی می کنید. اما با این کار بهای گزاف باور نکردنی پرداخت می کنید. آنها مغز و قلب شما را تغییر می دهند.

مثل آتشی که در جنگلی خشک شدت می کیرد، این احساسات شدید می توانند آن قدر ناگذ شوند که جای احساسات دیگر را در قلبتان بکیرند و باز رفتاری که یا بیرونی است - پرخاشگری خصم‌مان: یا درونی - دلخوری عمیق، شما را لزیای درونی آورد. این حالت را در نظر بکیرید: وقتی با کسی رو برو می شوید که در چنگ این احساسات است و آشناگی درونی خود را ظاهر می سازند، تنها با کمی تخیل می توانید تصور کنید که او در درون خودش چه می کشد. نفرت، انزعجار و غصب بر قلب و روح کسی را که آنها را حمل می کند، نفوذ کرده و آن را تحلیل می برد.

دیگر تان به دنبال می کشید، آنگاه آشکارا آنها را آلوده می سازید و با این کار مشخصاً کیفیت زندگی احساسی و ارتباطی خود را فرسایش می دهد. وظیفه تان این است که این زنجیرها را باطل کنید به نحوی که آن احساسات را با خود به روابط دیگر تان نبزید.
به خاطر همسرتان، بجه هایتان و کسانی که دوستشان دارید، و خودتان، باید این شهامت را داشته باشید تا این قید و بند را بشکنید و قلب و مغز خود را از زندان نفرت نجات دهید.
شما باید یاد بکیرید که مجبور نیستید خشمگین باشید فقط به این خاطر که حق دارید خشمگین باشید !!

همه ما می دانیم این احساسات چه اثری روی بدن دارد. شما باید تشخیص بدهید که این احساسات مصالحی هستند که زندان های عاطلی از آنها ساخته می شوند. هنگامی که تصمیم می کیرید نسبت به کسی خشم، نفرت و غصب را تحمل کنید، دیوارهایی در اطراف خود می سازید. شما در یک مجموعه احساسی رنج و درد به دام می افتید و انرژی منفی بر تمام زندگیتان چیره می شود.

این احساسات علاوه بر زندانی کردن شما، اثری مضاعف دارد: آنها منحصر به رابطه ای که آن را خراب نموده اید، نمی شوند. شما این افکار، احساسات و باورها را در همه روابط خود دخیل می سازید. این تصور که می توانید احساسات خود را مثل کلید چراغ روشن و خاموش کنید، خام و بچگانه است. تلخی و خشم چنان تأثیر قوی دارند که وقتی وارد قلبتان شوند در همه روابط خود را نشان می دهند. آنها واقعاً از شما آدم دیگری می سازند. نهایتاً آنچه این احساسات را چنین قوی می سازد این است که آنها شما را تغییر می دهند. آنها آنچه را نمی خواهید تغییر می دهند و آنچه را باید تغییر بدهید آلوده می سازند.

شما یا روابط زندگی را ارتقا می دهید یا آنها را آلوده می سازید. اگر زنجیرهای نفرت، خشم و غصب را در روابط



این را درک کنید. اگر به آنها اجازه دهید تا شما را وادر کنند از آنها متنفس باشید، خشم و غضب بورزید، بازنشده واقعی شما خواهید بود.

اگر می‌کوئیم تنها راه کریز بخشش است این یک واقعیت است. تنها راه پرای پیشی گرفتن از احساسات منفی متعالی ساختن اخلاقیات است، و بخشیدن کسی که شما را آزرده است. نکته پایانی. تنها چیزی که بدتر از آزردگی توسط فردی در زندگیتان است، زنده نکه داشتن آن آزردگی بعد از رفتن آن فرد است. بسیاری از اوقات، کسانی که شمارا آزار داده اند دیگر در دسترسitan نیستند تا قاطعانه و سازنده یا به نوعی دیگر، با آنها برخورد کنند.

آیا واقعاً می‌خواهید نقش نگهدارنده آن نفرت، خشم و غضب را تا آخر عمر ایفا کنید؟ حتی اگر به ضررتان باشد !!!

اگر با توجه به خشم خود، هنوز روی حق داشتن اصرار دارید، چیز دیگری است که باید در نظر بگیرید: شما نمی‌توانید چیزی را که ندارید ببخشید! این حرف را به معنای واقعی کلمه درک کنید. قطع نظر از این که چقدر می‌خواهید ببخشید، اگر نداشته باشید نمی‌توانید یک میلیون رسال به کسی ببخشید. به همین شکل، شما نمی‌توانید محبت خالص را از قلبی خالص عرضه کنید در حالی که این قلب خالص را ندارید. این به معنای بخشیدن چیزی است که ندارید. اگر محبت و دوستی در قلبتان آلووده شده باشد، اگر درون آن سلطان نفرت، خشم و غضب رشد می‌کند فراموش نکنید این همان قلبی است که همه احساسات شما از آن ظاهر می‌شود و از محبت آن باید به فرزندان خود، به شریک خود، به پدر و مادر خود، به برادر و خواهر خود و به دوستان خود بپیشکش کنید. نفرت، خشم و غضب واقعاً شخصیت شما را عوض می‌کنند. آنها واقعاً مانع این می‌شوند که شما بتوانید به کسانی که دوستشان دارید چیزی را ببخشید که می‌خواهید داشته باشند.

از شما می‌خواهم همین احساسات را در زندگیتان شناسایی کنید. از شما می‌خواهیم تا کسانی را شناسایی کرده و در دفتر شرح و تایی خود فهرست کنید که شما را در زنجیر نفرت، خشم و غضب زندانی کرده اند.

با پیگیری این روش و مروری دوباره روی معنای بخشش، می‌توانید و خواهید توانست تا خودتان را از دردی رهایی بخشید که به دست دیگران به وجود آمده اند. در غیر این صورت، نفرت، خشم و غضب چنان تحلیل تان می‌برد که بخشی از هر ساعت بیداریتان می‌شوند. آنها شمارا بدگمان می‌سازند، آنها شما را عیبجو می‌سازند. آنها سبب خواهند شد تا شما دور خودتان دیوار بکشید، و از آنها یعنی که نسبت به شما تخطی کرده اند اجازه بدهید که شمارا در همین نقش زندانی کنند، آنگاه آنها برمنده هستند!!

تمام آموزش‌های ممکن را بیشید. یک ایده خوب کافی است
تا شما را از انجام سالها کار سخت معاف کند.

مدیریت زمان

وقت چیست؟

حافظ

بس خجالت که از این حاصل اوقات بروم

پیام ما به شما این است که عمیق فکر کنید.
حالا باید ببینید برای انجام آنها چه کاری می‌توانید انجام
دهید فکر کنید و پنویسید.
این را همیشه به یاد داشته باشید که این زندگی شماست و
حق دارید سر رشته زندگیتان را در دست بگیرید.
اگر شما برای خودتان تعیین تکلیف نکنید روزگار خواهد
کرد و ما همگی می‌دانیم که روزگار هیچ کاه به دلسوزی و
مهرباشی خودمان نیست!! کسانی که در کار و زندگی خویش
دارای اهداف مشخصی هستند بیشتر از دیگران شانس
موفقیت دارند و معمولاً هم کامرواتر و سعادتمندتر هستند.

قدرت وقت از نشناسد دل و کاری نکند

در فارسی می‌کوییم وقت طلاست. در زبانهای دیگر نیز
تعبیرهای متفاوتی چون وقت العاس است، وقت زمرد است،
وقت جواهر است به کار رفته است ولی واقعاً تا چه حد
صحت دارد؟ یعنی تا چه حد واقعیت را نمایان می‌کند.
ارزش زمان بیش از طلاست و با آن قابل مقایسه نیست.
همانطور که ارزش انسانها با پول قابل اندازه‌گیری نیست.
بعضی از عارفان و ادبیان جهان تعریف دقیق‌تر و دلنشیز‌تری
ارائه داده و گفته‌اند: «وقت شما عمر شماست»

حال به نظرتان عمر شما چقدر قیمت دارد؟

حال می‌خواهیم ببینیم مسأله اساسی ما در مورد وقت
چیست؟ به احتمال زیاد، مشکل شما و در واقع مشکل بسیاری
از مردم اینست که همه احساس می‌کنند کارشان زیاد ولی
وقتشان کم است، احساس می‌کنند با وجود تلاش و زحمت
زیاد موفق به انجام همه کارهایشان نمی‌شوند و به اصطلاح
مرتب از کارشان عقب می‌افتد ...

خب حال با دید یک مسأله به کمی و وقت نکاه کرده و سعی

در حل آن داریم !!

اصول مدیریت زمان:

مدیریت زمان اصول و قواعدی دارد که به طور خلاصه به
چند نمونه از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. هدفگذاری:

کسی که تصمیم دارد از وقت خود به طور مؤثر استفاده کند
بیش از هرچیز باید هدف یا هدف‌های خود را تعیین نماید.
اصل اول مدیریت و تسلط بر زمان همین است.

یک انسان موفق هیچ کاه بدون جدول هدف دست به کاری
نمی‌زند ما باید هر قدمی که بر می‌داریم هر صحبتی که
می‌کنیم در راستای اهدافشان باشد. قلمی بردارید و در
کوشش آرامی‌بینشید و فکر کنید از زندگی خودچه می‌خواهید؟
دوست دارید در پنج سال یا ده سال آینده کجا و در چه
وضعیتی باشید؟



نگویید. کمی مکث کنید. به قول سعدی:

«مزن بی تأمل به گلستان دم !»

فکر کنید ببینید آیا کار مورد تقاضا جزء وظایف و مستولیت های شما هست یا نه ؟ آیا انجام آن کار بطور مستقیم یا غیرمستقیم شما را در رسیدن به اهدافتان کمک میکند، یا نه تنها کمک نمیکند بلکه شمارا از هدفتان نیز دور میگذرد. به عنوان یک فرد تحصیل کرده به یاد داشته باشید هرگاه به کسی «آری» گفتید خود را متعدد کرده اید که در زمان مورد توافق، کار او را به نحو مطلوبی انجام می دهید. اگر از عهده آن برآمدید کسب اعتبار کرده اید و گرنه مقداری از اعتبار خود را پیش آن شخص از دست داده و به اصطلاح به او بدھکار شده اید !

این نکته را هم فراموش نکنید که اگر تصمیم گرفتید «نه» بگویید بدانید که ممکن است اینکار طرف شما را ناراحت و رنجیده خاطر کند لذا با ظرافت «نه» بگویید که کمترین رنجش در او بوجود آید. سعی کنید در کنار نه گفتن به دلیل و محدودیتها خود برای نه گفتن اشاره کنید.

۲. تعیین اولویت:

اصل دوم مدیریت زمان تعیین اولویت است. اگر بیش از یک کار و یا هدف دارید باید معلوم کنید اهمیت کدامیک از آنها بیشتر است و ابتدا به مهمترین کار یا هدف پردازید اگر بنا کذاشته اید در یک روز معین ۱۰ کار مختلف انجام دهید و برای این کار فهرست دقیقی تنظیم کرده اید آنها را اولویت بندی کنید.

این کار باعث می شود حتی اگر نرسید تمام آن کارهای در آن روز معین انجام دهید ولی کارهای با اولویت پایین به روز بعد موكول می شوند نه کارهای مهم تر !!

۳. خودقان برنساعه ریزی کنید.

به جای آنکه خود را در اختیار خواسته ها و تمايلات دیگران قرار دهید، روزنامه را دقیق برنامه ریزی کنید. در اختیار خواسته های دیگران قرار گرفتن یکی از مهمترین موانع در مدیریت زمان است. برنامه ریزی از عوامل مهم ذخیره زمان است و انجام کارها را در موعد مقرر تضمین می کند.

۴. ایجاد تغییرات:

اصل چهارم مدیریت زمان ایجاد تغییر در عادتها و استفاده از روشهای مناسب با وقت است. وقت آن رسیده که فکر کنید زمان چیز جادویی نیست که دود شود و به هوا ببرود. زمان فرصتی است که شما خودتان می خواهید یا اجازه می دهید به بیهودگی بکنرد یا به سایرین اجازه می دهید که آن را صرف کنند. پس تغییر در نحوه انجام کارهایتان زمان را بهتر برای شما ذخیره می کند.

۵. به درخواستهای نساواهی دیگران نه بگویید.

اصل پنجم اینکه نه گفتن به درخواست های دیگران باعث می شود که در وقت بیشتر صرفه جویی شود.

شاید از کودکی اینطور تربیت شده ایم که به بزرگترها «آری» بگوییم و دستورات آنها را انجام دهیم در واقعیت «نه» گفتن به هر درخواستی برای ما سخت تر از «آری» کفتن است. این نوع تربیت مغایر با اصول تسلط بر زمان است. در این مورد توصیه می شود هرگاه کسی از شما تقاضای انجام کاری را کرد فوراً به او «آری» یا حتی «نه»



تفاوت انسان های موفق با دیگران

حضرت علی(ع) : آفت موفقیت ، تبلی است . زهرالاسنات مهدیون . کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

۱۱. خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند ، متحده می کنند . آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می دانند .
۱۲. بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت انگیز باشند . آنها هوشیارانه انتخاب می کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند و نمی کنارند زندگی شان اتوماتیک وار سپری شود .
۱۳. به وضوح و دقیقاً می دانند که چه چیزی در زندگی می خواهند و چه نمی خواهند . آنها بهترین واقعیت را دقیقاً برای خودشان مجسم و طراحی می کنند به جای اینکه صرفاً تماشاگر زندگی باشند .

آدم های موفق با دیگران ۳۰ فرق اساسی دارند . آدم های موفق خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند ، متحده می کنند . آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می دانند و می توان گفت آدم های موفق ۳۰ فرق کلی با دیگران دارند که دانستن آنها بد نیست :

۱. فرضت هایی را می بینند و پیدا می کنند که دیگران آنها را نمی بینند .

۲. از مشکلات درس می کیرند ، در حالی که دیگران فقط مشکلات را می بینند .

۳. روی راه حل تمرکز می کنند .

۴. هوشیارانه و روش مذدانه موفقیت شان را می سازند ، در زمانی که دیگران آرزو می کنند موفقیت به سراغشان آید .

۵. مثل بقیه قریشایی دارند ولی اجازه نمی دهند قریشان آنها را کنترل و محدود کند .

۶. سوالات را به شیوه صحیح از خود می پرسند .

سوال هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می دهد .

۷. به ندرت از چیزی شکایت می کنند و اثرزی شان را به خاطر آن از دست نمی دهند . شکایت کردن باعث قرار گرفتن فرد در مسیر منفی باقی و بی شر بودن می شود .

۸. سرزنش نمی کنند (والعاً فایده اش چیست؟) آنها مستنوبیت کارهایشان و نتایج کارهایشان را تماماً به عهده می کیرند .

۹. وقتی ناچارند از ظرفیتی بیش از حد ظرفیتشان استفاده کنند همیشه راهی را برای بالا بردن ظرفیت شان پیدا می کنند و بیشتر از ظرفیت شان از خود توقع دارند . آنها از آنچه دارند به نحو کارآمدتری استفاده می کنند .

۱۰. همیشه مشغول ، فعال و سازنده هستند ، هنگامی که اغلب افراد در حال استراحت هستند آنها برنامه ریزی کرده و فکری می کنند تا وقتی که کارشان را انجام می دهند استرس کمتری داشته باشند .



- قدر و ارزش کارکردن و بودن در شرایط سخت را می فهمند.
۲۷. ارزش های زندگی شان معلوم است و زندگی شان را روی همان ارزش ها بنا می کنند.
۲۸. تعادل دارند . وقتی از لحاظ مالی موفق هستند ، می دانند که پول و موفقیت متراffد هم نیستند. آنها می دانند افرادی که فقط از نظر مالی در سطح مطلوبی قرار دارند ، موفق نیستند. این در حالی است که خیلی ها خیال می کنند پول همان موفقیت است ولی آنها دریافتہ اند که پول هم مثل بقیه چیزها یک وسیله است برای دستیابی به موفقیت .
۲۹. اهمیت کنترل داشتن روی خود را درک کرده اند. آنها قوی هستند و از اینکه راهی را می روند که کمتر کسی می تواند برود شاد می شوند .
۳۰. از خودشان مطمئن هستند .

انسان زیرک ، از هر چیزی پندی می آموزد .

حضرت علی(ع)



۱۴. بیشتر از آنکه تقلید کنند ، نوآوری می کنند .
۱۵. در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی دهند .
۱۶. آنها دانش آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای پادگیری روی خودشان کار می کنند. آنها از راه های مختلفی مثل تحصیلات آموزشگاهی ، دیدن و شنیدن ، پرسیدن ، خواندن و تجربه کردن یاد می کیرند .
۱۷. همیشه نیمه پر لیوان را می بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند .
۱۸. دقیقاً می دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی شان را با از شاخه ای به شاخه ای دیگر پریden از دست نمی دهند .
۱۹. ریسک های حساب شده ای انجام می دهند ، ریسک های مالی ، احساسی و شغلی .
۲۰. با مشکلات و چالش هایی که برایشان پیش می آید سریع و تأثیرگذار روبه رو می شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیربرف نمی کنند . با چالش ها روبه رو می شوند و از آنها برای پیشرفت خودشان بپره می برند .
۲۱. منتظر سرنوشت و شans نمی مانند تا آینده شان را رقم بزنند ، آنها بر این باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت بهترین زندگی را برای خودشان می سازند .
۲۲. وقتی بیشتر مردم کاری نمی کنند : آنها مشغول فعالیت هستند. آنها قبل از اینکه مجبور به کاری بشونند، عمل می کنند.
۲۳. بیشتر از افراد معمولی روی احساسات شان کنترل دارند . آنها همان احساساتی را دارند که ما داریم ولی هیچ کاه برده احساسات شان نمی شوند .
۲۴. برای برقراری ارتباط با دیگران مهارت خاصی دارند و روی رابطه ها کار می کنند .
۲۵. برای زندگی شان برنامه دارند و سعی می کنند برنامه شان را عملی کنند . زندگی آنها عاری از کارهای برنامه ریزی نشده و نتایج اتفاقی عادی است .
۲۶. در زمانی که بیشتر مردم به هر قیمتی می خواهند از رنج کشیدن و بودن در شرایط سخت اجتناب کنند ، افراد موفق

هدفمندی در زندگی

این باور از کجا برای شما پیدا شده است؟

از آنجاکه قبلاً درهای زیادی را به همین ترتیب باز کردادید لذا براساس اطمینانی که در شما ایجاد شده است عمل می‌کنید. متاسفانه در زمینه‌های پیچیده تر زندگی ممکن است، تعمیم، عقاید محدود کننده‌ای را ایجاد نماید؛ مثلاً شما ممکن است چندین بار کوشش‌هایی را در زندگی خود به عمل آورده، به مقصود نرسیده باشید، و در نتیجه این اعتقاد در شما ایجاد شده است که فرد نالایقی هستید همین که این باور در شما به وجود آمد، در موارد مشابه ناخودآکار به پیش‌بینی می‌پردازید و ممکن است بگویید:

«من که می‌دانم به نتیجه نمی‌رسم، پس چرا وقت خود را تلف کنم؟» یا ممکن است چند بار در زمینه‌های شغلی و یا در رابطه با دیگران تصمیم‌های ضعیفی گرفته باشید و آن را چنین تفسیر کنید که همیشه کارها را خراب می‌کنید. اگر در گذشته شکست خورده‌اید، هیچ‌گاه نباید تصور کنید در آینده نیز چنین خواهد شد.

چه عاملی سبب می‌شود که در زندگی خود راه و هدف‌های معینی را انتخاب کنیم؟ این عامل، اعتقادات ماست، عقیده به این که توانایی‌های ما چقدر است و چه کارهایی ممکن یا غیرممکن است.

علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست؟ تنها علت رفتارهای ما، اعتقاد و باور است.

گرچه عجیب است ولی اگر مردم باور کنند که برای رهایش از بیماری باید جمجمه خود را با مته سوراخ کنند چنین می‌کنند و نتیجه هم می‌گیرند.

«به هرچه معتقد باشید همان می‌شود»

وقتی به چیزی اعتقاد دارید، فرمان بی‌چون و چرایی به مغز خود صادر می‌کنید تا عکس العمل‌های معینی را نشان دهد. به محض اینکه عقیده‌ای را بپذیریم، آن عقیده فرمانروای اعصاب ما می‌شود و نیرویی پیدا می‌کند که می‌تواند قابلیت‌های حال و آتی ما را افزایش دهد یا به نابودی کشاند.

اعتقاد چیزی جز احساس اطمینان نسبت به یک معنای خاص نیست، مثلاً وقتی می‌گویید که «من به عقیده خودم آدم باهوشی هستم» منتظرتان این است که من «احساس اطمینان می‌کنم که باهوشم» و این احساس اطمینان باعث می‌شود که متابع و توانایی‌های خود را به کار بکیرید و با کمک آن‌ها هوشمندانه عمل کنید و به نتایج دلخواه برسید. عقایدتان بر رفتارهایتان تأثیر می‌گذارد و زندگی‌تان را تحت کنترل دارند، پس اگر از زندگی خود ناراضی هستید و احساس می‌کنید به آنچه می‌خواهید دست نیافتدید، باید باورهای خود را تغییر دهید.

وقتی مقابل در بسته‌ای قرار می‌گیرید، ولو اینکه آن در بخصوص را قبلاً ندیده باشد، بلاfaciale نگاهتان متوجه دستگیره آن می‌شود و اطمینان پیدا می‌کنید که اگر فرضی دستگیره را به طرف پائین بچرخانید در باز می‌شود.



هدفی را انتخاب کنید که آن قدر بزرگ باشد که پس از دستیابی به آن به شخص بالارزش تری تبدیل شوید.

ماند. می کویید در گذشته امتحان کرده ام، اما نشده است. اشتیاه مطلق اثبات آنچه را در گذشته انجام داده اید و از آن نتیجه نکرفته اید به بایگانی بسپارید. باز هم امتحان کنید شاید با روش دیگری به نتیجه برسید، حتی اگر یک لحظه قبل از توان خود بهره نکرفته اید همین حالا دوباره امتحان کنید.

فقط غیرممکن، غیرممکن است
 آنونی رایزن

آنچه یک لحظه قبل، دیروز، طی شش ماه گذشته، شانزده سال پیش یا پنجاه سال قبل روی داده است، اصلاً مهم نیست و بدان معنا نخواهد بود که حتماً در آینده نیز همان اتفاقات پیش خواهد آمد.

مردم غالباً درباره شخصیت و قابلیت های خود، عقاید محدود کننده و بازدارنده ای دارند.

به علت این که در گذشته موقتی نداشته اند، معتقدند که در آینده نیز توفیقی نخواهند یافت. درنتیجه به علت ترسی که از شکست مجدد دارند، سعی می کنند که به قول خودشان «واقع بین» باشند.

کسانی که مرتبأ می کویند: «بگذارید والع بین باشیم»، معمولاً کسانی هستند که می ترسند باز هم سرخورده شوند. به علت همان ترس، اعتقاداتی پیدا می کنند که آنها را محظوظ و مردد می کند و چون همه منابع خود را به کار نمی گیرند، کمتر به نتایجی چشمگیر دست می یابند.

جریان زندگی رو به جلوست و نمی توان در گذشته باقی



انسان هر آنچه را می‌طلبد به دست می‌آورد

سهیلا امیدی، کارشناس روان‌شناسی

به موهبت‌هایی فکر کنید که هم اکنون به جهت برخورداری از آن‌ها می‌توانید سپاسکزار و شاکر باشید با این که مثلاً با به یادآوردن این که چهکونه زیباترین رویاهای تان در گذشته به واقعیت پیوسته، می‌توانید سراسر وجود خود را غرق سرور و شادی کنید این امر می‌تواند به شما قدرتی ببخشد که به مدد آن بتوانید آینده خود را به دست بگیرید.

بسیاری از انسان‌ها آرزو دارند احساسی متفاوت‌تر نسبت به خود داشته باشند اما نمی‌دانند چهکونه می‌توانند احساسات خود را تغییر دهند.

سریع‌ترین راه تغییر احساسات این است که توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کرده و به آن متمرکز شویم اگر هم اکنون مایل باشید که خود را در حالی بسیار بد و ناخوش آمیز احساس کنید قرار گرفتن در چنین موقعیتی به سادگی امکان پذیر است این طور نیست؟

برای این کار تنها کافیست حادثه‌یی بسیار دردناک را به یاد آورده و در آن به میزان لازم متمرکز شوید در این صورت می‌توانید درست همان قدر که در گذشته از مراجعته با آن شرایط احساسی بد و ناخوشایند داشته اید هم اکنون نیز خود را دقیقاً همان گونه احساس کنید.

آیا حاضرید فیلم بد و ضعیفی را که یک‌بار در سینما تماشا کرده اید دوباره ببیند؟ مسلماً پاسخ شما منطقی است.

پس آیا مضحک و عجیب نیست که بخواهید گذشته تلخ و حوادث ناخوشایند زندگی را بسان یک فیلم در مقابل چشم درون خود به نمایش درآورید؟ این آزمایش عملی نشان گر این است که تولید احساسات ناخوشایند و قرار گرفتن در شرایط نامطلوب و نامطبوع به سادگی انجام می‌پذیرد و اهمیت این نکته را کوشزد می‌کند که باید همواره آن چه را می‌خواهیم بر آن‌ها متمرکز شویم. آکاهانه، انتخاب کنیم.

حتی اگر هم اکنون درحال سیری کردن دوره‌های سخت زندگی خود هستید، این نکته بسیار با اهمیت است که توجه خود را به اموری متمرکز کنید که می‌توانید تأثیری مطلوب بر شما داشته باشند و به مدد آن‌ها می‌توانید کنترل خود را به دست کیرید.

اگر اکنون با کمال میل قصد دارید خود را در شرایط و موقعیت خوبی احساس کنید می‌توانید این کار را به سادگی انجام دهید. برای این کار تنها لازم است بر اموری متمرکز شوید که به شما احساس خوشبختی می‌بخشد به‌طور مثال،

که می توانيم توجه خود را به آنها معطوف کنیم اما بيشتر ما توجه خود را به جانب امور ناخوشایند و نامطلوب و اموری که نمی توانیم کنترلی روی آنها داشته باشیم متمرکز می کنیم . اکنون متوجه اهمیت نقش تمرکز شدید من با اطمینان می کویم که تکرش شما نسبت به جهان، نحوه رفتار و عملکرد شما و نیز تصوری که از خود دارید تماماً به این بستگی دارد که بر چه چیزهایی متمرکز شوید .

تمرکز بر چیزهایی که شایسته هستند، می تواند زندگی شما را مرحله به مرحله در جهت مطلوب تغییر دهد .

باید همواره به این موضوع توجه داشته باشیم که وقتی مشکلات ، سربرمی آورند، به جای آن که بترسیم و خود را بیازیم ، باید بر راه حل هایی متمرکز شویم که با انجام آنها به شرایط پهلوی می توانیم دست یابیم . شما در زندگی تجربه خواهید کرد که به چیزهایی اغلب اوقات می اندیشید. منحرف کردن تمرکز ، تصمیمات و باورهای شخصی را دست خوش تغییر می کند اما آیا تغییرات یک شبه ممکن می شوند؟ طبیعتاً پاسخ منفی است این درست مثل این است که شما بخواهید عضلات جدیدی در بدنش مارشد کنند عضلات شما ناکهان مانند عضلات بدن پایی (شخصیت کارتونی) رشد نخواهد کرد همه چیز مرحله انجام خواهد شد اما این نکته را تضمین می کنم هنگامی که توجه خود را فقط کم تغییر دهید با این کار ، تغییرات زیادی در زندگی پدید خواهید آورد .

مثالی ساده برایتان می زنم فرض کنید به یک مهمانی می روید و یک دوربین ویدیویی را با خود به آن جا می برد و تمام شب، دوربین خود را به جانب چپ اتاق، جایی که یک زوج در آن جا بسی وقفه با هم مشاجره می کنند متمرکز می کنید وقتی تمامی توجه شما به این زوج معطوف می شود به خوبی تحت تأثیر خشم آنان و حال و هوای بدی که دارند قرار می گیرید هنگامی که کاملاً در مشاجره و نزاع آنها متمرکز می شوید شاید لکر کنید آنها چه زوج بدختی هستند و شما به چه مهمانی بدی دعوت شده اید !!

حال وقتی در همان مهمانی توجه خود را به گوشه دیگران اتاق به جانب راست معطوف کنید جایی که در آن جا عده ای ایستاده اند می خنندن ، شوخی می کنند و به جای دعوا و مشاجره از داشتن شبی خوش لذت می بروند چه احساسی خواهید داشت؟ وقتی پس از مهمانی از شما بپرسند مهمانی چه طور بود؟ می توانید در جواب بگویید فوق العاده بود! درسی که از این مثال می توان گرفت این است که: طیف وسیعی از امور کوناکون وجود دارد.

اضطراب سخنرانی (ارائه)

برگرفته از کتابچه آموزش دفتر مرکزی مشاوره و زارت بهداشت، درمان و آموزش پرشکی وزیره دانشجویان جدید الورود

عوامل به وجود آورنده این نوع هراس می تواند به عوامل ژنتیکی و محیطی مرتبط باشد. برخی افراد در هنگام تولد، شخصیتی حساس نسبت به موقعیت های بیرونی و اجتماعی دارند که می توانند استرس آن ها را از در جمع قرار گرفتن افزایش دهد. افرادی دیگر این نوع ترس ها را در پدر، مادر و اطرافیان خود مشاهده کرده و یاد می کنند. گروهی از خانواده ها نیز در پرورش و تقویت اعتماد به نفس ضعیف عمل کرده و مهارت های مقابله ای و اتکا، به خود را در فرزندان به وجود نمی آورند. گروه دیگری که با احتمال بیشتری دچار هراس های اجتماعی، می گردند افراد کمال کرا هستند. این افراد با انتظارات بالایی که از نتیجه عملکرد خود دارند و با چشم پوشی اندکی که در هنگام اشتباہات و خطاهای خود به خرج می دهند خود را دچار این نوع هراس می کنند.

تدریس موضوع درس امروز بر عهده من بود، از چند هفته قبل سعی کرده بودم متابع لازم مطالعاتی را پیدا کنم و یک مطلب با ارزش و جذاب را تهیه و ارائه دهم.

از چند روز پیش از کنفرانس، استرس من به تدریج زیادتر شد به نحوی که خوابم کم شده بود و حتی در خواب هم دچار کابوس های وحشتناک و دلهره آمیز بودم. مدام به ساعت سخنرانی فکر می کردم و تمام عضلات بدنم ناتوان و سست می شد. کم کم داشتم به این فکر می افتادم که قید نمره رو بزنم و در آن روز غیبت بخورم تا این همه اضطراب خلاص شوم. بالاخره زمانش فرارسید و من با نفس های کوتاه و دست هایی لرزان به مقابل تربیون رفتم و شروع کردم. لرزش صدا کاملاً در صحبت های من مشهود بود و تسلط کامل بر مطلبی که از مدت ها قبل برای این جلسه حفظ کرده بودم نداشتم و تمام تلاشم را کردم تا می توانم زمان سخنرانی را کوتاه کنم.....

اضطراب صحبت کردن در جمع و سخنرانی، موضوعی است که بسیاری از دانشجویان را درگیر خود می نماید و در جلسات مشاوره افراد زیادی برای دریافت راه حل های کاربردی و مقابله با این استرس و ارتقا، سطح کیفی عملکردشان مراجعه می کنند.

اضطراب به خودی خود عاملی برای بیهود عملکرد افراد، برنامه ریزی برای کارها و دنبال کردن اهداف و ... می باشد اما اگر از حد متعادل خارج شود می تواند بیماری زا بوده و باعث افت بازدهی کردد.

اضطراب سخنرانی نیز یکی از همین نوع استرس هاست که اعتدال در آن مفید، اما افراط آن مضر و بازدارنده است. اضطراب صحبت در جمع بخشی از هراس اجتماعی است، که شخص از انجام هر عملکردی در مقابل دیگران، مورد توجه قرار گرفتن، ملاقات با افراد مهم و یا ارتباط با دیگران رنج می برد. هراس اجتماعی به مراتب چیزی فراتراز خجالتی بودن است. هراس اجتماعی باعث می شود که کاه شرد از شدت اضطراب حاکم برخود «سکوت گزینشی» داشته باشد و حتی فعالیت های مورد علاقه خود را حذف کند.

کوتاه سخنرانی کنید چرا که هم پربارتر و هم پرطرفدارتر است.

چه باید کرد.....

پس از بررسی افکار باید سعی کنید هرگونه خودکویی منطقی را به خودکویی مثبت تبدیل کنید.

مثل: من کاملاً آرام صحبت خواهم کرد. تسلط خوبی بر مطلب خواهم داشت، پاسخ خوبی برای سوالات احتمالی در نظر دارم، استاد از صحبت‌های من رضایت خواهد داشت و ... البته جایگزینی افکار مثبت تدریجی است و به تمرین و پشتکار نیاز دارد.

جهت کاهش استرس‌هایی که از بودن در جمع و یا مقابله با شرایط صحبت‌کردن و یا مواجهه با افراد غریب به فرد دست می‌دهد چندین راهکار را پیشنهاد می‌کنیم که بسیار مفید و کارساز است.

۱- اگر برنامه سخنرانی و یا نظاییر آن در چند روز آینده شمارا مضطرب کرده است در روز یک یا دوبار تمرین‌های آرام سازی عضلات همراه با تمرکز‌های نکری «به وسیله شمارش معکوس» فراموش نشود این تمرین‌ها تنفس‌های درونی را کاهش می‌دهد.

شما می‌توانید با مراجعه به دفتر مشاوره دانشگاه، تمرین‌های آرام سازی را با کمک روانشناس کاملاً یاد بگیرید.

۲- در هنگام مواجه شدن با افکار اضطرابی، جملات مرور شده در ذهن را مورد شناسایی قرار دهید. می‌توانید حتی آن‌ها را بر روی کاغذ بیاورید، تا دقیق تر بتوانید بر آن‌ها اشراف پیدا کنید.

با یک بررسی ظریف متوجه می‌شوید که محتوای این افکار همکی منطقی نکری و پدیدآورنده یأس هستند.

مانند:

- اگر نتونم خوب توضیح بدم
- اگر اضطراب داشته باشم
- اگر نتونم به سوالات پاسخ بدم
- اگر زمان کمی داشته باشم
- اگر ...

۳- از دو روز پیش از جلسه سخنرانی صحنه این جلسه را دردهن و یا بهترینکه در محیط بازسازی کنید و به سخنرانی بپردازید. اگر می‌توانید برای شبیه‌سازی به جای همکلاسان خود نیز صندلی یا کلدانی را قرار دهید تا هر چه بیشتر، احساس واقعی بودن برای شما ایجاد شده و با تجسمی واقعی تر صحنه را فرض کنید.

با همان حالات حاکم در آن لحظه و همان احساس‌ها.

پس از آن با انکار مثبت خود را به آرامش برسانید. هدف از این تمرین آن است که اولاً بر متن سخنرانی مسلط شوید و دوماً، این حس را پیدا کنید که آرامش دست یافتنی است و این جلسه از کنترل شما خارج نیست.

۴- اکثر اضطراب حاکم بر شما در دقایق ابتدایی صحبت رخ می‌دهد. بهتر است پس از صحبت‌های آغازین، با یک سوال برانگیزاننده فکری، گوی صحبت را به مخاطبین خود داده و خود با چند نفس عمیق آرامش را بدست آورید.

۵- اضطراب خود را پنهان و انکار نکنید و آن را طبیعی بدانید و از آشکار شدن علائم آن نترسید. اکثر افراد در این موضع چنین استرسی را کم یا زیاد تجربه می‌کنند پس بدانید این ترس مختص شما نبوده و دیگران را هم درگیر خود می‌کند.

۶- هر قدر تصاویر ذهنی شما از خودتان بهتر و شفاف‌تر و امیدوارکننده‌تر باشد سخنرانی شما موفق‌تر خواهد بود. بنابراین حتی در اوج استرس از تجسم‌های مثبت و امید به توانایی خود چشم پوشی نکنید.

۷- استفاده از وسیله‌های آموزشی، باعث انتقال توجه مخاطبان شده و به استراحت روحی سخنران منجر می‌شود.
۸- اشتباهات کلامی خود را مهم ندانید و از رخ دادن آن نترسید، در آن لحظه خود با نگرشی مبنی بر عادی بودن این قضیه با دیگران مترسم شوید و به صحبت خود ادامه دهید.

مهم، فکر و احساس شما از این قضیه است که می‌تواند شما را بسیار مضطرب و یا آرام و رها و موفق کردد. و یادتان فرود که آسیب‌زننده‌ترین عامل اجتناب شما از حضور در جمع و ارائه سخنرانی است.

راز بهره بردن از نیروهای ماورانی، آموختن
در اول صبح است، از این موقعیت بهره ببرید.

چگونگی یادگیری در کلاس

سارا احمدی . کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در طی جلسه :

- حواس خود را به ساختار و اطلاعات سخنرانی معطوف کنید.
- در مقابل حواس پرتری ، واکنش های عاطفی یا خستگی مقاومت کنید .
- نکات مهم و کلیدهای راهنمای را مشخص و برجسته کنید (نکات اصلی و مثالها)
- هرگاه برایتان مقدور بود، محتواهای درس را به زبان خود برگردانید. اگر نتوانستید، اجازه ندهید نگرانی تان موجب عدم توجه تان شود .
- اگر احساس کردید که نمی توانید به قدر کافی یادداشت برداری کنید، صفحه‌ی خود را به پنج قسمت تقسیم کنید و سعی کنید که هر قسمت را در ده دقیقه پر کنید. (یا اینکه روش خود را تغییر دهید).
- لگر مستله‌ای را نهادید، درباره‌ی آن سوال کنید .
- به جای بستن سریع دفترچه‌ی یادداشت و آماده رفتن شدن، به دقت به اطلاعات ذکر شده در پایان کلاس کوشش دهید؛ جملات خلاصه ممکن است ارزشی ویژه در مشخص کردن نکات اصلی داشته باشند، آنها ممکن است سوالات امتحان میان دوره باشند. این را بدانید که شما چهار بار سریع تر از سخنان سخنران می توانید فکر کنید.

برای کوشش دادن مؤثر باید نیرو صرف کنید و برای جبران سرعت ارائه مطالب، باید فعالانه تصمیم به کوشش دادن بگیرید.

✿ یادداشت برداری یکی از شیوه‌های تقویت کوشش دادن است و استفاده از رویکردی نظامدار در یادداشت کردن و مرور مطالب، توانایی فهم و یادآوری محتواهای سخنرانی ها را به طور غیرقابل محاسبه ای افزایش خواهد داد.

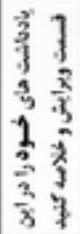
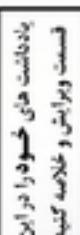
قبل از جلسه :

- از نظر ذهنی خود را آماده شنیدن کنید .
- در حالی که منتظر شروع جلسه‌ی بعدی در س هستید، خود را در مورد جلسه‌ی قبل ارزیابی کنید .
- جهت حفظ آمادگی ذهنی خود درباره‌ی نکات اصلی درس و اصطلاحات فنی و غیره، از تکالیف خواندنی و مناسب و مختصر استفاده کنید .
- هر کاری که می توانید برای بپرورد هوشیاری جسمانی و روانی خود انجام دهید (خستگی، گرسنگی، زمان، محل نشستن، همکی ممکن است روی انگیزه‌ی شما تأثیر داشته باشد)
- دفترچه‌های یادداشتی را انتخاب کنید که به یادداشت برداری نظامدار شما کمک کند. برای هر دوره‌ی تحصیلی یک دفترچه‌ی مستقل و دارای صفحات کامل پیشنهاد می شود. بهتر است دفترچه شما به شکل یکی از اشکال ذکر شده در قسمت پایانی این بخش باشد .
- آماده‌ی شنیدن باشید .



بعد از جلسه:

- یادداشت‌های خود را مرور کنید. به کلیدهای یادآوری خود دقت کنید و ببینید که قبل از خواندن مجدد یادداشت‌ها چقدر از آنها را می‌توانید به یاد بیاورید.
- سوال‌های چهار چوبی طرح کنید و به آن‌ها پاسخ نهید.

	<p>یادداشت‌های کلاس را در این قسمت بنویسید</p>
	<p>افکار، عقاید و سوالات مناسب با درس را در این قسمت بنویسید</p>
	<p>یادداشت‌های کلاس را در این قسمت ویرایش و خلاصه کنید</p>

- هر سوالی را که به دنبال سخنرانی برایتان مطرح شده، از طریق پرسیدن از استاد یا دیگران روشن کنید.
- نکات از قلم القابه یا اصطلاحات بد فهمیده شده را با استفاده از کتاب یا سایر منابع کامل کنید.
- یادداشت‌های خود را ویرایش کنید، نکات اصلی را برجسته و مشخص، و کلیدهای یادآوری و سوالاتی جهت پاسخ دادن به آن اضافه کنید.
- نکات کلیدی را با رنگ‌های مختلف مشخص کنید.
- عقاید و افکار خود را بنویسید و آنها را از سخنان استاد مقامیز سازید (با سخنان استاد قاطی نکنید).



۱. خودآگاه: این افراد نسبت به حالات روحی خود آگاه هستند و به زنگ عاطفی خود حساس.

آنان مستقل اند و حدود خود را به روشنی می شناسند. از سلامت روانی خوبی بربوردارند و مایلند تکریشی مثبت به زندگی داشته باشند. هرگاه به حالت روحی بدی دچار شوند درباره آن به خیالپردازی نمی پردازند و اسیر آن نمی شوند و می توانند به سرعت خود را از آن حالت خارج کنند.
به طور خلاصه، آگاهی آنان به کنترل هیجان هایشان کمک می کند.

۲. مغروق: این افراد معمولاً احساس می کنند که در چند احساسات خود اسیر شده اند و از چنگال آنها گریزی ندارند. کویی حالت روحی شان بر آنان حاکم شده است.

آنان نایابیدارند و نسبت به احساسات خود چندان هوشیار نیستند و درنتیجه به جای آن که دورنمایی از هیجانات خود را در ذهن داشته باشند در آنها غرق شده اند.
در نتیجه برای فرار از چنگال حالات بد، چندان تلاشی به خرج نمی دهند، زیرا احساس می کنند هیچ کنترلی بر زندگی عاطفی خود ندارند. آنها معمولاً احساس می کنند مغلوب شده اند و هیجانهایشان از کنترل خارج شده است.

۳. پذیرا: در حالیکه این افراد معمولاً نسبت به احساسات خود آگاهی دارند، مایلند آن حالات را بپذیرند و از این رو برای تغییر دادن آن ها تلاش نمی کنند. به نظر می رسد افراد پذیرا به دو دسته تقسیم می شوند: (الف) افرادی که معمولاً حالت های خوشی دارند و از این رونگی کمی برای تغییر آنها دارند. (ب) افرادی که علی رغم آگاهی داشتن بر حالات روحی خود، مستعدند تا حالات بد را آنکونه که هستند، اما با بقیدی بپذیرند و علی رغم احساس درمانگی کاری برای تغییر آنها انجام نمی دهند.

کویی که برای مثال در میان افراد فسرده ای که در مقابل ناامیدی خود تسلیم شده اند، مشاهده می شود.

استعداد بین فردی به چهار استعداد مجزا تجزیه می شود:
۱. رهبری ۲. توانایی برقرار کردن ارتباط و حفظ دوستان ۳. توانایی حل تعارضات ۴. مهارت تجزیه و تحلیل اجتماعی

سرشت هوش هیجانی

ظاهره رمضانزاده رستمی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی میراث زنگنه به هر یک از ما مجموعه ای از هیجانهای مشخصی را عطا کرده است که خلق و خوی ما را تعیین می سازد. البته دوران کودکی و نوجوانی در تعیین عادت های هیجانی اساسی که هدایت زندگی آینده ما را بر عهده خواهد گرفت و هلهای تعیین کننده است.

پژوهشها نشان می دهند که برخی از کودکان نسل حاضر نسبت به نسل گذشته، از نظر هیجانی با مشکلات بیشتری مواجهند. آنها تنها تر و افسرده تر، عصبانی تر و سرکش تر عصبی تر و مستعد نکرانی بیشتر، تکانشی تر و پرخاشگر ترند درحال حاضر برخی از ما آموزش کودکان خود را به تصادف واکذار کرده ایم که این امر نتایج مصیبت باری به همراه آورده است. یک راه حل این معضل آن است که نکریشی جدید به عملکرد مدرسه پیدا کنیم به این صورت که آنرا محلی بینیم که آموزش دادن به کل وجود دانش آموزان را هدف خود قرار می دهد به عبارت دیگر در کلاس درس، اندیشه و احساس را در کنار هم بنشانیم.

متالمهارت هایی همچون خودآگاهی، خویشتن داری و همدلی هنر های شنیدن، حل تعارضات و همکاری به طور منظم به فرزندان ما آموزش داده شود.

از دیدگاه ارسسطو، مشکل انسان در این نیست که از هیجان بربوردار است بلکه آنچه اهمیت دارد مناسب بودن هیجان و نحوه ابراز آن است.

سنوال این است که چگونه می توانیم هوش را به هیجان، مدنیت را به خیابان ها، و اهمیت قابل شدن برای دیگران را به زندگی جمعی خود بیفزاییم.

جان ماین روانشناس دانشگاه تیو همشایر () دریافت که افراد برای عطف توجه به احساسات خود و کنار آمدن با آنها، به شیوه های کوتاکون عمل می کنند:

« هوش بین فردی » توانایی درک افراد دیگر است : یعنی اینکه چه چیز موجب برانگیختن آنان می شود .

چگونه کار می کنند و چگونه می توان با آنان کاری مشترک انجام داد . بازاریاب های موفق ، سیاستمداران ، معلمان ، پزشکان و رهبران مذهبی احتمالاً در زمرة افرادی هستند که از درجات بالایی از هوش میان فردی برخوردارند .

« هوش درون فردی » توانایی مشابهی است که در درون افراد وجود دارد . این هوش به استعداد تشکیل الکوئی دقیق و واقعی از خود فرد و توانایی استفاده از آن الکو برای استفاده ثمربخش در طول زندگی اشاره دارد .

هواردکاردنر استاد دانشکده علوم تربیتی دانشگاه هاروارد خاطرنشان می کند که هسته هوش بین فردی توانایی درک و ارائه پاسخ مناسب به روحیات ، خلق و خو، انگیزشها و خواسته های افراد دیگر است . و در هوش درون فردی ، کلید خودشناسی عبارت است از آگاهی داشتن از احساسات شخصی خود و توانایی متمایز کردن و استفاده از آنها برای هدایت رفتار خویش .

آیا هیجان های توانند هوشمند باشند ؟

یکی از نظریه پردازانی که پیرو نظریات هوشی کاردنر می باشد ، روان شناس دانشگاه یل ، پیتر سالوی است که راه های افزودن هوش به هیجان ها را به صورتی دقیق مطرح کرده است . سالوی توصیف مبنای خود را از هوش هیجانی بر اساس نظریات کاردنر درباره استعدادهای فردی قرار می دهد و این توانایی ها را به ۵ حیطه اصلی کسیترش می دهد :

۱. شناخت عواطف شخمنی : خودآگاهی ، تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند .

۲. به کار بردن درست هیجان ها : قدرت تنظیم احساسات خود ، ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود .

۳. برانگیختن خود : خویشتن داری عاطفی ، به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرون شاندن تکانش ها .

۴. شناخت عواطف دیگران : همدلی به عالم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته های دیگران است .

۵. حفظ ارقباط : مهارت کنترل عواطف در دیگران ، تقویت محبو بیت ، رهبری و اثربخشی بین فردی .

کار و تلاش خود را با علم و تخصص همراه کنید تا
بهتر و سریع تر به نتیجه برسید.

هوشبر و هوش هیجانی: (أنواع خالص)

میان هوشبر و برخی جوابات هوش هیجانی همبستگی مختصری وجود دارد.

همه ما از ترکیبی از هوش و عواطف برخورداریم. افراد دارای هوشبر بالا و هوش هیجانی پایین و بر عکس علیرغم وجود نمونه هایی نوعی، نسبتاً نادرند. منظور از کوئنه خالص یعنی فردی که واحد یکی باشد و کاملاً قادر دیگری.

مردان دارای هوشبر بالا (خالص): با طیف گسترده ای از علایق و توانایی های ذهنی مشخص می شوند که البته جای تعجبی ندارد. مردان بلند پرواز و مولد، قابل پیش بینی و سرسخت هستند و در بند علایق فردی خود نیستند. آنها همچنین عیب جو و فخر فروش، مشکل پسند و بازدارند، در تجارب جنسی و احساسی نراحت، غیر بیانگر و مستقل و از نظر عاطفی سرد و بی روح می باشند.

مردان دارای هوش هیجانی بالا: از نظر اجتماعی متوازن، خوش برخورد و بشاش هستند و در مقابل اتفاقات نگران کننده یا ترس مقاومند. آنان در زمینه خدمت به مردم یا حل مشکلات قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند.

در ارتباط خود با دیگران هم حسی و توجه نشان می دهند. زندگی عاطفی آنان غنی اما همخوان است. آنان با خود، دیگران و مجموعه اجتماعی که در آن زندگی می کنند راحتند. **زنان دارای هوشبر بالا:** از اینکه به نفس هوشمندانه ای که از آنان انتظار می رود برخوردارند. تفکرات خود را به راحتی مطرح می کنند و برای موضوعات ذهنی ارزش قائلند و طیف گسترده ای از علایق ذهنی و زیبایی شناختی دارند.

آنها همچنین درون تک، مستعد ابتلا به اضطراب، فرو رفتن در خیالات و احساس کناد هستند و در ایاز آشکار خشم خود درنگ می کنند. (هر چند آنان را به طور غیرمستقیم ابراز می دارند).

زنان دارای هوش هیجانی بالا: باجرأت هستند و احساسات خود را به طور مستقیم ایراز می دارند و درباره خودشان احساس مثبتی دارند. زندگی برای آنان سرشمار از معنا است. آنان هم مانند مردان خوش برخورد و اجتماعی هستند و احساسات خود را به طور مقتضی، ایراز می دارند (به جای آنکه آن را به صورت انفعالهایی ایراز دارند که بعد از آن تأسف خواهند خورد). خود را به خوبی با فشارهای عصبی منطبق می کنند. جایگاه اجتماعی آنان به آنها امکان می دهد تا به آسانی با افراد جدید روبرو شوند، با خودشان بقدرت کافی راحت هستند تا آنکه بتوانند شوخ طبع، خودانگیخته و در مقابل تجارب عاطفی پذیرا باشند.

برخلاف زنان دارای هوشبر بالا و ناب، آنان بندرت احساس اضطراب یا کناد می کنند یا در خیالات واهی غرق می شوند. (البته این تصاویر نشانگر دو جنبه افراطی هر حالت است).



افسردگی و روش‌های مقابله با آن

نسرین رضایی . کارشناس روان‌شناسی

علائم و نشانه‌های افسردگی

افسردگی ممکن است به صورت‌های زیر زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد :

۱. تغییرات در احساس و ادراء
 - گریه‌های مکرر
 - غمگینی، خشم
 - از دست دادن علاقه و لذت
 - احساس نامیدی و بی ارزشی
 - احساس کنایه بیش از حد یا نادرست
 - پدیده نسبت به آینده
 - افکار خودکشی
 - فقدان صمیمیت نسبت به خانواده و دوستان

تساوی‌چه افسردگی

بیماری افسردگی، یک پدیده جدید نیست و در طول قرن‌ها، گریبان‌گیر انسان‌بوده است و می‌تواند همه افراد را در هر سن و سال و در هر شهر و در هر مرحله از زندگی مبتلا نماید. همانطور که در بیماری جسمی، بدن زیان می‌بیند، در افسردگی این مشکل برای روح پیش می‌آید.

کلمه Depression یا افسردگی از عبارت Deprimere به معنای درهم شرده شدن روح، غم، یا بی ارزشی است. در اوخر قرون وسطی، رهبران مذهبی اروپا معتقد بودند که افسردگی به دلیل نفوذ و تسلط ارواح شیطانی بر انسان بوجود می‌آید و مالیخولیا یا ملانکولیا، به افراد افسرده اشاره داشت و چنین افرادی، جن زده، شیطانی، مالیخولیایی یا ملانکولیک خوانده می‌شدند و به همین دلیل سالیان دراز افسردگی با روش‌هایی مانند: شلاق زدن (برای خارج کردن ارواح شیطانی و جن)، حجامت و جن کیری تحت درمان قرار می‌گرفت.

در نهایت با کشف داروی ضد افسردگی در دهه ۶۰ میلادی و تسکین افسردگی با تجویز این داروها، کم کم روش‌های خرافی بر جایده شد.

افسردگی چیست؟

زمانی که متخصصان بهداشت روانی از واژه افسردگی استفاده می‌کنند معمولاً به اختلال افسردگی اشاره دارند اصطلاح اختلال افسردگی، حاکی از آن است که فرد مورد نظر، نشانه‌هایی را پرور می‌دهد که از جمله آنها می‌توان به روحیه افسرده و اختلال عملکرد اشاره کرد، بعبارت دیگر توانانی چنین افرادی برای سازش با زندگی و انجام فعالیت‌های روزمره ی زندگی شان دچار اختلال شده است.

افسردگی نوجوانان را با نشانه‌های بلوغ اشتباه نگیرید

یک بالغ افسرده، افسردگی و غمگینی اش را نشان می‌دهد، اما در نوجوان افسرده، افسردگی ممکن است به صورت عصبانیت، تحریک‌پذیری و کاهی پرخاشگری بروز پیدا کند. به همین دلیل کاهی شناسانی نمی‌شود و یا باعلام دوره بلوغ اشتباه گرفته می‌شود. در کنار آن علامت دیگری از قبیل تغییر در ارتباطات اجتماعی نوجوان پیش می‌آید، بدین معنا که نوجوان بیشتر گوشه‌گیر است و ارتباطش با افراد خانواده و دوستان کم می‌شود و یا این که دچار افت تحصیلی می‌شود. تغییرات درخواب هم از جمله مشکلات نوجوان افسرده است. بدین معنا که مشکل پرخوابی در نوجوانان ایجاد می‌شود.

همچنین در نوجوان زود رنجی به نحو خاصی بروز پیدا می‌کند و نوجوان افسرده خانواده را تحمل نمی‌کند و او را در مقابل خانواده، دوستان و معلمان قرار می‌دهد و چنین وضعیتی ممکن است به چرخه قطع (افسردگی، درگیری، افسردگی) منجر شود.

افسردگی در جوانان

در خود فرورفتگی، بی‌هدفی، سرگردانی و بہت‌زدگی معمولاً از علامت شایع افسردگی در دوران جوانی است. ناکامی در کنکور، ارزشکاری شخصیت براساس تحصیلات، اشتغال، فشارهای بیش از اندازه والدین از جمله عوامل مهم بروز افسردگی در میان جوانان است. در میان مراجعین به مطب‌های روانیزشکی شکست‌های تحصیلی و عاطفی از عده‌ترین دلایل ایجاد افسردگی به حساب می‌آیند.

۲. تغییرات در رفتار و نکرش

- نداشتن علاقه به فعالیت‌های قبلی و کناره‌گیری از دیگران
- غلظت از مسئولیت‌ها و توجه نکردن به ظاهر شخصی
- تحریک‌پذیری و به آسانی خشمگین شدن
- نداشتن انگیزه به منظور پیگیری اهداف
- نارضایتی کلی از زندگی
- کاهش توان حافظه، ناتوانی در تمرکز، ناتوانی در تصمیم‌گیری و آشفتگی
- کاهش توانایی در رویارویی با مسائل زندگی

۳. تغییرات جسمانی و شکایات بدنی

- خستگی مزمن و نداشتن انرژی
- فقدان کامل اشتها یا افزایش اشتها (کاهش و افزایش غیر عادی وزن) بدون داشتن رژیم غذایی
- سردرد، پشت درد، دردهای پراکنده بدنی بدون دلیل
- چرخه‌های نامنظم قاعده‌گیری
- فقدان یا کاهش تدریجی میل جنسی

تشخیص اختلال افسردگی:

با توجه به علامت گفته شده، صرفاً وجود برخی از این علامت در افراد دلیل بر بیماری و اختلال نیست و بدین معنا نیست که ما دچار افسردگی شده باشیم، تشخیص باید فقط توسط افراد متخصص صورت گیرد.



افسردگی چگونه درمان می‌شود؟

درمان‌های ضدالافسردگی را می‌توان به ۲ دسته کلی: دارویی و غیردارویی تقسیم کرد. اثر بخشی هر دو این درمان‌ها در مطالعات فراوان مشاهده شده است.

کاهی برای درمان افسردگی جوانان یا نوجوانان داروهای ضدالافسردگی تجویز می‌شود. والدین اغلب در این موارد هراسان می‌شوند که مبادا فرزندشان به این داروها وابسته شود، اما واقعیت این است که مصرف دارو تحت نظرات دقیق روانپرداز و طی دوره‌های منظم درمانی که وی تعیین خواهد کرد، سبب می‌شود روحیه نوجوان یا جوان افسرده را به اندازه‌ای تقویت کند که او بتواند در جلسات مشاوره‌های درمانی شرکت کند. زیرا چنین داروهایی اغلب در کنار روش‌های درمانی: خانواده درمانی یا روان‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بسیار مهم است که بدانیم، داروهای ضد افسردگی بعد از ۴ تا ۶ هفته، تأثیر کامل آنها آشکار می‌شود. تجارت تخصصی نشان داده است: اگر مصرف داروهای پس از تکمیل دوره درمان و طبق نظر روانپرداز متوقف گردد، تأثیر بسیار مثبتی در بهبود نشانه‌های افسردگی خواهد داشت.

کاهی اوقات خانواده‌ها، با رفتارهای غلط، جوانان را به سمت رفتارهای آسیب‌زا که منجر به افسردگی می‌شوند، سوق می‌دهند، برای مثال: پدری که با دخترش رابطه خوبی برقرار نمی‌کند، باعث می‌شود تا دختر به صورت غیر مستقیم دچار احساس کمبود و کاهش اعتمادبه نفس شده و به سمت برقراری ارتباط با جنس مخالف پیش برود.

بیماری افسردگی می‌تواند قدرت عمل فرد را به کونه‌ای مختل سازد که از زندگی بیزار شود و در شدیدترین موارد افسردگی می‌تواند منجر به خودکشی شود.

برقراری امنیت و ایجاد رابطه صمیمی و احترام آمیز با جوان و درک تغییرات سنی و تنظیم توقعات خود مطابق با توانانی‌های وی، نظرات از راه دور و پذیرش آنان به عنوان یک فرد صاحب رأی به خانواده‌ها کمک می‌کند تا مانع بروز افسردگی در جوانان باشند.

خانواده‌ها چه کارهایی برای جوان افسرده باید انجام دهند؟ این نکته بسیار مهم است که به افراد افسرده اطمینان داده شود که: آنها دیوانه نیستند و هیچگاه نباید از اینکه افسرده شده‌اند احساس شرم‌زدگی نمایند چرا که افسردگی یک بیماری معمولی است و گرفتاری‌های درمانی ناشی از آن، بیشتر از درمان سرماخوردگی نیست.

خانواده‌ها باید به علامتی مانند: پرخاشگری بی مورد، بہت زدگی، فرورفتن در خود و اشکال در تمرکز، ناامیدی از دیگران و حساس بوده و به محض مشاهده آنان به متخصص مراجعه کنند. در ابتدا این کونه جوانان نیاز به فردی دارند که به سخنان آنان گوش دهد نه این که به نصیحت بپردازد. این یک نوع مهارت است که باید فرد کمک کننده مورد توجه قرار دهد. باید جوان افسرده را به زندگی کردن تشویق و امیدوار نمود، زیرا پس از شروع برنامه‌های درمانی این امکان بوجود می‌آید که جوان افسرده، زندگی روشن و امیدوار کننده‌ای را در پیش‌روی خود داشته باشد.



تأثیر خشم بر افزایش فشار خون و راهکارهایی برای کنترل آن

محسن محمدی . کارشناس روان شناسی

در طی یک جلسه کاری ، وقتی کسی از سبک مدیریت شما ایراد می کشد ، عصبانی نشود و وقتی می بینید که در صدد خشمگین شدن هستید ، خود را از آن محل دور کنید تا بتوانید عصبانیت تان را فروکش کنید .

۲. قبل از نشان دادن هر کوئه واکنش توضیح بخواهید . با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند .

۳. از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید . در هنگام عصبانی شدن ، با خود تا ۱۰ بیشمارید تا از عصبانی شدن تان جلوگیری شود .

۴. با کسی که می تواند آرام تان کند حرف بزنید . با دوستی صمیمی در مورد مشکلات صحبت کنید تا او آرام تان کرده و کنترل خود را دوباره باز بابد .

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان است . خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را را صرف خود می کند . خشم تهدیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد .

دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیت های مختلف ، متفاوت است :

تصور در معروفی تهدید ، خسارت ، آسیب یا ازدست رفتن دارایی ، سلامتی ، غرور ، عزت نفس ، ارزش ها و شخصیت ناکامی ها ، پایمال شدن حقوق ، بی حرمتی ها ، انتظارات نایجا از دیگران ، تصور آن که جهان و ساکنین آن باید طبق یک الگوی خاص باشد .

- خشم تأثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بر روی بدن پدید می آورد که از جمله آن :

افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می باشد که این خود باعث اختلال در کارکرد قلبی ، عروقی ، سکته های مغزی و قلبی می شود .

برای جلوگیری از این افزایش فشار خون باید روش های ابراز خشم را بیاموزیم .

در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود دارد :

۱. آن را به درون خود ریخته و سرکوب کنیم که منجر به نایبودی و صدمات بسیار به روح و جسم مان می شود .

۲. فریاد زده و با خشنوت سر دیگران خالی کنیم که منجر به نایبودی و آسیب به دیگران و مخدوش شدن روابط می گردد .

۳. آن را پذیرفته و با کنترل و جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشبرد اهداف سازنده از آن سود ببریم .

راه هایی برای کنترل خشم در محل کار :
هر وقت در محل کار عصبانی و یا خشمگین شدید نکات زیر را به یاد آورید و به آنها عمل کنید :

۱. کمی قدم بزنید تا عصبانیت تان فروکش کند .

۱۱. در پایان هر روز خشم تان را دور ببریزید !!

یاد بکیرید با ترک اداره ، عصبانیت های خود را نیز دور ببریزید بعد از کار به کارهایی ببردازید که به آن علاقه داشته ولذت می برد . با دوست تان بپرورن بروید ، یا تلویزیون تماشا کنید ، با این کار استرس تان را از بین خواهید برد .

۱۲. پس از طغیان عصبانیت ان عذر خواهی کنید .
اگر در حین جلسه عصبانیت تان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید ، از او مذمت بخواهید .
 فقط کفتن « من رفتار بدی داشتم و عذر می خواهم » کافی است تا همه سو رفتارها را از بین ببرد .

۵ برای از بین بردن عصبانیت تان ورزش کنید .

به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد .

۶ ببینید چه چیز باعث عصبانیت تان می شود .
آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می شوید وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیت تان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برأیید .

۷ همکار انتنان را بشناسید .
با شناختن شخصیت و رفتارهای همکار انتنان ، بپر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید .

۸ واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید .

۹ خود را برای حفظ آرامش آماده کنید .
با این کار می توانید حین ایجاد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید .

۱۰ قبل از نوشتن هر نوشته یا ایمیل تند ، کمی صبر کنید .
هیچ کاه به دیگران بی احترامی نکنید ، حتی اگر حق با شما باشد .

چگونه از اختلال وسواس فکری - عملی آگاهی یابیم؟

سارا احمدی

شانه‌های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها بر اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند، اما بعضی از الگوهای مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد درگیر «وارسی‌های مکرر شوند». این عمل ممکن است به صورت وارسی درها، کلیدها در مکانی خاص و از این قبیل باشد. بعضی مردم ممکن است به طور افرادی از طریق شستن دست و تمیز کردن مکرر از میکروب‌ها اجتناب کنند. بعضی دیگر ممکن است تشریفات رفتاری ویژه‌ای در مورد فعالیت‌های روزمره داشته باشند.

از قبیل پوشیدن یا درآوردن لباس به شیوه و نظمی خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه‌ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکری به خصوص به تعداد مشخص چهت به دست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلال‌ها، از قبیل بی‌لشتهایی عصبی، پرانشهایی و اختلال موکدن (کندن موها کندن مژه‌ها) ممکن است کیفیت وسواس به خود بگیرند. خیلی مهم است توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند، بسی آنکه به اختلال وسواس فکری - عملی مبتلا باشند.

- وسواس‌های فکری و وسواس‌های عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری - عملی اغلب موضوع لطیفه‌ها، بدله کویی‌ها و شوخی‌ها بوده است. برخلاف الگوهای کلیشه‌ای، اختلال وسواس فکری - عملی واقعی موضوعی خنده‌دار نیست. وسواس نوعی اختلال اضطرابی دارای پایه‌ی زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می‌شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری - عملی با وسواس‌های فکری، رفتارهای اجباری یا هر دوی آنها مشخص می‌شود.

وسواس‌های فکری، افکار یا تجسم‌های ناخواسته‌ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می‌شوند، در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیرقابل توقفی هستند که شخص با هدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می‌دهد.

هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع کرایانه و غیرمنطقی ارزیابی می‌شوند، اما مبتلایان خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می‌دانند.

دریافت کمک

اگر شما تصور می کنید چنین مشکلی دارید یا کسی را می شناسید که از اختلال وسواس رنج می برد ، با متخصص بهداشت روانی مشاوره کنید . اختلال وسواس فکری - عملی اختلالی است که می توان از طریق مشاوره ، رفتار درمانی یا دارو درمانی مرتفع کرد . دفتر مشاوره از همکاری متخصصانی در حوزه‌ی بهداشت روان بهره‌مند است که می‌توانند به افراد مبتلا به وسواس در غلبه بر آنها ، کمک‌های تخصصی قابل ملاحظه‌ای ارائه دهند .

به عنوان مثال ، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر یا شستن دستها بعد از مواجهه شدن با میکروب‌ها امری طبیعی است .

نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات مناسب به نظر می‌رسد و حتی در دوره‌ی رشد و بلوغ به عنوان نشانه‌هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می‌شود .

همچنین ، هر کسی شیوه و لسلوبی برای انجام کارهای خود دارد . فقط زمانی که اتفاق و رفتارها به طور افراطی مکرر شود ، یا به جای کمک به فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی در آنها تداخل ایجاد کند ، باید به اختلال وسواس مظنون بود . بنابراین ، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای خاص می‌کنند ، به طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می‌گیرد . آنان به قدری وقت صرف بهداشت شخصی خود می‌کنند که از کلاس جا می‌مانند .

ممکن است آنقدر تکران میکروب و آسودگی باشد که از صرف غذا در سالن غذاخوری و به همراه دوستانشان خودداری کنند . همچنین ممکن است به دلیل ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه‌های وسواسی شان نزد دیگران از فعالیت‌های اجتماعی خودداری کنند .



شکست و ناکامی

فرید عباسی . نانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی

کشیدند. چه بسیار جویندگان طلاکه به جستجوی طلا رفتند و در حالیکه دو مترا بیشتر با معدن طلا فاصله نداشتند، حفاری را رها ساختند. به ندرت فعالیتی را در زندگی شخصی پیدا می کنند که در اثر تلاش و مداومت به نتیجه نرسد.

به يار ۱۰/۰۰۰ بار شکست خوردن اديسون بیتفید و از آن پند بکرید .

۲. اشخاص عادی با تجربه کردن اولین شکست دست از تلاش برمی دارند. به همین دلیل است که در زندگی با انبوه اشخاص عادی و تنها با یک ادیسون روبه رو هستیم .

ادیسون معتقد بود یکی از دلایلی که اشخاص صدای دق الباب شافس را نمی شنوند این است که شافس وققی به درخانه آدم می زند شکل و شماپل کار را دارد. ادیسون می دانست که هیچ چیز ارزشمندی به سادگی حاصل نمیشود. اگر ساده بود هر کس می توانست از عهده انجام آن برآید.

همه ما در زندگی اهدافی داریم، هدف ما را به سمت وسوی اجرا و برنامه ریزی پیش می برد تا به موفقیت برسیم. ولی آیا همیشه موفقیت قطعی است یا نه شکت توأم با موفقیت کاماً پیش می آید؟!

ما در مقابله با شکست‌ها و نامماییات چه کاری انجام می‌دهیم؟ اشخاص موفق می دانند که همه ما در زندگی با بدبیاریهایی روبرو می‌شویم، همه کسانی که به موفقیت‌های عظیم می‌رسند خوب می دانند که همیشه نمی توانند حادث را کنترل کنند. اما می توان واکنش خود را به اینها کنترل کرد.

به جای اینکه هر عدم موفقیت جزیی را یک ناکامی بزرگ در نظر بگیریم، فراموش نکنید «در هر مشکل و در هر بدبیاری، بذری به همان اندازه یا بیشتر برای موفق شدن در اختیار داریم».

«برنامه اقدام مثبت» عنوان کتابی است که ۱۰ توصیه زیر در آن مذکور شده است این نکات به شما امکان می‌دهد تا از توانمندیهای بالقوه ای که در شما مهفله است استفاده کنید:
۱. ادیسون قبل از اختراع لامپ برق ۱۰/۰۰۰ بار شکست خورد.
چه مهم اگر شما یکبار شکست خورده اید .

توماس ادیسون بزرگترین مخترع آمریکا از درک مثبت فوق العاده ای برخوردار بود به طوریکه این خصوصیت به توانایی او به عنوان یک مخترع بزرگ به مقدار زیاد می‌افزود. اگر دیگران بودند و هزاران بار درکار ساختن حباب روشنایی شکست می خوردند مایوس می شدند و از خیر این اختراع می گذشتند.

اما برای ادیسون کبیر هر شکست نشانه آن بود که راه حل مؤثر واقع نشده است و بنابراین باید به دنبال راه حل دیگری برود. در نظر ادیسون هر شکست او را به موفقیت نزدیکتر می کرد. همه ما می توانیم از ادیسون درس بگیریم.
چه بسیار شنیده ایم درباره کسانی که در معرض شکست و در حالیکه دو قدم تا موفقیت فاصله داشته از تلاش دست



اما کسانی که در زندگی به موقتی‌های بزرگ می‌رسند کسانی هستند که احساسات را به کثیر می‌گذارند و به حرف حساب دیگران کوش فرآمی دهند. اگر کسی در مقام انتقاد از شما حرف می‌زند، با خود بگویند که انتقاد او متوجه شخص شما نیست. او از کار شما انتقاد می‌کند.

واکنشهای احساسی خود را کنترل کنید و به نظرات مفید و سودمند دیگران کوش فرآ دهید.

۶. عیان ناکامی و شکست موقتی تفاوت زیادی وجود دارد.
چیزی به اسم ناکامی وجود ندارد، مگر اینکه ما آنرا به این نام و به این حساب قبول کنیم. هر شکستی، موقتی است مگر تسلیم شوید و بگذارید که دائمی شود. در واقع شکستهای موقتی ما را قوی تر می‌کنند و بر توانمندی‌ها یمان می‌افزایند. هر بار که سعی می‌کنیم و شکست می‌خوریم مطلبی می‌آموزیم که ما را برای موقتی نهایی آماده می‌کند.

۷. در شرایط دشوار است که کیفیت شجاعت شما شخص می‌شود.

بعضی از شکستهای به قدری جدی هستند که اگر تسلیم آنها بشوید، بازی را به کلی می‌بازید. کاه لازم است که در صورت برخورد با شکست و ناکامی، بی مهابا و بدون هراس از شکستهای احتمالی دیگر به قلب دشمن بزنیم. مفهور شکستهای موقتی نشوید. باید بدانید که چه می‌خواهید و چه هدفی را جستجو می‌کنید. اگر تسلیم شوید به حرمت نفس خود آسیب می‌زندید و این چیزی است که اصلاحش دشوار است.

۸. همیشه فرصت از نوآغاز کردن وجود دارد.

بدانید که دوچیز است که همیشه از آن شمامست و می‌توانید از آن استفاده کنید یکی از اینها قدرت ذهن و دیگری آزادی شما در استفاده کردن از آن است. وقتی با شکست رو به رو می‌شوید طرحی نو برمی‌زید. ممکن است به اندازه سابق پول و سرمایه نداشته باشید، اما به جای آن نیروی عالم هستی را در اختیار دارید که همیشه به تلاش‌های صادقانه پیاداش می‌دهد. مهم نیست که هم اکنون کجا هستید و درجه موقعیتی قرار دارید مهم این است که به هرچه فکر می‌کنید می‌توانید برسید.

ادیسون به این دلیل که برخلاف اشخاص عادی تحت تأثیر شکست دست از کار نکشید توانست اختراقات بزرگ و مهم را به ثبت برساند. پیشرفت‌های بزرگ علم و دانش بشر نصیب کسانی می‌شود که ساعیانه برای یافتن راه حل برای مسائل و مشکلات موجود می‌کوشند.

۳. نداشتن هدف و مقصود علت اصلی شکست و ناکامی است.
انسان بدون برنامه هم جریان با حوادث زندگی به حرکت در می‌آید و مقاومتش در برابر شداید و مشکلات نقصان می‌پذیرد. داشتن یک برنامه مشخص برای زندگی، اتخاذ صدھا تصمیم کیری در زندگی را ساده می‌کند. وقتی بدانید به کجا می‌خواهید بروید، خیلی زود می‌فهمید که آیا اقدامات شما، شمارا در جهت خواسته‌های خود به حرکت در می‌آورد یا در جهت خلاف آن.

۴. زندگی را برای بجهه ها ساده کردن اغلب به معنای دشوار گردن زندگی در دوران بلوغ آنهاست.

دل اسمیت، متمول بزرگ می‌کوید «خدا را شکر که نقیر به دنیا آدم، اینکوئه چکونه کارکردن را می‌آموختم.» اسمیت هم مانند بسیاری از کسانی که راه رسیدن به اوج را آموختند: معتقد است بزرگترین درسی را که می‌توانید به یک کودک بیاموزید ارزش کار کردن است. این هدیه ای است که هرگز کم نمی‌شود. اغلب والدین به طور طبیعی آنچه را خود در زمان کویکی از آن محروم بودند در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند. اما این سخاوتمندی اغلب بجهه‌ها را از نعمت بزرگی محروم می‌کند و آن اطمینان به قابلیتها و تواناییهای آنهاست. وقتی از فرزندان خود می‌خواهید که ارزش کار را درک کنند امکان موقتی آنان در سالهای بلوغ و بزرگی را بیشتر می‌کنید. **۵. اگر منقاد آنقدر سخاوت داشته باشد که در کنار انتقاد به جنبه‌های خوب و مثبت هم اشاره کند کسی از انتقاد او ناراحت نخواهد شد.**

واکنشی، طبیعی است که در معرض انتقاد دیگران از خود دفاع کنیم و این در حالی است که ممکن است خوب بدانیم که انتقاد کاملاً بجاست.

اگر اشخاص «پنجاه درصد نیرویی را که صرف فریب و نیزند می‌کنند در راه‌های مقید و سازنده به کاراندازند به موفقیت‌های چشمگیری می‌رسند. کسانی که سر سازمان و شرکت خود با کم کاری کلاه می‌گذارند، بالاخره روزی می‌رسد که توان عملشان را می‌پردازنند.

۱۳. اگر هدف مهمی را در زندگی بی‌نمی‌گیرید، بدانید که به سوی شکست گام بر می‌دارید.

مناشتن هدف برای زندگی مانند دریانوری کردن بدون نشنه است. ممکن است سرانجام به جایی که دوست دارید برسید، اما این امکان هم وجود دارد که سرگردان شوید. ممکن است همیشه امیدوار باقی بمانید که به جایی که مایلید برسید. وقتی رشد می‌کنید و بزرگ می‌شود هدفهای اصلی عمدۀ شما هم بزرگ و بزرگتر می‌شوند. اما واقعیت است که وقتی به قله می‌رسید به اطراف نکاه می‌کنید تا نقطه بالاتری را برای صعود پیدا کنید. در زندگی یا به جلو و یا در غیر اینصورت به عقب حرکت می‌کنید. وقتی مسیر خود را به دقت مشخص می‌کنید می‌توانید مطمئن باشید که در مسیر صحیح حرکت می‌کنید.

۱۴. اگر نمی‌خواهید روزگارتان بی‌سامان باشد با کسانی که روزگار بی‌سامان دارند معاشرت نکنید.

اگر تمام ایام خود را با اشخاص منفی بگذرانید نمی‌توانید ذهنیتی مثبت را برای خود حفظ کنید. کسانی که زندگی‌شان در هم شکسته است کسانی نیستند که بتوانند به موفقیت شما در زندگی کمک کنند. دوستان و معاشران خود را به دقت انتخاب کنید.

۱۵. شکست می‌تواند در حکم یک سرمایه باشد، مشروط بر آنکه بدانید چرا شکست خوردید و ناکام ماندید.

در طول مدت حیات ما در این کره خاکی همه ما در مواقعی فرصت‌هایی را تجربه می‌کنیم که می‌تواند ما را به عظمت برساند. اغلب این فرصتها به شکلی با شکست و ناکامی همراه هستند نه با موفقیت‌های عظیم. از شکست است که درس می‌کیریم. از شکستهای خود درس بگیرید و بعد آنها را فراموش کنید و به حرکت خود به سوی بهترها ادامه دهید.

۹. هر شکستی قابل تبدیل شدن به موفقیت است. اغلب اوقات به تنها چیزی که نیاز دارید مداومت بیشتر است.

وقتی از توانایی بالقوه موفقیت برخوردار باشید، نامالایمات و شکستهای موقتی تنها به شما کمک می‌کنند که به موفقیت‌های بیشتری برسید شکست لازمه موفقیت است بسیاری از اشخاص با تلاش و مداومت شکست را به پیروزی تبدیل کرده‌اند.

وقتی راه‌های فرار را به روی خود می‌بندید با حیرت متوجه می‌شوید که چه سریع راه رسیدن به موفقیت را پیدا می‌کنند.

۱۰. موفقیت تولید موفقیت می‌کند.
شکست هم جاذب شکست است.

در فیزیک مثبتها، منفی‌ها را به سمت خود می‌کشند و بر عکس منفی‌ها، مثبت‌ها را جذب می‌کنند. اما اشخاص منفی همیشه منفی‌های دیگر را به سمت خود می‌کشند و مثبت‌اندیشان مثبتهای دیگر را جذب خود می‌کنند. به این نتیجه می‌رسید که هر موفقیت، موفقیت جدیدی به دنبال می‌آورد. این قاعده جذب هم‌هاست ازت. وقتی ثروت به سوی شما سرازیر می‌شود حیرت می‌کنید که به چه سرعت زیادی انباشت می‌شود.

ذهن خود را عادت دهید که موفقیت‌های شغلی و مالی را در خود نگهدارد. هر چه را که بیشتر دوست دارید و به آن نظر می‌کنید در ذهن خود متصور سازید. بعد با استفاده از روش تلقین به خود در جهت آن خواسته حرکت کنید.

۱۱. اگر خواهان گرفتن امتیاز هستید باید متقابلاً امتیاز بدهید. کسانی که خیال می‌کنند بدون دادن و از خود مایه گذاشتن می‌توانند صاحب همه چیز شوند سخت در اشتباہند. کسانی که در مقام فریب دارند دیگران باشند چیزی عایدشان نمی‌شود. زندگی روش خاصی دارد که امتیازات را توزیع می‌کند. در بلند مدت هر قدر بدھید به همان اندازه نصیب می‌برید. وقت خود را صرف کارهای مولن و مقید نکنید، زمان و استعداد خود را آزادانه در خدمت دیگران قرار دهید. بدانید اگر در زندگی خواهان چیزی هستید باید چیزی ارزانی کنید.

۱۲. بعضی‌ها استاد بهانه سازی هستند. این اشخاص از انجام دادن کارهایی که می‌تواند این بهانه سازیها را بی‌انسر کند خودداری می‌کنند.

بخوانیم و بیندیشیم

خشم

زمانیکه مردی در حال پولیش کردن ماشین جدیدش بود کودک ۸ ساله اش تکه سنگی را برداشت و بر روی بدنه اتومبیل خطوطی را انداخت.

مرد آنچنان عصبانی شد که دست پسرش را در دست گرفت و چند بار محکم پشت دست او زد بدون آنکه به دلیل خشم متوجه شده باشد که با آچار پسرش را تنبیه نمود. پسر از درد دست به خود پیچید و پدرش وی را به بیمارستان رساند.

در بیمارستان به سبب شکستگی های فراوان چهار انگشت دست پسر قطع شد.

وقتی که پسر چشمان اندوهناک پدرش را دید از او پرسید «پدر کی انگشتهای من در خواهند آمد؟!

آن مرد آنقدر مغموم بود که نتوانست چیزی بگوید به سمت اتومبیل برگشت و چندین بار با لکد به آن زد. حیران و سرگردان از عمل خوبی روبروی اتومبیل نشسته بود و به خطوطی که پسرش روی آن انداخته بود نگاه می کرد. او نوشتے بود «دوست دارم پدر» روز بعد آن مرد خودکشی کرد.

خشم و دوستی حد و مرزی ندارند دوستی را انتخاب کنید تا زندگی دوست داشتنی داشته باشید و این را به یاد داشته باشید که:

اشیاء برای استفاده شدن و انسانها برای دوست داشتن می باشند.

در حالیکه امروزه از انسانها استفاده می شود و اشیاء دوست داشتنی می شوند.

همواره در ذهن داشته باشید که:

اشیاء برای استفاده شدن و انسانها برای دوست داشتن می باشند.

برای انتخاب کسی که می‌خواهید بقیه عمرتان را با او بگذرانید وقت صرف کنید این مهم ترین تصمیم است.

مشکل از شما، پاسخ از ما

کافی جوانان تصویر درستی از زندگی مشترک ندارند و فکر می‌کنند داشتن یک رابطه دوستانه و عائیقانه اصلی ترین رکن ازدواج است در صورتی که پس از ازدواج به اختلافات عمیق خود می‌برند و کنترل شرایط برایشان مشکل می‌شود. به نظر می‌رسد حدود ۶ ماه برای یک آشنایی اولیه و محدود زدن ملاک‌های ازدواج، کفايت می‌کند اگر شش ماه از این رابطه گذشت سعی کنید با مشورت کردن با یک فرد دیگر مانند یکی از اعضای خانواده و یا یک مشاور در جهت شکل دادن به رابطه خود اقدام کنید، تا اگر مانع برای ازدواج شما وجود دارد قبل از آنکه وابستگی عمیقتر و دلیلسکی بیشتری بین شما به وجود آید بتوانید رابطه راقطع کنید و اگر هم مشکلی نبود و خانواده‌ها هم شرایط موجود را پذیرفته‌اند این رابطه شکل مناسبی به خود بگیرد. با اطلاع پیدا کردن خانواده‌ها حداقل این رابطه از تعهد و استحکام بیشتری برخوردار می‌گردد.

در هر صورت برای داشتن یک هدف مانند ازدواج باید مسیر روشی را پیش بروید صرف داشتن قصد ازدواج در یک رابطه دلیل مناسبی برای وجود آن نیست. در عین حال برای تصمیم کیری بهتر با یک روان‌شناس و یا مشاور مشورت کنید.

پرسش: دختری ۲۳ ساله و دانشجو هستم. مدتی است با یکی از همکلاسی‌هایم رابطه دوستی دارم، ما هر دو به موقعیتمان کاملاً اشراف داریم و می‌دانیم که تا پایان دوران تحصیل امکان ازدواج نداریم. تنها هدفمان از این رابطه پاک، دوستانه و عائیقانه رسیدن به ازدواج است و نه چیز دیگری ... کافی فکر می‌کنم با ادامه این رابطه ممکن است دچار مشکل شویم ولی از طرفی حذف آن هم برایم مشکل است. نمی‌دانم باید چکار کنم؟

پاسخ مشاور برستو عباسور، دانشجوی دکتری روان‌شناسی

ازدواج مهمترین بنا و رویداد زندگی است. اگر پایه‌های آن سالم و استوار باشد امنیت خاطر و شادی و خوشبختی به همراه دارد، در غیر این صورت می‌تواند عمر و زندگی ما را به اتفاق بکشاند، پس چیدن پایه‌های این بنای مهم نیاز به تدبیر و دوراندیشی خاصی دارد. روان‌شناسی به نام استرنبرگ عشق را پایه اصلی ازدواج می‌داند و آن را سنگ بنای محکمی در لستحکام ازدواج می‌داند ولی معتقد است عشق سه بعد مهم صمیمیت، شهوت و تعهد را در برابر می‌گیرد. در رابطه شما فقط بعد صمیمیت و دوستی دیده می‌شود که به نظر می‌رسد برای ازدواج کافی نباشد. اشتیاق و میل به یکدیگر داشتن فقط یکی از مسائلی است که در یک ازدواج موفق باید به آن توجه داشت. خیلی از مسائل مهم دیگر از جمله احساس تعهد داشتن به رابطه، داشتن استقلال مالی، ذهنی و بلوغ اجتماعی از مواردی است که باعث می‌شود افراد در شرایط سخت زندگی قدرت تحمل داشته باشند.



در حقیقت ابراز این گونه احساسات می تواند دارای چهار چوب و ضوابطی باشد انصاف و ارزش قائل شدن برای آدمی و محترمانه رفتار کردن در حقیقت اولین جزء این گونه ابراز احساسات می باشد.

در ابتدا سعی کنید هیجانات و احساسات منفی نسبت به خانواده همسرتان را با خرد گویی های مثبت کاهش دهید و پس از تعديل این هیجانات در طی یک صحبت دوستانه پا خانواده همسر، به طور غیر ضمیمی به این مسئله اشاره کنید به این شکل که در مقابل زحمات و تلاش های دوستان، تشکر و قدردانی موجب دلگرمی و انگیزه دادن به فرد می شود. همچنین باید بدانید که برخی تغییرات نیاز به گذشت زمان و صرف وقت دارد. نباید انتظار داشته باشید که رفتار همسرتان را طی زمان کوتاهی تغییر و مطابق با خواسته های خود گردانید. چرا که همسر شما فریزند ارشد خانواده است و احتمالاً سال های زیادی است که از خانواده خود حمایت می کند، بنابراین اینکه رفتارهای شما می تواند حاوی این پیام منفی برای همسرتان باشد که شما قصد دارید رابطه را قطع کنید. شما می توانید با مهربانی، عطف و محبت بیشتر به همسرتان این عدم تعادل را تعديل و چارچوبی برای آن تنظیم کنید.

پرسش : من دانشجوی قسم هشت علوم آزمایشگاهی هستم، مدت دو سال است که ازدواج کرده ام، همسرم فرزند ارشد خانواده است. رابطه‌ی من با همسرم خوب است، اما تنها مشکل من نداشتن چهار چوب و مرزی مشخص در ارائه خدمات و حمایت مالی او به خانواده اش می باشد. این مسئله باعث نگرانی من شده، چرا که حمایت های بی وقهه‌ی همسرم به خانواده اش و قدرنشناسی خانواده وی و لطفی که وظیفه شده هرا آزار می دهد. من مخالف کمک کردن او به خانواده اش نیستم ولی انتظار احترام، تشکر و قدردانی را دارم، بارها راجع به این موضوع با همسرم صحبت کرده ام اما موثر واقع نشده است. این مسئله موجب خشم و واکنش منفی من نسبت به خانواده اش شده و این در حالی است که تو انسایی بروز این خشم را ندارم، درحال حاضر ارتباط با خانواده همسرم را به حداقل رسانده ام، احساس می کنم دیگر هیچ گونه علاقه ای به آنها ندارم و در نهایت این امر موجب بی انگیزگی و عدم رضایت من از زندگی شده است.

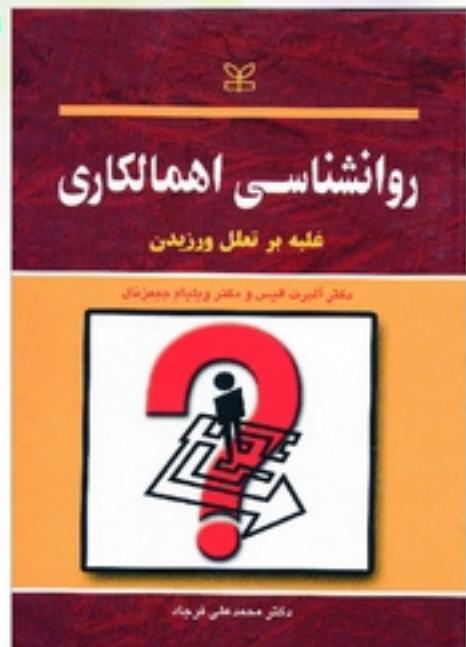
پاسخ مشاور

مشاور، سپيلا اعیري، گارشناس روانشناسی

به نظر می رسد که دلخوری بیش از حد شما نسبت به این مسئله منجر به تعارض و عدم صمیمیت شما با خانواده همسرتان شده است. متخصصان روانشناسی اعتقاد دارند که زندگی مشترک تنها زمانی تداوم می یابد که با اختلاف عقاید به طور باز برخورد شود.

کیبسن پژوهشگر معروف در این زمینه در کتابی به نام «صمیمیت و تعارض» می نویسد امروزه اغلب خانواده ها بیشتر به بیان تضادها و اختلاف ها باصورت صادقانه، نیاز دارند تا به فروخوردن احساسات. مسلماً زمان و موقعیت های مناسبی برای ابراز این احساسات وجود دارد. بیان مهار نشده احساسات خصوصت آمیز برای افراد سودی ندارد. اما موقعیت هایی وجود دارد که لازم است این احساسات منفی که منجر به سرخوردگی و احساس افسردگی می شود: براید بیان کرد تعارض بخشی از زندگی است ولی مدیریت آن بسیار مهم است مانند توانیم بدون تعارض به صمیمیت فردی دست یابیم، صمیمیت و تعارض غیرقابل تلقیک هستند.

همواره مطالعه کنید ، مطالعه به شما قدرت
اظهار نظر می دهد .



عنوان : روانشناسی اهمال کاری
«غلبه بر تعلل ورزیدن»
نویسنده : دکتر آلبرت الیس
دکتر ویلیام جمیزنال
متترجم : دکتر محمدعلی فرجاد

معرفی کتاب روانشناسی اهمال کاری

چه تعداد از تحصیل کرده ها به اهمال کاری عادت دارند و کارهای خود را از امروز به فردا می سپارند؟ این سوال جدی است . چه کسی می تواند به آن پاسخ بدهد ؟ شاید هیچ کس ! با کمال تعجب تاکنون کسی در این باره به مطالعه علمی نپرداخته ، اما حدس ما آن است که ۹۵٪ مردم به این بیماری مبتلا هستند . نه تنها دانش پژوهان و دانشجویان ، بلکه نویسنده کان نیز دچار اهمال کاری هستند . به طور مثال ، بسیاری از مؤلفان دست نوشته های خود را به موقع به ویراستاران نمی دهند . در نتیجه ، کار آنها همیشه با تأخیر زیاد همراه است .

نویسنده کان این کتاب معتقدند این رفتار نوعی بیماری است که سعی دارند با آموزش شیوه ها و تکنیک های فردی با رویکرد رفتار درمانی شناختی آن را از بین ببرند .

در این کتاب ، سعی برآن است که با آموزش شیوه های اولویت بندی فعالیت ها و وظایف ، و برنامه ریزی برای آنها خوانندگان به اهمال کاری خود غلبه کرده و به موفقیت بیشتری دست یابند .

را بیشه شخصی مثل خلکی حاصلخیز است که همه پیشرفت‌ها،
موفقیت‌ها و دستاوردهای زندگی والاعی در آن می‌روید.

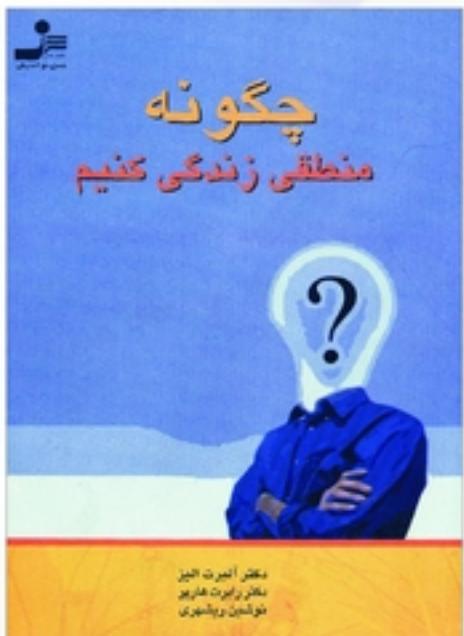
معرفی کتاب

چکونه منطقی زندگی کنیم

چکونه می‌توانید، به طور منطقی زندگی کنید و
در تجزیه و تحلیل خویش موفق باشید؟

رفتار شما نتیجه احساس و افکار شماست. با صریح
اندیشیدن از تعرضات احساسی در امان بمانید و
احساس آرامش کنید. رفتار و اخلاق عصبی خویش را
تشخیص داده و آن را کنترل کنید.

با غلبه بر تأثیرات احساسهای گذشته، بازسازی افکار
غیرمنطقی، از احساس تلخکامی و بداقبالی بپرهیزید.
مطالعه این کتاب به شما کمک می‌کند. بدون نیاز به
تأیید دیگران و بدون داشتن ترس از شکست از
سرزنش خویش دست کشیده و آسوده زندگی کنید.
بررسنوشت خویش حاکم باشید و هنکام نامیدی و
تلخکامی، احساس دلتنگی و افسردگی نکنید. با دوباره
نویسی پیشینه‌ی شخصی و کسب انصباط بر قوشیق
و اضطراب خویش غلبه کنید.



عنوان: چکونه منطقی زندگی کنیم
نویسنده: آبرت الیس
دکتر رابرت هارپر
مترجم: نوشین ریشهری

**پژوهشی نشست دانشجوی پاکستانی (سپک زبانگی ایرانی - اسلامی)
با شورسرکار خانم دکتر مریم رفیقی
ارزیشیت مان**



**پژوهشی جلسه آموزشی با عنوان (آزادوای و مسیارهای آن)
در اردوی دانشجویان خوابیدگانی به امیرزاده محمد پور منسوب شدند**



**بودجه‌واری کارگاه مهارت‌های زندگی و پژوهش‌سازی انسان‌خواه
رهنما و نهاد این پژوهشی و فنریت‌های پژوهشی**
نیمه اول سال تحصیلی ۹۱-۹۲



معرفی دفاتر مشاوره



دانشجوی گرامی :

اداره مشاوره دانشجویی واقع در معاونت دانشجویی همه روزه در ساعات اداری آماده ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره‌ای به شما دانشجویان عزیز در زمینه‌های مختلف تحصیلی، خانوادگی، شغلی و ... می‌باشد.

جهت تعیین وقت قبلی و هماهنگی با کارشناسان مشاوره می‌توانید با شماره تلفن‌های: ۸۳۶۸۸۶۵ - ۸۲۵۳۸۶۰ تماس حاصل فرمایید.

سایر دفاتر مستقر در خوابکاهها و داشکده‌ها عبارتند از:

۱. دفتر مشاوره داشکده پژوهشکی روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۲. دفتر مشاوره داشکده دلروسانی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۳. دفتر مشاوره داشکده پرستاری، مامایی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۴. دفتر مشاوره داشکده پیراپژوهشکی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۵. دفتر مشاوره داشکده بهداشت روزهای یکشنبه، دوشنبه و سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۶. دفتر مشاوره خوابکاه بوسستان روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۱۶ الی ۲۱
۷. دفتر مشاوره خوابکاه طلاقانی روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۱۶ الی ۲۱
۸. دفتر مشاوره خوابکاه مفتح روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه ساعت ۱۶ الی ۲۱

هر گونه تغییر بر قاعده در ساعات دفاتر مشاوره متعاقباً اعلام می‌گردد.

همچنین دانشجویان محترم می‌توانند جهت دریافت خدمات مشاوره ای تلفنی در تمامی روزهای هفته بهجز روزهای تعطیل از ساعت ۲۲-۱۵ با شماره تلفن ۰۲۵۳۸۶۰ تماس حاصل فرمایند. در صورت تمایل می‌توانند جهت دریافت راهنمایی‌ها و ارائه راهکارهای تخصصی توسط کارشناسان مشاوره از طریق ایمیل نیز اقدام فرمایند.

ایمیل اداره مشاوره : Kcounselingcenter@yahoo.com

در صورت فرستادن پیام خود به ایمیل اداره مشاوره، پس از سه روز پاسخ کارشناسان مشاوره به ایمیل شما ارسال خواهد شد.

خواهشمند است در پیام خود به مواردی از قبیل: سال و رویدی، سن، جنس، وضعیت تأهل، سابقه مشکل و اقدامات قبلی در رابطه با موضوع مورد نظر اشاره کنید.

** شما عزیزان می‌توانید جهت کسب اطلاع از منابع کلیه مطالب چاپ شده در نشریه حاضر، به اداره مشاوره معاونت دانشجویی، فرهنگی واقع در بلوار شهید بهشتی ساختمان شماره ۲ داشکاه علوم پژوهشکی مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۸۲۵۳۸۶۰ ۸۳۶۸۸۶۵ تماس حاصل فرمایید.

