

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی

۱۳۸۹

سرشناسه	: نوری قاسم آبادی، ربانه - ۱۳۴۴ -
عنوان و پدیدآوران	: راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی / ترجمه و تدوین ربانه نوری، حمید پیروی
مشخصات نشر	: تهران: پارسا، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص
شابک	۹۶۴-۵۵۳۲-۸۵-۶
یادداشت	: فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۱۷۸-۱۷۹
موضوع	: دانشجویان - ایران - راه رسم زندگی
شناسه افروزه	: پیروی، حمید، ۱۳۴۶ -
شناسه افروزه	: به سفارش، دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی (دانشگاه تهران)
شناسه افروزه	: ایران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره
شناسه افروزه	: دانشگاه تهران، مرکز مشاوره دانشجویی
ردہ بندی کنگره	: LB ۳۶۰۹
نشانہ اثر	: ۹۲ ن / ر
ردہ بندی دیوبی	: ۱۹۸۰۹۵۵۳۷۸
شماره کتابخانه ملی	: م ۸۵-۲۱۰۰۶



عنوان کتاب : راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی
 ترجمه، تألیف و تدوین: دکتر ربانه نوری (کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت معلم)
 حمید پیروی (قائم مقام مرکز مشاوره دانشجویی)

ویراستار: سپیده معتمدی
 امور اجرائی: علی صیدی
 گرافیست: حمیدرضا منتظری
 حروف چینی: طاهره مهدیزاده
 ویراست سوم، چاپ سوم: تابستان ۱۳۸۹
 تیتراژ: ۵۵۰۰ نسخه
 ناشر: انتشارات پارسا
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش
 شابک: ۹۶۴-۵۵۳۳-۸۵-۶

فهرست



فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

پیش گفتار

بخش اول - دانشگاه و تحصیل

۱۳	فصل اول - ورود به دانشگاه
۱۵	فصل دوم- استرس شروع دانشگاه
۲۳	فصل سوم - تحصیل و مهارت های تحصیلی
۳۷	فصل چهارم- مدیریت زمان

بخش دوم - دانشگاه، ارتباطات و روابط اجتماعی

۴۹	فصل پنجم- ارتباط با همسالان
۵۷	فصل ششم- سوء استفاده عاطفی
۶۷	فصل هفتم- ارتباط با خانواده
۷۹	فصل هشتم- ازدواج
۸۹	فصل نهم- مهارت های اجتماعی

بخش سوم- مشکلات و بیماری های روان شناختی

۱۱۱	فصل دهم- آشنایی با مشکلات بهداشت روانی شایع
۱۴۷	فصل یازدهم- مصرف، سوء مصرف و وابستگی
۱۶۱	فصل دوازدهم- آشنایی با مرکز مشاوره
۱۶۶	منابع



پیش‌گفتار

دانشجویی عزیز:

ورود به دانشگاه برای شما دانشجویان تجربه ای جدید، مهیج و گاه آشفته کننده می باشد. دانشجویان در طول سالهای تحصیل در دانشگاه با چالش‌ها و تقاضاهای ثابتی در زمینه سازگاری با شرایط جدید و تغییرات ایجاد شده در زندگی جدیدشان رودرور می شوند. هم‌زمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین و نیز پذیرش مسئولیت کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارد از جانب همسالانی با ارزشها و آرمانهای متفاوت و خرد فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند. در واقع اگر بخواهیم نگاهی دقیق تر به فهرست چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی بیندازیم می‌توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد:

۱. جدا شدن از خانواده

به طور سنتی انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان در صدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست دارند روی پای خود بایستند. اما خیلی‌ها هم امروزه به دنبال چنین امری نبوده و والدین خود را همچنان «بهترین دوست خود» دانسته و ارتباط خود را با والدین حفظ می‌کنند. اگرچه از یک زاویه دیگر چنین رابطه‌صمیمانه‌ای با والدین برای دانشجویان می‌تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان خانواده‌های بیش حمایتگر به وقوع می‌پیوندد. به چنین والدین حمایتگری «والدین هلیکوپتری» نیز گفته می‌شود؛ والدینی که مثل پروانه دور فرزندان می‌گردند و بسیار مراقب فرزندان خود هستند. این امر خود به افزایش سن استقلال در جوانان امروزی که به نسبت نسل‌های قبلی بالاتر رفته است دامن می‌زند. از طرف دیگر برخی از دانشجویان ممکن است در خانواده‌هایی رشد کرده باشند که از نظر عاطفی سرد و بی روح، خودشیفته و نارسیس، آزارگر، دمدمی مزاج، و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جدا شدن از والدین برای این روح‌های آسیب دیده دشوارتر است زیرا اینها هرگز در یک محیط خانوادگی امن و دلبسته رشد نکرده‌اند. در حقیقت چالش بین استقلال یا وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمدۀ دوره دانشجویی است.

۲. هویت یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود و انتظار می‌رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد مساله هویت یابی و شکل گیری هویت است. شکل گیری هویت یک پروره عظیم، دشوار و تا حدی مساله ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منسجم، مقاوم و درست از خود می‌باشد. هویت یابی مستلزم انتخاب‌ها و تعهدات تحصیلی، شغلی، اجتماعی، سیاسی، مذهبی و فرهنگی نیز



می باشد. به صراحت می توان بیان کرد که همه اینها یک فهرست بلند بالا از تکالیفی است که فرد باید آنها را انجام دهد؛ چیزی که تاکنون سابقه نداشته است.

۳. ازدواج

ازدواج در جوانی در دین اسلام و در سنت پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین (ع) بسیار سفارش شده است. از این رو همه ساله شاهد ازدواج های دانشجویی بسیار در دانشگاهها هستیم که به قولی در سالهای اخیر این آمار به ۵۰۰۰۰ ازدواج دانشجویی در سال بالغ شده است. امری که هم از منظر تشکیل خانواده و هم از منظر چگونگی انتخاب همسر دارای زوایای پیچیده ای است. اگر ما بتوانیم فرهنگ «انتخاب عاقلانه - زندگی عاشقانه» را در بین دانشجویان داوطلب ازدواج گسترش دهیم قطعاً کمک شایان توجهی به نسل جوان امروز جامعه و آینده سازان و نسل های بعدی جامعه خواهیم نمود. دانشگاه محل تبادلات فرهنگی است و به نظر می رسد مساله ازدواج های بین فرهنگی را باید بیش از پیش جدی گرفت. ارائه آموزش های صحیح و به موقع و اصلاح نگرش دانشجویان در این باب از وظایف مهم نهادهای فرهنگی - مشاوره ای دانشگاه است.

۴. مسایل تحصیلی

شیوه تحصیل در دانشگاه با مدرسه بسیار متفاوت است. در مدرسه کلیه فعالیتهای تحصیلی و در سالهای آخر دبیرستان کلیه فعالیتهای غیرتحصیلی و فوق برنامه تحت تاثیر مساله کنکور بسیار کنترل شده و تحت نظر شدید والدین صورت می گیرد. اما در دانشگاه یک دانشجو در شرایط طبیعی حداکثر می تواند ۲۰ واحد درسی اخذ نماید که معادل ۲۰ ساعت حضور در دانشگاه می باشد. اما میزان ساعات اختصاص یافته به دروس باید بسیار بیشتر از همین میزان در مدرسه باشد. در دانشگاه این خود دانشجو است که کلیه فعالیتهای تحصیلی خود را تنظیم می نماید. مطابق یک توصیه میزان ساعات اختصاص یافته به فعالیتهای تحصیلی در دانشگاه دو برابر تعداد واحد های درسی است؛ به عبارتی با نسبت ۱:۲. دانشجویان در سال های اوایلی به دلیل عدم آشنایی با دانشگاه، سخت گیریهای بی مورد بعضی از استایید، مشکلات و تنش های خانوادگی، حجم دروس، سطح شدید رقابت و در سال های آخر به دلیل ترس از فارغ التحصیلی و ترس از بیکاری و یا به دلیل اهمال کاری ناشی از کمال گرایی یا عزت نفس پایین دچار افت تحصیلی می شوند.

۵. زندگی اجتماعی

شرایط اجتماعی دانشگاه و محیط های خوابگاهی همیشه مطلوب نیست. زندگی در اتاق های شلوغ و پرسر و صدای خوابگاهی، زندگی و تحمل آداب و رسوم متفاوت، احتمال هم اتاقی شدن با افراد ناباب، سیگاری یا اهل مواد و مشروبات الکلی، مساله سرقت در خوابگاه ها همگی جزء شرایطی است که زندگی در خوابگاه را دشوار می سازد به ویژه اگر دانشجو از نظر اجتماعی فردی کمرو یا از نظر اقتصادی و فرهنگی احساس متفاوت بودن نماید. این مسایل به همراه عدم مقاومت در برابر فشار همسالان برای انجام رفتارهای منفی مثل مصرف مواد و درگیر شدن در یک رقابت ناسالم و تقویت نگرش های کمال گرایانه در دانشجو و احساس نارضایتی از خود از جمله نقش ها و کارکردهای منفی همسالان محسوب می شود. از طرفی همسالان می توانند با کمک به فرایند جدایی از خانواده و سازگاری با دانشگاه نقش مثبتی در زندگی دانشجویان ایفا نمایند.



۶. زندگی در فضای مجازی

هجموم موبایل، پیامک، پست الکترونیکی، بلاگ و زندگی در فضای مجازی هم دارای کارکردها و نقشهای مثبت و هم منفی می باشد که قطعاً پرداختن به همه جوانب آن از حوصله این مقال خارج است. اما فراهم آوردن محیط اجتماعی برای تبادل نظر و تقویت تعاملات اجتماعی به ویژه برای افراد کمرو از جمله کارکردهای مثبت و تقویت ازوای اجتماعی و دیگر مشکلات مربوط به چت کردن و چت روم ها از جمله نقش های منفی این پدیده های نوظهور می باشند.

۷. تعاملات بین فرهنگی

به حق می توان دانشگاه را نماد تعامل و گفتگوی بین فرهنگ ها و خرده فرهنگ ها دانست. اکثر دانشجویان به نوعی جز یکی از اقلیت های قومی فرهنگی محسوب می گردند. این امر فضا و شرایط مناسب و سودمندی را برای دانشجویان فراهم می آورد تا با شناخت خرده فرهنگها و احترام گذاشتن به آنها زمینه رشد و بالندگی شخصی و تقویت هویت ملی را به منصه ظهور برسانند. اما اگر دانشجویی در یک شهر یا دانشگاه احساس اقلیت بودن بکند یکی از مشکلاتش این خواهد بود که احساس متفاوت بودن با دیگران می کند.

۸. مراقبت از خود و زندگی مستقل

بسیاری از دانشجویان در دوره تحصیل به دلیل عدم نظارت والدین بر رفتار تحصیلی آنان دچار افت عملکرد می شوند. حالا این وظیفه خود دانشجو است که تلویزیون را خاموش کند و شروع به درس خواندن کند. تهیه غذاء، مدیریت امور مالی، تمیزی اتاق، به موقع خوابیدن، شستشوی البسه، ورزش، دوش گرفتن، ایاب و ذهاب و امثال آن همگی به عهده خود دانشجو است. عدم کنترل هر یک از این حوزه ها (تحصیلی، خواب، تغذیه، مسایل مالی، ورزش، و بهداشت) می تواند برای سایر حوزه ها مشکل ساز گردد. تعداد زیادی از دانشجویان برای مستقل زندگی کردن به سراغ کار دانشجویی می روند که خود می تواند منبع استرس عمده ای باشد چرا که یک دانشجو باید در هفته ۴۰ ساعت کار علمی کند و لذا با کمبود وقت مواجه می شود.

تمامی این موارد حکایت از آن دارد که دوره دانشجویی می تواند یک دوره مهیج اما در عین حال استرس زا باشد. هنگامی که ما استرسی را تجربه می کنیم، معمولاً اکثرمان به سیستم های حمایتی خاصی برای حل مشکلاتمان متکی هستیم. خانواده ها در این بین نقش مهمی دارند. اما اکثر دانشجویانی که وارد دانشگاه می شوند از خانه، شهر، محله، دوستان و اطرافیان خود دور می شوند. از این رو، آنها در زمانی با استرس های تحولی و تحصیلی دوره دانشجویی روبرو می شوند که از اکثر منابع حمایتی خود دور هستند.

اما در دانشگاه کدام نهادها یا موسسات یا اشخاص هستند که می توانند به عنوان یک منبع حمایتی قوی برای دانشجو عمل کنند. قطعاً هیچ نهادی در فرهنگ اسلامی - ایرانی - شرقی ما نمی تواند جایگزین خانواده شود؛ لذا حفظ ارتباط و برخورداری هرچه بیشتر از حمایتهای خانواده تاثیر بسزایی در ارتقای سلامت روان دانشجویان ایفا خواهد کرد. یکی دیگر از منابع حمایتی قوی در دانشگاه، استاد دانشگاه هستند که به عنوان معلم و الگوی دانشجویان و در صورت ایفادی نقش شاگردپروری خود به خوبی می توانند دانشجویان را در موقع دشواری یاری نمایند. کارکنان دانشگاه به ویژه کارکنان حوزه های آموزشی و دانشجویی به



دلیل ارتباط تنگاتنگی که همه روزه با دانشجویان دارند از جایگاه قابل توجهی برخوردارند. نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره دانشگاهها هم همیشه همراه و همراه و ملجا و پناهگاه دانشجویان بوده اند. آنچه که مایه خوشحالی است این است که بر اساس نتایج پژوهش‌های حاصل از کارنامه سلامت دانشجویان ورودی جدید در ۵ سال اخیر بیش از ۹۵٪ دانشجویان نیز به امر مشاوره نگرش مثبت دارند. اما از همه اینها مهمتر و در دسترس تر خود دانشجویان هستند. به عبارتی هیچ منبعی سهل الوصول تراز خود ما برای تقویت روحیه و دادن عزت، احترام و پاداش به خودمان وجود ندارد. در چنین شرایطی است که ضرورت برخورداری از منابع خودیاری بیش از پیش نمایان می‌گردد. کتابی که در پیش رو داردید با این هدف به رشته تحریر درآمده است. نویسنده‌گان کتاب سعی کرده اند با نگاهی به مشکلات و چالش‌های خاص دوره دانشجویی به ذکر نکات نظری و به ویژه عملی سودمندی برای شما عزیزان بپردازنند. امید است با خواندن و به کاربردن این مطالب و گسترش آنها در جامعه دانشگاهی و جامعه عمومی هر چه بیشتر شاهد ارتقای سلامت روان آحاد جامعه باشیم.

حمید یعقوبی

مسئول دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

بخش اول

دانشگاه و تحصیل





فصل اول

ورود به دانشگاه

ورود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است، زیرا بسیاری از فعالیت های دانش آموز در دوران دبیرستان معطوف به قبول شدن در دانشگاه است. به همین دلیل وی پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می کند. زیرا مجبور نیست در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی و... فکر کند و مسلمان این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است؛ زیرا، آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی های خاصی است و از یک سو با آزادی ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی ها و مشکلات فراوانی همراه است. برخی از این تغییرات عبارت اند از:

- محیط دانشگاه در مقایسه با دبیرستان، فضای وسیع تری دارد و آشنایی با همه مکان ها و افراد در کوتاه مدت امکان پذیر نیست.

۲- محیط اجتماعی دانشگاه بسیار متفاوت از دبیرستان است. در دبیرستان افراد تاحد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شbahت دارند. در حالی که در محیط دانشگاه چنین نیست. دانشجویان از شهرها، روستاهای و مناطق مختلف جغرافیایی

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است و به همین دلیل ضروری است که دانشجویان مهارت ها و توانایی هایی برای مقابله سالم و متنوع با مشکلات داشته باشند تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند.

و از قوم های مختلف و حتی گاهی اوقات از کشورهای خارجی و از نژادهای دیگر با یکدیگر زندگی کرده و تحصیل می کنند. چنین فضایی اگر چه زمینه مساعدی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی و شناخت فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف ایجاد می کند، در پاره ای از موارد سازگاری را ساخت تر و پیچیده تر نیز می سازد.

۳- فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مرکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و از این قبیل، قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبہ، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می رود آنها را انجام دهد.

۴- حجم مطالب درسی دانشگاه در مقایسه با دبیرستان بیشتر و سنگین تر است. به همین دلیل، ضروری است برای مطالعه و تسلط بر چنین حجمی از مطالب از روش های مطالعه دیگری در دانشگاه استفاده شود. بنابراین، مهم است



که دانشجویان مهارت‌های مطالعه^۱ را به درستی بیاموزند و برآن تسلط یابند.
۵- معمولاً در دبیرستان، دانش آموز فقط به درس و تحصیل می‌پردازد و ازو کار یا فعالیت دیگری انتظار نمی‌رود.
در حالی که عده‌ای از دانشجویان هم‌زمان با تحصیل کار می‌کنند یا با ارتباط‌های اجتماعی وسیع، شرکت در
برنامه‌های مختلف اجتماعی و تفریحی به فعالیت‌های دیگری نیز می‌پردازند:
در قسمت‌های بعدی به تفضیل به موضوع مقابله با استرس‌ها و شرایط زندگی دانشجویی پرداخته خواهد شد.



فصل دوم

استرس شروع دانشگاه

احتمالاً تعجب می کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برد هم می شود. غالباً تصور می شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می شود اما باید بدانید که استرس می تواند مثبت و خوشایند باشد؛ زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می شود. اصولاً هر تغییر یک استرس به شمار می آید. تغییراتی که در زندگی رخ می دهد هم مثبت و هم منفی است، بنابراین می توان استرس ها را به دو دسته کلی استرس های خوشایند و استرس های ناخوشایند تقسیم کرد:

استرس های خوشایند مانند:

- ازدواج
- به دنیا آمدن یک نوزاد
- یافتن شغل
- شروع کار جدید
- شروع سال تحصیلی
- قبولی در دانشگاه
- مسافرت رفتن

استرس های ناخوشایند مانند :

- طلاق
- فوت یکی از عزیزان
- بی کار شدن
- مردود شدن در کنکور
- بیماری

هر تغییری در زندگی، استرس است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند؛ یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می خورد و فرد باید به خود فشار آورده تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری های مختلف جسمی، روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری روبه رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته اید بشناسید و بتوانید راه های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.



ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، استرس به شمار می‌آید؛ زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم می‌ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتر است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می‌باشند شهر و محل اقامت خود را تغییر بدند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنها و مانند آن می‌شود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می‌خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی بازهم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگارشدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکنده‌گی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره جوانی و نوجوانی با زندگی غیرتحصیلی و جز آن.

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند استرس‌های خاصی نیز تجربه می‌کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان‌های سنگین
- ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل
- ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت‌های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی‌ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- انجام نقش‌های مختلف و متنوع مانند دانشجو، کارمند، فرزند خانواده، رهبر گروه
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله^۱ برای رویاریی با هریک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله فعالیت‌های درون روانی و رفتاری است که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با استرس به کار می‌گیرد. در این تعریف باید به چند نکته مهم توجه کرد:

۱. بعضی از راهبردهای مقابله، رفتاری و بعضی درون روانی است. یعنی در برخی مواقع می‌توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی نظیر برنامه ریزی و مشورت انجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله به فعالیت‌های ذهنی یا درون روانی معطوف است و در عمل کاری انجام نمی‌شود؛ مانند دعا و نیاشن، نذر و نیاز، دردید کردن و تخلیه احساسات.
۲. براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله را به دو دسته هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده‌اند:



● مقابله های هیجان مدار. رویاروشندهن با هر استرس، به آشفتگی و ناراحتی می انجامد. این آشفتگی ها از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارند. مقابله های هیجان مدار به انسان کمک می کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف کند. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده خود جدا شده و به شهر دیگری می رود، تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله های هیجان مدار به چنین شخصی کمک می کند تا براین غم و غصه چیره شود.

● مقابله های مسئله مدار. مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می کند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد یا با آن مدارا شود.

هریک از مقابله های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می شوند مثلاً اعتیاد یک مقابله هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله هیجان مدار سالم است؛ دزدی و بزهکاری یک مقابله مسئله مدار ناسالم، ولی مشورت کردن یک مقابله مسئله مدار سالم است.

۳. مقابله ها برای حذف منبع استرس به کار می روند. مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابله های خود سعی می کند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف بعضی از استرس ها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابله ها می توان منبع استرس را تخفیف داد. مثلاً ممکن است فرد به بیماری غیر قابل درمانی دچار شده باشد. او می تواند با استفاده از مقابله های سالم تا حدودی منبع استرس را کاهش دهد، ولی نمی تواند آن را به کلی حذف کند. گاهی حتی نمی توان استرس را کاهش داد، مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این موقع کاری جز مدارا با استرس نمی توان انجام داد. در چنین شرایطی مقابله های هیجان مدار برای سازگاری با شرایط موجود مؤثرترند.

۴. باورها و اعتقادات و اعمال مذهبی در برخورد با استرس به فرد بسیار کمک می کنند. به این نوع مقابله ها، مقابله های مذهبی گفته می شود. مقابله های مذهبی بیشتر از نوع مقابله های هیجان مدارند؛ مانند دعا و راز و نیاز کردن، توکل، توسل و نماز خواندن. بسیاری از پژوهش ها به اهمیت آنها در مقابله با مشکلات زندگی پرداخته و از آن حمایت کرده اند.

۵. اکثر مقابله های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند، مگر در مورد استرس هایی که جز مدارا با آنها کار دیگری نمی توان کرد. اگر فرد در باره همه استرس ها فقط به کاهش سطح هیجان ها و احساسات خود بپردازد، نمی تواند مسئله اساسی را برطرف کند یا کاهش دهد.

۶. بهتر است مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله های هیجان مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله های مسئله مدار، راه هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

۷. در این جا شماری از مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم ارائه شده اند :

مقابله های هیجان مدار سالم

<input type="checkbox"/> پیاده روی	<input type="checkbox"/> گردش	<input type="checkbox"/> ورزش
<input type="checkbox"/> دعا	<input type="checkbox"/> مشغول شدن به کار و فعالیت	<input type="checkbox"/> نقاشی
<input type="checkbox"/> درد دل		<input type="checkbox"/> نذر و نیاز
	<input type="checkbox"/> برون ریزی ناراحتی به طور سالم	<input type="checkbox"/> به طور موقت کنار کشیدن



مقابله های مسئله مدار سالم

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> فکر کردن | <input type="checkbox"/> اولویت بندی کردن کار و برنامه ها |
| <input type="checkbox"/> تلاش | <input type="checkbox"/> برنامه ریزی کردن |
| <input type="checkbox"/> مشورت | <input type="checkbox"/> حل مسئله |
| | <input type="checkbox"/> صبر |

مقابله های هیجان مدار ناسالم

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ابراز احساسات منفی به دیگران | <input type="checkbox"/> خودکشی |
| <input type="checkbox"/> حمله به دیگران | <input type="checkbox"/> تخریب اموال دیگران |
| <input type="checkbox"/> فرار | <input type="checkbox"/> خود درمانی |
| <input type="checkbox"/> مصرف مواد مخدر | <input type="checkbox"/> انزوا |
| | <input type="checkbox"/> مصرف داروهای روان گردان |

مقابله های مسئله مدار ناسالم

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> انجام کارهای شتاب زده | <input type="checkbox"/> چک بی محل کشیدن |
| <input type="checkbox"/> کلاه برداری | <input type="checkbox"/> فریب دیگران |
| <input type="checkbox"/> سرقت | <input type="checkbox"/> قول و وعده های بی اساس دادن |
| <input type="checkbox"/> استفاده از راه حل های مقطوعی و سطحی | <input type="checkbox"/> استفاده از نزول |

اهمیت توجه و شناخت استرس های زندگی

چرا استرس ها و نحوه مقابله با آنها در سلامت و زندگی انسان اهمیت بسیاری دارند؟

- چون زندگی هر انسانی همراه با استرس است. زندگی بدون استرس یعنی مرگ. با توجه به این که استرس همراه و همزاد انسان است، ضرورت دارد که برخورد صحیح با آن نیز آموزش داده شود.
- چون مقابله های صحیح با استرس های زندگی :

۱. نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری جسمانی دارند. افرادی که راهبردهای مقابله سالم و متنوع و متعددی برای رویارویی با استرس های زندگی خود دارند از سلامت جسمانی بسیار بالایی برخوردارند. در مقابل، افرادی که در رویارویی با استرس های زندگی خود از راهبردهای مقابله ناسالم یا نامناسب یا فراتر از نیاز استفاده می کنند دچار بیماری های جسمانی مختلفی می شوند، از جمله سرطان ها، بیماری های قلبی، بیماری های روان تنی. منظور از بیماری های روان تنی، بیماری های جسمانی است که علت اصلی ایجاد آنها مشکلات روانی، تعارض ها و ناتوانی فرد در برخورد صحیح با استرس هاست.

۲. نقش مهمی در سلامت و بیماری های روانی دارند. افرادی که از راهبردهای مقابله سالم تری استفاده می کنند، سطح سلامت روانی بالاتری نیز دارند و برعکس. تحقیق و پژوهش های موجود نشان می دهند که افرادی که راهبردهای مقابله ضعیف تری به کار می گیرند در برخورد با استرس های زندگی بیشتر از دیگران دچار افسردگی، وسواس، اضطراب و... می شوند.

۳. نقش مهمی در پیشگیری یا ابتلاء به آسیب های روانی - اجتماعی دارند. افرادی که مقابله های



بهتر و سالم تری به کار می گیرند کمتر احتمال دارد که دچار آسیب های روانی - اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، بی بند و باری، خشونت و... شوند. بر عکس، یکی از خصوصیات قربانیان آسیب های روانی - اجتماعی، ناتوانی و ضعف در به کار گیری پاسخ های مقابله ای سالم و استفاده از پاسخ های مقابله ای ناسالم است. به همین دلیل بسیار مناسب است که با مقابله صحیح و سالم با استرس های زندگی آشنا شوید:

مقاومت در برابر استرس

برای آن که بتوانید به خوبی در مقابل استرس ها از خود مراقبت نمایید، فعالیت های زیر را انجام دهید:

۱. به اندازه کافی بخوابید. توجه داشته باشید که نیاز هر فرد به خواب متفاوت است. عده ای فقط به ۵ ساعت خواب در شباهه روز احتیاج دارند. در حالی که عده ای دیگر به ۸ ساعت خواب نیازمندند. تا دیر وقت بیدار ماندن چه در شب امتحان چه شب نشینی کار چندان سالمی نیست. چون روز بعد توان کار، به خصوص کار ذهنی را ندارید.

۲. از تغذیه سالم استفاده کنید. غذای سالم لزوماً غذای گرانی نیست. از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، کارخانه ای و نیمه آماده خودداری کنید. مصرف نوشابه و خوراکی های بی فایده مانند چیپس را به حداقل برسانید. از غذاهای ویتامین دار و دارای موادمعدنی و نیز از لبندیات بیشتر استفاده کنید. سعی کنید از ابتدای زندگی خوابگاهی خود برنامه غذایی و تقسیم کاری را در پیش بگیرید که بتوانید غذاهایی سالم و آسان تهیه کنید.

۳. در طول روز زمان هایی برای استراحت خود در نظر بگیرید. بدن به غیراز خواب به استراحت نیاز ندارد. شرایط محل استراحت خود را به گونه ای تنظیم کنید که بدن شما در حال آرامش باشد. برای این کار بهتر است با هم اتفاقی های خود مشورت کرده و زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید که در آن زمان میزان سروصداء، پذیرایی از میهمان ها و... به حداقل برسد.

۴. ورزش کنید. ورزش همانند تغذیه امری حیاتی و ضروری برای انسان به حساب می آید. ورزش به شما کمک می کند تا بتوانید اثر منفی استرس ها را از میان ببرید.

۵. زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید. یک سرگرمی مناسب برای خود داشته باشید. منظور از اوقات فراغت و سرگرمی فعالیتی است که فرد آن را فقط برای خودش انجام می دهد و هدف فعالیت در خود فعالیت قرار دارد نه سود و نفع مالی. مطالعه روزنامه و مجله، دیدن تلویزیون، تعقیب مجموعه های تلویزیونی، نگهداری گلدان در اتاق و رسیدگی به گیاهان و... از جمله سرگرمی های رایج مردم است.

۶. روش تنفس شکمی یا آرامسازی عضلانی را بیاموزید. این دو تکنیک به شما کمک می کند تا از اثر استرس بر جسم و روان خود بکاهید. آرام سازی عضلانی نیاز به آموزش دارد و با مراجعته به مراکز مشاوره می توانید آن را بیاموزید.

۷. سعی کنید دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشید. مثبت اندیشه به شما کمک می کند



تا انرژی بیشتری برای مقابله با استرسها داشته باشید. از منفی بافی بپرهیزید. اعتقاد به بدشانسی و بداقبالی یکی از منفی ترین فکرهاست. زیرا فرد را به درماندگی و استیصال می کشاند و نتیجه آن است که فرد در زندگی خود موفق نخواهد بود.

۸. سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه ریزی روشن و مشخص استفاده کنید. هرچه برنامه زندگی شما منظم تر باشد استرس کمتری را تجربه می کنید. اگر در تحصیل و سایر فعالیت های زندگی نظم داشته باشید میزان پیشرفت و موفقیت شما در زندگی به صورت تصاعدی رشد می کند.

۹. ارتباطات اجتماعی و معاشرت های خود را افزایش دهید. هرچه روابط و ارتباطات شما قوی تر باشد میزان تاثیر استرس کاهش می یابد. سعی کنید با گروه های مختلفی از افراد ارتباط داشته باشید. تعداد خوشبهای ارتباطی خود را افزایش دهید. تا اگر با یک گروه مشکل پیدا کردید افراد دیگری را برای معاشرت داشته باشید و ناگهان احساس تنها یی نکنید. تعداد افراد داخل هر خوش را نیز افزایش دهید.

۱۰. اهداف روشن و مشخصی برای زندگی خود تعیین کنید. هدف های خود را اولویت بندی کنید. زیرا دستیابی به اهداف بزرگ به زمان طولانی نیاز دارد و اگر فقط به هدف نهایی فکر کنید باعث احساس ناکامی و نالامیدی می شود. اهداف بلند مدت را به اهداف فوری، اهداف میان مدت و اهداف بلند مدت تقسیم کنید.

۱۱. انتظارات خود را از

زندگی کاهش دهید. سعی کنید قانون باشید. هر چه انتظارات از زندگی بیشتر باشد، فشار و استرس بیشتری تحمل خواهید کرد. هر چقدر زندگی ساده تری داشته باشید به همان اندازه جسم و روان سالم تری خواهید داشت.

سلیه^۱ دانشمندی که برای نخستین بار از استرس سخن گفت، می گوید در زندگی خود به دنبال چیزی باشید که واقعاً ارزشمند باشد؛ نه ثروت، زیرا با یک تغییر اقتصادی به طور کامل از بین می روید؛ نه قدرت، که با یک انقلاب از بین می روید؛ نه شهرت، چون از مکانی به مکان دیگر ارزشی ندارد. برای چیزی تلاش کن که واقعاً خودت می خواهی.

۱۲. اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید. سعی کنید هدف نهایی زندگی خود را به موضوعات معنوی و مذهبی اختصاص دهید. چنین دیدگاهی معنای مثبتی به زندگی شما و استرس های آن می دهد و به این ترتیب از بار منفی آنها به شدت می کاهد. در این باره، موضوعات و سؤال های خاصی ممکن است پیش بیاید که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می شود:



سؤال : چگونه می توانم دریابم که تحت استرس زیادی قرار دارم ؟

اگر علامت و نشانه های زیر را در خود می بینید بدانید که تحت استرس زیادی قرار گرفته اید و باید از راهبردهای مقابله مناسب استفاده کنید تا آرامش بیشتری پیدا کنید.

این نشانه ها عبارت اند از :

- فشار زمان را زیاد احساس کردن
- نا آرامی و بی قراری
- خلق تحریک پذیر یا « از کوره در رفتن »
- آشفتگی و برآشفتگی
- نگرانی زیاد
- اشتغال فکری یا فکر و خیال داشتن
- نداشتن تمرکز و توجه، حواسپرتی
- توجه زیاد روی جزئیات
- کمال گرایی زیاد
- تبدیل موضوعات کوچک به نگرانی های بزرگ
- وجود مشکل یا اختلالات خواب
- دردهای مختلف مانند سردرد، کمردرد، دل درد و سایر مشکلات جسمانی

سؤال : اگر من تحت استرس زیادی قرار گرفته باشم چه کار باید بکنم؟

- غیر از این که لازم است منبع استرس یا استرس های خود را بشناسید و از مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار سالمی برای برخورد با آنها استفاده کنید، می بایست به راهکارهای زیر نیز توجه کنید:
- به همه خواسته های دیگران جواب مثبت ندهید. قبل از قبول درخواست های دیگران، به خود فرصت تفکر و تصمیم گیری دهید. زیرا در همان لحظه، اشراف کاملی بر وضع پر استرس خود و نیاز به آزاد بودن وقت خود ندارید.
 - از دیگران کمک بگیرید. در مواقعی که تحت استرس سنگینی قرار دارید از دیگران درخواست کمک کنید در زمینه هایی چون: درس و تحصیل، مشورت و راهنمایی، کمک در انجام کارهای شخصی و غیرشخصی می توانید روی کمک های دیگران حساب کنید.
 - از دیگران بخواهید رعایت شما را بکنند. در چنین شرایطی به تغذیه، خواب و استراحت نیاز دارید. بنابراین از دیگران بخواهید که فضای اتاق را آرام نگهدازند. اگریکی از هم اتاقی ها مایل است که دوستش را به اتاق بیاورد از او خواهش کنید که مراعات شما را بکند و زمان دیگر را به این کار اختصاص دهد.
 - کارهای غیرضروری را حذف کنید. در این شرایط بهتر است انرژی خود را ذخیره کنید و از انجام کارهای غیرضروری که وقت و نیروی شما را می گیرند منصرف شوید. مثلاً تا زمان رد بحران اگر عادت داشتید که کاری برای یکی از آشنایان خود انجام دهید یا او را در کاری کمک کنید، حالا با توجه به نیاز شدیدی که به نیرو و انرژی خود دارید این برنامه ها را متوقف کنید.
 - اگر شاغل اید، برنامه کار و درس خود را واقع بینانه تنظیم کنید، به طوری که بتوانید تا حد متوسطی به هردو برسید. اگر به دلیل نیاز مالی، همزمان با تحصیل کار می کنید، نباید انتظار داشته باشید که



در هردو عالی باشد. بنابراین سعی کنید که هردو را در حد متوسط و نه عالی انجام دهید و خود را تشویق کنید.

● **انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.** بعضی از دانشجویان بسیار کمال گرا هستند. معدل ۲۰، موفقیت در فعالیت‌های فوق برنامه، پیشرفت و کسب مقام درورزش و... نه تنها شما بلکه هیچ انسانی نمی‌تواند از خود انتظار داشته باشد که در حد کمال از عهده همه‌ای نقش ها برآید. بنابراین بسیار مهم است که کمال گرایی را رها کنید و انتظار منطقی و معقولی از خود داشته باشید.

● **از مواد مخدوٰر والکل استفاده نکنید.** بعضی از افراد برای فراموشی و فرار از استرس به سراغ مواد مخدوٰر و الکل می‌روند. این اقدام فقط از چاله به چاه افتادن است.

● **ارتباط اجتماعی مناسبی داشته باشید.** در دوران استرس‌های سنگین خود، سعی کنید ارتباط خود را با دوستان و آشنايان قطع نکنید و حتی ارتباطتان را با آنان بیشتر کنید. چنین ارتباطی، اثرات منفی استرس‌ها را کمتر کرده و مانند یک سپر از انسان در مقابل استرس‌ها حمایت می‌کند.

سؤال : آیا مطالعه سنگین و زیاد استرس زا است؟

مطالعه سنگین می‌تواند استرس آور باشد. اصولاً کار یکنواخت و بدون تفریح و استراحت آسیب زاست. چنانچه فعالیت‌های تفریحی، ارتباطی، ذوقی و اجتماعی خود را کاهش دهید و فقط به درس و تحصیل بپردازید، دچار مشکلات زیادی خواهید شد که مهم ترین آنها اضطراب و افسردگی خواهد بود. همین اضطراب و افسردگی مانع پیشرفت تحصیلی شده، تمرکز و تفکر شما را مختل می‌کند. توصیه ما آن است که برنامه درسی منظم ولی متعادلی داشته باشید و در کنار آن به تفریح، ارتباط و دوستی، مطالعه آزاد و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی بپردازید.

سؤال : همیشه در تنش هستم و مرتب سردد دارم، آیا تمرين‌های آرام‌سازی به من کمک می‌کند؟

بی تردید همین طور است. تکنیک‌های آرام‌سازی یکی از بهترین راه‌های کنترل استرس است. در قسمت خودیاری برای بهبود اختلالات خلقی و اضطرابی، این تکنیک کاملاً آموزش داده شده است. علاوه بر آرام‌سازی عضلانی، می‌توانید از یوگا، مدیتیشن^۱، تنفس‌های عمیق و شکمی نیز استفاده کنید. هر چه این مهارت‌ها را بیشتر تمرين کنید برآن مسلط تر شده و سریع‌تر به احساس آرامش دست می‌یابید.

سؤال : گاهی اوقات برای کاهش استرس از قرص‌های آرام بخش استفاده کرده‌ام، آیا این کار اشکالی دارد؟

روان پژشك دستور مصرف آرام بخش‌ها را صادر می‌کند، مانند هر داروی دیگر، مصرف خودسرانه آن نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند مشکلاتی را نیز برای اطرافیان ایجاد کند. توصیه اکید ما این است که تا زمانی که روان پژشك اجازه مصرف این قرص‌ها یا داروهای دیگری را نداده است از آنها استفاده نکنید، زیرا داروهای زیادی با عنوان کلی آرام بخش وجود دارند که بین آنها تفاوت‌های زیادی وجود دارد و فقط متخصص می‌تواند تشخیص دهد کدام آرام بخش برای چه کسی مفید و در چه دوزی مؤثر است.



فصل سوم

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی^۱

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود پردازنند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است.

مشکلات تحصیلی نه تنها مانع جدی و اساسی پیشرفت و موفقیت علمی و درسی شماست بلکه به شدت به سلامت و بهداشت جسمانی و روانی شما صدمه می‌زند. در سیاری از اوقات مشکلات تحصیلی دانشجویان ناشی از مسائل درسی نیست بلکه ناشی از مشکلات بهداشت روانی آنان است. مانند وجود افسردگی یا مشکلات ارتباطی با دوستان و همسالان. با این حال، هرچه دانشجو مهارت‌های تحصیلی و مطالعه بیشتر و قوی تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می‌یابد.

مهارت‌های مطالعه، فنون ویژه ای هستند که از آنها برای اکتساب، نگهداری و ارائه اطلاعات استفاده می‌شود. عملکرد تحصیلی دانشجویان به شدت تابع و تحت تاثیر آگاهی آنان از مهارت‌های مطالعه است. هرچه افراد مهارت‌های مطالعه را بهتر بدانند و از آن به طور صحیح استفاده کنند، میزان پیشرفت تحصیلی آنان افزایش می‌یابد. ولی برای افزایش اثر بخشی مهارت‌های مطالعه باید به دانش آموزان کمک کرد تا موانع استفاده از این مهارت‌ها را شناسایی کنند و آن موانع را برطرف کنند.

تفاوت‌های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

باتوجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌یابید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالای از مواد درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی روبه رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت اند از:

۱. حجم بالای مطالب درسی. یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می‌شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره دبیرستان حجم کتاب درسی حداقل ۲۰۰ صفحه است بسیاری از



درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره دانشگاه حدود ۶۰۰ - ۴۰۰ صفحه و در بعضی از رشته‌ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که چنین حجم مطالب درسی را نمی‌توان در روز و شب آخر امتحان از حفظ کرد. به همین دلیل، چنان‌چه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان‌های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می‌رود آن است که احساس تسلط بر آن چه خوانده اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی در خاطرشان نیست. در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می‌شوند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.
- در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می‌آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل. در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به دانش آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته تر از دوره دبیرستان است.

۳. تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش. نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث‌های کلاسی شرکت کند، سوال وایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و... را نقد کند و... به این ترتیب، علاوه بر درس نقش، مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می‌شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو. در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت‌های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از بابت های مختلف به او کمک می‌کردد که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان‌های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می‌شود آنان را مجبور به مطالعه منظم می‌کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می‌کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می‌شود و گاهی هم برگزار نمی‌شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره دانشجویی نفوذ والدین در اجرای به مطالعه نیز بسیار ضعیف می‌شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه‌ای به آنها دیکته شده یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند دچار مشکل خواهند شد.

۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو. علاوه بر مطالب بالا، برخلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شد. در دانشگاه چنین برخوردي وجود ندارد. دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی روبرو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده اند دچار مشکل شده و



با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان‌هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت‌های آموزشی خود را از دست می‌دهند.

۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات. یکی از مسائل مهم در دانشگاه، کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می‌شود که هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود پردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به ضعف کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را پر دانشجو تحمیل کند. این درحالی است که کارهای عملی در دبیرستان‌ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود. بنابراین در برنامه ریزی‌های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی. تحصیل در دانشگاه به گونه‌ای است که دانشجو، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی روبرو شده و در این مورد کنترل از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند.

۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی. برخلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه خاصی است و باید مدتی به دنبال آن باشد. آن‌چه

تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده واز ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل پردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی شما بیشتر؛ و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

بسیار چشمگیر است تهیه منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد.

۱ - مهارت‌های مطالعه را به کار گیرید.

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارآیی و یادگیری بیشتری داشته باشید بهتر است از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب خود استفاده کنید. در اینجا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده اند:

◀ خواندن. بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال گرامی و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام



موضوع از دست بود. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدنهند.

عده ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطالب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می‌شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد انتظار تند یا کُند کنید بهتر است از روش سه مرحله ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که فرآیند خواندن را به گام‌های مجزا تقسیم کنید. یعنی:

- پیش خوانی. در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم‌بندی‌ها توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که نفهمیده و آن‌چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه‌ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخشنادید.

- خواندن. در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند بدون آن که مطلبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با مازیک‌های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می‌کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می‌کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد از اهمیت نیستند، تمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت برداری و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می‌داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته باشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالعی که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده را مطالعه می‌کند. علاوه بر این، دو روش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

- پس خوانی. در این مرحله، فرد سوالاتی از خود می‌پرسد و سعی می‌کند که به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال‌ها جواب دهد مشخص می‌شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می‌شود که مطلب را فراگرفته است.

همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می‌شوند. نکته مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سوال‌هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سوال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.

◀ **یادداشت برداری.** با توجه به این که در دانشگاه‌های کشور برخی از اساتید به جای کتاب‌های اساسی و منابع اصلی از جزوه‌هایی که سرکلاس برداشته می‌شود به عنوان منبع درس استفاده می‌کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری‌های دقیقی در سرکلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیه‌ی جزو و به عنوان منبع درسی نباشد هم باز مهم است که سرکلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری‌ها به شما کمک می‌کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری‌های موثر و مفیدتری داشته باشید:

- کلمه به کلمه یادداشت برداری نکنید.

- نکات اساسی و مهم را یادداشت کنید.

- مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید.

- از نمادها و علایم استفاده کنید تا عقب نمانید مثلاً به جای دلار می‌توانید از نماد آن یعنی \$ استفاده کنید.



یا به جای مساوی از =، به جای بزرگ تر یا کوچک تر از > و < استفاده کنید.

- یا زمانی که پارagrafی می خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن.

در این زمینه توصیه شده است که یادداشت های خود را به طور مرتب و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده اند مشخص می شود.

◀ حفظ کردن. یکی از مهم ترین توانایی های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شما می توانید با استفاده از تکنیک ها و روش های خاص حافظه خود را کارآمدتر و قوی تر سازید. به یادداشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیرشدن در حافظه انسان نمی مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در اینجا، تعدادی از روش های تقویت حافظه ارائه می شوند:

- خلاصه برداری کنید. مطالب مهم را روی برگه هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.
- مطلب را بفهمید. طوطی وار مطلب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

● خوش بندی کنید. سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوش های واحد قرار دهید. مثلًا به جای آن که همه استان ها را به تنها یکی به یاد آورید آنها را به خوش های مختلف مثلًا براساس آب و هوای منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آنها را به خاطر آورید.

● از فنون یادپار استفاده کنید. فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلًا با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسمی به یکدیگر می توان واژه اختصاری به دست آورد که به وسیله آن تمام اسمی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد.

یکی دیگر از این روش ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می توانید گنجایش حافظه خود را به نحو مؤثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به دسته های کوچک تری شکسته و به یاد می سپارید. مثلًا به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می کنید مانند ۷۵۶-۹۸۱-۲۳۳ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بباورید.

تکنیک دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه های خاصی را به ذهن بسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد می توانید قسمت های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید و بعد با به یاد آوردن آن تجسم ها بهتر می توانید کلمه را به خاطر آورید. مثلًا اگر می خواهید این موضوع را حفظ کنید که زاینده رود، رودی است که از اصفهان می گذرد، این طور تجسم کنید که رودی از داخل شهری زیبا می گذرد و هرچه که بیشتر رد می شود زاینده بیشتری به بار می آورد و همه پل ها، عمارت ها... در اثر این زاینده گذرد حاصل شده اند.

- از خود سؤال کنید. سعی کنید سؤال هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هرچه این کار را بیشتر



تمرین کنید حافظه بهتری خواهد داشت.

- مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید. یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یکدیگر مطالعه می شوند. این کار باعث می شود یاد سپاری مطلب قبلی با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و رد حافظه به درستی صورت نگیرد. به همین دلیل مطالب را با فاصله از یکدیگر بخوانید. بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت داشته باشید. بعد از این که سه واحد مطالعه کردید (سه ۴۵ دقیقه و دو ۱۵ دقیقه استراحت) بهتر است نیم ساعت استراحت کنید. گاهی اوقات ممکن است مضطرب شوید از این که به خود استراحت داده اید ولی تحقیق و پژوهش های دقیق نشان می دهد که بعد از مدتی فاصله رد حافظه بهتر صورت می گیرد و میزان کارآیی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می پرداختید.

- در صورت فراموشی یا اشکال در به یاد آوردن مطالب وحشت نکنید. اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث حواسپرتی شما می شود. سعی کنید موضوع های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید. این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه ی مطالب را به ترجیح به یاد می آورید. علاوه بر این، سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «ببینید». به خصوص در برگه های یادداشت برداری شده که مختصرتر هستند. سعی در «دیدن» مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آنها خواهد داشت.

◀ نوشتمن. همان طور که در مورد حافظه گفته شد، توانایی نوشتمن مطالب نیز استعداد خداداد نیست که عده ای دارای این استعداد و عده ای فاقد چنین توانایی باشند. بلکه مهارتی است که همانند سایر مهارت ها در اثر آموزش، تمرین و تکرار تقویت خواهد شد. به یاد داشته باشید «کار نیکو کردن از پر کردن» است. علاوه بر این به یادداشته باشید که سبک و سیاق نوشتمن برای کارهای علمی از یک قاعده کلی پیروی می کند که متفاوت از زبان ادبیات است. بنابراین اگر حتی فرض کنیم که استعدادی در ادبیات ندارید، نوشتمن مقاله و گزارش برای کارهای علمی توانایی است که تسلط بدان از طریق آموختن و تکرار و تمرین ایجاد می شود.

برای این که بتوانید مهارت نوشتمن را در خود تقویت کنید، توصیه می شود:

- در کلاس های مختلف مقاله نویسی و فنون ویراستاری شرکت کنید.
- مقاله های تخصصی ایرانی و غیر ایرانی را مطالعه کنید.
- قبل از نوشتمن خوب فکر کنید. اگر موضوع، بیش از حد وسیع و مجهم است دست نگهدارید باید در مورد موضوع تجدید نظر کنید و یا اگر به موضوع علاقه ندارید موضوع خود را عرض کنید.

- در مورد آن چه می خواهید بنویسید تحقیق کنید.
- قبل از تدوین هر مقاله ای لازم است که به پیشینه های پژوهشی آن مراجعه کنید. هرچه بیشتر بخوانید و اطلاعات جمع آوری کنید، مقاله ی شما ارزش بیشتری خواهد داشت.
- فیش برداری کنید. آن چه خوانده اید یا اطلاعاتی که به دست آورده اید را در فیش های مخصوص وارد کنید

● بعد از پایان فیش برداری، مطالبی را که جمع آوری کرده اید مرور کنید و سعی کنید با استفاده از سلیقه و خلاقیت خود به آنها ساختاری منطقی دهید. مطالب مرتبط را با فلش به یکدیگر ارتباط دهید. در این مرحله ساختار مقاله ی شما روشن شده است.



- افکار وایده هایتان را در مورد موضوع مورد نظر و همچنین در مورد مطالبی که به دست آورده اید مشخص کنید.
- افکار و ایده های خود را سبک و سنگین کنید و آنها را روی کاغذ بنویسید.
- براساس ساختار مقاله های علمی رشتہ خود، مقاله خود را تنظیم کنید.
- پیش نویس مقاله را بنویسید.
- یک بار آن را مرور کرده و اصلاح کنید.
- کمال گرانباشید. احتمالاً اولین مقاله های شما عالی نخواهند بود. این طبیعی است. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید. اگر از همان ابتدا بخواهید مقاله ای بی عیب و نقص تهیه کنید هیچ وقت نویسنده نخواهید شد. این مطلب به آن معنی نیست که حداکثر سعی و تلاش و ذوق و سلیقه را اعمال نکنید. بلکه منظور آن است که انتظار واقع بینانه از خود داشته باشید. به همین دلیل، از نوشته خود انتقاد نکنید. چون برای آن زحمت زیادی کشیده اید. کار خود را بی ارزش نکنید. خود را سرزنش نکنید. به خود بگویید: «کار نیکو کردن از پر کردن است».

۱. در کلاس مشارکت فعالی داشته باشید.

- یکی از موضوع های مهم در تحصیل دانشگاهی، مشارکت و فعالیت در کلاس درس است. در دانشگاه انتظار می رود دانشجویان در کلاس براساس مطالعه های خود و براساس اطلاعات علمی که به دست آورده اند، نظر دهنده، سوال کنند، نقد و ارزیابی کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما هم توانید به چنین مهارتی دست یابید و همان طور که قبلاً گفته شد مهارت در اثر تمرین، تکرار و تجربه به دست می آید.
- استاید نسبت به دانشجویانی که در کلاس فعل ترنده، مشارکت بیشتری دارند، به سوال ها پاسخ می دهند و نقد و ارزیابی های علمی دارند نظر مثبت تری دارند. دانشجویی که کمتر وارد بحث و گفتگو می شود به نظر می آید که چندان علاقمند به درس نیست هر چند که ممکن است علاقه و انگیزه بسیاری داشته باشد.
- برای این که بتوانید مشارکت بیشتری در فعالیت های کلاسی داشته باشد بهتر است :
- در ردیف های جلو و نزدیک به استاد بنشینید. همین نزدیکی باعث می شود که شما راحت تر صحبت کنید.
 - به مطالبی که در جلسه مطرح می شود توجه کنید.
 - مطالب درسی را از قبل بخوانید. در این صورت بهتر می توانید مشارکت کنید. چون از موضوع درس آگاهید و از سوی دیگر در اثر مطالعه ای که کرده اید سوال، ابهام یا نقطه نظر خاصی خواهید داشت و به همین دلیل راحت تر وارد گفتگو خواهید شد.
 - هنگامی که سوالی به نظرتان می آید یا مطالبی رامی خواهید بیان کنید، زیاد معطل نکنید. چون هر چه بیشتر معطل کنید بیشتر دچار تردید خواهید شد.
 - نگران دانشجویان نباشید. چون آنها چیزی بیشتر از شما نمی دانند.
 - نگران این نباشید که دیگر دانشجویان فکر کنند که شما در پی مطرح کردن خود هستید. شما نمی دانید که آنها چه فکری می کنند چون شما نمی توانید فکر آنها را بخوانید. از سوی دیگر، ممکن است دیگران آرزو داشته باشند که مانند شما صحبت کنند و چون نمی توانند از مشارکت شما نیز خوشحال نخواهند شد.
 - به یاد داشته باشید هر چه بیشتر مشارکت کنید، مشارکت های بعد راحت تر می شود.
 - به خود سخت نگیرید. به یاد داشته باشید که چنین چیزهایی یک شبه ایجاد نمی شود بلکه فرآیندی تدریجی



راطی می کند. به خود فرصت دهید. در طی زمان پیش خواهد رفت.

- برای کوچک ترین موقعيتی، خود را تشویق کنید. گاهی اوقات زمانی که فرد صحبت می کند به جای تشویق خود، آن قدر از خود ایراد می گیرد که دفعه‌ی بعد ترجیح می دهد اصلاً صحبت نکند چون در این صورت راحت‌تر است.

● برای افزایش مشارکت‌های کلاسی خود به بخش ارتباط‌های اجتماعی مراجعه کنید.

- اگر برخلاف میل و تلاشی که می کنید نمی توانید در کلاس مشارکت داشته باشید به یک مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید.

۲. اضطراب امتحان را بشناسید و با آن به درستی مقابله کنید.

هرجا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولاً بیشتر است. نکته‌ی مهم این است که اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده‌ی فرد است. زیرا:

- اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود.
- اضطراب نرمال یا هنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارآیی فرد را در امتحان افزایش می دهد.

به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است.

- قبل از امتحان با دانشجویان دیگر راجع به امتحان صحبت نکنید. بهتر است در گوشه‌ای دور از دیگران بنشینید. ممکن است سوال کنید چرا؟ چون استرس و اضطراب مثل سرماخوردگی از یک نفر به نفر دیگر سرایت می کند. دانشجویان دیگر استرس و ناراحتی خود را به شما انتقال می دهند و شما مضطرب و ناراحت‌تر از آن چه که هستید می شوید.

- نفس‌های عمیق و آرام کننده بکشید. هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه و تندد می شود. نفس کشیدن‌های عمیق باعث می شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می توانید فکر کنید.

۳. مهارت‌های مربوط به امتحان را به کار گیرید.

این مهارت‌ها را می توان به قبل و بعد از امتحان تقسیم کرد :

قبل از امتحان :

- خوب بخوابید. اگر شب قبل از امتحان تا دیر وقت بیدار باشید و نخوابید نمی توانید خود را برای امتحان آماده سازید. چون بیداری تا دیروقت، باعث می شود که آن قدر خسته باشید که نتوانید به خوبی امتحان دهید و تمرکز خوبی نداشته باشید.

- خوب صبحانه یا ناهار بخورید. غذا نخوردن یا غذا کم خوردن باعث خستگی و ضعف شما می شود. در نتیجه آن قدر انرژی نخواهید داشت که فکر کنید و پاسخ صحیح را پیدا کنید و بنویسید.



هنگام امتحان:

- یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید. عجله نکنید. اول همه سوال ها را بخوانید و بعد سوالی را جواب دهید که برایتان مهم تر است و ارزش بیشتری دارد.
- زمان مناسبی را برای هر یک از سوال ها اختصاص دهید. زمان امتحان را به سوال های موجود تقسیم کنید تا مشخص شود برای هر سوال چه مقدار زمان دارد.
- دستور العمل سوال ها را به درستی بخوانید. دستور العمل را به خوبی مطالعه کنید. مفهوم هر سوال را به درستی بفهمید تا هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.
- سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید. در ابتدا، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و بد هستید. این کارچند فایده دارد:
 ۱. احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه ای سوال ها بیشتر می شود و به همان اندازه از اضطراب شما کاسته می شود.
 ۲. اگر در ابتدا روی هر سوالی تمرکز کنید، ممکن است وقت شما صرف پاسخ های دیگر شود و برای آن چه بله دید زمان را از دست بدهید.
 ۳. تداعی های ناشی از پاسخ به سوال هایی که بد هستید باعث می شود که مطالب بیشتری به یاد آورید در نتیجه امکان این که جواب سوال های دیگر را بیابید افزایش می یابد.
- وقتی سوالی را بی جواب می گذارید، بعد از پاسخ به بقیه سوال ها دوباره به آن برگردید. کنار سوال هایی که جواب نداده اید علامت بزنید و دوباره به آنها برگردید و آنها را جواب دهید.
- اگر سوال های غلط، نمره منفی ندارند، به همه سوال ها جواب دهید حتی آنها بی که نمی دانید.
- در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئن اید غلط هستند را کنار بگذارید. عموماً، ولی نه همیشه، گزینه هایی که واژه های اغراق آمیزی مانند «همه»، «هیچ»، «هیچکدام»، «هرگز»، «همیشه» دارند غلط هستند. به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر می توانید بین آنها یعنی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته ای دیگر این که اگر سوال ها نمره منفی ندارند و شما جواب سوال های زیادی را نمی دانید بهتر است که فقط یک گزینه مثلا «الف» را بزنید و تصادفی عمل نکنید.
- در مورد سوال های تشریحی، ابتدا سرفصل ها را بنویسید و بعد سرفصل ها را بسط دهید. ابتدا، به اختصار سرفصل ها را بنویسید و بعد آنها را شرح و بسط دهید و بعد اگر وقت داشتید آن چه را که نوشته دید وارسی و اصلاح کنید.
- اولین فردی نباشد که جلسه را ترک می کند. اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به وارسی و اصلاح جواب های خود بپردازید.



سؤال : من مایلم که برنامه ریزی درستی در ابتدای ترم داشته باشم و طبق آن پیش بروم ولی دوستانم می گویند: «شب آخر، لحظه آخر، ما با این روش پیش رفتیم و تا حالا هم موفق بودیم. توهم سخت نگیر! آیا این درست است؟

ممکن است که شب آخر و لحظه آخر درس خواند ویک نمره قبولی هم گرفت. ولی با چه بهایی؟ با عذاب و سختی یا با تسلط و برنامه ریزی؟ با سرزنش و احساس حقارت؟ یا با افتخار و سربلندی؟ معمولاً کسانی که شب آخر و لحظه آخر درس می خوانند با عذاب، اضطراب، کلافگی و آشفتگی زیادی روبه رو می شوند. در این موقع انسانها معمولاً خود را سرزنش می کنند که چرا افراد منظمی نبوده اند.

موضوع دیگر این که مطالبی که در عرض یک شبانه روز آموخته می شود عمری بیشتر از روز امتحان ندارد. به یاد داشته باشید که شما قرار است در آینده براساس آموخته هایتان کار کنید. آیا با چنین مطالعه ای، اطلاعاتی در مغز نشست می کند که بعداً بتوانید از آن استفاده کنید؟

چنان چه شما طبق برنامه درستی مطالعه کنید با صرف وقت و انرژی کمتر دارای میزان بیشتری از اطلاعاتی خواهید بود که در حافظه برای مدت های زیاد باقی خواهد ماند. انتخاب با شماست. تصمیم بگیرید که به کدام روش عمل کنید.

سؤال : من سعی می کنم برنامه روزانه ای را که تنظیم می کنم ادامه بدهم ولی خیلی زود آن را کنار می گذارم. چرا؟

ممکن است برنامه غیرواقع بینانه و بسیار ایده آلی تنظیم کرده اید که سخت و انعطاف ناپذیر است. یعنی خیلی به خود سخت گرفته اید. اگر برنامه ای که تنظیم می کنید خیلی سنگین باشد طبیعتاً آن را رها خواهید کرد. قرار نیست خود را عذاب دهید، تنبیه کنید یا شکنجه بدهید بلکه قرار است برنامه ای برای مطالعه‌ی بهتر در کنار زندگی خود تنظیم کنید که راحت تر و آسوده تر عمل کنید.

با توجه به مطلب بالا برنامه ای تنظیم کنید که در عین حال که راحت هستید ولی به کارهای زندگی خود به خصوص تحصیل برسید.

سؤال : معمولاً از برنامه ریزی عقب می افتم. وقتی موعد مقرر برای ارائه‌ی تکالیف و گزارش‌ها نزدیک می شود، وحشت زده می شوم. چه کار باید بکنم؟

این اشکال می تواند ناشی از برنامه ریزی ضعیف، عزت نفس پایین و اجتناب باشد. وقتی از برنامه ریزی خود عقب افتادید باید دوباره روبه جلو حرکت کنید. در غیر این صورت، کارهای زیادی روی هم انباشته می شوند و دوباره با مشکل دیگری روبه رو می شوید. در این موقع گشودن کتاب‌ها و مطالعه سخت می شود. به یاد داشته باشید، اجتناب می آورد و موفقیت، موفقیت. بنابراین، اگر برنامه خود را ادامه دهید، موفقیتی که از پیشرفت کارهایتان احساس می کنید به شما کمک می کند تا بیش از پیش به دنبال کردن و انجام برنامه‌ی خود بپردازید. در این زمینه بسیار مهم است که خودگویی‌ها و افکار مثبتی داشته باشید، خود را سرزنش نکنید، مسائل را فاجعه آمیز نکنید. بلکه به جای آن، یکی از کارهای خود را انجام دهید حتی اگر کوچک باشد و خود را به دلیل انجام دادن آن کار تشویق کنید.



سؤال : وقتی تکالیفم را انجام نداده ام حتی می ترسم به کلاس درس بروم . چه کار باید بکنم ؟

به این نوع برخوردها، رفتارهای خود آسیب زننده^۱ می گویند. چون کارتان را انجام نداده اید از مواجه شدن با استاد، همکلاسی ها، کلاس نیز می ترسید. نتیجه آن است که از درس بدبان می آید. بنابراین، گمتر احتمال دارد که به سراغ درس و تکالیف خود رفته و آنها را انجام دهید. در نتیجه فعالیت های درسی شما به تعویق می افتد و دیر یا زود با مشکلات درسی جدی روبه رو می شوید.

برای خروج از این دور معیوب، بهتر است که به جای اجتناب، به موقعیتی که از آن اضطراب و اکراه دارید نزدیک شوید. با استاد روبه رو شوید، به سرکلاس بروید و با همکلاسی ها صحبت کنید. حتی می توانید مشکل خود را با استاد در میان بگذارید. ممکن است کمک های خوبی به شما بکند.

سؤال : من آدم تنبل و بی اراده ای هستم. هیچ وقت نمی توانم طبق برنامه ام عمل کنم. چه باید بکنم ؟

بعید است که مشکل فقط تنبلی باشد. فردی که تنبل است از برنامه ای خود راضی است ولی شما نارضایتی دارید. مشکلی که شما تنبلی و بی ارادگی می نامید ممکن است مشکل دیگری باشد مثلاً علایم افسردگی که انگیزه، اراده و عزم شما را مشکل دار کرده است. ممکن است به درس ها علاقه ای ندارید چون رشتہ تحصیلی خود را دوست نداشته اید. به نظر می رسد «تنبلی» و «بی اراده بودن» برچسبی برای مشکل دیگری باشد. در این رابطه بهتر است با روان شناس تماس بگیرید تا دقیقاً مشکل شما مشخص شود.

سؤال : من هر وقت چیزی را می خوانم، روی کلمات و موضوعات مختلف دقت می کنم. بعد متوجه می شوم که چند ساعت گذشته و من هنوز فقط یک صفحه جلو رفته ام. نگرانم از این که اگر با سرعت بخوانم متوجه درس نشوم و بعد در امتحان ها مردود شوم. من چه کار باید بکنم ؟

به نظر می رسد آن چه شما از آن رنج می بردید نوعی وسواس باشد. این وسواس در میان دانشجویان زیادتر دیده می شود. این نوع مطالعه به شدت زندگی تحصیلی شما و بعد سایر ابعاد زندگی شما را با مشکل و دردرس روبه رو خواهد کرد. توصیه ای ما این است که با مرکز مشاوره دانشگاه یا یک متخصص روان پزشک و روان شناس تماس گرفته و به سرعت برای درمان خود اقدام کنید.

سؤال : من از فرهنگی آمده ام که ساکت بودن و حرف نزدن را معیار مهم شایستگی می دانند. از طرف دیگر، در دانشگاه ما از دانشجویان انتظار می رود که در کلاس ها مشارکت داشته باشند. در حالی که در فرهنگ ما این را نوعی گستاخی و مبارزه با اقتدار استاد تلقی می کنند. حال من چه باید بکنم ؟

همان طور که قبلاً گفته شد انتظاراتی که دانشگاه از شما دارد با بسیاری از نقش هایی که شما به آنها عادت کرده بودید فرق دارد. درست است، در دانشگاه مشارکت کلاسی یک امتیاز است و هیچ کسی از آن مفهوم گستاخی



استنباط نمی کند. بنابراین، شما در این زمینه سعی کنید. ولی به یاد داشته باشید که شکستن عادت های قدیمی و شروع عادت های جدید سخت، ولی ممکن است. مهم آن است که شما تلاش خود را داشته باشید.

سؤال: با آن که من خوب و منظم مطالعه می کنم و می دانم که در حد توانم سعی خود را کرده ام ولی شب های امتحان اضطراب دارم. آیا ورزش یا تکنیک های آرام سازی برای من مفید است؟ صدرصد. تکنیک های مختلف آرام سازی و ورزش، به میزان زیادی اضطراب شما را کاهش داده و به همین دلیل عملکرد درسی شما را بهتر خواهد کرد.

سؤال: من دانشجوی خوبی هستم ولی دائمًا به نمره فکر می کنم. آیا این برخورد اشتباه است؟ به هر حال نمره تاحدی مهم است. نمره ملاک زحماتی است که برای یادگیری کشیده اید. از سوی دیگر، برای فارغ التحصیلی، زندگی حرفة ای و... نیز معدل مهم است. بنابراین باید آن را جدی گرفت. ولی به یاد داشته باشید که ملاک ارزش و ارزشمندی شما نمره نیست. بنابراین، به آن توجه کنید و حداکثر تلاش خود را برای نمره های خوب (۱۷ به بالا) داشته باشید. ولی مراقب باشید که ارزش خود را مشروط به نمره نکنید.

سؤال: من همیشه در عمرم خواستم شاگرد اول کلاس باشم. هنوز هم در دانشگاه دنبال همین موضوع هستم. من بسیار کمال گرا هستم و نمی توانم از نمره به آسانی بگذرم. آیا این برخورد ایرادی دارد؟

داشتن آرمان های بلند خوب است. ولی پافشاری برای رسیدن به نمرات خوب خطرناک است. چون در جهت کمال گرایی حرکت می کنید. کمال گرایی، عملکرد تحصیلی را با مشکل جدی مواجه می کند. کمال گرایی بیشتر انسان را محدود می کند. چون فرد دائمًا برای دستیابی به بالاترین وضعیت ممکن در جنگ و جدال است. در کمال گرایی، فرد به خود اجازه نمی دهد که خطای هر چند جزیی مرتکب شود. به همین دلیل همیشه نگران مسائل و موضوعات کوچکی است که به شدت ذهن او را مشغول می کنند. همین موضوع باعث می شود که راه پیشرفت فرد مسدود شود.

بنابراین، بهترین کار برای شما آن است که به مشکل کمال گرایی خود رسیدگی کنید. در این رابطه بهتر است به مراکز مشاوره مراجعه کنید.

سؤال: من اگر دست از کامل بودن بردارم، آن وقت تبدیل به یک فرد عادی می شوم. این طور نیست؟

موضوع این نیست که دست از تلاش و پشتکار بردارید. می توانید برای خود هدف هایی تعیین کنید، برای دست یابی به آنها تلاش کنید و در این زمینه پیش بروید. ولی نگران کامل بودن خود نباشید. زیرا همه انسان ها برای رسیدن به کمال در حال حرکت هستند. مهم این نیست که فردی عادی یا خاص باشید بلکه



مهم آن است که از خودتان راضی باشید.

سؤال: من نمی توانم درست درس هایم را مطالعه کنم و به همین دلیل همیشه وقت کم می آورم و تقلب می کنم. من تنها کسی نیستم که تقلب می کند. همه این کار را می کنند تا نمرات خوبی بیاورند. من هم مانند آنها عمل می کنم. چرا نکنم؟

هر کسی تقلب کند کار اشتباهی کرده است. انجام دادن کاری توسط عده‌ی زیادی از مردم دلیل بر درستی یا غلط بودن کاری نمی باشد. کاری که اشتباه است در هر شرایطی اشتباه است. چه همه این کار را انجام دهند چه کسی این کار را نکند. تقلب کردن کار ساده‌ای است. نکته آخر آن که تقلب نکته دیگر آن که تقلب، کلاهی است که فرد سر خود می گذارد. زیرا چیزی نمی آموزد. نکته آخر آن که تقلب باعث کاهش احترام شما نزد خود و دیگران می شود. به همین دلیل توصیه‌ی ما این است که تقلب نکنید.

سؤال: احساس خستگی می کنم و می خواهم مخصوصی بگیرم. می ترسم که دیگر به دانشگاه برنگردم.

البته هیچ تضمینی برای برگشتن در کار نیست. در بیرون از دانشگاه ممکن است به زندگی جدیدی خوب گیرید و تمایلی به ادامه‌ی تحصیل نداشته باشید. از طرف دیگر، والدین شما نیز ممکن است از این موضوع نگران شوند. به همین دلیل بهتر است در این مورد با آنها مشورت کنید و به آنان درباره برنامه‌ای که دارید توضیح دهید. نکته دیگری که باید به آن توجه کنید این است که احساس خستگی شما ناشی از چیست؟ آیا افسردگی یا زمینه شروع افسردگی است؟ یا تردید در ادامه‌ی رشته تحصیلی؟ یا فرصت دادن به خود برای یک برنامه ریزی بهتر؟ اگر افسردگی یا تردید در ادامه‌ی رشته تحصیلی و مواردی از این گونه است توصیه‌ی می کنیم قبل از اقدام به مخصوصی در مورد این تصمیم گیری چند جلسه‌ی مشاوره داشته باشید.

سؤال: تحت فشار و استرس زیادی قرار دارم. نمی توانم خودم را برای امتحانات پایانی آماده کنم. از سوی دیگر، حجم زیادی از مقاله‌ها و گزارش‌ها مانده که تمام نکرده‌ام. چه کار کنم؟

در این مورد می توانید چند کار مهم انجام دهید. می توانید مستقیماً با استادی خود صحبت کنید و مشکل خود را با آنان درمیان بگذارید و از آنها کمک بخواهید که زمان بیشتری به شما دهند یا امتحان شما را به تعویق اندازند و مواردی از این قبیل. علاوه براین، می توانید با استاد راهنمایی مادیرگروه خود صحبت کنید و از او برای حل و فصل مشکلات خود کمک بگیرید.

از سوی دیگر، می توانید از مراکز مشاوره کمک بگیرید. این مشاوره‌ها معجزه نمی کنند اما ممکن است با کمک و راهنمایی شما بتوانند موضوع یا مسائل دیگری را که باعث مشکل شما شده پیدا کنند. از سوی دیگر، می توانید از مخصوصی استعلامی استفاده کنید. بعد از یک ترم مخصوصی و برطرف شدن مشکلات خود، دوباره به دانشگاه برگردید.





فصل چهارم

مهارت مدیریت زمان

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه‌ای از مهارت‌ها، ابزار و تکنیک‌هایی است که برای زمان بندی بهینه اجرای یک پروژه، وظایف یا اهداف به کار می‌آیند. در مدیریت زمان، فعالیت‌های متنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرند از جمله: الوبت بندی کردن، طراحی کردن، تقسیم بندی کردن، هدف‌گذاری، تعیین زمان‌های استفاده شده، پایش، سازمان بندی کردن، زمان بندی کردن و در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق العاده‌ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت‌های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجو در دانشگاه به شدت کاهش می‌یابد و بر عکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت‌های مختلف، چند بار افزایش می‌دهد. بسیاری از دانشجویان، مشکلات سنگینی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند. جمله‌های زیر به صورت شایع و وسیعی از دانشجویان شنیده می‌شود:

- من هیچ وقت، زمان کافی برای کارهایم ندارم.
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی‌توانم درس بخوانم.
- همیشه بیشتر از آن چه که فکر می‌کنم، کارهایم طول می‌کشد.
- خسته شدم از این که مرتب برنامه‌ریزی می‌کنم و هیچ وقت طبق آن عمل نمی‌کنم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی، برنامه‌هایم را خراب می‌کند.
- من اراده ای ندارم که بر اساس آن برنامه ام را دنبال کنم.
- آن قدر کار و برنامه درسی دارم که می‌ترسم به سراغ شان بروم.
- غیر ممکن است که در خوابگاه بتوانی برنامه‌ای بریزید و انجامش بدھید.

اگر شما هم مشکلاتی مانند موارد بالا را احساس می‌کنید، به شدت به مهارت مدیریت زمان احتیاج دارید. واقعیت این است که شبانه روز بیشتر از ۲۴ ساعت نیست و آن را نیز نمی‌توان تمدید کرد. بنابراین، برای استفاده بهینه از اوقات خود، چاره‌ای جز مدیریت آن وجود ندارد. با این حال، انتظار معجزه نیز نداشته باشید. بلکه آن چه بیش از هر چیزی نیاز دارید که به آن توجه کنید، واقعیت هاست.

همان طور که در بالا گفته شد، مهارت مدیریت زمان، مجموعه‌ای از فعالیت‌های مختلف است که در این جا، تعدادی از مهم‌ترین آنها معرفی می‌شوند.

فرآیندگرم شدن

همان طور که برای انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی و ورزشی، نیاز به گرم شدن وجود دارد، در مورد پدیده‌های



ذهنی و روانی، از جمله درس خواندن و دنبال کردن اهداف نیز چنین است. انتظار نداشته باشید، بلا فاصله از وضعیت صفر به وضعیت ۲۰ در آید. بلکه نیاز است که به تدریج، برای انجام فعالیت مورد نظرتان گرم شوید. در مورد درس خواندن این موضوع به شدت بیشتری صادق است. به یاد داشته باشید، درس خواندن، فعالیت ذهنی به شدت پیچیده ای است و انرژی زیادی طلب می کند. تحقیقات نشان داده است، مغز در حال تفکر از یک دونده در حال دو، بیشتر گلوکز مصرف می کند.

با توجه به این موضوع، ضرورت دارد که برای چنین فعالیت سنگین ذهنی خود را گرم یا آماده کنید. اگر در روزهای قبل، کم درس خوانده اید یا اصلاً درس نخوانده اید، انتظار نداشته باشید که ناگهان روزی ۳ ساعت درس بخوانید. چنین انتظاری، غیرمنطقی و غیر واقع بینانه است. به همین علت، ضرورت دارد که به تدریج بر میزان ساعات درسی خود بیافزایید و قبل از آن باید خود را برای درس خواندن آماده کنید. برای این کار نیز نیاز دارید که مقدمات درس خواندن خود را مهیا کنید که شامل موارد زیر می شود:

- مرتب کردن فایل ها، کتاب ها، جزوایت و ...
- خلوت کردن محیط درس خواندن به منظور افزایش تمکن به هنگام درس خواندن،
- دور اندختن کاغذهای اضافی،
- کنار گذاشتن وسایل اضافی، وسایل اضافی دور خود جمع نکنید، هر چه دور تان شلوغ تر باشد، وقت بیشتری برای مرتب کردن آنها باید بگذراند،
- تهیه آن چه برای مطالعه احتیاج دارید: ورق، پوش، لوازم التحریر و ...،
- تهیه تقویم رومیزی یا دیواری برای یادآوری تاریخ های مهم و یادداشت کردن کارهای عملی،
- امتحانات و

تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی

هدف خود را در نیمسال تحصیلی حاضر مشخص کنید. مایل اید در انتهای نیمسال تحصیلی به کجا برسید؟ نمره های الف، مشروط نشوید، شاگرد اول کلاس بشوید، در کنار فعالیت درسی بتوانید گواهینامه رانندگی بگیرید، پیشرفت در کلاس زبان و حتماً باید برای هر نیمسال، هدف خود را مشخص کنید. به یاد داشته باشید که هدف، هر کسی متفاوت با هدف های دیگری است. ممکن است یکی از دانشجویان، هدفش شاگرد اول شدن باشد و دیگری، در کنار فعالیت درسی مایل باشد که بیشتر بداند و بفهمد و مطالعه آزاد بیشتری داشته باشد یا به صورت مستمع آزاد در کلاس های رشته های دیگر نیز شرکت کند. آن چه بسیار مهم است این که بدانید در پی چه چیزی هستید و آن چه در پی اش هستید مربوط به خودتان باشد نه رقبابت و چشم و هم چشمی. با این حال به یاد داشته باشید که هدف گزاری دارای اصول و قوانینی است. زمانی، می توانید بگویید که هدف گزاری کرده اید آن هدف دارای ویژگی های زیر باشد:

- واقع بینانه باشد،
- قابل سنجش باشد،
- اختصاصی باشد،
- قابل دست یابی باشد.

مثلاً موفق بودن در درس ها، هدف خوبی نیست زیرا قابل سنجش نیست. ملاک موفقیت چندان مشخص نیست. اختصاصی نیز نیست. ولی این هدف که معدل کل ترم بالای ۱۷ باشد، قابل سنجش و مشخص است.



تهیه فهرست کارها

این فهرست حاوی، کارهایی است که شما باید انجام دهید و هر آن چه که شما باید انجام دهید را شامل می‌شود. فعالیت‌های مهم‌تر در بالای فهرست و فعالیت‌هایی که کمتر اهمیت دارد در پایین فهرست نوشته می‌شوند. هر یک از برنامه‌های درسی خود را به اجزای کوچک و کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً اگر می‌خواهید مقاله‌ای برای درس تاریخ اسلام تهیه کنید، بهتر است تهیه مقاله را به اجزای ریزتری مانند: انتخاب موضوع، مشخص کردن سرفصل‌ها، تهیه پیش‌نویس و اصلاح آن، تقسیم کنید.

سپس، در فهرست کارهای خود هر یک از اجزای ریز هر فعالیت را وارد کنید و هر بار که یکی از آنها را انجام می‌دهید، روی آن خط بکشید.

کارها را تا آن جایز کنید که به فعالیت‌هایی برسید که با یک یا دو ساعت انجام می‌شوند. نکته بسیار مهم آن است که فهرست فعالیت‌ها را نزد خود به درستی نگه دارید تا زمانی که کاملاً فعالیت‌ها به اتمام برسند. گاه به گاه برنامه خود را بررسی کنید. آیا به خوبی پیش می‌روید؟ اگر این طور نیست، چرا؟ و چه تغییری باید در برنامه خود انجام دهید.

اولویت‌بندی کردن

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مدیریت زمان، اولویت‌بندی کردن است. مثلاً بسیار مهم‌تر است که دانشجویی تلاش کند تا نمره ج در یک درس اختصاصی را به ب تبدیل کند تا این که نمره درس دیگری را زب به الف برساند. به همین دلیل، بسیار مهم است که فعالیت‌ها و دروس خود را اولویت‌بندی کنید. برای اولویت‌بندی کردن از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌کنند که یکی از آنها تکنیک A-B-C است. کارهارا به شرح زیر اولویت‌بندی کنید:

A- فهرست کارهایی که مهم و فوری است.

B- فهرست کارهایی که مهم هست ولی فوری نیست.

C- فهرست کارهایی که نه مهم و نه فوری هستند.

مسلم است کارهای فهرست A اولویت بیشتری دارند و باید به آنها توجه ویژه‌ای داشت. بنابراین، آنها را در فهرست کارهایی که باید انجام شود، بگنجانید.

اصول برنامه‌ریزی

تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی‌هایی است که به واقعیت در نمی‌آیند و معمولاً خود، عاملی برای سرزنش و احساس شکست تعدادی از دانشجویان است. ایراد اساسی که در این برنامه ریزی‌ها وجود دارد آن است که اصولاً نه واقع بینانه‌اند، نه عملی و بسیار ایده‌آلی تنظیم شده‌اند. به همین دلیل، به اجرا در نمی‌آیند. نتیجه آن است که دانشجو، دوباره خود را سرزنش می‌کند. واقعیت آن است که آن چه باید سرزنش شود، برنامه غیر واقع بینانه دانشجوست نه دانشجو. به عبارت دیگر، آن چه باید زیر سوال برود، برنامه است نه دانشجو. نکته مهم آن است که در برنامه ریزی باید موارد زیر رعایت شود که در اینجا به تفصیل معرفی می‌شوند:

در برنامه ریزی‌ها واقع بینانه باشد

برای درس‌هایی که سخت هستند، مورد علاقه شما نیست، به تازگی شروع کرده‌اید، یا در آن ضعف دارید، وقت



ثابت بیشتری در نظر بگیرید. بر اساس تجربه های قبلی خود و شناختی که از خود دارید، برای عقب افتادگی ها، حواس پرتنی ها و وقفه های درسی خود نیز وقتی را در نظر بگیرید. سعی کنید، بیشتر از ساعت روز خود برای فعالیت های درسی استفاده کنید.

دقیقاً زمان هایی که صرف خوابیدن، خرید، گردش، غذا، رسیدگی به تمیزکاری ها و شست و شو، و... می شود را مشخص کنید. به این ترتیب، ساعت های خالی شما مشخص می شود. این ساعت های خالی است که در شرایط عادی باید با فعالیت های تحصیلی پر شود. البته اگر آن قدر فعالیت های جانبی شما زیاد است که اوقات خالی باقی نمی ماند حتماً باید تغییراتی در برنامه خود بدھید.

در برنامه ریزی های خود به عوامل زیر توجه کنید:

- برای اکثر افراد، زمان درس خواندن، حداقل دو ساعت برای هر کلاس باید در نظر گرفته شود. البته این به عوامل متعددی بستگی دارد. بعضی دانشجویان برای بعضی از درس های خود به ساعت های بیشتری احتیاج دارند.

- برنامه ریزی متعادلی انجام دهید که زمان برای فعالیت های مختلف مذهبی، ارتباطی، تفریحی، ورزشی، در کار فعالیت های درسی تعیین شده باشد.

- واحدهای درس خواندن را مشخص کنید. معمولاً برای هر ساعت درس خواندن، ده تا پانزده دقیقه استراحت در نظر گرفته می شود.

- از درس خواندن ماراتون یا پشت سر هم اجتناب کنید.

- ساعت های شروع و پایان درس خواندن را دقیقاً مشخص کنید.

- هر درس را نزدیک به کلاس همان درس بخوانید.

- در جای مشخص و ثابتی درس بخوانید.

- فعالیت های سخت را برای زمان هایی در نظر بگیرید که هوشیارتر و با حوصله تر هستند.

به ساعت زیستی خود توجه داشته باشید

ضرب المثل قدیمی می گوید، ترک عادت موجب مرض است. اگر چه در بسیاری از مواقع این ضرب المثل چندان مصادقی ندارد ولی در مرور درس خواندن و مدیریت زمان به خوبی صدق می کند. مهم این است که با طبیعت خود نجngنگید. بعضی خصوصیات، جنبه زیستی و عصبی دارند که قابل تغییر نیست. مثلاً بعضی از افراد با ۵ ساعت خواب شبانه روز، سرحال و پر انرژی هستند. در حالی که عده ای دیگر، حداقل به ۷ ساعت خواب نیاز دارند. بعضی افراد، شب ها بهتر درس می خوانند و اصولاً شب ها عملکردشان بهتر است. در حالی که عده ای دیگر، در روز کارآیی بهتری دارند. بنابراین در برنامه ریزی های خود به این موارد توجه داشته باشید. درس سنگینی مثل ریاضی را به ساعت هایی از روز که سرحال تر هستید اختصاص دهید و ساعت هایی که کارآیی بالایی ندارید را صرف امور مربوط به نظافت، شست و شو و مانند آن کنید.

کار در شب آخر، لحظه آخر را کنار بگذارید

عده زیادی از دانش آموزان آموخته اند که لحظه آخر و شب آخر درس بخوانند. این عادت منفی، تا به حال جواب داده است و به همین دلیل، ادامه یافته است. با این حال، در دانشگاه، چنین سبک درس خواندنی باعث مشکلات متعدد خواهد شد از جمله مشروطی. شما نیاز دارید که برنامه ریزی کنید تا بتوانید کارهای خود را



ویرایش و تجدید نظر کنید.

کارهای غیر ضروری را حذف کنید

تا آن جا که ممکن است کارهای غیر ضروری خود را حذف کنید تا بتوانید با تمکن بر کارهای ضروری و مهم بهتر بتوانید آنها را انجام دهید. به ویژه، این موضوع در شب های امتحان و فرجه مهم و اساسی تر می شود.

برای منظم کردن خود از تقویم یا برگ استفاده کنید

تقویم، سرسیید، تقویم دیواری، رایانه، تلفن همراه، تقویم های دیجیتالی و یک برگ کاغذ از وسایل مختلفی هستند که برای منظم کردن خود می توانید استفاده کنید. تقویم دیواری وسیله خوبی برای این کار است زیرا:

- به راحتی در دسترس شماست،
- گم نمی شود،
- دائم در جلوی چشم شماست،
- برنامه یک ترم را به خوبی می توان در آن وارد کرد،
- کل فعالیت های خود را می توانید در آن ثبت کنید.

اشکال تقویم های دیواری آن است که:

- در موقعی که بیرون هستید، در دسترس شما نیست،
- دیگران به خوبی برنامه شما را می بینند.

در هر حال، شما دسترسی به امکانات مختلفی برای تنظیم و ثبت برنامه های خود دارید.

به فعالیت ها و کارهای اضافه و غیر ضروری نه بگویید

زندگی و ارتباط با همسایان، به خصوص، زندگی در خوابگاه، با پیشنهادهای متعدد، به موقع یابی موقع زیادی همراه است. مرتب، دوستان، هم کلاسان و هم اتفاقی ها پیشنهادهایی برای کار، تفریح، سرگرمی، و ... به شما می دهند. از سوی دیگر، شما برنامه ریزی هایی نیز کرده اید و به شدت نیاز دارید که به برنامه خود وفادار بمانید. به همین دلیل، ضروری است در زمان هایی که برنامه درسی شما با پیشنهادهای دوستان تان تداخل می کند، به آنان نه بگویید. زیرا، هر بار که برنامه خود را کنار بگذارید، سرزنش، افسوس، حسرت و ... به سراغ تان خواهد آمد و ضمناً در آن زمانی که با دوستان تان به کاری مشغول اید چندان لذت نمی برد چون خودخوری می کنید که الان باید سر درس تان بودید. بنابراین به جای این که درس تان را به تعویق بیاندازید، کارهای دیگر را به تعویق بیاندازید. بعد، با لذت و آسودگی بیشتری به برنامه های جانبی تان خواهید پرداخت.

اگر چه، گاهی اوقات، نه گفتن سخت است ولی رفتاری به شدت سالم است. نگران برخوردها، واکنش ها و احساسات دوستان تان نباشید. آنها هم در وضعیتی مشابه شما هستند، بنابراین می توانند از شما بیاموزند. علاوه بر این، بعد از یک مدت آنها متوجه خواهند شد که شما در روزها وساعت های خاص نمی توانید با آنها همراه شوید و بعد از آن موقع کمتر به سراغ تان خواهند آمد. البته، این اتفاق، بلا فاصله رخ نمی دهد. بلکه، نیاز به آن دارد که شما بر نظرتان پاافشاری و ایستادگی کنید.

نکته مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که مشاهده درس خواندن شما، باعث ایجاد یا افزایش اضطراب در دوستان شما نیز می شود. به همین دلیل، آنها سعی می کنند با متوقف کردن شما از این اضطراب دوری کنند. زمانی که شما به برنامه خود وفادار بمانید و به مطالعه خود ادامه دهید، اضطراب آنان نیز متوقف نخواهد شد. در



نتیجه، آنان نیز بعد از مدتی اقدام به مطالعه می کنند. مطالعه آنان، باعث تشویق شما به مطالعه می شود. به این ترتیب، چنان چه شما خود و برنامه تان را جدی بگیرید، نه تنها به خود بلکه به دولت خود نیز کمک کرده اید. به این ترتیب، به جای این که یکدیگر را به اجتناب، فرار و طفره تشویق کنید، در انجام یک رفتار سالم تشویق می کنید که نهایتاً باعث راحتی، شادی و موفقیت تان می شود.

نکته مهم در نه گفتن به دیگران این است که شما خود را قانع کنید که حق دارید که به برنامه ها و اولویت های خود فکر کنید. اگر شما به این باور برسید، مطمئن باشید که به دیگران نیز می توانید نه بگویید.

به خود تان پاداش و جایزه بدھید

انسان ها نیاز به پاداش دارند حتی یک دانشجو برای درس خواندن. به همین دلیل، بعد از این که تا حدی به برنامه خود وفادار و متعهد بودید، به خود جایزه بدھید. جایزه شما می تواند، انجام رفتارهای باشد که به آن علاقه دارید و از آن لذت می بردید. مانند دیدن برنامه تلویزیونی که دوست دارید، نشستن در کنار دولستان و صحبت های متفرقه، پیاده روی کردن در محوطه، خواندن کتاب مورد علاقه، و

نکته مهم آن است که جایزه یا پاداش را بعد از انجام رفتار به خود بدھید و نه قبل از آن.

اجتناب^۱ و اهمال کاری: طفره رفتمن

یکی از مشکلات بسیار مهم و اساسی در مطالعه و تحصیل، اجتناب است. می توان گفت همه دانشجویان اجتناب را تجربه کرده اند. زمانی که برنامه ای قرار است شروع شود به خصوص اگر برنامه درسی باشد، فرد مرتب به خود می گوید: آن نه، فردا شروع می کنم و دوباره فردا هم همین عبارت را به خود می گوید. عبارت هایی مثل: آن کمی خسته ام، کمی استراحت کنم بعد شروع می کنم، حالا همه بچه ها نشستند و حرف می زندن، زشت است که من درس بخوانم، فردا...، نمونه هایی از چنین مواردی است. به یاد داشته باشید که همیشه برای به تعویق انداختن، دلایلی وجود دارد. همیشه برای به عقب انداختن کارها و امروز و فردا کردن هادلایل نسبتاً موجهی می توان پیدا کرد که زیرینای آن همان مکانیزم دفاعی دلیل تراشی و موجه گرایی^۲ است.

مراقب فرآیند اجتناب باشید. اجتناب عامل بسیار مخرب و خطرناکی است. به یاد داشته باشید:

● **اجتناب، رفتاری است که خود را تقویت می کند.** یعنی اگر امروز کاری را به فردا موکول کردید، فردا سخت تر از امروز و پس فردا هم سخت تر از روز قبل و ... می توانید کار خود را شروع کنید. چرا؟

● **اصل و ماهیت پدیده اجتناب در مفهوم «تقویت منفی»^۳ نهفته است.** انسان تمایل دارد هر آن چه باعث رهایی او از درد، رنج یا ناراحتی و احساس بد می شود را تکرار کند. این همان تقویت منفی است: محرك یا عاملی که عدم وجود و حضور آن بر احتمال بروز رفتار بیفزاید. به این ترتیب، هر آن چه که ما را از ناراحتی، درد، رنج و ... برخاند، یک تقویت کننده منفی است. اجتناب باعث می شود شما به جای درس خواند که چندان از آن لذت نمی بردید، فعالیت دیگری انجام دهید به این ترتیب، هر بار، شکستن اجتناب و انجام کاری که سالم ولی سخت است برای شما دشوارتر و دشوارتر می شود. همان طور که مشاهده می کنید، اجتناب خود به خود، بدون آن که شما بخواهید و حتی بدانید، تقویت می شود. به یاد داشته باشید، اجتناب و تقویت آن در طی یک فرآیند شرطی

1 - avoidance

2 - rationalization

3 - negative avoidance



شندن عمل می کند و این فرآیند آگاهانه نیست. اهمال کاری یا طفره رفتن، اجتناب از انجام وظایفی است که باید اجرا شود و معمولاً منجر به احساس گناه، بی کفایتی، افسردگی و شک نسبت به خود در دانشجویی شود. اهمال کاری یا طفره رفتن با مشکلاتی همراه است که پیامدهای منفی شدیدی دارند و به شدت به پیشرفت شخصی و تحصیلی فرد صدمه وارد می کنند. اکثریت دانشجویان دانشگاه، دارای این مشکل هستند ولی، حداقل ۲۵٪ دانشجویان، دچار طفره مزمن هستند و این عده، همان افرادی هستند که دچار ریزش و اخراج از دانشگاه می شوند. مراقب باشید که از درس خواندن طفره نروید.

دلایل اهمال کاری متفاوت است:

- مهارت های ضعیف مدیریت زمان،
- اشکال و ضعف در تمرکز،
- ترس و اضطراب،
- باورهای منفی مانند این که من در هیچ کاری موفق نمی شوم.
- خسته کننده بودن آن کار،
- ترس از شکست،

برای غلبه و تسلط بر اجتناب و اهمال کاری می توانید از روش های زیر استفاده کنید:

- تعیین برنامه ثابت و منظم،
- زمان بندی ثابت،
- پای بندی به برنامه تدوین شده،
- انجام کارهای مورد علاقه و دلخواه بعد از انجام کارهای درسی و تحصیلی،
- مطالعه در فاصله های کوتاه،
- درساعت های مشخصی از روز درس بخواید،
- انگیزه دادن به خود و به یاد داشتن انگیزه ها، اهداف، ارزش ها و آرزوهای شخصی.

همچنین، به موارد زیر توجه دقیق داشته باشید:

گریزهای خود را بشناسید و آنها را حذف کنید.

بعضی از رفتارهایی، به صورتی هستند که باعث اتلاف وقت و انرژی زیادی در دانشجویان می شوند. گریزهای رفتارهایی هستند که پیش بینی نمی شوند، ولی وقتی آنها را انجام می دهید وقت زیادی را از دست می دهید که می توانستید صرف کارهای برنامه ریزی شده کنید.

گریزهایی، به منظور اجتناب از درس خواندن صورت می گیرد و در مورد هر فردی متفاوت از فرد دیگری است. شما باید گریزهای را بشناسید و بدانید چرا پیش می آیند و این که چطور در برنامه ریزی خود به آنها توجه کنید. به همین دلیل، خوب است با تعدادی از گریزهای شایع آشنا شوید، رفتارهایی مانند:

- صحبت کردن با تلفن،
- استفاده از اینترنت،
- خوابیدن،
- کمک کردن به دوستان،



- مرتب کردن گنجه کتاب ها و لباس ها،
- احوال پرسی و مراقبت از یک بیمار،
- رفتن نزد دوستان برای صحبت و تفریح،
- نشستن پای تلویزیون و مشاهده تلویزیون به خصوص سریال های دنباله دار، فوتbal ها و مسابقات جذاب،
- کنار دوستان نشستن و صحبت کردن،
- رفتن به خریدهای غیر ضروری.

خیلی خوب است که در این شرایط از خود بپرسید: «آیا این واقعاً همان کاری است که می خواهم انجام دهم؟». به احساس خود نیز توجه داشته باشید. زمانی که با عذاب و جدان، تشویش و ناراحتی کاری را انجام می دهید و یا بعداً ز آن دچار چنین احساسی می شوید بدانید که در حال اجتناب هستید. اجتنابی که شرایط شما را بدتر از آن چه هست می کند.

کمال گرایی را کنار بگذارید

در کمال گرایی، توجه فرد معطوف موضوعات کوچک و بی اهمیت می شود و به همین دلیل، از انجام اصل کار بازمی ماند. کمال گرایی، با سرزنش و تحقیر زیادی همراه است و به همین دلیل، آرامش روانی که انسان برای مطالعه به آن احتیاج دارد را از بین می برد. حتی زمانی که فرد به هدف خود دست می یابد، کمال گرایی باعث می شود باز هم شاد نباشد چون همیشه می توان دلایلی برای خوب نبودن، عالی نبودن و کامل نبودن پیدا کرد. کمال گرایی، ماهیتی مخرب دارد و به عزت نفس فرد به شدت صدمه می زند. همچنین، کمال گرایی، توان فرد برای موفقیت در آینده را از بین می برد و فرد را فلچ می کند چه در زندگی شخصی و چه در زندگی تحصیلی و حرفه ای.

در کمال گرایی، فرد، اهداف و انتظاراتی از خود دارد که بسیار بالاتر و شدیدتر از توان یک فرد معمولی است. در نتیجه، فرد، نمی تواند به آن اهداف دست پیدا کند و نتیجه آن شکست است. این شکست، به شدت به عزت نفس فرد صدمه می زند. کاهش عزت نفس، زمینه مناسبی را برای شروع اختلالات و بیماری های روانی مانند افسردگی ایجاد می کند. به این ترتیب، اگر چه فرد برای رسیدن به مراتب بالاتر تلاش می کند ولی آن چه در بی کمال گرایی می آید، شکست و بیماری است.

افراد کمال گرا، به شدت از شکست می ترسند و سعی می کنند از آن دوری کنند. حال آن که در ذات و ماهیت کمال گرایی، شکست قرار دارد. این در حالی است که شکست، خود ارزش زیادی دارد اگر فرد به درستی با آن برخورد کند. شکست های زندگی، معلمان خوبی هستند که توانایی و ضعف های انسان را به درستی به وی نشان می دهند. شکست ها، فرصتی هستند که فرد، توان خود را برای موفقیت های آینده کشف کند تا از مسیرهای دیگری بتواند اهداف خود را دنبال کند.

با توجه به مطالب بالا، به جای این که سعی کنید از ابتداء، یک مقاله عالی به استادتان تحویل بدهید، سعی کنید یک مقاله تهیه کنید. چون، بعداً می توانید آن را اصلاح کنید و به یک مقاله عالی تبدیل کنید. کمال گرایی باعث می شود از همان ابتدا، دچار ترس در انجام کار شوید.



مراقب افکار منفی خود باشید

یکی از دلایل اجتناب، هجوم افکار منفی در مورد درس خواندن است مانند:

- نمی‌رسم درس هایم را تمام کنم، فایده ندارد نمی‌رسم،
- خیلی خسته‌ام، من استعدادش را ندارم
- این همه کار، کی می‌تواند آنها را انجام دهد.

بهتر است به جای این افکار، از افکار سالم تری استفاده کنید مثل این که:

- از عهده اش برمی‌آیم، بدتر از این‌ها را هم انجام داده ام، تمامش می‌کنم،

سرزنش خود را حذف کنید

سرزنش خود به اجتناب به شدت کمک می‌کند. چگونه؟ به این صورت که باعث می‌شود انجام کار بیش از پیش با احساسات منفی همراه شود. در نتیجه کار سخت تراز آن چه واقعاً هست، می‌شود. در نتیجه بیشتر اجتناب صورت می‌گیرد و اجتناب بیشتر و بیشتر با سرزنش همراه می‌شود. بدین ترتیب، دور معموبی از سرزنش و اجتناب ایجاد می‌شود که مرتب‌یکدیگر را تقویت می‌کنند.

دست به کار شوید

اجتناب باعث اجتناب می‌شود. به همین دلیل، برای شکستن اجتناب، دست به کار شوید. حتی اگر قسمت کوچک و کم اهمیتی را هم انجام بدهید، باز هم جلو هستید. مهم تراز همه آن است که اجتناب خود را شکسته اید که کار بسیار بزرگی است.

از قطعه‌های زمانی استفاده کنید

منظور از قطعه‌های زمانی، واحدهای کوچک زمانی است. استفاده از این زمان‌ها باعث می‌شود که قدم‌های کوچک ولی موثری بردارید. مثلاً اگر یک ربع وقت دارید از همین یک ربع هم استفاده کنید باز چند صفحه را می‌خوانید یا یک موضوع را انجام می‌دهید. چنین کاری باعث می‌شود که احساس خوبی از خود داشته باشد و به همین دلیل کار بعدی را کمی راحت‌تر شروع می‌کنید و همین باعث کاهش اجتناب شما خواهد شد.

خود را تشویق کنید

برای کوچک ترین کار مثبت، خود را تشویق کنید. تشویق باعث تمایل بیشتر به انجام کار می‌شود که به معنی کاهش اجتناب است.

کمک بگیرید

در صورتی که نتوانستید به درستی از زمان خود استفاده کنید، شدیداً اجتناب می‌کنید، طفره می‌روید یا اسیر کمال گرایی شده‌اید و ... از دیگران کمک بگیرید. علاوه بر دوستان، اساتید، خانواده و ... مشاوران مراکز مشاوره دانشجویی، از منابع مهم کمک هستند.



سوال: من همیشه از برنامه هاییم عقب هستم و همیشه آن قدر از این موضوع کلافه می شوم که اصلاً از برنامه ریزی و زمان بندی فرار می کنم.

یکی از دلایل شایع عقب افتادن از برنامه ها این است که برنامه ریزی ها به شدت غیر واقع بینانه و کمال گرایانه تنظیم می شود و بر اساس واقعیت های موجود نیست. هر بار و هر دفعه که از برنامه ریزی خود عقب افتادید، به جای شک نسبت به خود، بهتر است برنامه خود را مورد تجدید نظر قرار دهید. به احتمال زیاد، این برنامه شماست که ایراد دارد و نه شما. چون شما، نقص در اجرای برنامه را به شخص خودتان نسبت می دهید، آن قدر کلافگی و ناراحتی به سراغ تان می آید که از برنامه ریزی مجدد اجتناب می کنید.

سوال: ما چند تا دوست هستیم که همیشه با هم هستیم. من از بقیه مضطرب ترم و زودتر از آنها به فکر درس می افتم. بچه ها، همیشه مرا مسخره می کنند که قبیل از فرجه به فکر درس ها می افتم. آنها می گویند تو مضطربی و بقیه را هم مضطرب می کنی. آیا واقعاً من بیمارم؟

اضطراب همیشه بیماری نیست. اضطراب، هیجانی است که به انسان هشدار می دهد فعالیتی را برای اجتناب از مشکلات و درس های بعدی انجام دهد. در موردي که شما نقل می کنید، اضطراب بسیار دقیق و صحیح به نقش خود می پردازد و به شما یادآوری می کند که باید درس را جدی بگیرید و شما را بر می انگیزاند برنامه ریزی کنید و فعالیتی انجام دهید. فرجه، یکی از زمان های مهم و جدی درس خواندن است.

سوال: همین که به درس ها، کتاب ها، کارهای عملی و پروژه ها فکر می کنم، آن قدر مضطرب می شوم که سعی می کنم اصلاً به آنها نگاه نکنم یا زمانی به اتاق بیایم که فوراً بخوابم.

همان طور که در مورد قبل گفته شد، اضطراب، در این شرایط، احساسی بسیار هنجار و سالم است. اضطراب به شما هشدار می دهد که باید دست به کار شوید و مطالعه را جدی بگیرید. شما با طفره رفتن و فرار از نشانه های اضطراب، تنها کاری که می کنید این است که فرصلت و زمان را ز دست می دهید و اضطراب را خفه می کنید بعده فرصلت کمتری در اختیار دارید، این اضطراب باشدت بیشتری به سراغ تان خواهد آمد. به اضطراب خود توجه کنید، از آن فرار نکنید، بلکه سعی کنید فرآیند آمادگی و گرم شدن برای مطالعه را شروع کنید.

سوال: چرا همیشه موقع فرجه، همه در خوابگاه خواب هستند؟

یکی از راه های شایع، اjetنab و طفره رفتن از درس خواندن، پناه بردن به خواب است. خوابیدن و نیاز خواب، توجیه کننده فرار افراد از درس خواندن است. فرد، هنگامی که خواب آلود می شود به خود می گوید: چقدر خوابم می آید. با این وضع که نمی توانم درس بخوانم، بهتر است بخوابم. وقتی بیدار شوم، سرحال هستم و آن وقت حسابی می خوانم. این اجتناب، چون با تقویت منفی همراه است یعنی فرد، با خوابیدن، از فشار درس خواندن و اضطرابها و رها می شود، دوباره و دوباره تکرار خواهد شد. یعنی، دوباره زمانی که فرد مایل است درس بخواند، به محض این که کتاب را جلوی چشم می گیرد، بلا فاصله خواب آلود می شود و دوباره می خوابد. با خوابیدن، دوباره از فشار درس خواندن آزاد می شود و دوباره همین چرخه اتفاق می افتد. این چرخه، علاوه بر این که خواب آلودگی را تشدید می کند، باعث از دست دادن وقت زیادی می شود و نتیجه آن اضطراب شدیدی است که در یک یا دو روز مانده به امتحان و به خصوص شب امتحان و هنگام امتحان به سراغ دانشجو می آید.

بخش دوم

دانشگاه، ارتباطات و
روابط اجتماعی





فصل پنجم

ارتباط با همسالان

یکی از مهم ترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. اگر چه در گذشته نیز ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید ولی باز هم دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه مجبورید با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید. شاید تابه حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر از هر کدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارت زیادی به دست آورده اید.

از سوی دیگر، زندگی دانشجویی باعث می شود که دایم برای خرید کتاب، انجام کارهای عملی، کاروزی ها و کارآموزی ها... به مکان های مختلف رفته و با افراد مختلفی آشنا شوید. رفت و آمد از خانه به دانشگاه و ارتباط هایی که در طی این مسافت ها شکل می گیرد نیز دامنه ای روابط اجتماعی شمارا وسعت می دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمن ها و برنامه های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست.

نکته مهم این است که به خود فرصت دهید تا رشد بیشتری کنید. به خصوص اگر مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید، نه تنها رشد بیشتری خواهید کرد بلکه از زندگی خود لذت بیشتری نیز می برد. انزوا، تنها یابی، «تجوشیدن» با دیگران، زندگی شما را تلخ و سرد می کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می شوید نیاز به زمان و فرصت دارید تا به تدریج بتوانید مهارت های ارتباطی و اجتماعی و همچنین دوستی های خود را افزایش دهید. به خودتان فرصت دهید. انتظار زیادی از خود نداشته باشید. با سرعت و آهنگی که تواناییش را دارید حرکت کنید. مهم این است که روبه جلو پیشرفت کنید. در این قسمت به ارتباط های مختلف زندگی دانشجویی پرداخته می شود:

ارتباط در دانشگاه

احتمال کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شویم که دوستان صمیمی در آن داشته باشیم، به این ترتیب، ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هرچه دوستان بیشتر و فراوان تری داشته باشیم در زندگی خود موفق تر و شادرتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم، بنابراین، در موقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادرتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنار مان خواهند بود که با آنان درد دل کرده یا مشورت نماییم. به این ترتیب، نه تنها احساس تنها یی نخواهیم کرد بلکه می توانیم از کمک های فکری و راهنمایی ها و حمایت عاطفی آنان استفاده کنیم. با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. تعدادی از این اصول عبارت اند از :

◀ ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است.

گاهی بعضی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون تصور می کنند که ارتباط اجتماعی چندان مهم نیست.



گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث ایجاد عدم اعتماد در میان انسان‌ها می‌شود در نتیجه فرد تمایلی به ایجاد رابطه ندارد که بخواهد براساس آن عمل کند.

به یاد داشته باشید که از جنبه‌های مختلف به انسان‌ها توصیه شده است که ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است که برنامه‌های گروهی و جمیعی داشته باشند.

▶ پیشداوری‌ها، تعصب‌ها و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذاریم.

متاسفانه در کشور ما دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که :

- همه تهرانی‌ها ... هستند.
- همه شمالی‌ها ... هستند.
- همه جنوبی‌ها ... هستند.
- دخترها ... هستند.
- پسرها ... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می‌شود. چون همه مردمی که در یک شهر یا منطقه زندگی می‌کنند و تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند را به یک چشم نگاه می‌کنند. چنین دیدگاه‌هایی در همه جهان مردود است.

یکی از عوارض منفی این پیشداوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به یکدیگر ایجاد می‌کند که مانع ایجاد ارتباط راحت می‌شود. به جای این که براساس این دیدگاه‌های ناسالم تصمیم به ایجاد رابطه یا قطع رابطه کنید، سعی کنید که طرف مقابل را شناخته و براساس شناخت خود عمل کنید.

▶ خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید می‌تواند وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنها یک ساعت ازدواج باشد. شرکت در برنامه‌های مختلف همچون انجمن‌ها، کلاس‌ها و... کمک بزرگی به شما می‌کند.

▶ زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است که زمان بیشتری در دانشگاه باشید. نه آن که بلاخلاصه بعد از اتمام کلاس‌ها سریع به خانه یا خوابگاه برگردید.

▶ در ایجاد دوستی بیشقدم باشید (بخش مهارت‌های اجتماعی).

مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید (بخش مهارت‌های اجتماعی).

▶ اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می‌کنید اولین چیزی که با آن روبرو می‌شود تفاوت‌ها است. اختلاف بین انسان‌ها طبیعی است مهم این است که انسان‌ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و براساس آن عمل کنند. نکتهٔ دیگر که قبلاً هم گفته شد این است که اختلاف‌ها، تفاوت‌ها و فرق‌هایی که با دیگران دارید را ببینید ولی به آن جنبه‌ی ارزشی یا خوب و بد ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید. نه شما بدھستید نه آنها. نه شما خوب هستید نه آنها. بلکه انسان‌ها با هم تفاوت دارند. مهم آن است که این تفاوت‌ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.



ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره‌ای از آنها می‌تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت‌بخش باشد. مانند زمان‌هایی که دانشجویان مدت‌های زیادی دورهم نشسته و به بگو و بخند و صحبت مشغول‌اند یا در مورد موضوعی با یکدیگر بحث و گفت و گو می‌کنند، یا با رشته‌ها و تخصص‌ها و فعالیت‌های یکدیگر آشنا شده و برای زندگی خود از آنها استفاده می‌کنند و سایر موارد مشابه. از سوی دیگر، زندگی در خوابگاه‌ها می‌تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم‌اتفاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیرپا می‌گذارد و یا احساس خجالت و ناتوانی از بیان عقیده، نظر و درخواست از بقیه‌ی هم‌اتفاقی‌ها و موارد مشابه آن. در هر حال، زندگی خوابگاهی جنبه‌های متعدد و مختلفی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و به خصوص هم‌اتفاقی‌ها، مشارکت در فعالیت‌های زندگی خوابگاهی، تقسیم‌وظایف و مسئولیت‌ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می‌آید.

ارتباط با هم‌اتفاقی‌ها. اگر خوش شانس باشید و هم‌اتفاقی‌ها بیان افرادی سازگار، همراه، دارای روحیه همکاری باشند، زندگی خوابگاهی شما با خوبی سپری خواهد شد. مشکل از آن جایی شروع می‌شود که هم‌اتفاقی‌ها در مورد مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می‌کنند.

اختلاف و تفاوت در مورد موضوع‌های مختلف امری ساده و بدیهی است. یکی از جوانانی که دوقلو به دنیا آمده بود می‌گفت: «من خوب می‌توانم بفهمم که آدم‌ها چرا این همه با هم اختلاف دارند. وقتی من که با مریم دوقلو هستم و شرایط زندگی کاملاً مشابهی داشته‌ایم، این همه باهم تفاوت داریم خیلی عادی و طبیعی است که آدم‌هایی که از خانواده‌ها، شهرها، قوم‌های دیگری هستند با یکدیگر اختلاف و تفاوت داشته باشند».

متاسفانه، همیشه افراد دوقلو نیستند تا به این روشنی تفاوت و اختلاف بین انسان‌هارا دریابند. انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند. علت آن هم روشن است: تفاوت در خانواده‌ها، فرهنگ‌ها، والدین، جوامع مختلف و مهم این است که انسان‌ها راه بروطرف کردن اختلاف‌ها را فراموشند.

یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی که اختلافات و تفاوت‌های بین انسان‌ها خود را نشان می‌دهد محیط دانشگاه و زندگی در خوابگاه است. هریک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده‌اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند. مهم نیست که تفاوت نداشته باشیم بلکه مهم است که یاد بگیریم چگونه اختلاف‌هایی که براثر این اتفاقات به وجود می‌آیند را بروطرف کیم. به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است.

آن چه به شما کمک می‌کند تا بتوانید اختلاف‌های خود را به حداقل برسانید آن است که درمورد آن چه شما را ناراحت می‌کند با زبان خوش و مودبانه صحبت کنید. انتظار داشتن از دیگران و این که دیگران باید بفهمند که شما از آنها چه انتظاری دارید و مواردی از این قبیل کمکی به شما نمی‌کند و جز افزایش تنفس و رنجش شما فایده‌داری دیگری نخواهد داشت (برای اطلاع بیشتر از مهارت حل اختلاف به بخش مهارت‌های اجتماعی مراجعه کنید).

راه حل‌هایی برای بهبود ارتباط با هم‌اتفاقی‌ها

بهتر است از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم‌اتفاق شوید، نشسته و راجع به آن چه باید رعایت شود گفتگو کنید. بهتر است زمانی را برای این نشست و گفتگو تعیین کنید که برای همه‌ی افراد مناسب ترین زمان باشد. سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایل‌اید میان خود رعایت کنید، صحبت کنید. هنگام گفتگو راجع به موضوعات



مختلف، نظر واقعی خود را مطرح کنید نه آن که در «رودرایستی» قرار بگیرید یا بر عکس، چیزی را به دیگران تحمیل کنید. اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلند مدت نسبت به دیگران آزرده و از خود عصبانی خواهد شد که در هر دو حالت به ارتباط شما لطمہ خواهد خورد.

موضوعاتی که پیشنهاد می شود در چنین جلسات و نشست هایی با یکدیگر صحبت کنید عبارت اند از:

الف - موضوعات کلی و عام:

۱. نظافت اتاق: تعیین نوع کارهایی که برای نظافت محل زندگی لازم است و تنظیم برنامه نظافت و اختصاص آن به هریک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.

۲. تهیه و آماده کردن غذا: مشخص کردن برنامه غذایی، تعیین کارها و فعالیت های مرتبط با آن و اختصاص آن به هریک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.

۳. شست و شوی طروف: تعیین نوبت های ظرف شویی یا موارد دیگری مرتبط با شست و شو و تعیین هر یک از نوبت ها به یکی از هم اتاقی ها.

۴. خرید مایحتاج و وسایل: تعیین خریدهای اساسی و کارهای مرتبط با خرید و تقسیم آن به هریک از هم اتاقی ها، تعیین مادر خرچ (کسی که مسئول خریدهای است)، تعیین مقدار هزینه ای که ماهانه یا هفتگی باید پرداخت شود و توافق در این مورد که براساس مذاکره و بحث با هم اتاقی ها حاصل می شود.

ب - تنظیم ساعت و زمان:

۱. استراحت: تعیین اوقات استراحت و خواب، مشخص کردن میزان روشنایی و فعالیت هایی که در ساعت خواب و استراحت می توان انجام داد.

۲. مهمانی: مشخص کردن ساعات و موقعی که می توان مهمانی را به اتاق راه داد و مدت اقامت وی در اتاق و دفعات آن و موارد مشابه.

۳. مطالعه: مشخص کردن ساعات و زمان مطالعه ای که هریک از هم اتاقی ها نیاز دارد و عادات مطالعه وی و عواملی که در مطالعه ای هم اتاقی ها مشکل یا مزاحمت ایجاد می کند و راه های برطرف کردن آنها.

۴. تفریح، گفتگو و بحث: تعیین ساعتی که برای تفریح، گفتگو و بحث و یا برگزاری جلسات لازم است و فاصله بین آنها.

ج - رعایت اصول ایمنی:

تعیین نکات مهمی که از نظر ایمنی لازم است مانند: قفل کردن در اتاق، کشوهای چمدان ها و یا این که شب ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د - تعیین موارد خصوصی یا عمومی:

یکی از موضوعات بسیار مهم در میان هم اتاقی ها، مشخص کردن محدوده های شخصی یا عمومی است. هر انسانی به یک فضای خصوصی احتیاج دارد. این فضا در زندگی خوابگاهی و اشتراکی کمی محدودتر می شود و ممکن است به یک گوشه، تخت و فضای زیر آن محدود شود. در این زمینه نیز باز تفاوت های فردی وجود دارد. مثلاً ممکن است از نظر یکی از هم اتاقی ها استفاده از کتاب های دیگران در هنگامی که حضور ندارند، اشکالی نداشته باشد در حالی که ممکن است غیر از این باشد. به همین دلیل لازم است این موارد از ابتدا مشخص شود:



۱. استفاده از وسایل یکدیگر: در این رابطه لازم است هر یک از هم اتفاقی‌ها مشخص کنند که دیگران تا چه حد مجازند که از وسایل آنان در حضور آنان یا در غیبت آنان استفاده کنند.

۲. تعیین حریم و فضای خصوصی: بعضی از افراد حساسیت‌های خاصی در مورد حریم و فضاهای خصوصی خود دارند و بعضی کمتر حساس‌اند. مثلاً ممکن است یکی از هم اتفاقی‌ها از این که دیگری روی تخت او بنشینند یا از این که از لیوان یا بشقاب او استفاده شود ناراحت شود در حالی که ممکن است دیگری چنین حساسیتی نداشته باشد.

۳. اطلاعات و موضوع‌های شخصی: ممکن است که بعضی از هم اتفاقی‌ها به راحتی راجع به کار و درس یا زندگی خود صحبت کنند و از این که دیگران اطلاعاتی در مورد آنها داشته باشند ناراحت نشوند در حالی که فرد دیگری مایل نباشد که کسی «سر از کار او در آورد».

۴. اطلاع دادن به یکدیگر در مورد بیرون رفتن: بعضی از هم اتفاقی‌ها ممکن است مایل نباشند که دیگران بدانند آنان کجا هستند، به کجا می‌روند و چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند. بنابراین بهتر است این موضوعات از همان ابتدا روشن شود.

۵. نیاز به خلوت و تنها‌بی: بعضی از هم اتفاقی‌ها گاهی ممکن است مایل باشند که به تنها‌بی کاری را انجام دهند و نیاز دارند که موقعی در روز یا هفته یا ... به قول معروف « ساعاتی با خود خلوت کنند ». به همین دلیل مناسب است که اطلاعاتی به سایر هم اتفاقی‌ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایر هم اتفاقی‌ها برداشت‌های اشتباهی از آنها داشته باشند.

سؤال: چرا باید به دیگران توضیح داد که چه انتظارهایی از آنها وجود دارد. این موضوع کاملاً روشن و بدیهی است واحتیاجی به گفتگو وجود ندارد. بلکه اگر کسی کمی آداب اجتماعی و مفهوم زندگی گروهی را بداند مشکل کاملاً حل می‌شود. به نظر من انسان‌ها باید بدانند و در کنند که دیگران چه انتظاری از آنان دارند و نیاید همه جا در مورد چنین مسائل بدیهی صحبت کرد و حرف زد. آیا این عقیده من اشتباه است؟

نکته مهم و اساسی این است که رفتار اجتماعی، رفتار پیچیده‌ای است. انتظارها و توقع افراد مختلف، متفاوت است. دیگران به درستی نمی‌دانند که انتظار شما از آنان چیست. آنان قدرت فکر خوانی ندارند تا انتظارات و توقع‌های شما را درک کنند و از سوی دیگر از شهرها و خانواده‌های متفاوتی در کنار یکدیگر قرار

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این است که مطالب بالا قسمتی از موضوعاتی است که هم اتفاقی‌ها نیاز دارند از ابتدای زندگی گروهی خود در مورد آنها با یکدیگر صحبت کرده و به توافق کلی برسند.

هیچ یک از تفاوت‌هایی که بین افراد مشاهده می‌شود نه خوب است و نه بد، فقط تفاوت است. نکته اساسی این است که در زندگی گروهی، باید چنین تفاوت‌ها و انتظاراتی روشن و شفاف شود تا افراد با دیدگاه‌های یکدیگر آشنا شده و بتوانند بر مبنای توافق کلی و رعایت احترام به دیگری، برنامه‌ای تدوین کنند و طبق برنامه به مسئولیت‌ها و وظایف خود عمل کنند. چنان‌چه فردی طبق توافق و برنامه به عمل آمده، انجام وظیفه نکرد، بهتر است از همان ابتدا در مورد آن صحبت شود و برای آن مشکل و راه‌های برطرف کردن آن برنامه‌ریزی جدیدی به عمل آید. در این مورد لازم است که بدون پرخاش، بی احترامی و برچسب زدن به یکدیگر به مشکل پرداخته شود.



گرفته‌اند و ممکن است دیدگاه‌های مختلفی نسبت به یک موضوع داشته باشند. به همین دلیل ممکن است که اختلاف عقیده وجود داشته باشد. اگر در این مورد صحبت نشود و چنین موضوع‌هایی بیان نشود، هر کسی براساس تصور خودش عمل می‌کند. به همین دلیل، پیشنهاد و توصیه می‌کنیم که با آنها در مورد انتظار و توقعی که از دیگران دارید صحبت کنید. آن وقت بهتر می‌توانید اختلاف خود را با دیگران حل کنید. همان طور که گفته شد مهارت حل اختلاف کمک زیادی به شما می‌کند.

سؤال: من تا کنون با کسی هم اتاق نبوده‌ام. زندگی با هم اتاقی برایم سخت است چه کار کنم؟
بازهم در مقابل یک تغییر و یک استریس دیگر قرار گرفته اید که باید خود را آن سازگار کنید. تا کنون در منزل خود و اتاق خود زندگی کرده‌اید، ولی اکنون باید در محل استراحت و زندگی خود با دیگران شریک شوید. این شراکت یعنی: درس خواندن در کنار دیگران، درس خواندن در نور کم چون ممکن است هم اتاقی دیگر خواهید باشد، شنیدن صدای موسیقی یا صحبت دیگران، مشارکت در تهیه و آماده کردن غذا، شست و شو و مرتب کردن ظروف غذا، هم خرج شدن با دیگران... مهم ترین نکته در زندگی خوابگاهی و زندگی با هم اتاقی‌ها آن است که حریم خصوصی شما از بین می‌رود یا بسیار محدود می‌شود؛ معمولاً محدود به یک تخت و میز و فضای اطراف آن یا محدود به یک قسمت مشخصی از اتاق. به همین دلیل در زندگی داخل یک اتاق، باید از دیگران بخواهید که حریم شما را محترمانه حفظ کنند و شما نیز به حریم آنان احترام بگذارید. اتاق فقط محل زندگی شما نیست. بنابراین، باید به حریم دیگران نیز احترام گذاشته و از حریم خود دفاع کنید. درباره پیشنهادهایی که برای بهبود و زیبایی اتاق خود دارید به نظریات و پیشنهادهای هم اتاقی هایتان نیز توجه کنید، سپس نظر موافق آنان را نیز جلب کنید.

سؤال: از وقتی که من به دانشگاه آمده‌ام بعضی از دختران به پوشش من ایراد می‌گیرند و می‌گویند: «این جا که شهرستان نیست. بهتر است پوشش خود را تغییر بدھی و شیک باشی». من کمی گیج شده‌ام. ایراد اصلی که آنها به من می‌گیرند به حجاب من است. گاهی اوقات فکر می‌کنم آیا باید پوشش خود را تغییر دهم؟ آیا باید شیک باشم؟ آیا شیک بودن یعنی بدحجاب بودن؟ آیا باید در حجاب سهل انگاری کنم؟

به یاد داشته باشید با حجاب بودن یک خانم فضیلت، توانایی و شایستگی است. نکته بسیار مهم تر آن که با حجاب بودن یک خانم یک خصوصیت مهم پسندیده در کل کشور است و ربطی به شهر، استان یا کشور خاصی ندارد. حتی زنان مسلمان در عرصه‌های بین الملل و در فرهنگ‌های غربی نیز که ظاهر می‌شوند با حجاب کامل خود ظاهر می‌شوند. به همین دلیل بهتر است به آن چه مربوط به خودتان است احترام بگذارید. مراقب باشید که همیشه فشارهایی برای تغییر رفتار وجود دارد. یعنی شما همیشه با عده‌ای روبه رو هستید که با عقیده، رفتار و سلیقه شما همراه نیستند و دیدگاه متفاوت دیگری دارند. در این موقع بسیار مهم است که شما بتوانید بر عقیده خود ایستادگی کنید. در این رابطه، استفاده از مهارت قاطعیت به شما کمک بزرگی می‌کند. برای آشنایی و آگاهی بیشتر از مهارت قاطعیت یا ابراز وجود به بخش ششم، مهارت‌های اجتماعی مراجعه کنید.

سؤال: در برقراری ارتباط با مردم، دیر یا زود آنها را خراب می‌کنم. چرا این کار را می‌کنم؟
معمولًا، سعی در خراب یا ضایع کردن دیگران از خشم و پرخاشگری حکایت می‌کند. خشمی را که از دیگران دارید به این طریق خالی می‌کنید. بهتر است ریشه عصبانیت خود را پیدا کنید. وقتی از دیگران آسیب می‌بینید،



با خراب کردن آنها، تلافی می‌کنید. ممکن است در آن لحظه از این که ناراحتی خود را تخلیه کرده اید احساس راحتی و حتی لذت کنید، اما معمولاً بعد از این احساس رضایت خاطر، خلائقی به سراغ انسان می‌آید: احساس تنها می‌کنید. به همین علت توصیه می‌شود قبل از این که دیگران را خراب کنید:

- کمی تأمل کنید. به خود فرصت دهید تا عملکرد بهتری داشته باشد.
- احساس خود را به شخص مقابل بررسی کنید. آیا از او عصبانی هستید؟
- اگر از او عصبانی هستید بررسی کنید که چه عامل یا موقعیتی باعث این عصبانیت شده است؟
- خود را آرام کنید. با هر روش سالمی که بلدید و قبل از کمک شما آمده است خود را آرام کنید.
- از مهارت حل اختلاف کمک بگیرید (بنگرید به: بخش ششم).
- اگر شخص مقابل شما رفتار نادرستی دارد که مکرراً پیش می‌آید و ادامه دوستی ناراحت کننده است، ارتباط خود را به روش سالمی پایان دهید.
- اگر فقط کمی احساس رنجش از دوست خود دارید، به احتمال زیاد با استفاده از مهارت حل اختلاف از بین می‌رود.

سؤال: من لهجه غلیظی دارم و در تهران درس می‌خوانم. خیلی از هم شهروی‌های من می‌توانند لهجه خودشان را تغییر بدهند ولی من نمی‌توانم. از این که تنها کسی هستم که لهجه‌ای چنین غلیظ دارد ناراحتم.

همان طور که قبل‌اگفته شد یکی از زیبایی‌های کشور ما، تنوع گوییش‌ها و لهجه‌های محلی است. بسیاری از مردم از شنیدن لهجه‌های غلیظ لذت می‌برند. در هر حال به جای آن که سعی در تغییر چیزی داشته باشید که ممکن نیست (در هر حال شما موفق نبوده اید)، بهتر است آن ویژگی را به عنوان یکی از خصوصیات خود بپذیرید و به آن افتخار کنید. به جای تغییر لهجه بهتر است عزت نفس خود را تقویت کنید. قدم اول عزت نفس آن است که خود را همان طور که هستید بشناسید و بپذیرید. یکی از خصوصیات و ویژگی‌های شما آن است که دارای لهجه غلیظی هستید. قدم بعدی آن است که این ویژگی را ارزش گذاری منفی نکنید (یعنی این بد است که من این لهجه را دارم). چرا بد؟ این نوع ارزش‌گذاری باعث کاهش عزت نفس شما می‌شود. عزت نفس قوی، یکی از ملاک‌های مهم سلامت روانی و جسمی است. بسیار مهم است که برای هر آن چه که هستید به خود افتخار کنید. از جمله داشتن لهجه غلیظ.

سؤال: چگونه می‌توانم رابطه دوستانه برقرار کنم، در حالی که در خوابگاه زندگی نمی‌کنم؟
دانشجویانی که در خوابگاه زندگی نمی‌کنند، با افزایش ارتباط‌های اجتماعی خود می‌توانند دوستی‌های خوبی ایجاد کنند. یک روش آن است که بعد از پایان کلاس و برنامه تحصیلی در کتابخانه، بوفه و رستوران دانشگاه یا در بیرون از دانشگاه با دانشجویان دیگر ارتباط برقرار کنید. راه دیگر آن است که در کلاس‌های فوق برنامه شرکت کنید. دانشگاه‌های سراسری، فعالیت‌های فوق برنامه بسیار متنوع و متعددی دارند مانند:

- انجمن‌های دانشجویی در زمینه‌های مختلف.
- فعالیت‌های ورزشی متنوع مانند کوه پیمایی و اردو.
- فعالیت‌های فرهنگی همچون مسابقه و نمایشگاه.
- کلاس‌های هنری و علمی مثل کلاس کامپیوتر و زبان.
- کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در مورد موضوعات روانشناسی و یا زندگی مانند:



- کارگاه های مشاوره پیش از ازدواج
- کارگاه های مهارت های زندگی
- کارگاه های بهداشت روان و

شرکت در هر کدام از آنها باعث می شود دوستان مختلف و متعددی بیابد.

سؤال : من در فرهنگی بزرگ شده ام که دختر و پسر تا زمان ازدواج ارتباط و آشنایی با هم ندارند. الان که دانشگاه هستم می بینم بعضی از دانشجویان دختر و پسر باهم دوست هستند. بعضی از دوستانم می گویند این روابط برای آشنایی قبل از ازدواج لازم و ضروری است. من این روابط را مجاز نمی بینم ولی از یک بابت هم نگران می شوم که اگر چنین روابطی به ازدواج کمک می کند من که این روابط را ندارم نکند در ازدواج با مشکل رو به رو شوم؟

واقعیت آن است که از نظر علمی، به دلایلی که فرصت آن در این کتاب مقدور نیست، دوستی های دختر و پسری که با وضعیت فعلی در دانشگاه ها یا بیرون از دانشگاه ها وجود دارد چندان کمکی به ازدواج نمی کند. با این حال در اکثر دانشگاه ها معاونت های امور فرهنگی و دانشجویی کلاس هایی در زمینه ازدواج و همچنین مشاوره پیش از ازدواج برگزار می کنند که شرکت در این کلاس ها بسیار کمک کننده تر از دوستی های دختر و پسر است.

سؤال : در ارتباط بین فردی احساس خجالت نمی کنم ولی در گروه راحت نیستم. چرا این طور است؟

بعضی از افراد مانند شما هستند و در ارتباط های فردی راحت اند، ولی وقتی در گروه قرار می گیرند احساس ناراحتی می کنند. دلیل موضوع این است که در ارتباط فردی نقش شما مشخص است: یا شنونده اید یا گوینده. بنابراین، چه طرف مقابل حرف بزند و چه گوش دهد، شما یک طرف تعامل و ارتباط اید. ولی وقتی در یک گروه قرار گرفته اید ممکن است معذب باشید از این که: آیا در گروه جایگاهی دارید؟ آیا دیگران به شما اهمیت می دهند؟ مدتی است حرف نزدیک اید نکند این موضوع برداشت خاصی ایجاد کند؟ یا من زیاد صحبت کردم نکند دیگران برداشت دیگری از من داشته باشند؟ ممکن است شروع صحبت یا وارد شدن به مکالمه برای شما سخت باشد. مهارت هایی که در مکالمه و ارتباط بین دونفر مطرح است متفاوت از مهارت هایی است که در ارتباط با یک گروه مطرح می شود. مثلاً در یک ارتباط گروهی مهم است که بدانید چه زمانی وارد صحبت شوید. بهترین موقعیت، زمانی است که یک مکث ایجاد شده است. در این موقع شما باید به سرعت وارد صحبت شوید ولی نه آن قدر سریع که باعث قطع شدن صحبت دیگری شوید. علاوه براین، در این ارتباط ها مهم است که شما متکلم وحده نباشید، زیرا دیگران هم مایلند به نوبه خود وارد صحبت شوند. گاهی اوقات هم پیش می آید که دیگران صحبت های شما را قطع می کنند. در این موقع زیاد ناراحت نشوید، فاجعه ای اتفاق نیفتاده، حرف های شما بی مورد یا خسته کننده بوده است بلکه یکی از افراد نتوانسته زمان مناسبی برای ورود به مکالمه پیدا کند.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که مهارت های لازم برای ارتباط دونفری، با مهارت های لازم برای گروه، متفاوت است. شما مهارت های ارتباط های دونفری و کوچک را دارید. احتمالاً به این دلیل که تمرين بیشتری در این مورد داشته اید. اکنون بهتر است مهارت های گروه های بزرگ تر را آموخته و تمرين بیشتری کنید. بعد از مدتی در این زمینه نیز احساس تسلط و توانایی خواهید کرد.



فصل ششم

سوء استفاده عاطفی

هنگامی که افراد ارتباط برقرار می کنند، گاهی اوقات ممکن است قربانی سوء استفاده عاطفی شوند. از آن جایی که در زندگی دانشجویی، ارتباطات با همسالان بسیار زیاد و متنوع است، به منظور پیشگیری از سوء استفاده عاطفی و تاثیرات شدید و گسترده آن بر زندگی دانشجویان، در این قسمت به مرور سوء استفاده عاطفی پرداخته می شود.

سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده عاطفی، نوعی الگوی رفتاری است که در یک رابطه شکل می گیرد به طوری که یکی از اشخاص، سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. سوء استفاده عاطفی باعث کنترل یکی از افراد بر دیگری می شود به طوری که باعث تخریب خودپنداره شخص دیگر شده، در حدی که شخص دیگر حتی نسبت به خود نیز شک می کند به طوری که حتی نمی تواند به قضایت خودش نیز اعتماد کند.

سوء استفاده عاطفی، در هر رابطه ای ممکن است به وجود آید: رابطه هم اتاقی ها، رابطه دوستان قدیم و جدید، روابط عاشقانه، رابطه بین نامزدها، آشنایی های دختر و پسر، زن و شوهرها، ... به همین دلیل، ممکن است این پدیده را در روابط مختلفی مشاهده کنید. مهم آن است که مراقب باشید در چنین رابطه ای وارد نشوید یا اگر در شخص دیگری مشاهده کردید، به او کمک کنید تا بتواند خود را از چنین رابطه مخرب و ناسالمی بیرون آورد.

در الواقع، در سوء استفاده عاطفی، رابطه به شدت بیمار شده است. ارتباط نیز همانند سایر پدیده های روانی و اجتماعی دارای محدوده های سالم و ناسالم است. برای آن که سوء استفاده عاطفی را بهتر بشناسیم، ابتدا باید ویژگی های رابطه سالم را بدانید که به طور مفصل در قسمت زیر به آن پرداخته می شود.

ویژگی های یک رابطه سالم

از هر رابطه سالم انسانی چه به صورت روابط صمیمانه، دوستی، روابط عاشقانه، روابط خانوادگی، فامیل و ... انتظار می رود که باعث رشد، تقویت عزت نفس، خوشی و پرورش شود. به عبارت دیگر، باعث رضایت و خوشحالی شود. واقعیت این است که روابط سالم تاثیرات مثبت زیادی بر انسان ها دارند و به همین دلیل است که یکی از عوامل تعیین کننده اساسی سلامت انسان ها، چه جسمی و چه روانی، داشتن روابط سالم است. روابط سالم دارای ویژگی های خاصی هستند.



- در یک رابطه سالم انتظار می رود که:
- با یکدیگر محترمانه برخورد کنند،
 - احساس امنیت و راحتی کنند،
 - پرخاشگری و خصوصت نداشته باشند،
 - اختلاف های خود را با آرامش حل کنند،
 - از اوقاتی که با هم می گذرانند لذت ببرند،
 - از یکدیگر حمایت کنند،
 - به دیگری و زندگی وی اهمیت دهند، از جمله: سلامت، خانواده، کار و ...،
 - به حریم های شخصی یکدیگر احترام بگذارند،
 - به یکدیگر اعتماد کنند،
 - یکدیگر را مجبور نکنند بر خلاف مذهب، اخلاق، اعتقادات و عادت های خود رفتار کنند،
 - به صورت روشن و شفاف نظرات شان را بیان کنند،
 - نامه ها، تلفن، ایمیل و ... شخصی داشته باشند،
 - یکدیگر را به رفتارهای سالم تشویق کنند،
 - یکدیگر را تشویق کنند که ارتباطات و دوستی های دیگری نیز داشته باشند،
 - اکثریت اطرافیان از وجود چنین رابطه ای خوشحال و راضی باشند،
 - بیشتر اوقاتِ رابطه شان خوب باشد و نه بد.

ویژگی های یک رابطه ناسالم

- در یک رابطه ناسالم، یکی از طرفین یا هر دو طرفین ممکن است تعدادی از ویژگی های زیر را داشته باشد:
- سعی داشته باشد دیگری را کنترل کند،
 - سعی کند به دیگری احساس بد بودن بدهد،
 - دیگری را مسخره کند یا با نام های زشت صدا کند،
 - نحوه پوشش دیگری را تعیین کند،
 - فحش و ناسرا بگویند،
 - زمان برای دیگری نگذارد،
 - از رفتارهای دیگری مرتب انتقاد کند،
 - نگران برخورد و رفتارهای دیگری باشد،
 - دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا دلسُرد کند،
 - هنگام صحبت کردن طرف مقابل، بی توجهی کند،
 - رفتارهای مالکانه نسبت به دیگری داشته باشد،
 - به شدت غیرتی برخورد کند،
 - از مذهب، نژاد، قومیت، ضعف و ... دیگری انتقاد کند یا از افرادی که انتقاد می کنند، حمایت کند،
 - پول و اموال دیگری (مثل ماشین یا خانه) را کنترل کند،



- به طرف مقابل، اموال با ارزش، آشنایان یا نزدیکان وی صدمه بزند یا تهدید به صدمه کند،
- هل دادن، زدن، پرت کردن اشیاء و ... ،
- بی توجهی به احساسات طرف مقابل،
- تهدید به قطع رابطه،
- تهمت و اتهام های اشتباه زدن،
- مانع از دیدن یا صحبت کردن با دوستان، آشنایان و فامیل شود،
- استفاده از تهدید یا اجبار برای ادامه رابطه.

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت عمدتاً، سوء استفاده عاطفی به صورت های زیر رخ می دهد:

- اجبار به انجام خواسته ها،
- تحقیر،
- جدا و منزوی کردن،
- کاهش اعتماد به نفس،
- برتر بودن از نظر قدرت.

در این قسمت، هر یک از موارد بالا، بیشتر بررسی می شوند.

اجبار در انجام خواسته ها

در سوء استفاده عاطفی، فرد سعی می کند رفتارهای فرد مقابل را کنترل کند. یکی از روش هایی که چنین کنترلی را اعمال می کند آن است که طرف مقابل را وارد طوری رفتار کند که او می خواهد. در چنین روابطی، رفتارهای زیر بسیار شایع است:

- آنان اصرار دارند:

- دقیقا به شیوه ای که او می خواهد و در همان زمان که اراده می کند کاری انجام شود. این موضوع، شامل پوشهش هم می شود مثلاً انتظار دارند که طرف مقابل، دقیقاً لباسی را بپوشد که وی می پسندد که ربطی هم به عقاید مذهبی آنان ندارد.
- طرف مقابل کارش را یا هر فعالیت مهمی دیگرش را کنار بگذارد تا کار وی را انجام دهد
- کارها و فعالیت های شخص دیگر را مرتبأ چک کنند و راجع به رفتارهای لحظه به لحظه وی انتقادهای خود را اعلام کنند.

تحقیر و توهین

در ارتباطات آلوده به سوء استفاده عاطفی، یکی از طرفین به خود اجازه می دهد هر نوع تحقیر، توهین، اهانت و تهمتی را به طرف مقابل روا دارد. آنان انتظار دارند طرف مقابل، کارهایی انجام دهد که برخلاف ارزش ها و عقاید مذهبی و اخلاقی اش است. ویژگی های فرد مقابل که معمولاً مورد تحسین و تمجید دیگران است، را مسخره می کنند. مایل اند طرف مقابل احساس کند که ارزشی ندارد و کسی به وی اهمیت نمی دهد. از فرد می خواهند کاری را انجام دهد و بعد، برای همین کاری که انجام داده، به وی احساس گناه و شرم می دهند. همچنین، فرد را



مجبور می کنند برای کاری که نکرده، معذرت خواهی کند. آنان اصرار دارند فرد برای خروج کردن کوچک ترین پولی از آن ها اجازه بگیرد، حتی اگر پول خودش و یا خانواده اش باشد. موضوع وفاداری، یکی از شایع ترین موارد اتهام در چنین روابط است. آنان، مرتباً این اتهام را وارد می کنند که به طرف مقابل وفادار نیست و خیانت می کند. چنین افرادی ممکن است در روابط بین نامزدها یا در آشنایی های دختر و پسر، در حضور نامزد خود، روابطی با جنس مخالف داشته باشند و حتی رفتارهای زشت، سبک و نامناسبی نیز از خود نشان دهند.

منزوی کردن

یکی از ویژگی های مهم سوء استفاده عاطفی این است که سعی می کنند، طرف مقابل خود را از دیگران دور کنند، به طوری که فقط و فقط با آنها ارتباط داشته باشد. به عبارت دیگر، هدف آنها، داشتن تسلط و ایجاد مالکیت بر فرد دیگری است. به همین دلیل، سعی می کنند طرف مقابل را از سایر دوستی ها و روابط شان دور کنند. معمولاً فعالیت هایی که برای منزوی کردن دیگران انجام می دهند به صورت های زیر است:

- تحقیر، توهین و حسادت نسبت به افرادی که دیگری دوست شان دارد از جمله دوستان، آشنایان، و حتی کودکان کم سن و سال،
- چک کردن تلفن ها، تماس ها و نامه ها و حتی ایمیل های طرف مقابل،
- عصبانیت، آشفتگی و کم کردن یا از بین بردن اشتیاق طرف مقابل به رفت و آمد و معاشرت با افرادی که به آنها علاقه مند است،
- محدود و کم کردن ارتباط تلفنی طرف مقابل با دیگران به دلیل ناراحتی از این که دیگران، وقت مشترک آن دو نفر را می گیرند.
- بعد از شروع این رابطه، تماس ها، معاشرت ها و رفت و آمدهای فرد با دیگران کم تر می شود.
- رنجش، ناراحتی و عصبانیت از این که به هنگام حضور وی، طرف مقابل در کنار یا همراه دوستان و آشنایانش باشد،
- فرد همیشه نگران است که اگر دیر کند، طرف مقابل چه واکنشی از خود نشان می دهد.

برتری از نظر قدرت و توانایی ها

افرادی که در روابط خود سوء استفاده عاطفی می کنند معتقداند که:
دارای توانایی های خارق العاده ای هستند مثلًا بسیار باهوش اند، معلومات و اطلاعات زیادی دارند و ...،
دبی را بهتر از طرف مقابل خود می شناسند،
دوستان و آشنایانی دارند که رفتارهای طرف مقابل در بیرون را به وی اطلاع می دهند،
برخلاف طرف مقابل شان می دانند که رفتارهای درست چیست.
نکته بسیار مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که لازم نیست کلیه ویژگی های پنج گانه بالا در یک رابطه وجود داشته باشد. بلکه در هر سوء استفاده عاطفی، چند مورد از ویژگی های بالا وجود دارند.



پایان دادن به یک رابطه ناسالم

خاتمه دادن به رابطه‌ای ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص، زمانی که رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. اگر تصمیم گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد، باز هم آسان تراز زمانی است که یکی از طرفین، تصمیم می‌گیرد جدا شود و رابطه را قطع کند. در هر حال، در چنین روابطی، جدا شدن سالم‌ترین تصمیمی است که می‌توان گرفت. اصول و مراحل زیر، کمک می‌کند تا چنین تصمیمی بهتر و راحت‌تر انجام شود.

الف - تصمیم بگیرید.

اول، سعی کنید، تصمیم خود را در مورد قطع یا ادامه رابطه بگیرید. همانند هر تصمیم گیری دیگر، دوره مهم و سختی را می‌گذرانید. ابتدا، تکلیف خود را روشن کنید. بعد، در مرحله بعد، تصمیم خود را با وی در میان بگذارید. همانند، هر تصمیم دیگری، باید از اصول تصمیم گیری صحیح استفاده کنید. با این حال، با توجه به ویژگی‌های خاص سوء استفاده عاطفی و بیچیدگی‌های آن بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

● **برکل رابطه تمرکز کنید:** یکی از مواردی که افراد در پایان دادن به یک رابطه ناسالم مشکل پیدا می‌کنند آن است که گاه بر قسمت‌های مثبت و گاه، بر قسمت‌های منفی آن تمرکز می‌کنند. معمولاً چنین روابطی، در طی زمان شکل می‌گیرند و طولانی می‌شوند و در این مدت نیز هم تجارب خوب و خوشایند و هم تجارب ناخوشایند و صدمه زننده در رابطه وجود داشته است. به همین دلیل، گاهی تمرکز بر منفی‌ها و مثبت‌ها، فقط باعث تردید و تزلزل در تصمیم گیری می‌شود. به همین دلیل، ابتدا، فهرستی از نکات منفی‌ها و مثبت‌ها، فقط باعث فهرست را در دسترس قرار دهید و هر بار که دچار تردید شدید، دوباره این فهرست را بخوانید.

● **در این تصمیم گیری، به خودتان توجه کنید:** یکی از مواردی که باعث تردید در تصمیم گیری می‌شود آن است که افراد به موضوعات و مشکلاتی فکر می‌کنند که مربوط به آنها نیست. این که طرف مقابل، چه صدمه‌ای می‌خورد، این که به آنها نیاز دارد و ... فقط باعث می‌شود که تصمیم گیری احساسی کنید. همان‌طور که می‌دانید، تصمیم گیری احساسی از اساس غلط و ناسالم است. همچنین، فکر کردن به این که طرف مقابل چه می‌گوید، چه واکنشی نشان می‌دهد، شما را مسئول کدام مشکل می‌داند، و ... فقط باعث گیجی شما می‌شود. اگر به درستی نمی‌دانید نقش شما در این مشکلات کدام است بهتر است با یک نفر سوم به خصوص با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.

● **رابطه با دوستان صمیمی خود را بیشتر کنید:** از آن جایی که سوء استفاده عاطفی با صدمه‌های جدی به اعتماد به نفس و عزت نفس افراد، همراه است و از آن جایی که روابط قبلی خود را مدت‌ها کنار گذاشته‌اید و با قطع این ارتباط هم تنها ترا خواهید شد، بهتر است به سراغ دوستان و آشنایان قدیم بروید یا روابط جدیدی را آغاز کنید. چنین روابطی به شما کمک خواهد کرد تا خود را و اعتماد به خودتان را سریع‌تر بازیابید.

● **به خودتان رسیدگی کنید:** از آن جایی که در سوء استفاده عاطفی، افراد آن قدر کنترل می‌شوند که خود و استقلال شخصی خود را گم می‌کنند، خوب است که خودتان را پیدا کنید. انجام کارهایی که قبلاً به آنها علاقه داشتید، و توجه به نیازهای خود، بدون ترس از این که کسی شما را سرزنش و توبیخ کند و به شما اتهام وارد کند، به شما کمک خواهد کرد تا زودتر از این رابطه ناسالم بیرون بیایید. از نظر مذهبی، معنوی، هیجانی و جسمی از خود مراقبت و رسیدگی کنید.



- ب - تصمیم به جدایی را با طرف مقابل در میان بگذارید:
- بعد از این که تصمیم گرفتید رابطه را قطع کنید، حالا موقع آن است که تصمیم خود را به وی اطلاع دهید. در این زمینه، توجه به نکات زیر به شما کمک می کند تا بهتر بتوانید از وی جدا شوید:
- **کوتاه، مختصر و روشن** تصمیم خود را با وی در میان بگذارید: سعی نکنید سخنرانی کنید، تاریخچه مشکلات و مسایل قبلی و صدمه هایی که خوردید را مطرح کنید بلکه فقط توضیح دهید که به چه علتی تمایل به قطع رابطه دارید.
 - **هیجانی نشوید:** اگر کوتاه و مختصر صحبت کنید، هیجانی (حساسی) نخواهد شد. اشک، گریه، عصبانیت، ترحم و ... نه تنها کمکی به قضیه نمی کند بلکه شما در موضع ضعف قرار می دهد. فقط جدی باشید و احساس خود را بیان کنید.
 - **سعی کنید، رفتار غیرکلامی شما با آن چه می گویند** متناسب باشد: مراقب باشید حالت بدن شما هم نشان دهنده جدی بودن شما باشد. به همین دلیل، لبخند نزنید، بلکه فقط جدی صحبت کنید.
 - **به برخوردهای طرف مقابل اعتمنا نکنید:** معمولاً، افرادی که اهل سوء استفاده عاطفی هستند وقتی با جدیت طرف مقابل را قطع رابطه، روبه رو می شوند، رفتارهای مختلفی از خود نشان می دهند، در پاره ای از موارد؛ بیان متقابل مشکل، طرد، اتهام، خشم و در پاره ای از موارد متولّ به وعده و وعید و معذرت خواهی می شوند. بسیاری از اوقات، قول می دهند که وضعیت صدمه زننده، سوء تفاهمی بیش نبوده است و طرف مقابل اشتباه متوجه شده است و گاهی اوقات نیز قول می دهند که همه چیز درست خواهد شد. شما تصمیم خود را گرفته اید و مهم است که بر اساس تصمیم خود عمل کنید.
 - **نحوه برخورد با طرف مقابل را تمرین کنید:** از آن جایی که در بسیاری از موارد، فردی که مورد سوءاستفاده عاطفی قرار گرفته است، عزت نفس خود را از دست داده است و توان مقابله و روبه روی با دیگری را ندارد، ضروری است که نحوه بیان تصمیم خود را تمرین کند.
 - **اگر نمی توانید تصمیم خود را به وی بگویید، از نامه یا تلفن استفاده کنید.** در صورتی که به دلیل صدمه هایی که متحمل شده اید، قادر نیستید حضوری در مورد تصمیم خود صحبت کنید، می توانید از تلفن استفاده کنید و اگر تماس تلفنی نیز برای شما سخت است می توانید از یک نامه یا ایمیل استفاده کنید. مهم این است که شما بتوانید تصمیم خود را به وی اطلاع دهید.
 - **تماس های تان را قطع کنید:** پس از بیان تصمیم تان به طرف مقابل، هر نوع ارتباطی را با وی قطع کنید: مالی، مشورتی، حمایتی، و ... گاهی موقع، ضروری است که ارتباط با تعدادی از دوستان خود را نیز قطع کنید.
 - **به تماس های طرف مقابل جواب ندهید:** از آن جایی که، در این نوع روابط، سابقه اقدام به قطع های مکرر رابطه وجود داشته است و همچنین، از این نظر که طرف سوء استفاده گر، ادامه رابطه را حق خود می دارد یا حداقل، اقدام به قطع رابطه را از حقوق اساسی خود به شمار می آورد، ممکن است به تصمیم شما اعتمایی نکند و همچنان در بی ادامه رابطه باشد. به همین دلیل، علاوه بر این که تصمیم خود را به اطلاع وی رساندید، مهم است که بر تصمیم خود پا بر جا باشید و به تماس های مکرر وی جواب ندهید. استفاده از تلفن همراه و ارسال پیامک یکی از شایع ترین و مستمرترین اقدامی است که آنان انجام می دهند به همین دلیل خوب است که به تماس ها و پیامک ها جواب ندهید و حتی در مواردی خوب است که خط تلفن خود را واگذار کنید. در صورتی که وی به تماس های مکرر خود ادامه داد و مزاحمت ایجاد کرد از اقدامات قضایی و انتظامی نیز می توانید استفاده کنید.



سوال: هر بار که می خواهم جدا شوم، شروع به التماس می کند ولی بعد دوباره همه چیز شروع می شود. دلم می خواهد حالت خوب باشد و من بروم. آیا تصمیم من درست است؟

نه این تصمیم گیری، نمونه ای از تصمیم گیری احساسی است که شما بر اساس ترجم خود عمل می کنید. تازمانی که شما و ایشان روی مشکل خود اساسی انجام ندهید، مشکل همچنان باقی است. کاری انجام نشده که مشکل حل شود. ایشان فقط قول داده اند که بعد از مدتی قول ها فراموش می شود و مشکل خود را دوباره نشان می دهد. در این زمینه، بهتر است به خودتان فکر کنید. هر رفتاری، پیامدی دارد. اگر ایشان می خواهند شما را در رابطه خود داشته باشند می توانند رفتارشان را اصلاح کنند و رفتارهای جدیدی بیاموزند. ایشان آن قدر بالغ هستند که بتوانند برای حل مشکل خود یا برگرداندن رابطه، اقدام به تلاش اساسی کنند. مسئول خودتان هستید، بهتر است شما بر اساس صلاح خودتان عمل کنید نه دیگران.

سوال: هم اتفاقی من انتظار دارد که من دائمًا در خدمتش باشم و همه کاری بکنم ولی او هیچ کاری برای من نکند. او نه تنها هیچ مزیتی بر من ندارد بلکه، بسیار ناتوان و ضعیف هم هست، هیچ کسی را ندارد و کسی به او اعتنای نمی کند. اگر من هم او را رهای کنم، هیچ کسی را ندارد. من دو دل هستم و نمی دانم که با این وضعیت چه کار کنم؟

معمولًا، افرادی که از دیگران سوء استفاده می کنند چه به صورت بهره کشی از دیگران و چه به صورت های دیگر، افرادی ناپخته، نایمین، مضطرب و مشکل داری هستند. این افراد، همان طور که در ارتباط با شما، قادر به ایجاد رابطه سالم نیستند، در رابطه با دیگران نیز همین طور اند. با این حال، به یاد داشته باشید که ایشان مشکل دارند و خودشان هم باید برای مشکل خود اقدام کنند. ادامه رابطه شما با ایشان، فقط سبب می شود، مشکل ایشان، دامن شما را بگیرد و به این ترتیب، با ورود و نگه داشتن یک رابطه ناسالم، شما نیز مشکل دار شوید و یا مشکلات تان بیشتر شود.

به یاد داشته باشید، رابطه، دو طرفه است. همان طور که شما سعی در نگه داشتن رابطه دارید، ایشان هم می توانند تلاش کنند. بهترین کاری که می توانید بکنید این است که بر اساس آن چه گفته شد عمل کنید و به صورت کوتاه ولی روشن دلایل خود را برای عدم ادامه رابطه بیان کنید. ایشان، فرست خواهند داشت که برای نگه داشتن رابطه، سعی و تلاش کنند. اگر تلاش کردن، رابطه باقی می ماند و در غیر این صورت، به دلیل عدم سعی و تلاش ایشان، رابطه قطع می شود. در این نوع روابط، مراقب باشید که مشکل طرف مقابل، مشکل شما نشود. وضعیت شما، نمونه مشخصی از خطای شخصی سازی است. یعنی شما خود را برای مشکلاتی محکوم می کنید که مربوط به دیگری است و ربطی به شما ندارد.

سوال: دوست من انتظار دارد که وقتی را فقط با او بگذرانم. وقتی با دوستان و هم کلاسی های دیگرم هستم، از من انتقاد می کند و می گوید تو خیلی نمایشی هستی و می خواهی خودت را نمایش بدھی و به همین دلیل به دیگران نیاز داری. آیا واقعاً این طور است؟

وقت گذاشتن برای ارتباط با دوستان و همسالان، ربطی به رفتارهای نمایشی ندارد. در سوء استفاده عاطفی، افراد سعی می کنند با اتهام ها و عنایون مختلف، طرف مقابل را کنترل کنند به طوری که به غیر از آنان روابط دیگری



نداشته باشد. این شگردی است که ایشان استفاده می کنند و با استفاده از برچسب نمایشی، سعی در کنترل رفتار شما دارند تا به شکلی عمل کنید که ایشان مایل آند.

سوال: من در دانشگاه با پسری آشنا شدم که با پیشنهاد ازدواج به سراغم آمد. به همین دلیل، هم سعی کردیم با هم بیشتر آشنا شویم. پس از مدتی او از من خواست که منزل اقوامم که پسر بزرگ دارند، نروم. من هم قبول کردم ولی حالا، از من انتظار دارد قبل از این که جایی بروم از او اجازه بگیرم و اگر این کار را نکنم، عصبانی می شود و قهر می کند. حتی پدر و مادرم این انتظار را از من ندارند. آیا چنین برخوردي طبیعی است؟

مورد شما، یکی از شایع ترین موارد سوء استفاده عاطفی است. مسلم است که چنین برخوردي طبیعی نیست. والدین شما بیشتر از هر شخص دیگری برای شما زحمت کشیده و مراقب شما هستند و تا حد زیادی نیز اجازه شما با آنهاست. کاری که آنها اجازه می دهند حتماً به صلاح شماست و مشکلی در آن نیست. اگر طرف مقابل شما، نگران است از دست دادن شماست و اگر احساس نامنی و اضطراب شدید دارد، مشکلی است که باید برای درمان آن مراجعه کند نه این که سعی در کنترل دیگری و بدرفتاری باوی داشته باشد.

سوال: من مدتی با دختری دوست شدم که خیلی سریع متوجه اشتباهم شدم و رابطه را قطع کردم. او همیشه به من شک داشت و تمام زندگی من برای این تلف می شد که اثبات کنم با هیچ کسی چه در دانشگاه و چه بیرون ارتباطی ندارم. اعتراضاتی که نه فقط وقت را تلف می کرد که تمام اعصابم را به هم می ریخت. ولی، هنوز هم بعد از مدت شش ماه، مرتب پیامک می دهد، گریه می کند، التماس می کند و ... که دوباره رابطه را برقرار کنیم. من هم نگران او هستم و هم نمی دانم چه کار کنم. من چه کار می توانم بکنم؟

برقراری ارتباطات عاطفی و صمیمانه، پیچیدگی های زیادی دارد و به شدت تحت تاثیر روابط انسان ها با افراد مهم زندگی شان به خصوص والدین است. بعضی افراد به دلیل، خدمات و بحران هایی که در روابط قدیمی شان داشته اند، احساس ایمنی ندارند و به همین علت فکر می کنند ممکن است افراد مهم زندگی خود را به صورتی از دست بدنهند که در روابط صمیمانه و عاطفی به صورت شک و بی اعتمادی نسبت به طرف مقابل خود را نشان می دهد. در هر حال، شما وارد رابطه مشکل داری شده بودید و بهترین کار هم قطع این رابطه بود. مسلماً، طرف مقابل شما که از قبل از جدایی این همه مشکل داشت، به راحتی و به آسانی نمی تواند با این مشکل کنار بیاید. ولی، شما مسئول رفتار و مشکلات خودتان هستید نه دیگران. با این حال، به دلیل توجهی که نسبت به وی دارید، بهترین کاری که می توانید بکنید این است که وی را به کمک های تخصصی مشاوره و روان شناسی هدایت و راهنمایی کنید. در این شرایط، می توانید مطمئن باشید کمک های تخصصی به وی ارائه خواهد شد. ولی، این امید را ندهید که با هم نزد مشاور خواهید رفت. زیرا، دوباره امیدوار خواهد شد و دوباره ضربه خواهد خورد. ارجاع این شخص به مرکز مشاوره یا سایر مراکز تخصصی، تهیه کارت یا آدرس مرکز مشاوره و ارسال این اطلاعات به وی، مهم ترین و سالم ترین کاری است که می توانید انجام دهید.



سوال: زمانی که می خواهم از طرف مقابل جدا شوم، تهدید می کند که آن چه را که نمی خواهم خانواده ام بدانند برای آنها تعریف می کند. من هم از ترسیم رابطه را قطع نمی کنم. فکر می کنید این کار را بکند؟

نکته مهم این است که ایشان با تهدید، رابطه را نگه داشتند. تا زمانی که شما بترسید و به علت ترس، این رابطه را ادامه دهید، وضعیت به همین صورت باقی خواهد ماند. با توجه به این که وضعیت کمی پیچیده است و ممکن است ابعاد مختلف و متعددی داشته باشد، خوب است با یکی از مشاوران دانشگاه در این زمینه مشورت کنید. استفاده از مهارت حل مسئله با توجه به شناخت دقیقی که ایشان از شما و شرایط شما به دست خواهند آورد، به شما کمک می کند تا بتوانید با مشکلاتِ کمتری رابطه را قطع کنید.

سوال: من اولین باری که کنکور دادم در دانشگاه خوبی قبول شدم ولی طرف مقابل دائم به من می گوید تو احمقی و هیچ چیز نمی فهمی، قبول شدن دانشگاه فقط به خاطر حفظ کردن درس ها بوده و هیچ ارزشی ندارد. آیا این حرف درست است؟

همان طور که قبل‌اً گفته شد در سوء استفاده عاطفی، توهین، اهانت و ... بسیار شایع است و رابطه ای که شما مطرح می کنید نیز، از این نوع روابط است. نکته مهم این است که شما با این که توان و استعداد خود را می دانید و می دانید در چه شرایطی در دانشگاه قبول شدید، باز هم در مواردی حرف ایشان را باور می کنید و یا دچار تردید می شوید. آن چه مشخص است این که چنین رفتارهایی، ناسالم و بسیار صدمه زننده است. برای محافظت از خودتان بهتر است به آن چه در مورد مقابله با سوء استفاده عاطفی گفته شد توجه کنید و روابط خود را با افراد دیگر بیشتر کنید.



راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی



فصل هفتم

ارتباط با خانواده

اگر چه تعداد زیادی از دانشجویان در شهر دیگری غیر از محل زندگی خود به تحصیل مشغول اند، تعدادی از آنها هنوز در کنار خانواده خود زندگی می‌کنند. چه با خانواده زندگی کنید و چه بیرون از خانواده، با آنها در ارتباط و تعامل خواهید بود چون:

۱. خانواده، برای هر کسی موضوعی عمدۀ و اساسی است. والدین اولین معلمان زندگی هستند.
۲. والدین و خانواده، افکار و اعتقادات اساسی و زیربنایی فرد نسبت به خود را می‌سازند.
۳. ارتباط‌های داخل خانواده تأثیر زیادی بر نحوه ارتباط فرد با انسان‌های دیگر می‌گذارد.
۴. نقش‌هایی که فرد در زندگی اجتماعی خود اعمال می‌کند تا حد زیادی ناشی از نقش‌هایی است که در درون خانواده انجام داده است.
۵. والدین و خانواده، تأثیر فراوانی بر ظرفیت و قابلیت فرد در اعتماد به دیگران، عشق ورزیدن، استقلال، سلامت و بیماری دارند.
۶. نقش و تأثیر خانواده و والدین بر زندگی فرد چنان زیاد است که حتی زمانی که فرد در فاصله دوری به سر می‌برد بازهم تحت تأثیر آنها قرار دارد.
۷. خانواده، منبع حمایت اجتماعی، یعنی پشتیبانی و دلگرمی فرد است. ضعف یا قوت خانواده در این زمینه نقش مهمی در بیماری و مشکلات یا سلامت و موقیت فرد دارد.

همان طور که مشاهده می‌کنید، خانواده نقش تأثیر گذاری بر زندگی شما داشته و دارد. به همین دلیل نمی‌توانید بی‌توجه از آن عبور کنید. با این حال ممکن است مسائل و مشکلاتی در ارتباط با خانواده پیش آید. این مشکلات تاحدی طبیعی هستند و در همه‌ی خانواده‌ها کماکان وجود دارند. اگر شما بتوانید از اصول و روش‌های مناسب‌تری برای برخورد با این مشکلات استفاده کنید، هم شما و هم خانواده‌تان از آرامش و رضایت بیشتری بهره مند خواهند شد.

اختلاف و تعارض با خانواده

در گرمت‌ترین، صمیمانه ترین و سالم ترین خانواده‌ها نیز اختلاف و تعارض وجود دارد. زیرا، انسان‌های مختلف با سنین متفاوت و علایق و رفتارها و خصوصیات متفاوت، با یکدیگر زندگی می‌کنند. این اختلاف‌ها در زمینه‌های مختلفی است مانند:

۱. میزان استقلال و آزادی عمل. معمولاً بین والدین و فرزندان در مورد میزان استقلال و آزادی عمل تفاوت‌هایی وجود دارد. فرزندان مایلند از آزادی و استقلال بیشتری برخوردار باشند و همین موضوع منجر به بروز مشکلاتی می‌شود گاهی اوقات محدوده‌ی استقلال و آزادی عملی که خانواده به فرزند خود می‌دهد بسیار کوچک



است به طوری که ممکن است به او اجازه داده نشود که در شهر دیگری به تحصیل بپردازد، فقط در رشتہ خاصی تحصیل کند، یا در غیر ساعت‌های کلاسی در محوطه‌ی دانشگاه بماند.

۲. اختلاف برداشت خانواده‌ها از محدوده‌ی شخصی فرزندان. تحقیق نشان داده است که یکی از منابع اختلاف بین والدین و فرزندان، موضوع محدوده‌ی شخصی است. نوجوانان، سبک لباس پوشیدن، سبک آرایش موها و برخورد های اجتماعی خود را جزو محدوده و قلمرو شخصی خود می‌دانند و به همین دلیل مایلند که با سلیقه‌ی خود عمل کنند. در حالی که والدین چنین موضوع‌هایی را یک موضوع خانوادگی می‌دانند و مایل نیستند که فرزندان آنان با لباس و ظاهر خاصی در جامعه حاضر شود و همین موضوع نیزیکی از اختلاف‌های اساسی میان آنان است.

۳. میزان روابط و ارتباطات. معمولاً والدین نگران ارتباط فرزندان خود با مردم هستند و با بدینی بیشتری به دیگران نگاه می‌کنند. درحالی که ممکن است فرزندان چنین دیدی نداشته باشند و مایل به برقراری ارتباط بیشتر با مردم بیشتری باشند. مثلاً ممکن است والدین از فرزند دانشجوی خود بخواهند که ارتباط خود را با دیگران محدود کندو جز دانشگاه و خوابگاه به جای دیگری نزود و با افراد دیگر آشنا نشود و در غیر این صورت ابراز ناراحتی کنند.

۴. انتظارات و توقع‌ها. بعضی خانواده‌ها از فرزندانشان توقع و انتظار زیادی دارند چه در حوزه وظایف فرزندان نسبت به والدین و چه در مورد پیشرفت و موفقیت‌های شخصی که ممکن است با دیدگاه‌های فرزندان متفاوت باشد. مثلاً ممکن است خانواده‌ای از فرزندش بخواهد که هر روز از خوابگاه به او تلفن بزند. درحالی که این کار برای کسی که در خوابگاه زندگی می‌کند و وظایف مختلف و متعددی دارد امکان پذیر نباشد.

۵. اعتقادات، عقاید و دیدگاه‌های مختلف. والدین معمولاً اصرار و تاکید دارند که فرزندانشان همان عقایدی را داشته باشند که آنها دارند و همان باورهایی را دنبال کنند که در خانواده آموخته‌اند. این درحالی است که دانشجویان با عقاید، دیدگاه‌ها و اطلاعات دیگری آشنا می‌شوند و ممکن است باورها و اعتقادات خانوادگی خود را تعديل کنند و این موضوع چندان خوشایند والدین نباشد. گاهی اوقات والدین در چنین موقعی به شدت می‌هراسند که فرزندشان را به نوعی از دست داده اند یا این که فرزندان برای افکار و عقاید آنان ارزشی قابل نباشد. صحبت کردن، بیان کردن نقطه نظرات خود، ابراز احترام نسبت به عقاید والدین می‌تواند خانواده را از چنین نگرانی‌هایی رها کند.

۶. نقش‌ها و وظایف. هر فردی در خانواده نقش خاصی دارد. بعضی افراد در بعضی خانواده‌ها نقش‌های خاصی دارند. مثلاً ممکن است یک دختر، برای مادر خود نقش مادری ایفا کند و به همین دلیل زمانی که برای تحصیل به شهر دیگری می‌رود با واکنش‌های افراطی مادر خود رو به رو شود. مثلاً مادرش انتظار داشته باشد او زود به زود به او سر بزند و هر شب با او تماس تلفنی داشته باشد. در حالی که دختر نمی‌تواند چنین انتظاری را تأمین کند و بعد دچار احساس گناه شود که مادرش را رها کرده است.

برای آن که در ارتباط با خانواده‌ی خود بهتر عمل کنید لازم است مرحله‌ی رشدی که در آن قرار گرفته‌اید را بهتر بشناسید. زیرا، در هر مرحله‌ی رشدی، ارتباط انسان با خانواده‌ی خود دستخوش تغییراتی می‌شود. به خصوص مرحله‌ای که شما در آن قرار گرفته‌اید از این نظر اهمیت بیشتری دارد. به همین دلیل لازم است قبل از ورود به بحث خانواده با خصوصیت رشدی مرحله‌ای که در آن قرار گرفته‌اید بیشتر آشنا شوید.



خصوصیات مرحله رشدی نوجوانی و جوانی

ممکن است تعجب کنید از این که در این جا از مرحله‌ی نوجوانی هم صحبت می‌شود. در حال حاضر دوره‌ی نوجوانی را سینین بین ۱۲ تا ۲۲ سال تعیین کرده‌اند. حالا متوجه می‌شویم که چرا از کلمه‌ی نوجوانی استفاده شده است. به این ترتیب، تعداد زیادی از دانشجویان در مرحله‌ی رشدی نوجوانی قرار گرفته‌اند. دلیل این که سن نوجوانی تا حدود ۲۲ سالگی حتی بالاتر نیز کشیده شده است، پیچیدگی‌های اجتماعی، تنوع فرهنگی، تعارضات و اختلاف‌های اجتماعی، مدرنیزم و مسائلی از این قبیل است. چنین شرایطی باعث می‌شود افراد به دوره‌ی ای بین کودکی و جوانی نیاز داشته باشند تا خود را با مقتضیات و شرایط خاص جامعه آماده کنند. هرچه جامعه‌ای یک دست تر و محدود‌تر باشد، بحران نوجوانی زودتر خاتمه می‌یابد. در بعضی از جوامع بسیار محدود حتی دوران نوجوانی وجود ندارد و افراد بلافصله بعد از کودکی وارد جوانی می‌شوند.

هویت و هویت یابی

در دوره‌ی نوجوانی با تغییرات متعددی مواجه می‌شویم؛ تغییرات جسمانی، روانی، اجتماعی، فکری و ذهنی. مهم‌ترین تغییر یا رشد روانی که در دوره‌ی نوجوانی صورت می‌گیرد، موضوع هویت و هویت یابی است. فرآیند هویت یابی معمولاً در انتها و اوخر دوره‌ی نوجوانی صورت می‌گیرد. به همین دلیل، این موضوع در دوران دبیرستان و دانشگاه از اهمیت خاصی برخوردار است.

در واقع، در انتهای دوره‌ی نوجوانی، فرد به مسایل هویتی فکر می‌کند. این که کیست، چه اهداف و برنامه‌هایی در زندگی خود دارد و مایل است مسیر زندگی خود را در چه جهتی حرکت دهد. به این ترتیب، دانشگاه فرصت خوبی برای هویت یابی در اختیار شما قرار می‌دهد. زیرا، هنوز کسی از یک دانشجو جز درس خواندن توقعی ندارد و به این ترتیب، شما فرصت دارید تا مسیر آینده‌ی زندگی خود را تعیین کنید. بنابراین، در این جهت تلاش کنید. زیرا، موفقیت شما در زندگی و تحصیل تا حد زیادی بستگی دارد به این که بتوانید فرآیند هویت یابی خود را به درستی طی کنید. بعضی از مشکلاتی که مانع تحصیل موفقیت آمیز دانشجویان می‌شود ناشی از مشکلاتی است که در فرآیند هویت یابی آنها ایجاد شده است مانند این که آنان نمی‌دانند برای چه هدفی و چرا درس می‌خوانند، این که اصلاً به رشته‌ی خود علاقه دارند و مسایلی از این قبیل. در صورتی که فرآیند هویت یابی تاحدوی به درستی پیش‌رفته باشد چنین مشکلاتی کمتر پیش می‌آید.

ممکن است این سوال به ذهن شما بیاید که آیا ممکن است فرآیند هویت یابی با مشکل روبه رو شود؟ بله چنین چیزی ممکن است. مطالعات علمی زیادی در زمینه‌ی هویت یابی انجام شده و مشخص شده است که الگوهای هویت یابی خاص با بیماری یا مشکلات یا آسیب‌های روانی - اجتماعی خاصی همراه است. مارشیا^۱ یکی از دانشمندانی است که از دهه ۶۰ میلادی مطالعه در این زمینه را شروع کرده است و مطالعات حاضر نیز نظریه‌ی او را تأیید کرده‌اند. او در تحقیق و مطالعه‌های خود به این نتیجه رسید که چهار وضعیت هویتی وجود دارد که بعضی از آنها با سلامت روانی و اجتماعی و بعضی از آنها با بیماری یا مشکلات و آسیب‌های روانی - اجتماعی خاصی همراه هستند. در این جا به اختصار انواع وضعیت‌های هویتی مارشیا ارائه می‌شود:

۱. سبک هویتی پراکنده‌گی طلبی. افرادی که سبک هویتی پراکنده‌گی طلبی دارند اصولاً به دنبال آن



نیستند که برای آینده و زندگی خود مسیر تعیین کنند. خیلی به موضوع هویت اهمیت نمی‌دهند. این افراد به نظر می‌رسد گیج و آشفته هستند. نمونه آن پسر جوانی است که ترک تحصیل کرده، کار نمی‌کند، مسئولیت و وظیفه‌ای قبول نمی‌کند و به سربازی هم نمی‌رود.

چنین افرادی به هویت فکر نمی‌کنند، اعتقاد به شخص یا اصول خاصی ندارند، در لحظه زندگی می‌کنند، نقش‌های مختلفی را آزمایش و بعد رها می‌کنند. احتمال آنکه چنین افرادی دچار بزهکاری، اعتیاد و بی‌بندو باری شوند زیاد است.

۲. سبک هویتی تسلیم طلبی. در این سبک هویتی، فرد نه براساس آن چه که خود می‌خواهد و آنچه براساس تحقیق و مطالعه به آن رسیده است؛ بلکه براساس آن چه که دیگران به ویژه خانواده، جامعه و... می‌خواهند، مسیر آینده‌ی خود را تعیین می‌کند. این عده تسلیم دیگرانند. بیشتر مطیع و دنباله روی بقیه هستند.

نمونه مشخص این سبک هویتی کسی است که مهندس شده چون پدرش از او خواسته است. یا کسی که به رشتة هنر وارد شده، چون والدینش می‌خواستند به رشتة هنر برود، نه آن که براساس مطالعه، ارزیابی، پرس و جو و تحقیق رشتة خود را انتخاب کرده باشد.

درواقع تسلیم طلبان، بحرانی تجربه نمی‌کنند و در مورد هویت تصمیم نمی‌گیرند. تسلیم والدین خود هستند و از دوستان، والدین و مراجع قدرت بانفوذ تأثیر می‌گیرند. افراد تسلیم طلب اگر چه برای این که دیگران را از خود راضی کرده باشند، طبق نظر آنان عمل می‌کنند ولی آینده چندان موفقی ندارند. احساس ناکامی، دلسردی، خشم و افسردگی از جمله عوارض این سبک هویتی است که دیر یا زود مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کند. دانشجویانی که براین اساس انتخاب رشتة می‌کنند معمولاً در دانشگاه با مشکلات تحصیلی زیادی روبرو می‌شوند که بیشتر ناشی از مشکل هویت یابی آنان است.

۳. سبک هویتی تاخیر طلبی. چنین فردی فعالانه در گیر بحران هویت بوده و فعالانه به کشف ارزش‌ها، علاقه و سایر خصوصیات خود می‌پردازد. با این حال سریع تصمیم نمی‌گیرد بلکه به خود اجازه فکر کردن و مطالعه کردن می‌دهد. چنین شخصی مسیر آینده‌ی خود را براساس مطالعه، ارزیابی، پرس و جو، مصاحبه با دیگران و الگو گیری از انسان‌های دیگر تعیین می‌کند.

۴. افرادی که به هویت خود رسیده‌اند. چنین اشخاصی بعد از مدت‌ها ارزیابی و مطالعه بالآخره مسیرزنندگی خود را تعیین کرده و به آن وفادارند. این افراد به تعهدات شخصی رسیده و در زندگی خود ثبات و استحکام دارند.

با توجه به این مطالب به نظر می‌رسد که در اواخر دوران نوجوانی یعنی سال‌های ورود به دانشگاه و حتی سال‌های بعد از آن، مهم ترین کار این است که بتوانیم هویت خود را بیابیم و در این زمینه فعالانه عمل کنیم. در این صورت قادر خواهیم بود که مسیر زندگی خود را تعیین کنیم، بدانیم کیستیم و در بی‌چه هستیم، از زندگی خود چه می‌خواهیم، اصول و ارزش‌هایمان چیست. بدین منظور لازم است که نظر دیگران را بشنویم، با دیگران مشورت کنیم، ارزیابی و مطالعه کنیم و سپس با توجه به خصوصیات خود تصمیم بگیریم. در این رابطه بحث خودشناسی هم مطرح می‌شود. هرچه بهتر خود را بشناسیم، بهتر می‌توانیم مسیر آینده زندگی خود را روشن کنیم.

در زمینه هویت یابی، با آن که توجه به نقطه نظرهای خانواده مهم است ولی ممکن است آن چه بدان می‌رسیم



با آن چه خانواده از ما می خواهد متفاوت باشد. بنابراین، مهم است که نظر دیگران به ویژه خانواده را بدانیم ولی براساس آن چه خود می خواهیم و در مورد آن ارزیابی، مطالعه، بررسی، پرس و جو و مصاحبه کرده ایم عمل کنیم. گاهی اوقات در این زمینه، اختلاف هایی بین فرد و خانواده وجود دارد که اگر به صورت اساسی و صحیح با آن برخورد نشود ممکن است به هویت های تسلیمی منجر شود که آینده ناکام کننده ای ایجاد می کنند.

اهمیت هویت یابی

هویت یابی از این نظر اهمیت دارد که در دوران بعد از کودکی، که توانایی های ذهنی، اجتماعی، جسمانی فرد به حد بالایی رشد کرده است، تکلیف فرد با زندگی خود روشن شود و ارزش ها، استانداردها و اهداف زندگی خود را بداند تا در مراحل بعدی زندگی کمتر مشکل داشته باشد. به یاد داشته باشید که در مرحله جوانی که پس از نوجوانی قرار دارد، مسئله‌ی مهم و اساسی این است که بتوانیم با جنس مخالف ارتباط برقرار کنیم که در بهترین حالت در ازدواج خود را نشان می دهد. چنان‌چه، هویتمان به درستی شکل گرفته باشد، در انتخاب شغل، ازدواج، نحوه تربیت فرزندان و... کمتر مشکل پیدا خواهیم کرد و راحت‌تر می توانیم زندگی کنیم. در صورتی که فرآیند هویت یابی به درستی طی نشده باشد، در ازدواج با مشکل روبه رو خواهیم شد و ممکن است با فردی ازدواج کنیم که تناسبی با او نداریم و نتوانیم به زندگی مشترک خود ادامه دهیم. زمانی که نمی دانیم در چه مسیری زندگی خود را به جلو می بریم، چطور می توانیم برای زندگی خود شریک و همسفر و یا همراهی انتخاب کنیم. در مورد حرفه و شغل آینده و یا تحصیلات نیز همین طور است. زمانی که خود را نمی شناسیم و مسیر زندگی مشخصی نداریم، نمی دانیم در چه رشتہ ای تحصیل کنیم یا در چه زمینه ای مشغول کار شویم. به همین دلیل است که گفته اند در صورتی که بحران هویت به درستی طی نشود، فرد دچار سرگردانی و سرگشتنگی خواهد شد.

رشد دینی و اخلاقی

یکی دیگر از تغییراتی که در دوران نوجوانی و در ابتدای جوانی روی می دهد و ارتباط تنگانگی با بحث هویت و هویت یابی دارد، موضوع تفکر در موضوعات مذهبی، دینی و اخلاقی است. بسیاری از دانشجویان به موضوعات مختلفی تفکر می کنند. دانشجویان کشور که از برگزیده ترین، نخبه ترین و باهوش ترین جوانان کشوراند، در بسیاری از

بسیار مهم است که در زمینه های مختلف زندگی خود، با خانواده مشورت کنید و لی در نهایت تصمیم نهایی را برآسas تفکر، مطالعه، پرس و جو، تحقیق، مصاحبه و... بگیرید. این به معنای دست کم گرفتن و کم رنگ کردن نقش خانواده نیست بلکه، بدان معنی است که شما رشد کرده اید و به استقلال رسیده اید. برای آن که بهتر بتوانید خانواده را قانع کنید بهتر است به صورت محترمانه و با آرامی نقطه نظرهای خود را بیان کنید. اگر خانواده احساس کند که شما می دانید چه می کنید و یا فکر، تأمل، برنامه ریزی و منطق عمل می کنید، معمولاً با دیدگاه شما، موافقت می کند.

موارد سوال هایی در حوزه های دینی، اخلاقی و ارزشی دارند که فقط علما و روحانیان قادرند به سوال های آنان پاسخ دهند. در بعضی موارد خانواده ها یا افرادی که صلاحیت و تخصصی در زمینه علوم دینی و مذهبی ندارند، نه تنها قادر به ارائه پاسخی قانع کننده به این گروه نیستند بلکه حتی گاهی ممکن است دچار سوءتفاهم شوند و برخوردهای تندي با دانشجویان داشته باشند. در این رابطه واحدهای فرهنگی و دانشجویی دانشگاه ها علاوه بر تشکیل گروه های دانشجویی در زمینه علوم دینی به برگزاری دروه های مختلف آموزشی در حوزه امور دینی و



مذهبی می پردازند که می تواند به سوال های مهم بسیاری از دانشجویان پاسخ دهد. شما با شرکت در این انجمن ها، سخنرانی ها و دروه های آموزشی می توانید سوال ها و دیدگاه های خود را مطرح کنید و جواب های تخصصی افراد ذی صلاح را دریافت کنید. با چنین فعالیت هایی، رشد اعتقادات مذهبی، معنوی و اخلاقی شما بیشتر شده که مستقیماً بر فرآیند هویت یابی شما تأثیر مثبت می گذارد.

سؤال: مادرم هر روز به من تلفن می کند. گاهی اوقات دو بار در روز با من تماس می گیرد. ما همیشه به هم خیلی نزدیک بوده ایم. الان به نظرم می آید که شاید این همه نزدیکی به یکدیگر اشتباہ بوده است. نظر شما چیست؟

بهتر است دلایل این تماس مادر را ارزیابی کنید. آیا این تماس ها به آن دلیل است که در مورد شما نگرانی دارد؟ مانند این که بیشتر وقت خود را با همسالان و دوستان خود بگذرانید و درس نخوانید؟ نگران محل زندگی و شرایط زندگی شماست؟ ... یا به این دلیل که فردی تنها و غمگین است و جز شما همدم، همدرد و مونس دیگری ندارد؟ آیا همه ی مسائل و مشکلات خود را با شما درمیان می گذارد؟ آیا شما والد یا مادر یا پدر او شده اید؟ اگر چنین است و مادرتان نیازهای عاطفی خود را از شما می گیرد، این رابطه بسیار ناسالم است. اگر خود را مسئول زندگی مادر خود می دانید، نمی توانید زندگی خصوصی داشته باشید. از سوی دیگر، آیا شما به این دلیل با مادرتان تماس می گیرید که او را جایگزین دوستی با همسالان خود کرده اید؟ آیا تلفن کردن به مادرتان را جایگزین تماس با دوستان خود کرده اید؟ اگر چنین باشد، زندگی اجتماعی سالمی نخواهد داشت.

همان طور که مشاهده می کنید، موضوع پیچیده تراز یک تماس تلفنی معمولی است. ممکن است حتی از این که تماس خود را با مادرتان کم کنید دچار احساس گناه یا ناخانی شده و به همین دلیل دوباره این رابطه ادامه یابد. بنابراین در مورد پیچیدگی این موضوع فکر کنید و اگر نیاز داشتید از یک مشاور حرفه ای کمک بگیرید.

سؤال: هر موقع والدینم از من در مورد درس هایم می پرسند به آنها می گوییم همه چیز روبه راه است. در حالی که واقعاً این طور نیست. من در بعضی درس ها مشکل دارم ولی نمی خواهم آنها خیلی از مسائل زندگی ام را بدانند. آیا این دروغ گفتن است؟ آیا این دروغ های مصلحتی کمک کننده اند؟

سوال بسیار خوبی مطرح کرده اید. ولی به یاد داشته باشید که چنین دروغ هایی مشکل زا هستند. چون همیشه نمی توانید موضوع درس های خود را مخفی کنید و دیر یا زود آنها با مشکل شما روبه رو خواهند شد. در این صورت اعتمادی که به شما دارند از بین خواهد رفت و این به معنی دردرس برای شماست. بنابراین، بهتر است کماکان آنان را تاحدی در جریان وضعیت درسی نامناسب خود قرار دهید.

ولی اگر می خواهید که والدینتان در امور زندگی شما زیاد دخالت نکنند، بهتر است این موضوع را به صورت محترمانه ولی صادقانه و روشن بیان کنید. به آنها بگویید چیزی را که بخواهم، به شما می گوییم. دوست ندارم دائماً در این موارد سوال کنید. اگر والدین شما در این موارد عکس العمل های شدیدی نشان می دهند، برای آنان توضیح دهید که نگرانی های آنان به شما لطمہ می زند و اگر آنها آرام و خونسردتر باشند شما بهتر عمل می کنید. توصیه ی ما این است که باز، راحت، صادقانه و با احترام احساس خود را به آنها بیان کنید. در این موارد بهتر است از مهارت حل اختلاف و مهارت قاطعیت استفاده کنید. استفاده از چنین روش هایی بهتر از پنهان کاری است.



سؤال : والدین من آدم های خوبی هستند ولی افکارشان قدیمی است. من از وقتی به دانشگاه آمده‌ام، عقاید تاحدی تغییر کرده است. اگر آنها بدانند که من بعضی از نظرات و عقاید آنها را قبول ندارم ناراحت می‌شوند. آیا من در این موارد باید با آنها صحبت کنم و تغییراتی که کرده ام را بیان کنم؟

این سؤال دشواری است. شما نمی‌خواهید والدین خود را ناراحت کنید. این بسیار عالی است. ولی حق ندارید که عقاید آنها را بی ارزش کنید. یادتان باشید که همین افکار و عقاید بوده اند که شما را پرورش داده اند. با این حال، این حق شمامست که در عقاید و نگرش های خود تغییراتی دهید. طبیعی است فردی که وارد دانشگاه می‌شود دچار تغییر و تحولاتی نیز می‌شود. استقلال در اندیشه یک مزیت است. بهترین کار در این شرایط این است که در یک زمان و مکان مناسب، در قالب گفتگویی ساده آنان را در جریان تغییرهای خود قرار دهید. به آنان اطمینان دهید که برای آنان و افکارشان ارزش قائل اید. ممکن است والدین شما در ابتدا موافق با تغییرات شما نباشند چون می‌ترسند شما راه را به خطأ روید. ولی در بلند مدت که مشکلی از سوی شما ندیدند، به تدریج با افکار و عقاید شما آشنا شده و اضطرابشان کاهش می‌یابد.

سؤال : من دختری دانشجو هستم و نیاز دارم که در جامعه حضور و تماس بیشتری با مردم داشته باشم ولی والدینم دائمًا از من می‌خواهند که در خانه بمانم، به مادرم در کارهای خانه کمک کنم و جز ساعت های درسی از خانه بیرون نروم. چه کار می‌توانم بکنم؟

این مشکل بسیاری از دختران دانشجو است که خانواده‌ی آنان تصور می‌کنند که بهتر است آنان را در محیط‌های امنی قرار دهند و هرچه رفت و آمدشان در جامعه کمتر باشد، اینم ترند. به جای این که با خانواده دریفیتید و با آنها جر و بحث کنید که باعث ایجاد تشنج و آشفتگی در محیط های خانوادگی می‌شود، توصیه می‌ایم است که در مورد فعالیت‌های دانشجویی بیشتر صحبت کنید و برنامه‌ها و کارهای عملی خود را به صورت کلی با آنان در میان بگذارید.

علاوه براین، در فعالیت‌های دانشگاه مشارکت بیشتری داشته باشید. معمولاً اکثر خانواده‌ها به محیط‌های دانشگاهی اعتماد دارند. اگر شما به آنها بگویید که فعالیت‌هایتان عمده‌تر از طریق دانشگاه و در محیط‌های دانشجویی است، کمتر مخالفت می‌کنند. همچنین، خانواده‌ها با برنامه‌های درسی مخالفت نمی‌کنند بنابراین بهتر است ابتدا واحدهای درسی بیشتری بردارید، به کلاس‌های فوق برنامه دانشگاه بروید، در انجمن‌های علمی دانشجویی ثبت نام کنید. با خانواده خود صحبت کنید که تاچه حد شرکت در این برنامه‌ها، فرصت پیشرفت تحصیلی شما را افزایش می‌دهد. خانواده‌ها مخالفتی با شرکت در برنامه‌های مذهبی دانشگاه ها هم ندارند و به همین دلیل با آنها در این مورد صحبت کنید. چنان‌چه شروع فعالیت‌های اجتماعی شما با چنین برنامه‌هایی باشد احتمال مخالفت خانواده‌ها کاسته شده و شما نیز فرصت فعالیت اجتماعی را دارید و زمانی که در طی این مدت مشکل خاصی پیش نیاید، احتمال اعمال محدودیت برای شما کاهش خواهد یافت، اما در صورتی که مخالفت خانواده ادامه یافتد از مشاوران حرفه‌ای کمک بگیرید.

بحران‌های خانوادگی

همان طور که بعضی اوقات، انسان‌ها دچار بحران می‌شوند، در مواردی خانواده‌ها نیز دچار بحران می‌شوند. در این شرایط، وضعیت افرادی که در آن خانواده زندگی می‌کنند نیز دستخوش استرس، تغییر و بحران می‌شود. مهم است که این بحران‌ها را بشناسید و بتوانید با آنها پرخورد مناسبی داشته باشید به طوری که زندگی شما کمتر



دستخوش بحران و صدمه شود. طلاق والدین. گاهی اوقات والدینی که فرزندان بزرگی دارند تصمیم به جدایی می‌گیرند. حتی در این شرایط هم طبیعی است که فرد دچار اضطراب و نایمنی شود. زیرا، خانواده، منبع اینمنی فرد است و زمانی که به هر دلیلی فضای خانوادگی دچار مشکل شود احساس اینمنی افراد نیز آسیب می‌بیند.

طلاق والدین برای دانشجویان، به خصوص دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند نیز یک ضربه است. زیرا، آنان یک بار با فاصله گرفتن از خانواده و رفتن به شهر دیگری، این جدایی را تجربه کرده‌اند و با طلاق والدین، این جدایی برای بار دوم تجربه می‌شود.

هنگامی که والدین قصد جدایی دارند، افراد آن خانواده دچار اشتغال فکر زیادی می‌شوند و افکار زیادی به آنها هجوم می‌آورد:

چرا آنها با هم این طور رفتار کرده‌اند؟ حق با کیست؟ مشکل از کجا شروع شد؟ آیا می‌توانستم جلوی این قضیه را بگیرم؟ آیا باید از یکی از آنها طرفداری کنم؟... با توجه به چنین نگرانی‌ها، اشتغال فکرها، عصبانیت‌ها و سایر احساسات منفی که ایجاد می‌شود طبیعی است که ممکن است دچار افت تحصیلی شوید و یا مجبور شوید که چند واحد خود را حذف اخطراری کنید. مراقب باشید تا استرس و بحران خانوادگی باعث ایجاد بحران در زندگی شما نشود به همین دلیل از مقابله‌های سالم استفاده کنید (به بحث مقابله‌ها مراجعه کنید).

در مورد مسائل خانوادگی سعی کنید:

□ از یکی از والدین خود طرفداری نکنید.

□ سعی کنید در بحران اختلاف والدین نقش قاضی یا وکیل دفاع را ایفا نکنید.

□ اگر مایل‌اید به والدین خود کمک کنید بهتر است آنها را به یک فرد از جمله بزرگتران فامیل یا خانواده، یا مشاور یا متخصص دیگری ارجاع دهید.

□ خود را به دلیل اختلافات والدین سرزنش نکنید. این مشکلات عموماً قبل از تولد شما وجود داشته است و ارتباطی به شما ندارد.

□ در صورت اختلاف والدین، نقش رابط را میان آنها بازی نکنید. این کار باعث می‌شود که آنان به همین وضع ادامه دهند و تمایلی برای اصلاح ارتباط خود نداشته باشند چون رابطی وجود دارد که از طریق آن می‌توانند به رابطه ناسالم خود ادامه دهند.

سوال: همیشه فکر می‌کردم که خانواده‌ی خوبی دارم ولی اخیراً پدر و مادرم قصد جدایی دارند و این مرا کاملاً به هم ریخته است. چه کار باید بکنم؟

طلاق و جدایی والدین، نه تنها برای کودکان بلکه برای دانشجویان نیز سخت است. طبیعی است که در این شرایط شوکه شوید. شاید بتوان گفت که کودکان این تغییر را بهتر تحمل می‌کنند تا شما. چون تنها خواسته‌ی آنها این است که کنار والدین بمانند و با آنها در یک منزل زندگی کنند. اما شما قبل از این منزل را ترک کرده‌اید و احساس سوگ داشته‌اید. حالا دوباره این سوگ را تجربه می‌کنید. سوگ از دست دادن کانون خانوادگی که به آن علاقه داشته‌اید.

با طلاق والدین، مدتی طول می‌کشد تا بر احساسات ناراحت کننده‌ی خود مسلط شوید. ممکن است از والدین خود و از این که نمی‌توانند مشکلات بین خود را حل کنند و کانون خانوادگی شما را از بین برده‌اند عصبانی شوید. در هر حال، سوگواری احساس طبیعی در این زمان هاست. بهترین کار این است که از مقابله‌های سالم خود برای



برخورد با این استرس استفاده کنید. اگر نتوانستید بر شرایط مسلط شوید حتماً از کمک‌های تخصصی استفاده کنید.

سوال: مدتی است که والدینم از هم طلاق گرفته‌اند و حالا من جایی را ندارم که به آن جا برگردم. احساس بی‌کسی می‌کنم. از یک طرف مادرم می‌خواهد مرا طرف خود بکشد و از طرف دیگر پدرم می‌خواهد مرا نزد خود ببرد. کلافه و گیجم. چه کار باید بکنم؟

دقت کنید، پدر و مادرتان از هم طلاق گرفته‌اند، نه از شما. شما فرزند هر دوی آنها هستید. رابطه آنها از هم گیسته شده نه رابطه‌ی شما با آنها که یک رابطه‌خونی است. بنابراین با هردوی آنها ارتباط داشته باشید. مجبور نیستید بین آنها انتخاب کنید. اصلاً این کار را نکنید. بین آنها داوری نکنید چون فرزند آنها هستید نه قاضی. با هردوی آنها ارتباط داشته باشید. وقتی نزد یکی هستید به دیگری تلفن کنید و یا به او نامه دهید و توضیح دهید که نه جانب داری آنها را می‌کنید و نه خیانت. بلکه سعی می‌کنید که فرزند هر دوی آنها باشید کما آن که هستید. در این رابطه از مهارت حل اختلاف و بیان قاطعانه احساس‌های خود استفاده کنید.

سوال: از این که نتوانستم جلوی جداشدن والدینم را بگیرم احساس گناه می‌کنم. شاید بتوانم کاری بکنم که آنها دوباره با هم ازدواج کنند. آیا این کار درست است؟

در این زمینه می‌توان گفت که شما شدیداً در گیر مشکل والدین خود هستید و تازمانی که چنین است نمی‌توانید کمکی به آنها کنید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که آنان را به یک مشاور خانواده معرفی کنید. در غیر این صورت شما فقط انتقال دهنده پیام‌های والدین خود خواهید بود و چون در حال حاضر پیام‌هایی که این دو به یکدیگر می‌فرستند منفی است، انتقال پیامی که انجام می‌دهید جز ناراحتی و درگیری بیشتر این دو فایده‌ای ندارد. بنابراین، بهتر است واسطه‌نشاید و از یک متخصص حرفه‌ای که از نظر هیجانی آلوده‌ی ارتباط و عاطفه بین آن دو نمی‌شود بخواهید که به برطرف کردن این مشکل بپردازد.

بیماری یکی از اعضای خانواده. بیماری یکی از افراد خانواده یکی از استرس‌های مزمن و سنگین برای خانواده‌هاست که فشارهای عاطفی، احساس سوگ، فشارهای مالی و فشارهای دیگری بر خانواده تحمیل می‌کند. چنین مشکلاتی باعث می‌شود اعضای خانواده نتوانند به نقش‌های معمول خود ادامه دهند و به همین دلیل نیازهای عاطفی، اجتماعی و... سایر اعضای خانواده تأمین نمی‌شود. زیرا مادر به علت مراقبت از بیمار وقت، حوصله و انرژی انجام وظایف مادرانه‌ی خود را ندارد. یا پدر آن قدر گرفتار رفت و آمد به مراکز درمانی و تهیه امکانات درمانی و تأمین مخارج است که وقت و حوصله برای رسیدگی به سایر افراد خانواده را ندارد.

در ارتباط با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های روانی، اعتیاد یا ایدز، مشکل دیگری بر سایر مشکلات اضافه می‌شود که ناشی از «برچسب^۱»‌های اجتماعی است. منظور از برچسب، احساس منفی است که مردم نسبت به چنین بیماری‌هایی دارند. مردم در مورد بیماری روانی مزمن، اعتیاد و HIV / ایدز قضاوتش منفی می‌کنند و مبتلایان را افراد نامطلوبی می‌دانند. همین موضوع ناراحتی این بیماران و خانواده‌های آنان را به مراتب افزایش می‌دهد. حالا آنان علاوه بر مشکلات سنگین مربوط به پرستاری و مراقبت از بیمار، هزینه‌های درمان، ناتوانی از رسیدگی به سایر



افراد خانواده باید مراقب باشند تا کسی از مشکل آنان آگاه نشود. چون با دردسرهای زیادی روبه رو می شوند از جمله طرد شدن از سوی دوستان و آشنایان.

سوال : برادر من، بیماری روانی شدیدی دارد که مرتب در بیمارستان روانی بستری می شود. در حال حاضر نیز حالت بد است و در بیمارستان بستری است. والدینم خیلی ناراحتند، من چگونه می توانم به والدینم کمک کنم؟

موضوع اساسی و مهم این است که شما باید تصمیم گیری کنید که خود را در گیر این مشکل بکنید یا نه؟ مسئله اساسی این است که با در گیر شدن شما چه اتفاقی می افتد؟ آیا شرایط بهتر می شود یا بدتر؟ در گیر شدن چه کمکی می کند؟

نکته مهم دیگر این است که شما «فرزنده» این خانواده هستید نه «والد» و برادر شما والدینی دارد که زنده و فعال هستند و به او کمک می کنند. از طرف دیگر، شما یک فرد «معمولی» هستید نه یک «متخصص». در گیر شدن شما ممکن است نه تنها هیچ فایده ای نداشته باشد بلکه به بدتر شدن شرایط هم کمک کند. بنابراین، خوب فکر کنید و تصمیم گیری کنید. شما می توانید فدایکاری کنید، خود را قربانی خانواده کرده، ارتباطات اجتماعی خود را محدود کنید، از دانشگاه مرخصی بگیرید، بیشتر وقت خود را در خانه بگذرانید، تحصیل خود را رها کنید و ... در این صورت چه کمکی به شما، برادر و خانواده شما شده است؟ معمولاً، در چنین شرایطی نه تنها اوضاع خانوادگی و مشکل برادر حل نمی شود بلکه وضعیت شما و او هر دو بدتر می شود و کسی هم به خاطر فدایکاری هایی که کرده اید از شما تشکر نمی کند چون شرایط بهتر نشده است.

ما به شما توصیه می کنیم که به جای فدایکاری و قربانی کردن خود و آینده ای که دارید، بهتر است به رشد و پیشرفت خود ادامه دهید. آن وقت، حداقل شما رشد کرده اید و خانواده و حتی برادر بیمارتان می تواند از پیشرفت و موفقیت شما قوت قلب بگیرد. در این شرایط احتمال بهبود زندگی والدین و برادرتان بیشتر از برخورد اول خواهد بود.

سوال : پدرم معتاد شدن من هم وجود دارد؟ آیا من هم معتاد خواهم شد؟ آیا مشکل پدرم بر زندگی من هم اثر خواهد گذاشت؟

همان طور که قبل اگفته شد، بیماری های مزمن به ویژه اعتیاد برسلامت افراد خانواده اثر شدیدی دارد. کودکانی که در چنین خانواده هایی زندگی می کنند، نقش های خاصی را می آموزند. نقش هایی که برای زندگی کردن در آن محیط لازم بوده است. مثلاً بعضی از آنها نقش قهرمان را بازی می کنند. در چنین نقشی فرزند از بیرون قوی و قهرمان است ولی از درون احساس نالمی شدیدی دارد، می ترسد و نیاز شدید به تأیید و تصدیق دارد.

در بعضی خانواده ها، یکی از فرزندان نقش طعمه و قربانی را دارد که همه ای خشم افراد خانواده بر سر او خالی می شود. چنین فردی را ظاهراً فرد مشکل دار خانواده می شناسند. به همین دلیل تمرکز خانواده همیشه معطوف مشکل اوت و به همین دلیل به راحتی مشکل اعتیاد والدین مورد بی توجهی و غفلت قرار می گیرد و افراد خانواده می توانند بدون این که ظاهراً مشکل دیگری در کار باشد کنارهم زندگی کنند.

در بعضی از خانواده های دیگری که مشکل اعتیاد دارند، کودکان خجالتی هستند. آنها نمی توانند با مردم ارتباط برقرار کرده و به آنان اعتماد کنند و نسبت به ارضای نیازهای خود نیز بی توجهند. چنین نقش هایی به افراد چنین خانواده هایی اجازه می دهد که با شرایط خود سازگار شوند. این نقشها برای زندگی سالم کافی نیستند.



البته عده زیادی از فرزندان خانواده‌های معتاد بدون این که معتاد شوند و بدون این که آسیب جدی دیده باشند به زندگی خود ادامه می‌دهند. با این حال، اگر مایلید که در این زمینه مطالعه، بررسی و درمان اساسی انجام شود، بهتر است در جلسات خانواده‌های معتادان یا در برنامه‌های مشاوره‌ی مرکز مشاوره هر دانشگاه شرکت کنید. در چنین برنامه‌هایی احساس خواهید کرد که تنها نیستید و عده زیادی مشکلی مانند مشکل شما دارند. همین همدرد داشتن کمک زیادی به رشد شما و رهایی از احساس‌های منفی خواهد داشت.

فوت یکی از اعضای خانواده. متأسفانه، گاهی اوقات یکی از افراد خانواده فوت می‌کند. فوت و از دست دادن عزیزان یکی از استرس‌های سنگین و شدید است و به دنبال خود دوره سوگواری را ایجاد می‌کند. عموماً در دوران سوگواری احساس‌های مختلف فرد را رنج می‌دهد. احساس سوگ در این دوره بسیار شایع است. سوگ احساسی مانند افسردگی است ولی یک بیماری نیست بلکه احساسی بسیار عادی و طبیعی است. اگر بعد از فوت عزیزی دچار غم و اندوه شوید طبیعی است. غیرطبیعی است که بعد از فوت یکی از عزیزان دچار شادی و خوشحالی شوید.

در طی دوران سوگواری یک انسان به صورت نرمال و هنگار^۴ مرحله‌ی زیر را طی می‌کند:

۱. مرحله‌ی انکار یا بهت. در این مرحله، فرد منکر این واقعیت است که فوت صورت گرفته، عزیزی را از دست داده و دیگر نمی‌تواند او را ببیند. در این مرحله، فرد طوری عمل می‌کند که گویی، آن فرد زنده است. بنابراین دلیلی برای گریه و سوگواری وجود ندارد. به همین دلیل واکنشی حاکی از سوگ در فرد دیده نمی‌شود.

۲. مرحله‌ی عصبانیت. به تدریج، فرد قبول می‌کند که عزیزی را از دست داده و به دنبال آن احساس خشم و عصبانیت می‌کند از این که فرد متوفی او را تنه‌ی گذاشته است و جای او در زندگی وی خالی است. گاهی اوقات این خشم ممکن است نسبت به دیگران باشد مثلاً به پزشکان، کادر درمانی، افراد خانواده و... .

۳. مرحله‌ی غم و افسردگی. به تدریج، عصبانیت فرد آرام شده و غم و اندوه به سراغ او می‌آید. در این مرحله فرد با عمق وجود خود از دست دادن را احساس می‌کند و به همین دلیل غمگین، افسرده و اندوهگین است. علایم سوگ بسیار شبیه علایم افسردگی است. با این تفاوت که این غم و اندوه بسیار نرمال و طبیعی است.

۴. پذیرش فوت. با گذشت زمان، به تدریج افسردگی فرد بهبود می‌یابد. معنی و مفهوم فوت و از دست دادن را کاملاً لمس کرده و خود را با زندگی سازگار می‌سازد، زندگی جدیدی بدون وجود متوفی.

هر انسانی در دوره‌ی سوگواری، به خصوص زمانی که افسرده و اندوهگین است، نمی‌تواند مانند همیشه و معمول کارآیی داشته باشد و به همین دلیل امکان افت تحصیلی و مشروط شدن زیاد است. لازم است در طی این دوران از مقابله‌های سالم به خصوص مقابله‌های هیجان مدار سالم استفاده کنید. در مورد سوگ و سوگواری، مقابله‌های مذهبی کارآیی بالایی دارند.

سؤال: پدرم در اثر سرطان مرد. در حال حاضر، هیچ احساسی نسبت به پدرم و فوت او ندارم.

آیا من آدم بی عاطفه‌ای هستم؟

واکنش شما نشان می‌دهد که احتمالاً در مرحله‌ی بهت زدگی و انکار مرگ پدر قرار دارید. این به معنای بی‌عاطفه بودن شما نیست. در واقع، شما در اولین مرحله‌ی سوگواری یعنی مرحله شوک یا ناباوری یا انکار هستید و هنوز مفهوم فوت پدر خود را هضم نکرده‌اید. اگر کمی به خود فرصت دهید، وارد مراحل دیگر سوگ و سوگواری خواهید شد. ممکن است که بعد از گذشت مدتی به دیگران وابسته شوید. در این مرحله ممکن است احساس عمیق عشق و علاقه به دیگری کنید که در واقع واکنشی به احساس خلا عاطفی شما باشد. ممکن است از دیگران بیشتر کناره بگیرید و منزوی شوید. ممکن است به صورت وسواس گونه خود را در گیر خاطرات پدر کنید. یا ممکن است



از فکر کردن به خاطرات پدر اجتناب کنید. با پیشرفت مراحل سوگ، احساس خشم و عصبانیت شدید نیز ایجاد می شود.

در واقع این عکس العمل ها، همان مراحل سوگ است که در مورد آنها بحث شد. سوگواری، یک فرآیند است و التیام در شرایط معمول و با گذشت زمان ایجاد می شود. تا جایی که فرد متوفی را به یاد می آورید بدون این که از نظر احساسی به شدت ناراحت و متاثر شوید.

سؤال : مادرم چند سال است که فوت کرده و من بعد از دفن او حتی یک بار هم پایم را به بهشت زهرا نگذاشته ام. از این بابت ناراحتم ولی پای رفتن ندارم. چه کار باید بکنم؟

همانند مورد قبل، شما هم احتمالاً در مرحله انکار قرار دارید. با نرفتن به سرخاک مادرتان، به نوعی مرگ وی را منکرید. چنان چه مراحل سوگ به درستی پیش نزود سوگ پیچیده و بیمارگون می شود. در این صورت به راحتی سوگ و سوگواری تبدیل به بیماری افسردگی و مشکلات جسمی متعددی خواهد شد. به نظر می آید در مورد شما هم سوگ دچار پیچیدگی شده است و احتمال آن که شما را از نظر جسمی و روانی بیمار کند به راحتی وجود دارد. پیشنهاد می کنیم که با کمک یکی از آشنایان و یا به تنها بی بهداشتی به سرخاک بروید. اگر نمی توانید چنین کنید بهتر است از مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه خود کمک بگیرید.

سؤال : آن چه از فوت مادرم به یاد می آورم آن است که در حمام خود را خفه کرد. با آن که این موضوع مربوط به سال های بسیار دور است ولی نمی توانم چهره و حالت مادرم را فراموش کنم. به نظرم بقیه خواهران و برادرانم هم چنین هستند. ولی ما هیچ وقت جرات نکردیم در مورد خودکشی او و احساس هایی که در این مورد داشتیم با یکدیگر صحبت کنیم. آیا این کار درست است؟

خودکشی یکی از مواردی است که باعث ایجاد سوگ های پیچیده ای می شود و مشکلات و بیماری های دیگری را به دنبال خود می آورد. معمولاً زمانی که یکی از نزدیکان خودکشی می کند، دیگران احساس های خاصی در مورد مرگ او دارند از جمله: احساس گناه و عذاب و جدان، احساس شرم و خجالت، ابهام ازین که شاید می توانستیم به او کمک کنیم، گیجی از این که آیا من در خودکشی او موثر یا مقصر بودم و خیلی مسائل دیگر. گاهی ممکن است نزدیکان متوفی یکدیگر را سرزنش کنند و به یکدیگر متقابلاً اتهام بزنند و یکدیگر را مسئول مرگ وی بدانند. در خانواده هایی که اعتقادات مذهبی بیشتری دارند خود کشی با رنج ها و ناراحتی های بیشتری همراه است از جمله: آیا متوفی آمرزیده خواهد شد یا نه و موارد دیگر.

یکی از برخوردهای بازماندگان فردی که خودکشی کرده، آن است که ممکن است از ترس بیان احساس های خود، اصلاً در مورد خودکشی با یکدیگر صحبت نکنند و مهر سکوت بر لب زنند که در مورد خانواده شما چنین اتفاقی افتاده است. بهتر و درست تر آن است که در مورد احساس های خود از خودکشی مادر با یکدیگر حرف بزنید و احساس خود را بیرون ببریزید. این برخورد، رنج شما را کاهش می دهد. اگر احساس می کنید نمی توانید چنین کاری کنید با یک روان شناس مجبوب مشورت کنید.



فصل هشتم

ازدواج

دوره دانشجویی همزمان با دوره جوانی است و در این دوره بسیاری از جوانان به ازدواج فکر می کنند. ازدواج، واقعه‌ای مثبت و شیرین در زندگی است و آرزوی بعضی از جوانان و بسیاری از خانواده هاست. عده ای از دختران و پسران دانشجو به قصد ازدواج در دانشگاه، اقدام به برقراری ارتباط و آشنایی های قبل از ازدواج می کنند. با این حال، برخلاف تصور مردم، ازدواج، پدیده ای آسان نیست و همین طور، آشنایی های قبل از ازدواج به همین دلیل، بسیاری از اوقات، چنین آشنایی هایی منجر به مشکلات جدی در زندگی، از جمله سوء استفاده عاطفی و مشکلات تحصیلی می شود که به خصوص به سلامت روان دانشجویان صدمه جدی می زند. در این فصل، ابعاد مختلف ازدواج بررسی می شود.

در بسیاری از موارد، نگرش های اشتباهی در مورد ازدواج وجود دارد. محبوبیت ازدواج در میان خانواده های ایرانی و همچنین جوانان، به فراوانی و گسترش باورهای اشتباه کمک کرده است. در اینجا به تعدادی از باورهای اشتباه در مورد ازدواج اشاره می شود:

باورهای غلط در مورد ازدواج

وجود برداشت ها و نگرش های غلط درباره ازدواج، نیز خود، فشار و استرس ازدواج را سنگین تر می کند. باورهای اشتباه در مورد ازدواج می تواند ضربه شدیدی به زندگی مشترک وارد کند، زیرا باعث تصمیم گیری های اشتباه می شود. در اینجا تعدادی از آنها بررسی شده اند:

۱. ازدواج ابزاری است برای: رفاه، آسایش، فرار از خانه پدری، درمان بیماری ها و ... گاهی اوقات، افراد از ازدواج به عنوان یک ابزار یا وسیله استفاده می کنند. در حالی که ازدواج یک مرحله مهم رشد در زندگی انسان است نه یک ابزار. برای ازدواج، ضروری است افراد به رشد روانی رسیده باشند که بتوانند علاوه بر قبول مسئولیت های زندگی شخصی، مسئولیت های زندگی مشترک را قبول کنند و از عهده چنین مسئولیت هایی برآیند.
۲. باید با کسی ازدواج کرد که از هر نظر کامل باشد. این باور از آن جهت اشتباه است که هیچ انسانی کامل نیست بلکه انسان ها در جهت کمال حرکت می کنند. چنین باوری باعث می شود افراد هیچ وقت از همسرشان راضی نباشند چون کامل نیست.
۳. زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند. هیچ یک از انسان ها کاملاً شبیه دیگری نیستند حتی دو قلوهای همسان. مهارت همدلی به انسان ها کمک می کند تا بتوانند جدا از اختلاف ها و تفاوت هایی که با هم دارند در کنار یکدیگر با رضایت زندگی کنند.
۴. حالا ازدواج می کنم و بعد همسرم را تغییر می دهم. نکته بسیار اساسی که در ازدواج باید به آن توجه کرد



- این است که هیچ انسانی نمی تواند دیگری را تغییر دهد. انسان ها زمانی که خود، بخواهند تغییر می کنند. به همین دلیل، هنگام ازدواج باید فرد را همان طور که هست، پذیرفت و قول کرد. اگر نمی توانید چنین فردی را پذیرید با همین شرایطی که هست، بهتر است او را به عنوان همسر انتخاب نکنید.
۵. **زن و مرد** دو شادووش یکدیگر زندگی مشترک خود را می سازند نه آن که مرد زندگی را بسازد و زن وارد یک زندگی آماده شود.
۶. **زن و شوهر** باید همه ی گذشته خود را به یکدیگر بگویند. یکی از مشکلاتی که در زندگی مشترک رخ می دهد این است که اطلاعاتی از گذشته خود به دیگری می دهند که نه لازم است و نه ضروری. گاهی اوقات، همین اطلاعات مفصل و غیر ضروری، باعث ایجاد شک و تردید و سوء تفاهem های سنگین در زندگی می شود. البته این بدان معنی نیست که مخفی کاری شود و اطلاعات مهم نیز به یکدیگر داده نشود. به یاد داشته باشید، موضوعی که تمام شده، ربطی به زمان حال ندارد و به طرف مقابل نیز مربوط نمی شود لازم نیست بیان شود. ولی گفتن مطالبی که مربوط به زمان حال است و ارتباط مستقیم با فرد مقابل دارد بسیار اساسی است. چنان چه به درستی نمی دانید که چه مواردی را باید به طرف مقابل بگویید و کدام را نگویید، می توانید در دوره های آموزش پیش از ازدواج شرکت کنید یا از مشاوران مرکز مشاوره اطلاعات لازم را بگیرید.
۷. **زن و شوهر** باید همه ی وقت شان را با یکدیگر بگذرانند. زن و شوهر علاوه بر زندگی مشترک، دارای زندگی شخصی نیز هستند. آنان فعالیت های شخصی، دوستان و برنامه های دیگری نیز جدا از زندگی مشترک دارند که باید به آنها نیز بپردازند. بنابراین، امکان پذیر نیست که همیشه در کنار یکدیگر باشند.
۸. **مرد مسئول خوش بخت کردن زن** است. زن و مرد هر دو مسئول خوش بخت کردن یکدیگر هستند. زن نیز همانند مرد چنین مسئولیتی را برعهده دارد.
۹. **نباید احساسات را به طرف مقابل نشان بدهی و گرنه سوء استفاده می کند.** بیان احساسات مثبت مانند عشق و علاقه یکی از ضروریات زندگی مشترک است. معمولاً چنین بیان احساسات مثبت نه تنها مشکلی ایجاد نمی کند بلکه بیان نکردن آنهاست که مشکل زا است.
۱۰. **فقط عشق کافی است.** اگر عاشق باشید حتماً ازدواج موفقی خواهید داشت. عشق و عاشق بودن مبنای خوبی برای ازدواج نیست. علاوه بر عشق، زندگی مشترک ضروریاتی دیگری نیز دارد از جمله پختگی و بلوغ روانی و اجتماعی و موارد بسیار دیگر. هنگامی که مبنای ازدواج فقط بر یک عامل گذشته شود و به بسیاری از نکات مهم دیگر آن توجه نشود، مسلم است که احتمال شکست در ازدواج افزایش می یابد. نکته اساسی دیگر آن که عشق، مفهوم سنتگینی دارد و انواع مختلف عشق وجود دارد. منظور کدام عشق است؟

ملاک های ازدواج

ازدواج، یکی از مواردی است که با آرزوهای جوانان گره خورده است و افراد از کودکی و نوجوانی در مورد همسر آینده خود و زندگی مشترک فکر می کنند و خیال پردازی هایی دارند. علاوه بر آن چه سلیقه ای است و به سلیقه افراد ربط دارد، توجه به نکات اساسی زیر در ازدواج بسیار مهم است:

سن- اختلاف سنی، تابع شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعه است. در کشور ما، اختلاف سنی در محدوده ۳-۴ سال بین زوجین که مرد بزرگ تر باشد را بیشتر می پذیرند. با این حال، چنان چه دو شرط زیر وجود داشته باشد، از نظر روانی و رشدی، اختلاف سن مسئله مهمی برای ازدواج نیست:



- ۱- اختلاف سن برای زوج پذیرفته شده باشد و بخوردهای مردم نیز بر آنان تاثیر نداشته باشد.
- ۲- اختلاف سنی، در حدّی نباشد که زوج در دو مرحله رشدی متفاوت باشند یعنی مثلًاً یکی در جوانی (۳۰-۳۵) و دیگری در میانسالی (۳۵-۶۵) یا یکی در نوجوانی و دیگری در جوانی باشد.

تشابه از نظر تحصیلی، وضعیت اجتماعی، مذهبی و فرهنگی- توصیه برآن است که زوج از نظر تحصیلی، وضعیت اجتماعی، فرهنگی و مذهبی، شباهت های نسبی با یکدیگر داشته باشند. اختلاف ها و تفاوت های شدید زوجین، یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز مشکلات بعدی است. به همین دلیل، توصیه می شود فردی که مذهبی است و به اصول اخلاقی اعتقاد دارد با فردی ازدواج کند که در این زمینه با او شباهت بیشتری دارد. ازدواج چنین فردی با شخصی که توجهی به مسائل مذهبی و اخلاقی ندارد، می تواند مشکلات زیادی را در ازدواج آنان پیش آورد. همین موضوع در سایر زمینه ها نیز صدق می کند. مثلًاً چنان چه فردی که معاشرتی است با شخصی ازدواج کند که منزوی و گوشه گیر است و به ارتباط اجتماعی علاقه ای ندارد، با مشکلات بسیار در زندگی مشترک خود روبه رو خواهد شد.

استقلال زوج از خانواده اصلی- یکی از نکات بسیار مهم و اساسی ازدواج، استقلال زوج از خانواده اصلی است. هنگام ازدواج، زوج برای خود خانواده ای تشکیل می دهند که جدا از خانواده قبلی آنهاست. این خانواده جدید باید مستقل بوده و مرز مشخصی داشته باشد. گاهی اوقات، مرز این خانواده جدید بسیار ضعیف و نامشخص است و گاهی مرزی وجود ندارد که به دخالت دیگران و نارضایتی از ازدواج می انجامد.

اولویت ندادن به ویژگی های ظاهری- برخی جوانان به زیبایی و جذابیت اهمیت زیادی می دهند. جدا از مسائل سلیقه ای، در مجموع، زیبایی و جذابیت جسمی ارزش چندانی در ازدواج ندارد. زیرا، زیبایی، به دلایل مختلف از بین می رود. بهتر است اساس ازدواج بر موضوعات پایدار مانند خصوصیات شخصیتی و خصوصیات اخلاقی (ایمان، تقوی، پرهیزگاری، صداقت، راستی)، سلیقه و علایق و مانند آن استوار باشد.

استقلال مالی- مهم است زوج بتوانند مخارج زندگی خود را تامین کنند و از این نظر، وابستگی نداشته باشند. در غیر این صورت در ازای تامین مالی زندگی، استقلال خود را از دست می دهند. در رابطه با ازدواج های دانشجویی، که حداقل یکی از دو نفر، دانشجو هستند، ممکن است وابستگی مالی به خانواده ها باعث مشکلات جدی در زندگی آنان شود.

در رابطه با ملاک های ازدواج توجه داشته باشید که نسیی هستند. آن چه در ازدواج مهم است و به جوانان کمک می کند ازدواج بهتر و موفق تری داشته باشند، شناخت خود، شناخت ماهیت ازدواج و همچنین تسلط بر مهارت های مختلف زندگی از جمله مهارت های تصمیم گیری، همدلی، ارتباط اجتماعی و بسیاری از موارد دیگر است مانند:

- شناخت و آگاهی از خصوصیات جنس دیگر،
- انتظار واقع بینانه از ازدواج،
- مهارت های اجتماعی قوی،
- توانایی تصمیم گیری،
- توانایی حل اختلاف ها و مشکلات زندگی،
- توانایی درک و فهم طرف مقابل،
- توانایی ابراز احساس های مثبت به همسر،



- اشتراک نسبی در موضوعات ارزشی، اخلاقی، دین، مذهب، ایمان و اعتقادات و ...
- تقسیم منصفانه نقش‌ها و مسئولیت‌های زندگی،
- تعادل در نقش‌های مختلف زندگی (فردی که سعی می‌کند نقش‌های مختلف خود در زندگی را به طور هماهنگ ایفا کند در زندگی مشترک خود موفق تر از فردی است که مثلاً فقط در نقش کارمندی یا تحصیلی یا اجتماعی خود غرق می‌شود).

از آن جایی که بعضی مباحث اهمیت ویژه‌ای دارند، در این قسمت به بعضی از چنین مباحثی پرداخته می‌شود: شناخت تفاوت‌های بین زن و مرد - یکی از نکته‌های مهم در ارتباط زوجین آن است که علاوه بر شناخت خود از تفاوت‌هایی که بین زن و مرد است آگاه باشند. اگر چه زنان و مردان در موارد بسیار زیادی با یکدیگر شباهت دارند ولی، تفاوت‌های ظرفی نیز بین آنان وجود دارد که عبارت اند از:

تفاوت‌های جسمی - بدن زنان و مردان با یکدیگر تفاوت دارد. حتی تحقیقات اخیر نشان داده است زنان و مردان در بافت مغزی نیز تفاوت‌های مختص‌الحیثی با یکدیگر دارند. با توجه به این که هورمون‌ها بر رفتار انسان تاثیر اساسی و مهمی دارند و بعضی از هورمون‌های زنان و مردان نیز متفاوت است، طبیعی است رفتار زنان و مردان تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر داشته باشد.

تفاوت‌های روانی - زنان و مردان از نظر خصوصیات روان شناختی نیز در بعضی از موارد، با یکدیگر تفاوت دارند. در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

- زنان و مردان در برقراری ارتباط با یکدیگر اختلاف دارند.
- زنان و مردان از نظر ابراز هیجان‌ها با یکدیگر تفاوت دارند.
- جذابیت جسمی و آراستگی برای مردان از اهمیت بالاتری برخوردار است.
- مردان کلی تر از زنان به مسائل نگاه می‌کنند.
- زنان روابط را پیچیده تر از مردان می‌بینند.
- مردان به موفقیت و پیشرفت در شغل و کسب و کار اهمیت می‌دهند و زنان به موفقیت در اداره امور خانواده.
- مردان به استقلال اهمیت می‌دهند و زنان به مورد حمایت واقع شدن.

تفاوت‌های روانی و جسمی بین زن و مرد، یک واقعیت است. با این حال، در بعضی موارد برداشت‌های اشتباهی در مورد این تفاوت‌ها صورت می‌گیرد. به گونه‌ای که گاهی چنین تعبیر می‌شود که چنین تفاوت‌هایی نشان دهنده برتری و ضعف بین دو جنس است. در بعضی موارد، اشتباه‌اً چنین برداشت می‌شود که این تفاوت‌ها، مطلق‌اند به گونه‌ای که مانع درک و فهم دو جنس از یکدیگر می‌شوند. واقعیت آن است که وجود چنین تفاوت‌هایی باعث می‌شود، دو جنس، در کنار هم، به طور مکمل عمل کنند و بهتر بتوانند به ضروریات و اساس زندگی خانوادگی و پرورش فرزندان رسیدگی و توجه کنند. به همین دلیل، در خصوص تفاوت‌های بالا، به یاد داشته باشید:

۱. تفاوت‌های زن و مرد به معنی برتری یا کهتری یکی بر دیگری نیست.
۲. تفاوت‌های بین زنان و مردان نسبی بوده و جنبه‌ی مطلق ندارند.
۳. این تفاوت‌ها بر اثر عوامل زیستی، آموزش، فرهنگ و ... ایجاد شده است.
۴. وجود تفاوت‌ها، توجیه کننده‌ی کاستی‌های ارتباطی نیست. مردی که غرق در کارهایش است و به همسرش



رسیدگی نمی کند نمی تواند این قصور خود را با تفاوت های زن و مرد توجیه کند.
۵. تفاوت های زن و مرد بدان معنی نیست که نمی توان چنین اختلاف هایی را کاهش داد و به کم ترین رساند. آگاهی از تفاوت ها، استفاده از مهارت حل اختلاف، همدلی و... قادر است چنین تفاوت هایی را به حداقل ممکن برساند.

شناخت و آگاهی از تفاوت های بین زن و مرد به درک بهتر آنان از یکدیگر کمک بزرگی می کند. این شناخت کمک می کند تا آنان تفاوت هایی که بین خود مشاهده می کنند را به عواملی مانند غیر منطقی بودن، بی توجه بودن، بی احساس بودن و ... نسبت ندهند.

علاوه بر آگاهی و شناخت تفاوت های زن و مرد، بسیار مهم است که زوجین با ماهیت روابط نزدیک و صمیمانه نیز آشنا شود. چنین اطلاعاتی، مبنای خوبی برای تشکیل زندگی خانوادگی در اختیار فرد می گذارد.

شناخت ابعاد روابط نزدیک و صمیمانه

ازدواج و زندگی مشترک، یکی از مهم ترین روابط صمیمانه و نزدیک است. اساساً در هر ارتباط نزدیک و صمیمانه، ابعاد و موضوعات زیر مطرح می شوند: دلبستگی^۱، سلسله مراتب قدرت، حریم^۲، جنسیت^۳، مرز^۴ و تفسیر از جهان.

ضعف و اشکال در هر یک از موارد مذکور می تواند ارتباط بین زوجین را به شدت مختل کند.

دلبستگی - دلبستگی، نوعی ارتباط عمیق عاطفی بین کودک و اطرافیانش است که موجب احساس امنیت در کودکان می شود. دلبستگی، بر سایر روابط نزدیک انسان تاثیر می گذارد. افرادی که دلبستگی سالمی در دوران ابتدایی زندگی خود داشته اند در ارتباط های نزدیک زندگی خود بهتر عمل می کنند. دلبستگی سالم، زمینه و بستر مناسبی ایجاد می کنند تا احساسات مهمی مانند عشق، علاقه و صمیمیت به نزدیکان ایجاد شود. به همین دلیل، بسیار مهم است که در ازدواج به ماهیت روابط نزدیک و صمیمانه افزاد توجه جدی شود.

سلسله مراتب قدرت - در خانواده نیز همانند هر واحد اجتماعی دیگر، سلسله مراتبی از قدرت وجود دارد. مهم نیست که مرد قدرت اول خانواده باشد یا زن. مهم این است که بین این دو اختلاف و درگیری و جنگ قدرت وجود نداشته باشد. یکی از مهم ترین راه های ارتقای سلسله مراتب قدرت در خانواده آن است که زوجین در اداره خانواده و تقسیم مسئولیت ها و نقش های خانواده با یکدیگر توافق داشته باشند و مشخص شود که در هر زمینه چه کسی تعیین کننده است.

حریم - هر انسان دارای احساس مالکیت بر قسمت های مختلف وجود خود است از جمله: بدن، حریم شخصی، اموال، مسئولیت های شخصی، استقلال، حقوق، نظر و عقیده و... . مهم آن است که به چنین حریم های شخصی در ازدواج احترام گذاشته شود. بعضی از مشکلات زوجین از جایی^۵ شروع می شود که یکی از آنان، فراتر از هنجارهای اجتماعی یا قوانین مذهبی، به حریم دیگری تجاوز می کند مثلاً انتظار دارد لباس پوشیدن شوهرش حتماً بر اساس میل شخصی او باشد.

1 -attachment

2 -territory

3 -gender

4 -loyalty



جنسیت- جامعه و فرهنگ، انتظارات متفاوتی از زنان و مردان دارد. مهم است که زوجین، به نقش‌های جنسیتی و انتظاراتی که از هم دارند، آگاه باشند.

مزد و وفاداری- هر رابطه‌ی نزدیک دارای مرز تعیین شده‌ای است. منظور از مرز، که باید توسط زوجین رعایت شود، میزان قابل قبول درگیر شدن دو نفر با محیط بیرون مانند کار، تحصیل و ... است. زمانی که یکی از زوجین بیش از حد به کار، فعالیت، تحصیل یا تفریح با دوستان می‌پردازد، ارتباط خصوصی او با همسرش چهار مشکل می‌شود. پس، افراد باید مرزهای یکدیگر را رعایت کنند.

تفسیر از جهان- هر انسان، دارای ارزش‌ها، اهداف، اعتقادات و تفسیر خاصی از جهان است. تفاوت در دیدگاه افراد خانواده باعث اختلاف‌های مهمی می‌شود که ضروری است به آنها رسیدگی شود. تفسیر از جهان، شامل تفسیر رفتارهای خود و همچنین تفسیر رفتارهای همسر نیز می‌شود که می‌تواند اختلاف‌های مهمی در روابط نزدیک و صمیمانه ایجاد کند. یکی از چنین اختلاف در تفسیر رفتارهای خود و دیگری، در روابط نزدیک آن است که انسان‌ها، رفتارهای خود را اتفاقی و موردي ارزیابی می‌کنند ولی رفتار دیگران را به عنوان خصوصیت او تلقی می‌کنند که باعث سوء تفahم می‌شود. مثلاً اگر فرد خودش دروغی گفته باشد آن را یک مورد دروغ‌گویی مصلحت‌آمیز تفسیر می‌کند (خود را دروغ‌گو نمی‌داند و عقیده دارد به طور اتفاقی و موردي دروغی گفته است). اما اگر از فرد دیگری دروغ بشنود، آن فرد را دروغ‌گو ارزیابی می‌کند و دروغ‌گویی را خصوصیت آن فرد به حساب می‌آورد.

آمادگی برای ازدواج

همان طور که قبل‌اگفته شد، ازدواج، امری ساده نیست بلکه تصمیمی مهم برای زندگی است. با توجه به ویژگی‌های زندگی دانشجویی و همچنین برای استفاده بهینه از این دوره زندگی و آماده شدن برای ازدواج، ضروری است افراد با ابعاد مختلف ازدواج و نیازها و ضروریات بیشتر آشنا شوند. به همین دلیل، در سطح دانشگاه‌های کشور، دوره‌های آموزش پیش از ازدواج برگزار می‌شود تا بتواند به جوانان دانشجو کمک کند تا ازدواج موفق تر و سنجیده‌تری داشته باشند.

از سوی دیگر، اداره موقیت آمیز زندگی مشترک نیاز به رشد توانایی‌ها و مهارت‌های اساسی دارد از جمله تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، همدلی و درک همسر، توانایی حل اختلافات و ... به همین دلیل، دوره‌ها و کارگاه‌های مفصلی در این زمینه توسط مراکز مشاوره دانشگاه‌ها برگزار می‌شود. کارگاه‌ها و دوره‌های مذکور، گاه با عنوان‌های خاص خود برگزار می‌شوند مانند مهارت تصمیم‌گیری، یا مهارت‌های ارتباطی یا اجتماعی و گاه با عنوان کارگاه‌های مهارت‌های زندگی برگزار می‌شوند که به طور مفصل به مهارت‌های مذکور و مهارت‌های دیگر مرتبط با آنها پرداخته می‌شود. مسلم است، شرکت فعالانه دانشجویان در کارگاه‌های مذکور به آنان کمک می‌کند تا با چشم باز و آگاهانه تر به این تصمیم‌گیری مهم زندگی خود، از جمله ازدواج پردازند.

سوال: من و یکی از دانشجویان دانشگاه، مدتی است که به قصد ازدواج با هم صحبت می‌کنیم. من هنوز به تصمیم برای ازدواج نرسیده ام ولی او به شدت اصرار دارد که خانواده‌ها به صورت رسمی با هم آشنا شوند.

یکی از مشکلات شایع در ارتباطات عاطفی و روابط نزدیک، به خصوص ازدواج آن است که افراد، فقط خود را در نظر



می‌گیرند و نه طرف مقابل. به عبارت دیگر، آنها طوری عمل می‌کنند که گویی فقط قرار است آنها انتخاب کنند و آنها تعیین کننده اند نه این که یک فعالیت مشترک در حال انجام است. ایشان چون خودشان تصمیم خود را گرفته‌اند، به نظرشان می‌آید که کار تمام است و باید مقدمات ازدواج فراهم شود. ناتوانی در به حساب آوردن طرف مقابل، توجه به دیدگاه های وی و در نظر گرفتن وی، یکی از مشکلات اساسی ازدواج محسوب می‌شود. نکته دیگر این است که طرف مقابل ممکن است بخواهد شما را در عمل انجام شده ای قرار دهد و شما را به نوعی با هدایت و زور غیر مستقیم به تصمیمی بکشاند که خودش می‌خواهد. در هر حال، توجه به ابعاد مختلف این موضوع اهمیت اساسی دارد. خوب است این موضوع را با طرف مقابل مطرح کنید. همچنین، ضروری است در این مورد همراه با این شخص و همچنین جداگانه با مشاوران مراکز مشاوره تماس بگیرید و با آنها نیز مشورت کنید.

سوال: من در خانواده مذهبی بزرگ شده ام و به شدت نیز به اعتقاداتم پای بندم. اخیراً، پسری از دانشجویان دانشگاه به من پیشنهاد ازدواج داده است که تا آن جا که می‌دانم اعتقادات مذهبی چندانی ندارد. من این تفاوت خودمان را مطرح کرده ام ولی او می‌گوید ما اگر با هم ازدواج کنیم به هم نزدیک می‌شویم. آیا چنین چیزی ممکن است و یا به صلاح هست؟

شباهت در اعتقادات مذهبی و پای بندی به اصول مذهبی، به خصوص در کشور ما، یکی از اساسی ترین ملاک های ازدواج محسوب می‌شود. زندگی مشترک دو نفر که تفاوت های زیادی در انجام اعمال مذهبی و همچنین اعتقادات مذهبی دارند تقریباً غیر ممکن است. از سوی دیگر، به یاد داشته باشید، ازدواج معجزه نمی‌کند که ناگهان فرد به دنبال ازدواج دین دار شود و پای بند امور دینی. منظور او را از نزدیک شدن به یکدیگر بررسی کنید. آیا به این معنی نیز می‌تواند باشد که شما اعتقادات تان را کنار بگذارید؟ این نوع برخوردها معمولاً برای قانع کردن طرف مقابل و رسیدن به هدف خود است که همان ازدواج با شمامست. ولی، بعد، تفاوت ها و اختلافات دوباره خود را به شدت نشان می‌دهند و به زندگی مشترک صدمه جدی وارد می‌شود.

سوال: به نظر من پسرها فقط به ظاهر یک دختر و زیبایی او اهمیت می‌دهند و اگر دختری جذاب و زیبا باشد خیلی خواستگار دارد. مسلم است فکری که به ذهن آدم می‌آید این است که سعی کند خود را زیباتر کند تا ازدواج کند.

در ازدواج، جذابیت جسمی و ظاهر برای مردان مهم تر از زنان است ولی این بدان معنی نیست که مردان فقط و فقط در ازدواج خود به یک عامل اهمیت می‌دهند و بس. آنان نیز افرادی منطقی هستند و به یک رابطه سالم و پایدار بیشتر از زندگی با یک عروسک اهمیت می‌دهند. به نظر می‌رسد این شما هستید که تمام ارزش خود را به ظاهر و زیبایی خود می‌دانید. ممکن است افراد در وهله اول جذب زیبایی یک دختر شوند ولی علاوه بر زیبایی، ملاک های دیگری نیز برای ازدواج خود دارند. نکته مهم دیگر این است که تمام هدف یک انسان نباید ازدواج باشد. ازدواج، یکی از مراحل مهم زندگی است. تا زمانی که فرصت مناسبی برای ازدواج ایجاد نشده است، انسان ها به سایر فعالیت های خود می‌پردازند. این که فرد به هر قیمتی بخواهد ازدواج کند یکی از تصمیم گیری های عجولانه یا احساسی است که به احتمال زیاد به شکست می‌انجامد. یک ازدواج سالم هر زمانی که پیش آید، بهتر از یک ازدواج شتاب زده محکوم به شکست است. به یاد داشته باشید که از قدیم گفته اند خیر در آن چیزی است که پیش می‌آید و همیشه خداوند برای انسان ها قسمت خوبی در نظر گرفته است.



سؤال: پسری به خواستگاری من آمده است که از همه نظر و بیژگی‌های خوبی دارد. او دانشجوست، از نظر مالی مستقل است و ترم آخر است. اخلاق خوبی دارد و همه او را تایید می‌کنند. ولی، دیگران به من می‌گویند: صبر کن، تا خواستگارهای بهتر بیایند. من دچار تردید شده‌ام. خیلی خوب است شما از این افراد سوال کنید: خواستگار بهتر یعنی چه؟ احتمالاً منظور شان ثروتمند یا ثروتمندتر، با سعادت‌تر، مشهور‌تر، با پست و مقام بالاتر و مواردی از این قبیل است که بسیار به جنبه‌های ظاهری ازدواج مربوط می‌شود. در ازدواج مهم است بتوانید فردی را انتخاب کنید که در کنارش آسایش، آرامش و آسودگی داشته باشد بیشتر از نظر اخلاقی، مذهبی، عاطفی و احساسی. کسی که بتواند شما را در کنار یکدیگر رشد کنید. سعادت، پول، موقعیت اجتماعی و مواردی از این قبیل، دلیلی برای بهتر بودن یک انسان نمی‌شود. اگر به موارد متعدد طلاق نگاهی بیاندازید، بسیاری از این موارد مربوط به افراد ثروتمند، با سعادت و موقعیت‌های اجتماعی بالا نیز هست.

سؤال: دخترها فقط متوقع‌اند. انتظار دارند که همه کار را بکنی و بعد فرش قرمز زیر پای آنها بیاندازی و دست شان را بگیری و وارد زندگی بکنی. آیا این یعنی زندگی مشترک؟ همان طور که گفته شد این مورد، یکی از اشتباهات مهم ازدواج است. عده‌ای از دختران، مسئولیت کمتری برای خود قائل‌اند و این شامل تمام دختران نمی‌شود. با این حال، دختران هم مانند پسران مسئول ساختن زندگی هستند. هم زن و هم مرد، مسئولیت‌های مهمی در زندگی دارند. هنگامی که گفته می‌شود، زندگی مشترک است یعنی همه قسمت‌های آن برای هر دو نفر.

سؤال: من فرزند آخرم و همه خواهرها و برادرهایم ازدواج کرده‌اند. والدینم خیلی پیراند و بیمار هم هستند. آنها مرتب به من می‌گویند ما می‌خواهیم آخر عاقبت به خیر شدن ترا ببینیم و بقیه هم مرا تحت فشار می‌گذارند که تا آنها هستند زودتر ازدواج کنم. من واقعاً فرصت و وقتی برای فکر کردن ندارم و مرتب هم خواستگار می‌آید. چه باید بکنم؟ حقیقت آن است که بسیاری از والدین، عاقبت به خیر شدن فرزندان را در ازدواج می‌بینند. زمانی که هم بیماری وجود دارد یا سن والدین بالاست، مشکلاتی مانند مشکل شما را خود را انتخاب کنید. چنین فشارهایی مانع از این می‌شود که شما بتوانید با فرصت، شریک زندگی خود را انتخاب کنید. به همین دلیل، بهتر است با آنها صحبت کنید و وضعیت خود را برای آنها شرح دهید که این فشار می‌خواهد رخ دهد. با این حال، دیدگاه شما کاملاً درست است و سعی کنید در مقابل چنین فشارهایی مقاومت کنند و زمانی اقدام به ازدواج کنید که شناخت کافی از فرد مورد نظر به دست آورده باشید.

سؤال: آیا دوستی‌های دختر و پسر و این نوع آشنایی‌ها، به ازدواج موفق کمک می‌کند؟ دوستی‌های دختر و پسر، ربطی به ازدواج و ازدواج موفق ندارند. ماهیت رابطه در این نوع دوستی‌ها با ماهیت ارتباطی که منجر به شناخت در ازدواج می‌شود، متفاوت است. معمولاً، چنین روابطی به شناخت حتی نسبی نیز نمی‌انجامند چه برسد شناختی که منجر به ازدواج شود. این در حالی است که بسیاری از این روابط به صدمه روانی و عاطفی و سوء استفاده عاطفی نیز می‌انجامند که زمینه ازدواج را برای مدت‌ها از بین می‌برند. به عبارت دیگر، به



دنبال این روابط و صدمه‌ای که ایجاد می‌شود باید فرد تحت روان درمانی قرار بگیرد، از اثرات رابطه قبل جدا شود تا بتواند دوباره به ازدواج و ارتباط عاطفی با فرد دیگر فکر کند. در این زمینه و برای شناخت بهتر این روابط و تاثیر آن بر ازدواج می‌توانید در دوره‌های آموزش پیش از ازدواج شرکت کنید.

سوال: من هدفم از دوستی با یکی از بچه‌های دانشگاه این بود که او را بهتر بشناسم تا بتوانم تصمیم خوبی برای ازدواج بگیرم. ولی، الان می‌دانم برای ازدواج مورد خوبی نیست ولی به شدت به او وابسته شدم و نمی‌توانم از او جدا شوم؟

شما به نکته بسیار مهمی توجه کرده اید. یکی از اشکالات دوستی‌های دختر و پسر و چنین آشنایی‌هایی این است که افراد قبل از آن که از یکدیگر شناخت کافی به دست آورند، وابستگی روانی و عاطفی پیدا می‌کنند. در بسیاری از اوقات، افراد بر اساس چنین وابستگی‌هایی اقدام به ازدواج می‌کنند که چون وابستگی ملاک خوبی برای تصمیم‌گیری نیست، در ازدواج خود با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. با توجه به این که متوجه وابستگی شده اید، خوب است که به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنید و به برطرف کردن آن بپردازید.



راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی



فصل نهم

مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول بوده و منطبق بر عرف جامعه باشد و در عین حال برای فرد سودمند بوده و بهره‌ای دوچانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش‌های مختلف نشان داده اند هرچه ارتباط‌های اجتماعی سالم‌تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهید بود. از سوی دیگر، در تعالیم اسلامی نیز بر فعالیت‌های اجتماعی تاکید زیادی شده است. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت‌ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مشورت بگیرید.

برای آن که مهارت‌های اجتماعی بهتری داشته باشید، بهتر است از این اصول استفاده کنید:

۱. **دیگران را دوست داشته باشید و این علاقه و توجه را نشان دهید.** یکی از مهم ترین عوامل بهتر کردن ارتباط این است که به دیگران نشان دهید که به آنها توجه و علاقه دارید. همه انسان‌ها نیاز دارند بدانند مورد توجه و علاقه دیگران هستند.

ممکن است بپرسید چگونه می‌توان این احساس را نشان داد؟ به عنوان مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که یکی از دوستان شما در کلاس حاضر نشده و کلاس بعدی را هم همین طور. در این موارد، یک تماس تلفنی به آن دوست و بیان این موضوع که «در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکند دچار مشکل یا دردرس شده‌ای. تماس گرفتم ببینم در چه حالی هستی»، نشان دهنده‌ی آن است که شما به حضور و عدم حضور دوست خود توجه دارید و به وجود او اهمیت می‌دهید. به مثال دیگری توجه کنید که شما همراه دوستان خود به اردو رفته‌اید و به شما خیلی خوش گذشتند. هنگامی که با دوستان خود در مورد این اردو صحبت می‌کنید بیان این مطلب که «خیلی به ما خوش گذشت و جای شما خیلی خالی بود و با چه ها چند بار یادتان کردیم» نیز نشان دهنده‌ی توجه شما به دیگران است. به مثال دیگری توجه کنید: شما همراه چند نفر از دوستان قرار است که در مراسم عقد و ازدواج یکی از دوستان مشترکتان شرکت کنید و یکی از دوستان شما به این مهمانی نمی‌آید. اگر بعد از مهمانی با آن فرد تماس بگیرید و بگویید که جای خیلی خالی بود. چطور شد که به مهمانی نیامدی؟ نشان دهنده‌ی آن است که شما به وجود و حضور آن فرد اهمیت می‌دهید و به او توجه دارید.

علاوه بر این، چنان‌چه دوست شما دچار گرفتاری و مشکلی شده باشد این که با اوتomas بگیرید و او در مورد مشکلش پرس و جو کنید و او بپرسید که «آیا کاری از دست شما برمی‌آید؟» یا «آیا شما می‌توانید کمکی به او کنید؟» و «این که اگر بتوانید کاری برای انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده آن است که شما به او اهمیت داده و به او توجه می‌کنید.

در صورتی که اگر هنگام ناراحتی‌ها و مشکلات به سراغ دوست خود نیایید، هنگامی که بدون دلیل در برنامه‌ای



حاضر نمی شود به دنبال او نگردد و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا موقعی که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهنده‌ی آن است که شما مفهوم ارتباط انسانی را متوجه نشده و انسان‌ها را نه به خاطر خود آنها بلکه برای این که نیاز و مشکلی را از شما برطرف کنند، دوست دارید و به جز خود به کسی دیگر اهمیتی نمی دهید. چنین برخوردی به شدت آزاردهنده است و هر انسانی از این که به شخص او اهمیت داده نشود بلکه به خدمات، فایده و سودی که از او حاصل می شود اهمیت داده شود می‌رنجد و آزده خاطر می‌شود. چنین رنجش‌ها و آزدگی‌هایی به راحتی می‌تواند ارتباط را مختلط کرده و از بین ببرد. ممکن است پرسید چرا؟ به ارتباطی که فقط بر اساس سود، فایده، امتیاز و خدماتی است که دیگران به ما می‌دهند، ارتباط‌های ابزاری گفته می‌شود. در این جا، وجود فرد نیست که اهمیت دارد بلکه سود و فایده‌ای است که از او حاصل می‌شود. آیا شما مایلید که دیگران شما را به عنوان ابزار و کالایی برای تخلیه‌ی احساسات، ناراحتی‌ها، گرفتن راهنمایی ببینند؟ یا دوست دارید که ابتدا، به وجود شما ارزش گذارند و در مرحله‌ی بعدی موضوعات دیگر مطرح شود.

۲. سعی کنید شنونده‌ی فعالی باشید. یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده‌ای ایجاد می‌کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد. تفاوت آن است که در گوش دادن:

- به طرف مقابل نگاه می‌کنید.
- کار دیگری در آن زمان انجام نمی‌دهید (مانند خواندن روزنامه، شماره تلفن گرفتن، نوشتن چیزی و مواردی از این قبیل).
- توجه و تمرکز زیادی دارد.
- فعال هستید.
- سعی می‌کنید که به خوبی بفهمید و درک کنید.
- نشان می‌دهید که می‌شنوید (با تکان دادن سر، با واکنش‌های مناسب نشان دادن، گفتن کلماتی مانند آها، اووهوم و ...).
- گوینده را تشویق به ادامه‌ی صحبت می‌کنید.

واکنش‌هایی مانند گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، بی‌توجهی به حرف‌ها، پریدن به میان حرف‌های طرف مقابل، نگاه نکردن به طرف مقابل معناهای بسیار زیادی دارد مانند بی‌احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه‌ی صحبت و مواردی از این قبیل. پس، بسیاری از موضوعات جزیی یا ظاهرآبی اهمیت می‌تواند رابطه را به هم بزند. در حالی که توجه به همین نکات ظرفی می‌تواند رابطه شما با دیگران را بهبود بخشد.

۳. در ارتباطات، خود را بالا نبرید. افرادی که در ارتباط‌های خود سعی می‌کنند که به دیگران نشان دهند افراد متفاوتی هستند یا خود را بالاتر از دیگران می‌دانند معمولاً دچار مشکلات ارتباطی زیادی می‌شوند. مردم دوست ندارند با افرادی ارتباط داشته باشند که خود را بالاتر از دیگران می‌دانند. معمولاً چنین افرادی برای خود حق و امتیازاتی بیشتری می‌خواهند که از طرف دیگران چندان خواشایند نیست. مثلاً کسی حق ندارد به آنان اعتراض کند، از آنان انتظار داشته باشد که به دیگران احترام بگذارند، در مقابل آنها اظهار نظر کند و

ممکن است شما فردی باشید که از نظر نمرات درسی و عملکرد تحصیلی موقعیت بهتری نسبت به سایرین داشته باشید یا والدین شما موقعیت اجتماعی و اقتصادی یا فرهنگی خاصی داشته باشند ولی این دلیل نمی‌شود که



شما به دیگران فخر بفروشید، یا متكلم وحده باشید یا امتیاز خاصی نسبت به دیگران داشته باشید. اجازه دهید که این دیگران باشند که ارزشمندی شخص شما و وجود شما را کشف می کنند. لازم به ذکر است که ارزشمندی یک انسان به وجود اوست نه مدرک، ثروت، هوش، زیبایی، مقام و موقعیت اجتماعی و اقتصادی.

۴. در روابط، خود را پایین نیاورید. همیشه سعی کنید که برای خود احترام و ارزش قابل باشید. اگر

در مورد خود صحبت می کنید سعی کنید که صحبت های شما نشان ندهد که شما احساس حقارت و بی ارزشی می کنید. زیرا، اگر چنین کنید، دیگران هم با شما به همان صورت برخورد خواهند کرد و در نتیجه دوباره احساس بدتری در مورد خود خواهید داشت و این که کسی برای شما احترامی قابل نیست دلیلی می شود برای این که احساس حقارت و بی ارزشی بیشتری کنید.

نکته مهم این است که همه انسان ها با هر مرتبه علمی، با هر درجه ای از زیبایی و استعداد، با هر خانواده ای، با هر وضعیت اجتماعی و اقتصادی ارزشمند هستند. انسان به صرف آن که انسان است از حرمت، شان و ارزش خاصی برخوردار است. ممکن است هنوز، عمیقاً احساس ارزش و ارزشمندی در درون خود نکرده باشید. ولی اگر در این زمینه کار کنید و از متخصصان کمک بگیرید می توانید به این احساس که در درون هر انسانی وجود دارد برسید.

نکته دیگر آن که تا وقتی که شما بیان نکنید که تا چه حد احساس حقارت و بی ارزشی می کنید هیچ کسی از ظاهر شما نمی فهمد که چنین احساسی دارید. چرا؟ چون دیگران نمی توانند فکر خوانی کنند. همان طور که شما نمی توانید بفهمید که چه افرادی احساس حقارت دارند. درصد زیادی از مردم دچار چنین احساسی هستند و برای رهایی از آن از روش های مختلفی استفاده می کنند که بعضی از آنها سالم و بعضی دیگر ناسالم است. بنابراین به جای این که مشکل خود را برای کسانی بیان کنید که کمک چندانی به شما نمی توانند بکنند، بهتر است از متخصصان کمک بگیرید.

۵. در دوستی های خود افراط و تفریط نکنید. از آن جایی که معمولاً در کشور ما آموزش های

اساسی در زمینه ارتباط و روابط انسانی کمتر انجام می شود، افراد آن چه را که به نظرشان صحیح به نظر می رسد انجام می دهند که در مواقعي ممکن است درست باشد و در مواردی نیز نادرست است. در این میان افراط و تفریط های زیادی صورت می گیرد.

مثلاً بعضی از افراد اصلاً سعی می کنند که دوستی و ارتباط چندانی برقرار نکنند چون احساس اعتماد ضعیفی به دیگران دارند. آنان نگرانی های زیادی در ارتباط و دوستی با دیگران دارند مانند این که انسان های دیگر غیر قابل اعتمادند، ممکن است به فکر منافعی باشند و از آنها سوء استفاده کنند و مواردی از این قبیل.

عده ای خود را به دیگران تحمیل می کنند. عده دیگر هم به آسانی و با هر کسی طرح دوستی می ریزند و در این دوستی تا درجات بالایی پیش می روند، رازهای زندگی خود را بی مهابا با هر کسی در میان می گذارند و فدایکاری های افراطی و از خود گذشتگی های زیادی از خود نشان می دهند.

حقیقت آن است که هردو رویکرد مشکل زا است. نه مردم آن قدر خطرناکند که نتوان با آنها نزدیک شد و ارتباط برقرار کرد و نه آن قدر باید با هر کسی و در هر مرحله ای از آشنایی از خود گذشتگی و ایثار و فدایکاری نشان داد. بلکه می توان با دیگران ارتباط معمولی برقرار کرد، آشنا شد، به رابطه ادامه داد و اگر مشکل یا مسئله خاصی پیش نیامد به دوستی و عمق دادن به آن ادامه داد تا آن جا که بعد از مدت ها آشنایی چنان چه ویژگی های فرد مورد نظر روش شد از جمله قابلیت اعتماد، صمیمیت، توانایی فرد در درک و فهم انسان ها... آن گاه دوستی را عمیق



ساخت و به موضوعات عمیق تر پرداخت.
به یاد داشته باشید که ارتباط، دوسویه و دو طرفه است. ارتباط حالت بده بستان دارد. در مقابل آن چه به دست می آورید از خود به دیگری بدھید. اگر مشاهده کردید که طرف مقابل فقط گیرنده است دست نگهدارید. طبق ضرب المثل قدیمی عمل کنید که می گوید: «برای کسی بمیر که برایت تب کند».

ممکن است بگویید این درست نیست بلکه باید انسان از خود گذشتگی و فدایکاری نشان دهد. اگر چه از خود گذشتگی، فدایکاری و ایثار یکی از صفات پسندیده انسان است ولی نکته مهم این است که یک انسان به چنان جایگاه رشد و کمالی رسیده باشد که بتواند ببخشد، ایثار یا فدایکاری کند. انسان های معمولی و در سنینی که شما در آن قرار دارید هنوز به این درجه از رشد و کمال نرسیده اند. به همین علت زمانی که مدت ها از خود گذشتگی و ایثار می کنند و در مقابل چیزی دریافت نمی کنند دچار عصبانیت، رنجش، کینه و خصومت می شوند. معمولاً این حالت ها همراه است با عصبانیت شدیدی که فرد از خود دارد. این که چرا اجازه داده ام که دیگران از من سوء استفاده کنند.

برای این که بهتر بتوانید مورد بالا را در بایدید به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی رویه و بی اندازه از سرمایه ای خود به دیگران وام می دهد زمانی می رسد که دچار ورشکستگی می شود. از نظر عاطفی و ارتباطی هم همین طور است. زمانی که شما بی اندازه از سرمایه روانی و عاطفی خود به دیگران می دهید و در مقابل آن چیزی دریافت نمی کنید بعد از مدتی دچار ورشکستگی روانی و عاطفی می شوید که در این زمانها احتمال به وجود آمدن افسردگی بیش از هرچیز دیگری است.

۶. سعی نکنید خود را سانسور کنید. در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که براساس عقیده، نظر و سلیقه خود صحبت کنید. به یاد داشته باشید که انسان ها بسیار متفاوتند ولی این تفاوت دلیل این نیست که یکی بالآخر یا پابین تراز دیگران است. بنابراین، نظر و عقیده ای خود را بیان کنید. با این حال به یک نکته طریق هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خود به این معنی نیست که همه ای مطالب زندگی و حتی همه رازهای خود را با همه کس در میان بگذارید. بلکه موضوع های حساس، مهم و رازهای خود را باید با افرادی در میان گذاشت که آنها را امین و شایسته می دانند. افرادی که مطمئن هستید رازهای دیگران را نزد خود نگه می دارند. ممکن است بپرسید چگونه چنین کسی را می توان یافت؟ تعیین توان راز داری، صمیمیت و ارتباط عمیق داشتن با یک فرد، به زمان و ارتباط اجتماعی در طول زمان بستگی دارد. نمی توان با افرادی که چند ماهی از آشنایی با آنها می گذرد یا افرادی که گاه با آنها ارتباط داریم چنین مواردی را در میان گذاشت. به همین دلیل، سعی کنید که ارتباط های زیاد و متعددی با انسان های مختلف داشته باشید. در اثر چنین تعامل ها و ارتباط های سنگین، متعدد و طولانی است که می توانید چنین افرادی را بشناسید و به این درجه از صمیمیت و اعتماد برسید.

۷. رفتارهای غیرکلامی مناسبی داشته باشید. یکی از مواردی که نقش مهمی در ارتباط های بین فردی دارد، رفتارهای غیرکلامی است. مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتماد به دیگرانند. افرادی که حتی تماس چشمی با دیگران برقرار نمی کنند، به دیگران نگاه نمی کنند و با نشانه های از دوستی و آشنایی نشان نمی دهند. به همین دلیل، در ارتباط های خود حتی ارتباط های معمولی و عادی سعی کنید به دیگران نگاه کنید، گاه به تناسب مورد به آنها لبخند بزنید، با مردم اطراف خود سلام و احوالپرسی کنید. به عبارت دیگر نشان دهید که آماده و علاقمند به ارتباط هستید.



۸. به ظاهر و آراستگی خود توجه داشته باشید. ظاهر و آراستگی شخص نقش مهمی در روابط و ارتباط دارد. هیچ کسی دوست ندارد با کسی هم کلام شود که دهانش بُوی بد می دهد، نامرتب و بد لباس است. مهم نیست که لباس شما چگونه است. مهم این است که تا حد معمول و متعارف اجتماع مرتب، تمیز و آراسته باشید. حمام کردن، کوتاه کردن یا تمیز کردن ناخن ها، تمیز بودن لباس ها و مواردی از این قبیل، اموری هستند که یک دانشجوی معمولی به راحتی از عهده ای آنها بر می آید.

۹. گاه به گاه، نظرات دیگران را نسبت به خود بررسی کنید و در مورد آنها فکر کنید. برای آن که از نظر دیگران نسبت به خود آگاه شوید، گاه به گاه از دوستان نزدیک و صمیمی خود و افرادی که آنان را قبیل دارید در مورد نحوه رفتار و برخوردهای خود سوال کنید. از آنان بخواهید که صادقانه پاسخ دهند. چنین ارزیابی باعث می شود که شما رفتارهای خود را به صورت عینی و توسط یک فرد بدون تعصب و سوگیری ارزیابی کرده و اطلاعات بیشتری در مورد خود به دست آورید.

مهارت‌های برقراری ارتباط

در بسیاری از اوقات در شرایطی قرار می گیرید که ممکن است با دیگران آشنایی نداشته باشید برای آن که بتوانید ارتباطی را شروع کنید بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

۱. رو به دیگران پشت نکنید و بدن شما حالت بسته ای نداشته باشد. زیرا هر دو وضعیت بالا نشان می دهد که شما تمایلی ندارید که با دیگران ارتباطی برقرار کنید.

۲. به دیگران نگاه کنید. تماس چشمی داشته باشید تماس چشمی، آمادگی شما به ارتباط را نشان می دهد.

۳. در صورتی که فرد مقابل نگاهتان می کند، لبخند بزنید. اگر طرف مقابل هم به سوی شما نگاه می کند، لبخند بزنید یا سری تکان دهید. بنا به موقعیت عمل کنید. چنین برخوردهایی نشان می دهد که شما مایل به ارتباط هستید.

۴. در صورت تمایل فرد مقابل، صحبتی را شروع کنید. مهم نیست چه صحبتی. بهتر است در مورد وضعیتی که در آن هستید صحبت کنید. اگر در ایستگاه قطار منتظر ایستاده اید در مورد آمدن و نیامدن قطراء، ساقبه قبلی که در سوار شدن به قطار داشته اید، زمانی که سفر به طول می انجامد، این که با هم همسفر هستید یا مقصد های متفاوت دارید صحبت کنید.

۵. از سوال های باز استفاده کنید. سوال های بسته، جواب های یک کلمه ای دارند. سوال های باز اجازه بیشتری برای صحبت می دهند و از میان صحبت های فرد مقابل دوباره زمینه دیگری برای ادامه صحبت پیدا می کنید.

نمونه سؤال بسته: دانشجویی؟ جواب: بلی یا خیر.

نمونه سوال باز: چطور شد که در این فصل به فکر مسافرت افتادید؟

۶. تندروی نکنید. در ابتدا سوال های خصوصی نپرسید. بهتر است از صحبت های معمولی و خنثی استفاده کنید. اگر سوال های خصوصی بپرسید مثلاً این که چرا با همسرت سفر نمی کنی؟ و یا مسائلی از این قبیل بپرسید فرد مقابل عقب می کشد چون احساس می کند به حریم او تجاوز کرده اید.

۷. از صحبت های فرد موضوعی برای ادامه صحبت بیایید.

۸. خیلی زود خودمانی نشوید و مسائل خصوصی خود را نیز به میان نکشید. چون فرد مقابل را نمی شناسید بهتر



است مسائل خصوصی خود را نیز نگهداشید که بعداً پیشیمان و نادم نشوید.
۹. اگر فرد مایل به رابطه بود و شما هم مایل بودید در پایان مکالمه شماره تلفن یا آدرس های خود را به یکدیگر بدهید.

مهارت حل اختلاف

مهارت حل اختلاف به شما کمک می کند که بتوانید اختلاف ها، رنجش ها و گلایه ها را به صورت سالم و سازنده ای بیان کنید و برای آنها راه حل های سالمی بیابید. راه حل هایی برنده - برنده یعنی راه حل هایی که هر یک از طرفین موافق آن باشند نه این که یکی برنده و دیگری بازنشده باشد و نه آن که هر دو طرف بازنشده باشند. به این ترتیب، فرد می تواند به صورت سالمی به ارتباط خود ادامه دهد. برای برطرف کردن مسایل خانوادگی خود، بهتر است از این مهارت استفاده کنید.

اصول مهارت حل اختلاف

برای آن که بتوانید اختلافات خود را در حوزه های مختلف خانوادگی، شغلی، اجتماعی حل کنید بهتر است اصول زیر را به کار ببرید:

۱. به محض این که با اختلاف، سوء تفاهم، رنجش و آزربادگی روبه رو شدید از مهارت حل اختلاف کمک بگیرید. زیرا، اختلاف ها، سوء تفاهم ها و رنجش ها بر روی هم انباشته شده، توان شما را در مقابله با شرایط و اوضاع واحوال ضعیف می کنند.
۲. خود را آرام کنید. با استفاده از مقابله های سالم به ویژه مقابله های هیجان مدار، از جمله روش های مختلف آرام سازی و پرت کردن حواس، خود را آرام کنید.
۳. با طرف مقابل هماهنگ کرده و زمان مشترکی را برای حل اختلاف خود تعیین کنید. بعضی از افراد هنگام حل اختلاف، زمان خاصی را تعیین می کنند که برای طرف مقابل نه تنها مناسب نیست بلکه می تواند ناسالم و مضر نیز باشد.

۴. در مورد آن چه شما را ناراحت کرده حرف بزنید. پرخاش نکنید، سکوت نکنید، طعنه و کنایه نزنید. در لفافه حرف نزنید. بلکه به صورت روشی، صریح و پستنده عمل کنید.

۵. از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می شود. در جریان حل اختلاف سعی کنید که از جملاتی استفاده کنید که با من شروع شود. جملاتی که با تو شروع می شود باعث می شود طرف مقابل حالت تدافعی به خود بگیرد. هنگامی که این حالات را به طرف مقابل نسبت می دهید و او واقعاً این حالات و تمایلات را ندارد به شدت احساس می کند که نه تنها در ک نشده بلکه در مورد او به اشتباه قضاوت سنگینی صورت گرفته است و همین موضوع اختلاف قدیمی را تشدید می کند. هنگامی که از جملاتی استفاده می کنید که با من شروع می شود برای طرف مقابلتان روشن است که این احساس و استتباط شمامست و بدون اینکه دچار احساسات منفی شود، متوجه دیدگاه شما و طرزِ تلقی شما می شود.

نادرست : تو اصلاً توجهی به من نداری.

درست : من احساس می کنم که توجهی به من نداری.

عبارت هایی که با تو شروع می شوند حالت انتقادآمیز و قضاوت کننده دارند. بنابراین از به کاربردن آنها به شدت پرهیزید. عبارت های زیر به شدت تخریب کننده هر نوع رابطه ای می باشند:



تو همیشه منو عصبانی می کنی.

تو هیچ وقت درست به حرفها گوش نمی کنی.

تو اشتباه می کنی.

تو حق نداری ..

تقصیر توست که همیشه

تو باعث بدبهختی منی.

۲. مراقب لحن صحبت خود باشید. از تحقیر، تمسخر، توهین، احساس گناه دادن، شرمنده نمودن بپرهیزید. به یاد داشته باشید که می خواهید مشکل و اختلاف را حل کنید و هدف شما تخلیه احساسات منفی نیست. شما نمی خواهید به طرف مقابلتان حمله کنید و صدمه بزنید بنابراین، ضرورتی ندارد که از تحقیر، توهین و... استفاده کنید. زمانی فرد از این روش ها استفاده می کند که عصبانی و آزرده است، احساس می کند که به او لطمہ زده شده و می خواهد عصبانیت خود را بر فرد دیگری تخلیه کند که عامل این ناراحتی است.

تخلیه احساسات با حل اختلاف کاملاً متضاد است. در حل اختلاف به ابراز احساسات به نحو سالم پرداخته می شود. بنابراین جایی برای تخلیه احساسات منفی وجود ندارد. به همین دلیل ضروری است که ابتدا آرامش خود را بازیابید و سپس به حل اختلاف بپردازید. درد دل و مشورت کردن با یک دوست، پیاده روی سنگین، ورزش کردن، انجام کارهایی که دوست داریم، دوش گرفتن، دیدن یک فیلم خیلی خوب، فرست دادن به خود برای کسب آرامش، گفتگوی درونی با خود از روش هایی است که می تواند به شما کمک کند که آرامش خود را بازیابید.

۳. از به کاربردن کلمات زشت و نامناسب بپرهیزید. مراقب باشید که از کلمات نامناسب استفاده نکنید. چون همان طور که قبلاً گفته شد هدف حل اختلاف است نه تخلیه احساسات منفی و مخرب. گاهی اوقات افراد از کلماتی استفاده می کنند که علی رغم ظاهرشان معنی و بار منفی دارند. به کاربردن الفاظی مانند این منصفانه نیست و کمال بی توجهی است و از مانند آن بپرهیزید.

۴. احساس خود را بیان کنید. بسیاری از افراد هنگامی که ناراحتند به جای بیان ناراحتی خود، سعی می کنند آن را به نمایش بگذارند مثلاً اخم می کنند، حرف نمی زنند یا به سردى حرف می زنند، قهر می کنند، بد اخلاقی می کنند، و به صورت های مختلفی سعی می کنند نشان دهنند که ناراحتند. ولی آن را به زبان نمی آورند. نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید و در این مورد صحبت نکنید کسی نمی تواند بفهمد که در درون شما چه می گذرد. دیگران ممکن است که فکر کنند شما ناراحتی جسمانی دارید و به این دلیل گرفته اید و زیاد صحبت نمی کنید و یا ممکن است حدس ها و گمان های مختلف دیگری در مورد گرفته بودن شما داشته باشند. یا ممکن است متوجه شوند که شما ناراحتید ولی نمی توانند متوجه شوند که از چه چیزی ناراحتید و این بسیار طبیعی است. زیرا هیچ انسانی نمی تواند فکر و ذهن دیگری را متوجه شود مگر آنکه شما با استفاده از کلمات آنها را بیان کنید. بنابراین، توقع بیش از حد از دیگری نداشته باشید، به جای نمایش احساسات، یا تخلیه احساسات آنها را با استفاده از کلمات مناسب و جملاتی که با من شروع می شود بیان کنید. مانند:

درست :

ناراحتم از...

عصبانی ام از...

غمگینم از...

می رنجم از...



عذاب وجودان دارم از...

نادرست :

اخم کردن

قهр کردن

رفتار پر خاشگرانه و درها را به هم کوپیدن
طعنه و کنایه

۵. دیدگاه خود را در مورد اختلاف و مشکل بیان کنید. با استفاده از آن چه که در بالا گفته شد نظر، استنباط و دیدگاه خود را از موقعیتی که باعث اختلاف و مشکل شده بیان کنید.

۶. به طرف مقابل نیز اجازه دهید که نظرش را بیان کند. فرصت دهید تا طرف مقابلتان هم نظر و دیدگاهش را مطرح کند. در این مورد قضاوی و داوری نکنید، به میان حرف او ندوید و اجازه دهید تا او هم نظر و دیدگاهش را بیان کند.

۷. سعی کنید احساس طرف مقابلتان را درک کنید. خود را جای طرف مقابلتان بگذارید و سعی کنید از زاویه و دیدگاه او نیز به موقعیت نگاه کنید.

۸. به صورت همدلانه ای احساس طرف مقابل را انعکاس دهید. به جای آن که تدافعی عمل کنید، انتقاد کنید، خود را برئه کنید و در مورد درست یا غلط بودن دیدگاه طرف مقابلتان صحبت کنید، سعی کنید خلاصه ای از دیدگاه و نقطه نظر او را بیان کنید.

نادرست : توهمیشه زود قضاویت می کنی و به همین دلیل اشتباه می کنی.

درست : این طور که متوجه شدم فکر کردم که من به تو توجهی ندارم.

۹. اگر اشتباه کردید معدتر خواهی کنید. انسان جایز الخطاست. در حوزه ای ارتباطات و تعاملات اجتماعی که بسیار پیچیده است، اشتباه کردن امری شایع و طبیعی است. بنابراین درصورتی که اشتباه کرده اید معدتر خواهی کنید

۱۰. سعی کنید که راه حلی برای سوءتفاهم و اختلاف خود پیدا کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد. برای آن که در آینده کمتر دچار چنین مشکلی شوید به دنبال راه حل باشید. راه حلی را جستجو و انتخاب کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد. چنین راه حل‌هایی عبارت اند از :

مصالحه یا مطرح کردن راه حل سوم

بده بستان کردن

قرعه کشی

استفاده از یک حکم یا نفر سوم

نوبت گذاشتن

تقسیم کردن

انجام دادن هر دو راه حل و...

۱۱. هر بار راجع به یک موضوع و یک اختلاف صحبت کنید. آن چه که در شرایط معمول مانع از حل اختلاف می شود آن است که معمولاً پس از بروز یک مشکل یا اختلاف، افراد مشکلات قبلی و قدیمی را هم به میان می آورند. نه تنها مشکلات قدیمی و قبلی، بلکه افراد دیگری را نیز وارد اختلاف می کنند. این امر باعث می شود



که موقعیت بسیار پیچیده شود و مسلم است هر چه موقعیتی پیچیده تر شود امکان حل آن سخت تر می‌شود. به همین دلیل، هر بار سعی کنید راجع به یک موضوع و یک موقعیت صحبت کنید.
نادرست: نه فقط این بار بلکه دفعه‌ی قبل هم همین اشتباه را کردی.
نه تنها خودت بلکه خانواده‌ات هم همین طورند.
من پنج سال است که این رفتارهای تو و خانواده‌ات را تحمل می‌کنم. از همان روز اول هم...
درست: من در مورد مشکلی که این بار برایمان پیش آمد صحبت می‌کنم مطالب قبلی بماند برای بعد.

مهارت ابراز وجود یا رفتار قاطعانه

یکی دیگر از مهارت‌های ارتباطی بسیار مهم، مهارت قاطعیت یا ابراز وجود است که در این کتاب در جاهای مختلف توصیه شده که از آن استفاده کنید. ممکن است پرسید منظور از رفتار قاطعانه چیست؟ چه فایده‌ای دارد؟ منظور از مهارت ابراز وجود یا رفتار قاطعانه، توانایی ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به صورت مستقیم، صادقانه و اجتماع پسندانه است. به گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود.
در کل، می‌توان سه شاخص اصلی در رفتار قاطعانه شناسایی کرد:

۱. رفتار قاطعانه، بیان مستقیم و صادقانه افکار و احساسات است.
۲. رفتار قاطعانه، رفتاری اجتماع پسندانه است.
۳. در رفتار قاطعانه به حقوق، احساسات و آرامش دیگران توجه می‌شود.

به این ترتیب می‌توان گفت رفتار قاطعانه نه کمرویی است و نه پرخاشگری بلکه رفتاری است که بین پرخاشگری و کمرویی قراردارد. زیرا:

- در پرخاشگری به حقوق دیگران بی اعتمایی می‌شود و این حقوق زیر پا گذاشته می‌شود.
- در کمرویی به حقوق خود بی اعتمایی می‌شود و این حقوق زیر پا گذاشته می‌شود.
- در قاطعیت نه حقوق خود و نه حقوق دیگری زیر پا گذاشته نمی‌شود. بلکه بدون لطمہ زدن به خود یا دیگری، فرد نظرات خود را بیان کرده، احساسات خود را ابراز می‌کند و حق خود را می‌گیرد.

انواع رفتار قاطعانه

انواع مختلفی از رفتار قاطعانه وجود دارد:

۱. رد قاطعانه. در این نوع رفتار قاطعانه، درخواست‌ها و پیشنهادهای ناخواسته، ناسالم، تحمیلی و غیر منطقی دیگران رد می‌شود.
۲. بیان قاطعانه. در مهارت بیان قاطعانه، فرد به صورت مستقیم، محترمانه، صادقانه و بدون لطمہ زدن به دیگری احساسات خود را به نحو سالمی بیان می‌کند.

درخواست قاطعانه. بعضی از مردم به اشتباه عقیده دارند که یک انسان کامل هیچ گاه از کسی کمک نمی‌گیرد و همیشه روی پای خودش است. این باور کاملاً اشتباه است. توانایی مطرح کردن درخواست‌هایی از دیگران یکی



از مهارت های ارتباطی سالم است.

گاهی اوقات لازم است در برابر یک موقعیت از هر سه مهارت استفاده شود:

- یکی از هم اتاقی های شما بدون اجازه وسایل شخصی شما را برمی دارد و شما از این موضوع ناراحتید. در این موقع می توان گفت: من به وسایل و لوازم احتیاج دارم. این وسایل شخصی است (بیان قاطعانه)، نباید از آنها استفاده کنی (رد قاطعانه)، از من نخواه که از وسایل شخصی ام استفاده کنی (درخواست قاطعانه).

عوامل موثر در رفتار قاطعانه

رفتار قاطعانه یکی از پیچیده ترین انواع ارتباط است و برای آن که فرد بتواند چنین رفتاری را از خود نشان دهد باید پنج حوزه‌ی زیر را مدنظر قرار دهد:

۱. **عوامل غیرکلامی.** به هنگام رفتار قاطعانه ضروری است فرد تماس چشمی مناسبی داشته باشد. نگاه فرد باید حاکی از جدیت وی باشد. ژست های صورت و حالات بدی نیز باید به گونه‌ای باشد که جدیت فرد را نشان دهد.

۲. **عوامل فرآکلامی.** پاسخ قاطعانه بدون درنگ و تاخیر است، روان و راحت است نه جویده و تکه تکه. تُن صدا محکم و جدی است.

۳. **عوامل کلامی یا محتوایی.** به صورت های مختلفی می توان پاسخ قاطعانه ای را ابراز کرد. چنان چه با موقعیت های دوستانه روبه رو هستید می توانید از یکی از روش های زیر استفاده کنید.

بیان همدلانه موقعیت. در این روش علاوه بر این که با فرد مقابل همدلی می شود، رفتار قاطعانه نیز ابراز می شود. مثلا هنگامی که دوستی پیشنهاد رفتن به سینما می دهد و شما نمی توانید همراه او به سینما بروید می توانید بگویید: می دانم که برنامه ات را خراب کردم ولی من امروز به شدت گرفتارم.

تعريف و قدردانی. در این روش از طرف مقابل تشکر و قدردانی می شود. در رابطه با همان مثال بالا می توان گفت: از اینکه به من توجه داری ممنون. ولی من امروز واقعاً گرفتارم. معذرت خواهی از وضعیت موجود. در رابطه با مثال اول می توان گفت: معذرت می خواهم که نمی توانم همراهت باشم. امروز واقعاً گرفتارم.

سعی در پیدا کردن راه حل مورد قبول دو طرف. این روش مصالحه نام دارد و طرفین به جستجوی راه حل سومی می پردازند که مورد قبول طرفین باشد. در مورد مثال اول می توان گفت: من امروز واقعاً گرفتارم ولی اگر موافق باشی روز دیگری به سینما بروم.

چنان چه موقعیت دوستانه نباشد و یا موقعیت دشوار، پر خطر و یا پرفشارتر باشد، مانند زمان هایی که احتمال انجام رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد، دوستی های نامناسب و... مطرح است بهتر است از روش های زیر استفاده شود:

صفحه خط افتاده. نام این روش از صفحه های گرامافون گرفته شده است. زمانی که روی صفحه گرامافون خط می افتاد یک عبارت را مرتب تکرار می کرد و این مشکل به اندازه ای آزاردهنده بود که بلا فاصله گرامافون را خاموش



می کردد. در این تکنیک فرد در مقابل فشار و اصرار دیگران برای انجام کاری، فقط یک عبارت یا جمله را تکرار می کند. نکته مهم این است که فرد فقط یک عبارت فقط همان عبارت را بارها و بارها تکرار کند. نتیجه ی چنین برخورده آن است که بعد از مدت کوتاهی افراد دست از اصرار و پافشاری برمی دارند. در رابطه با مثال بالا زمانی که دوست اصرار به رفتن به سینما دارد، نفر مقابل با تکرار عبارت گرفتار می تواند به مقابله بپردازد.

◀ امروز می خواهم به سینما بروم توهم می آیی؟

◀ نه من امروز گرفتارم.

◀ کارهایت را یک روز دیگر بینداز. فیلم بسیار خوبی است.

◀ گفتم که گرفتارم.

◀ به خاطر من هم که شده بیا.

◀ می دانی که خیلی گرفتارم.

◀ همه هستند و خیلی خوش می گذرد.

◀ واقعاً گرفتارم.

◀ فیلم خیلی جالبیه.

◀ گفتم که گرفتارم.

مهم است که فرد به دلیل تراشی، سخنرانی، بهانه گیری، معذرت خواهی و... متوجه نشود بلکه فقط یک عبارت کوچک را تکرار کند.

پافشاری و اصرار در رد. گاهی اوقات برای شکستن مقاومت فرد سعی می شود از موضوعات احساسی و حساس استفاده شود. مهم است که فرد بداند و تحت تاثیر قرار نگیرد و همچنان در رد آن پیشنهاد ناسالم یا غیرمنطقی اصرار و پافشاری کند. در رابطه با همان مثال بالا می توان چنین عمل کرد:

◀ امروز می خواهم به سینما بروم توهم می آیی؟

◀ نه من امروز گرفتارم.

◀ کارهایت را یک روز دیگر بینداز. فیلم بسیار خوبی است.

◀ گفتم که گرفتارم.

◀ من فکر می کردم که دوست منی که این پیشنهاد را به تودادم.

◀ دوستت هستم ولی گرفتارم.

با انجام این برخورد فرد نشان می دهد که نمی توان با استفاده از احساسات مانع از رفتار قاطعانه شد.

● اجتناب و ترک موقعیت. هنگامی که فرد با موقعیت خطرناک و پرفساری رو به رو شده است، قاطعانه ترین پاسخ این است که هر چه سریعتر از این موقعیت بیرون آید.

۴. فرایندها و مهارت های تعاملی. در زمینه عوامل تعاملی باید به چند نکته توجه داشت:

شروع و تداوم پاسخ. بسیاری از افراد می توانند اولین پاسخ قاطعانه را بیان کنند ولی قادر نیستند که رفتار قاطعانه را ادامه دهند. مهم است که رفتار قاطعانه تداوم داشته باشد. تکنیک هایی مانند صفحه خط افتاده یا اصرار در رد برای این منظور مفیدند.



پاسخ کوتاه ولی موثر. به یادداشته باشید پاسخ قاطعانه کوتاه ترین پاسخی است که می‌تواند مفید باشد. بنابراین، احتیاجی به دلیل تراشی، معذرت، پوزش، سخنرانی، دلیل و منطق آوردن نیست. چنان‌چه پاسخ اولیه مفید واقع نشد، می‌توان به تدریج شدت پاسخ را افزایش داد که در تکنیک تشیدید تدریجی پاسخ به آن پرداخته می‌شود.

تشیدید تدریجی پاسخ همان طور که در بالا گفته شد چنان‌چه پاسخ‌های اولیه مفید نباشد می‌توان به تدریج بر شدت پاسخ‌ها افزود. به عنوان مثال اگر در سینما صدای خنده و صحبت نفرات پشت مراحم شماست ضرورتی ندارد که از همان ابتدا برخودهای شدید قاطعانه‌ای از خود نشان دهید. بلکه می‌توانید از کوچک‌ترین پاسخ مؤثر استفاده کنید که حتی می‌تواند جنبه‌ی کلامی هم نداشته باشد. مانند اینکه فقط برگردید و به پشت سرتان جایی که آنها نشسته‌اند نگاه کنید (پاسخ کوتاه و موثر). چنان‌چه آنها همچنان به صحبت‌های خود ادامه دادند می‌توانید مراحل بعدی را به کار ببرید:

◀ دوباره به عقب برگردید و این بار کمی بیشتر آنان را نگاه کنید.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ دوباره به عقب برگردید و به آنها بگویید: هیس.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ دوباره به عقب برگردید و با فشار و تأکید بیشتری بگویید: هیس.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ دوباره به عقب برگردید و بگویید لطفاً ساكت باشید.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ دوباره به عقب برگردید و با فشار و بالحن محکمتری بگویید: ساكت.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ به سراغ مامور سالن سینما بروید و از مزاحمت آنها شکایت کنید.

همان طور که در مثال بالا دیدید، بنا بر شرایط و به تدریج بر شدت پاسخ قاطعانه افزوده می‌شود. همان طور که مشاهده کردید، تشیدید شدت پاسخ از طریق افزایش شدتی است که بر عوامل غیرکلامی و به خصوص عوامل فرآکلامی انجام می‌شود: مانند تشیدید بلندی صدا، تغییر لحن صدا و افزایش مدت نگاه کردن.

۵ عوامل شناختی. نکته‌ی مهم دیگر در رفتار قاطعانه نقش باورهای، افکار، عقاید و انتظارات است که مجموعه‌ی آنها را در روان شناسی شناخت می‌گویند. در بسیاری از موارد دلیل آنکه فرد رفتار قاطعانه‌ای از خود نشان نمی‌دهد و به خواسته‌های غیرمنطقی و ناسالم دیگران تن در می‌دهد آن است که مثلاً نگرانی دارد از اینکه دیگران با او بد شوند، دشمنی کنند، تلافی کنند، دوستان خود را از دست بدهند. دلیل این نگرانی‌ها آن است که این افراد تاحد زیادی با حقوق خود آشنا نیایند. به مثال زیر دقت کنید:

یکی از هم‌اتفاقی همیشه کارهایش را به عهده دیگری می‌گذارد و دیگری اگر چه با ناراحتی ولی بالاخره کارهای دوست خود را انجام داده و حالا که با رفتار قاطعانه آشناشده نگران است که با قاطع تر بودن؛ دوستش ناراحت شود، دوستی او را از دست دهد، تنهای شود و یا دوستش در سایر موارد، رفتار او را تلافی کند.

مسلم است زمانی که فردی کمرو بوده و به خواسته‌های غیرمنطقی دیگران تن در داده است، وقتی که رفتارش قاطعانه شود، دیگران تعجب کنند. ولی به یاد داشته باشید که این حق ماست و این اختیار ماست که به کسی کمک کنیم یا نکنیم، از وقت خود برای دیگران استفاده کنیم یا نه. این اختیار ماست می‌توانیم این کار را بکنیم یا نکنیم این حوزه و قلمرو دیگران یا حق آنها نیست و ما آزادیم که از توانایی وامکانات خود برای دیگری استفاده کنیم یا نه.



این تغییر رفتار، به کسی صدمه نمی‌زند، به حقوق دیگران تجاوز نمی‌کند و به آنها لطمه نمی‌زند بلکه تغییری در رفتار است که کاملاً در محدودهٔ اختیارات و تصمیم‌گیری‌های شخصی فرد است. در اینجا به تعدادی از حقوق فردی اشاره شده است که به انجام و اجرای رفتار قاطعانه کمک می‌کند.

- این حق من است که نظرات، افکار و عقاید را بیان کنم.
- این حق من است که بدون احساس گناه به خواسته‌های دیگران نه بگویم.
- این حق من است که برنامه‌هاییم را براساس اولویتها و خواسته‌های خود تنظیم کنم.
- این حق من است که جدی گرفته شوم و به صحبت هاییم گوش داده شود.
- این حق من است که در پاره‌ای موارد اشتباه کنم.
- این حق من است که آنچه که می‌خواهم را از دیگران درخواست کنم.
- این حق من است که با من محترمانه برخور德 شود.
- این حق من است که تغییر عقیده یا رفتار بدhem.
- این حق من است که قاطعانه رفتار کنم، حتی اگر برای دیگران عجیب باشد.

سعی کنید از همان ابتدای زندگی دانشجویی خود از مهارت قاطعیت استفاده کنید چون روابط جدید شما به تازگی شکل می‌گیرد و هرگونه برخورد کنید دیگران به این سبک از برخورد شما عادت می‌کنند. مهم این نیست که در گذشته چگونه بوده اید. مهم این است که الان که روابط جدیدی شکل می‌گیرد چگونه برخورد می‌کنید. با استفاده از اصول مهارت قاطعیت، ابتدا بررسی کنید که در چه قسمت‌هایی ضعیف هستید. عموماً اکثر مشکلات در قسمت‌های باورها و شناخت ایجاد می‌شود. سعی کنید که با تمرین بر موانع خود مسلط شوید. اگر نتوانستید از متخصصان مراکز مشاوره کمک بگیرید.

سؤال: من وروdi جدید هستم و با این که هم اثاقی‌های من خیلی ملایم و خوب هستند ولی نمی‌توانم بعضی از حرف‌هایم را به آنها بزنم. بعضی جاها خجالت می‌کشم که نظر خودم را به آنها بگویم. مثلاً چرا من باید همیشه ظرف‌های جمع کنم و مواردی از این قبیل. می‌دانم که اگر در این مورد با آنها حرف بزنم، حرف را قبول می‌کنند ولی رویم نمی‌شود که در این موارد با آنها صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

آن چه که شما مطرح می‌کنید یکی از مشکلات رایج جوانان است که در افراد بزرگتر هم دیده می‌شود. این چنین خجالت‌ها و کمرویی‌هایی ناشی از مشکل ضعف در قاطعیت (با ضعف در ابراز وجود یا جرأت ورزی و جسارت ورزی) است. چنین برخوردهای کمرویانه‌ای نه تنها مشکل شما را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود مشکل شما در طی زمان ادامه یافته و تشدید شود. یعنی زمانی که کسی از حق خود دفاع نمی‌کند و کاری را با آن که وظیفه و نوبت دیگران است انجام می‌دهد و این در طی زمان تکرار می‌شود، دیگران احساس می‌کنند که او اعتراضی به این وضع ندارد چون ابراز نارضایتی نمی‌کند. از سوی دیگر، فرد خجالتی که نمی‌تواند حرف خود را بزند از دیگران می‌رنجد که چرا وظایف خود را به دوش او انداخته‌اند. هنگامی که چنین وضعیتی در طی زمان ادامه پیدا می‌کند، رنجش‌های فرد کمرو از دیگران تبدیل به خشم و عصبانیت شدیدی می‌شود و از سوی دیگر، فرد کمرو از خودش که نمی‌تواند حرف بزند نیز عصبانی و عصبانی تر می‌شود و شروع به سرزنش خود می‌کند که باعث می‌شود



عزت نفس و اعتماد به نفس او روز به روز ضعیف تر شود. چنین عصبانیت هایی در بلندمدت باعث به هم خوردن و قطع شدن یا بیمار شدن ارتباطات می شود.

در چنین مواردی توصیه می شود از مهارت قاطعیت استفاده کنید. لازم به ذکر است که قاطعیت نه پرخاشگری است که به حقوق دیگران لطمeh زده شود و نه کمروی است که فرد حق و حقوق خود را زیر پا بگذارد. توصیه آن است که وقتی مشاهده می کنید رفتاری با شما می شود صحیح نیست و حق شما زیر پا گذاشته می شود از همان ابتدا رفتاری قاطعانه انجام دهید. برای آشنایی و آگاهی بیشتر از مهارت قاطعیت به بخش مهارت های اجتماعی مراجعه کنید.

سؤال : آن چیزی که مرا به شدت ناراحت می کند آن است که نتوانستم حرف های خودم را به هم اتفاقی هایم بزنم و حالا احساس می کنم که خیلی دیر شده است. چون آنها به این کارهای من عادت کرده اند و از من انتظار دارند که این کارها را انجام دهم. من از این موضوع به شدت ناراحتم ولی از طرف دیگر به خودم می گوییم خودم این کار را کردم و آنها را عادت دادم وحالا ناچارم همان مسیر را ادامه دهم. آیا چاره‌ی دیگری هم وجود دارد؟

مانند مورد قبل، شما هم از همان مشکل عدم قاطعیت رنج می بردید. موضوع مهم دیگری که در مورد شما وجود دارد این است که تصور می کنید چون تا به حال چنین رفتاری داشته اید باید در آینده نیز ادامه بدهید و در عین حال که خود را سرزنش می کنید، چاره‌ی دیگری برای خود نمی باید. این اشتباه است. شما هر زمان که متوجه اشتباه خود شدید و برخورد صحیح را آموختید، می توانید تغییر عقیده و رفتار بدھید. هر انسانی آزاد است که رفتار خود را تغییر دهد حتی اگر برای دیگران ناآشنا یا غریب یا غیرمنتظره باشد. این حق شماست که تغییر عقیده و رفتار بدھید. به همین دلیل مجدداً توصیه می شود که مهارت قاطعیت را آموخته و در مورد آن تمرین کرده و در زندگی خود به کار بندید.

نکته مهم دیگر آن که سرزنش جز این که شما را ضعیف و ناتوان کند فایده‌ی دیگری ندارد. به همین دلیل بهتر است به جای آن که خود را سرزنش کنید به حل مشکل خود فکر کنید. اینکه چه کار کنید تا بتوانید ارتباط راحت تر و مستقیم تری با هم اتفاقی های خود داشته باشید که هم شما و هم آنان به راحتی و بدون احساس های منفی کنار یکدیگر زندگی کنید.

سؤال : هم اتفاقی های من، بدون اجازه وسائل مرا برمی دارند، اتفاق را مرتب نمی کنند، ظرف های نشسته را هم می کنند و از من انتظار دارند که کارهایشان را انجام دهم و این برای من بسیار آزار دهنده است. تصمیم گرفته ام که با آنها درگیر شوم. آیا این برخورد را تایید می کنید؟

حقیقت آن است که برخورد تند و درگیری با دیگران در ارتباطات اجتماعی جایی ندارد. اگر چه موقعیتی که شما از آن رنج می بردید موقعیتی است که باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش می شود ولی به یاد داشته باشید که برخوردهای تند و ناشی از عصبانیت باعث مشکلات متعددی در ارتباط های اجتماعی شما می شود. به جای آن که با عصبانیت برخورد کنید، باز هم توصیه آن است که از رفتار قاطعانه استفاده کنید. این برخورد به احتمال زیاد مشکل شما را حل می کند. همچنین باعث ایجاد واکنش های منفی که در عصبانیت بروز می کند نمی شود و به همین دلیل بسیار سالم و موفقیت آمیز است.



سؤال : من در دوران دبیرستان ارتباط های خوبی با دوستانم داشتم و از آن لذت می بردم. ما شباهت زیادی به هم داشتیم و اخلاق و رفتارمان بسیار شبیه به هم بود. ولی از زمانی که به دانشگاه آمده ام احساس می کنم این افراد خیلی با بچه های دبیرستان فرق می کنند. از خیلی جهات با یکدیگر فرق داریم. احساس می کنم نمی توانم با آنها دوست شوم. احساس می کنم از آنها خیلی دورم و انتظارم این است که گروهی مانند دوران دبیرستان داشته باشم. آیا این انتظار من اشتباه است؟

شما به نکته مهمی اشاره کردید و آن شباهت هایی است که بین افرادی که در یک محله و منطقه یک شهر خاص زندگی می کنند وجود دارد. زندگی در یک شهر و منطقه ای از شهری خاص باعث ایجاد شباهت های زیادی می شود. ولی هنگامی که افراد مختلف از شهرها، استانها و فرهنگ های مختلف در یک دانشگاه با یکدیگر درس می خوانند مسلم است که نمی توان چنین میزانی از شباهت را پیدا کرد. بنابراین، آن چه که شما با آن مواجه شده اید طبیعی است. به همین دلیل نمی توانید آن میزان از شباهت را در میان عده زیادی از دانشجویان پیدا کنید. با این حال در میان این عده، هستند افرادی که شباهت های زیادی با شما داشته باشند. هر چه میزان ارتباط اجتماعی و معاشرت های شما بیشتر باشد سریع تر می توانید با افراد مشابه خود آشنا شوید.

نکته دیگر این که، آشنایی و ارتباط با مردم جدید، از شهرها، استانها و مراکز مختلف کشور نیز تجربه بسیار زیبایی است که از این راه می توانید تجارت جدیدی داشته باشید و شاید از این میان هم بتوانید دوستی های متفاوت و ارزشمند دیگری به دست بیاورید.

سؤال : من در دوران دبیرستان هم دوستی ها و ارتباط های زیادی نداشتم. حالا که به دانشگاه وارد شدم هم ارتباط عمیق و دوستی چندانی با بقیه ندارم و فقط برای این که تنها نباشم همیشه با چند نفر از بچه های دانشگاه هستم. گاهی اوقات احساس می کنم آن سال هایی که باید یاد می گرفتم چگونه ارتباط ایجاد کنم و دوست پیدا کنم را از دست داده ام و باید بیشتر عمرم را در انزوا و تنها یی سپری کنم. آیا این احساس من درست است؟ آیا می توانم دوستی ها و ارتباط های بیشتری به دست آورم؟

یکی از مشکلاتی که بسیاری از نوجوانان با آن رویه رو هستند این است که در سال های دبیرستان و یا راهنمایی، خانواده از آنان توقع دارد که بیشتر وقت و انرژی خود را برای درس خواندن، نمره های خوب آوردن، رقابت های درسی و آموزشی صرف کنند. به همین دلیل وقت بسیار اندکی برای سایر فعالیت ها باقی می ماند و به همین دلیل فرست های اجتماعی شدن، دوست یابی و ارتباط اجتماعی از دست می رود. زمانی که افراد به دانشگاه می رسند به موفقيت تحصيلي نايل آمده اند ولی مهارت های اجتماعی چندانی كسب نکرده اند. مشکلی که شما از آن رنج می برييد متأسفانه گريبانگير تعداد زیادی از جوانان و نوجوانانی شده است که به صورت جدي به درس و تحصيل پرداخته اند.

باین حال، نگران نباشید، زیرا هنوز در سن بسیار خوبی به سر می بريid که می توانید این مشکل را جبران کنید. به ياد داشته باشيد که مهارت های اجتماعی و از آن جمله دوست یابی آموختنی است. يعني می توان آنها را كسب کرد. چيزی نيسست که ارشی یا زنتیک باشد یا مانند استعدادی باشد که بعضی ها دارند و بعضی ها ندارند. چنین مهارت هایی را می توان آموخت و با تمرین و تكرار و ممارست بر آنها مسلط شد. به عبارت دیگر، هنوز دير نشده است بلکه با خواندن مطالب مربوط به دوست یابی که در بخش مهارت های اجتماعی آورده شده است و تمرین و تكرار آنها می توانید بر اين مشکل مسلط شويد و دوستی های جدیدی به دست آوريد و از آنها لذت ببريد.



سؤال : من دوستی دارم که با او بسیار صمیمی بوده ام ولی اخیراً او با اشخاص دیگری آشنا شده و تمایل بیشتری دارد که با آنها باشد. چگونه می توانم مانع او شوم تا دوباره همان روابط قبل را باهم داشته باشیم؟

در همه دوستی ها و حتی همه ای رابطه ها، فراز و نشیب دیده می شود. گاهی دو دوست بسیار به هم نزدیک می شوند و گاه یکی از آنها از دیگری فاصله می گیرد. چند نکته را به یاد داشته باشید:

۱. علاقه و دوستی های جدید دوست شما نشان دهنده ای این نکته نیست که او تمایلی به شما ندارد و دوستی شما ضعیف شده است.

۲. وقتی شما ارتباط خود را به یک نفر محدود می کنید این خود شما هستید که خود را محدود کرده اید. این محدودیت باعث می شود که شما به درستی خود را ابراز نکنید، حس یک فرد مستقل را ندارید و با هر تغییری در ارتباطات آن فرد، شما نیز دستخوش تغییر و مشکل می شوید.

۳. شما نمی توانید دیگران را تغییر بدهید بلکه تنها کاری که می توانید بکنید این است که خود را تغییر دهید. چنان چه بتوانید این تغییر را ایجاد کنید آن گاه رشد فوق العاده ای خواهد کرد.

۴. هیچ شخص واحدی نیست که بتواند بهترین دوست شما یا حتی دوست حقیقی شما باشد. بلکه افراد متعددی می توانند چنین نقشی را برای شما ایفا کنند. هر فردی شباهت ها و تفاوت های مشخصی با شما دارد. ممکن است شما از نظر علاقه های مشترک با فرد خاصی شباهت داشته باشید، با دیگری اوقات شادی را بگذرانید، از ذوق و علاقه شخصی دیگر به نشاط آیید و از او بیاموزید، تجربه مشترکی نیز با فردی دیگر داشته باشید و

۵. بهتر است قبل از هر چیز ارتباط اجتماعی خود را افزایش دهید و خود را محدود به آن فرد نکنید.

۶. دوست خود را از این که معاشرت ها و ارتباط های جدیدی ایجاد کرده نرنجدانید، از او گلایه نکنید. زیرا چنین برخوردي فقط باعث ایجاد تنیش و ناراحتی در روابط شما خواهد شد. بلکه به جای آن از بودن کنار دوست خود و معاشرت با او لذت ببرید.

سؤال : من احساس می کنم که از دیگران پایین تر چون ارتباط اجتماعی ضعیفی دارم و اعتماد به نفس ندارم. قادر نیستم حرف بزنم. دلم می خواهد من هم مانند دانشجویان دیگر سر کلاس فعال باشم و حرف بزنم ولی جرأت ندارم. به همین علت احساس می کنم که با بقیه فرق دارم. من ضعیفم.

این مورد نیز تا حد زیادی مانند مورد قبلی است. با این تفاوت که در این مورد فرد باوردارد که از دیگران پایین تر و ضعیف تر است و به همین علت خود را متفاوت از دیگران می داند. ضعف چنین افرادی نیز در این مورد است که جهان را به دو دسته تقسیم کرده اند: او و دیگران. دلیل تفکیک نیز مشخص است ضعف در عزت نفس و ارزشمندی. چنین اشخاصی چون احساس می کنند که عزت نفس پایینی دارند خود را بی ارزش می دانند. همان طور که گفته شد ارزش انسان مشروط و وابسته به چیز خاصی نیست. هر انسان به این دلیل که انسان است ارزشمند است. اگر زیربنای بی ارزشی ناشی از حرف نزدن سر کلاس است، می توان آن را آموخت و به رفع آن پرداخت.



سؤال : با آن که دلم نمی خواهد دنباله رو و مقلد دیگران باشم ولی معمولاً دنباله رو و مقلد دیگرانم، برایم سخت است که چیزی مخالف دیگران بگویم و به همین دلیل همیشه دنباله رو دیگرانم. آیا اشکالی دارد؟

همه انسان‌ها گاهی اوقات در پاره‌ای از مسائل دنباله روی می‌کنند از جمله مُد لباس و مواردی مانند آن. انجام آن چه دیگران انجام می‌دهند یکی از شیوه‌های سازگاری در انسان است. به خصوص در میان دانشجویان پیروی از مُدهای خاصی بیشتر باب می‌شود که دلیل آن هم روش است: برای ایجاد احساس تعلق و پیوند با سایر انسان‌های دیگر.

باید به یاد داشته باشید که همنوایی با دیگران در مواردی که باعث ضرر و زیان به انسان شود مانند مصرف مواد غیر قانونی، رفتارهای ناسالم و ناشایست اجتماعی و مواردی از این قبیل به شدت ناسالم و مشکل زاست. وقتی از نظر سلامت جسمی یا روانی احساس خطر می‌کنید براحتی عقل خود و نه براحتی همنوایی و تقلید از دیگران عمل کنید.

نکته دیگری که باید بدانید این است که بسیاری از شما در سنی هستید که باید راه زندگی آینده خود، ارزش‌ها و اعتقاداتی که دارید، هدف و مسیر خود را در آینده بسازید. به عبارت دیگر باید هویت خود را پیدا کنید. تقلید و همنوایی با دیگران باعث می‌شود که شما از خود واقعی تان دور شوید. به عبارت دیگر، فرآیند هویت یا چیزی نیست که از روی تقلید و همنوایی کردن با دیگران به دست آید. اگر فقط مطالبی را بپذیرید و قبول کنید که دیگران می‌گویند آن وقت نمی‌توانید خود واقعی خود را بیابید. برای آن که بهتر بتوانید خود را بیابید بهتر است که افکار و تجارب خود را بنویسید. این کار به شما اجازه می‌دهد که خود را بهتر بفهمید. علاوه بر این سعی کنید که با افرادی غیر از دوستان خود نیز تماس داشته باشید تا بتوانید با دیدگاه‌ها و نظرگاه‌های مختلف آشنا شده و از میان آنها، طرز فکری که بهتر می‌پسندید را انتخاب کنید.

سؤال : من آدم خجالتی هستم. عامل خجالت چیست؟

مطالعه‌های علمی نشان داده اند که خجالت ریشه‌ها و دلایل مختلفی دارد از جمله: وراثت و عوامل ژنتیک. به نظر می‌رسد که بعضی افراد زمینه‌ی ژنتیکی خاصی دارند که به ایجاد خجالت کمک می‌کند. این افراد از دوران کودکی نیز دچار این مشکل هستند، بسیار احتیاط کار هستند، از موقعیت‌های ناآشنا اجتناب می‌کنند، حساس و زود رنجند.

بدرفتاری، تهدید یا آزار دوران کودکی. بعضی از افراد در دوران کودکی، از طرف خواهران و برادران و یا والدین زیاد مورد تمسخر، آزار و بدرفتاری قرار گرفته‌اند. چنین شرایطی، زمینه‌را برای خجالتی شدن ایجاد می‌کند. این افراد از دوران کودکی آموخته اند که از مردم بترسند و از آنان دوری گزینند.

ارتباطات اجتماعی اندک در دوران کودکی و نوجوانی. بعضی از افراد در زمان کودکی و نوجوانی ارتباط چندانی با مردم و اطرافیان خود نداشته‌اند. به همین علت یا بعضی از رفتارهای مناسب اجتماعی را نیاموخته اند یا با آن که چنین رفتارهایی را آموخته اند ولی احساس تسلط و توانمندی در ابراز چنین رفتارهایی نمی‌کنند به همین علت چون احساس می‌کنند که مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی ضعیفی دارند وارد ارتباطات و معاشرات های اجتماعی نمی‌شوند و سعی می‌کنند خود را دور نگهدارند.

علت مشکل خجالت شما هر چه که می‌خواهد باشد. شما دو راه بیشتر ندارید:

۱. تا آخر عمر خود را سرزنش کنید و از زن‌ها، رفتارهای والدین و دیگران و یا انزوای اجتماعی خود انتقاد



کنید

۲. سعی در جبران گذشته‌ها کنید. با استفاده از امکانات فعلی خود سعی کنید که ضعف‌های خود را جبران کنید.

به یاد داشته باشید که مشکل خجالت مشکل بسیار شایعی درجهان است. بسیاری از افرادی که شما از بیرون و ظاهر آنها متوجه خجالت شان نمی‌شوید حتی به درجات بالایی از این مشکل رنج می‌برند. چگونه؟ چون افراد یاد گرفته‌اند که چگونه ناراحتی‌های اجتماعی خود را پنهان کنند و نشان دهنده اعتماد به نفس دارند و بر رفتار خود مسلط اند ولی در درون از خجالت و اضطراب اجتماعی رنج می‌برند. بد نیست به نتیجه یک تحقیق توجه کنید. این تحقیق نشان می‌دهد که ۴۰٪ مردم خود را فردی خجالتی بیان می‌کنند. ۵۱٪ دیگر از مردم گزارش داده اند که در موقعی خاص و نه همیشه از این مشکل رنج می‌برند. به این ترتیب ۵۵٪ مردم به نوعی چه دائمی چه در مواردی خاص از این بیماری رنج می‌برند. یعنی بیش از نیمی از مردم دچار این بیماری یا مشکل هستند. بنابراین بسیار عادی و طبیعی است که شما در این زمان و در این مقطع خاص دچار خجالت و کمرویی باشید.

سؤال: آیا می‌توان خجالت را کاهش داد؟

بلی. بسیاری از دانشجویان و جوانان به علت آن که در سال‌های تحصیل، خود را بیش از حد محدود به فعالیت‌های آموختنی کرده‌اند، فرصت آموختن و تمرین مهارت‌های اجتماعی را نداشته‌اند و به همین علت زمانی که بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دیپرسن وارد اجتماع می‌شوند احساس می‌کنند که مهارت و توانایی‌های لازم برای ارتباط‌های اجتماعی را ندارند. با این حال، بسیاری از آنان با برقراری ارتباط اجتماعی و تمرین آن به تدریج مهارت‌ها و توانمندی‌های اجتماعی را کسب می‌کنند.

به یاد داشته باشید که آموختن مهارت‌های اجتماعی و تسلط برآن، یک فرآیند تدریجی است. در عرض یک شبانه روز نمی‌توان کاملاً تغییر کرد. این امر نیاز به تمرین، تکرار، تجربه و زمان دارد. بنابراین، به خود فرصت دهید و از خود انتظار غیر واقع بینانه و بیش از حد نداشته باشید و به کوچک ترین موقیت خود بها داده و آن را بی ارزش نکنید.

برای برطرف کردن مشکل خجالت و کمرویی خود و افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بهتر است فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

۱. خود را در معرض ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی قرار دهید. خود را از روابط دور نکنید. انزوا و تنها‌یابی‌های روانی، جسمانی و تلخی و رنج فایده‌ی اجتماعی دیگری ندارد. اگر روابط اجتماعی نداشته باشید از زندگی خود لذت چندانی نمی‌برید. قسمت مهمی از زندگی انسان سالم، داشتن روابط انسانی است. بنابراین سعی کنید که با دیگران در ارتباط باشید. هر چند اگر از این روابط لذت نمی‌برید. البته منظور از این جمله، اصرار در تداوم ارتباط‌های ناسالم نیست. بلکه منظور این است که اگر در ابتدا تحمل فضاهای گروهی برای شما سخت است کمی تحمل کرده و به خود فرصت دهید. در بسیاری از مواقع مشکل ارتباطی شما با برقراری روابط کاهش می‌یابد.

برای آن که بتوانید ارتباط‌های اجتماعی و گروهی ایجاد کنید بهتر است ابتدا از جمع‌های کوچک تر و صمیمی تر استفاده کنید و به تدریج وارد فضاهای گروهی بزرگ تر شوید. یا اگر تحمل فضاهای بزرگ تر برای شما راحت‌تر از ارتباط‌های کوچک تر است، ابتدا از فضاهای بزرگ شروع کرده و بعد به روابط نزدیک تر و کوچک تر بررسید. مهم این است که از جایی شروع کنید که برای شما راحت‌تر باشد.



۲. برای خود اهداف کوچک و قابل دسترس تعیین کنید. همان طور که در بالا گفته شد، برای خود برنامه ای تنظیم کنید که از موارد آسان به موارد سخت حرکت کنید. اهدافی برای خود تعیین کنید که کوچک، قابل دسترس و قابل اندازه گیری باشد. چرا؟ چون در کوتاه مدت به آن دسترسی می پاییم و از این موقیت خود احساس تسلط و پیروزی کرده و تمایل بیشتری به ادامه ای راه پیدا خواهید کرد. در صورتی که تنظیم هدف های بزرگی که دسترسی به آن ممکن نیست، باعث شکست و دلسربدی و نامیدی از ادامه ای راه خواهد شد.

۳. بر روی موفقیت های خود تمرکز کنید. گاهی اوقات بعضی افراد زمانی که به موقیتی نایل می شوند آن را بی ارزش، خوار و بی اهمیت می کنند. موضوع اساسی و مهم این است که قدر و ارزش کوچک ترین موفقیت های خود را بدانید و به خود پاداش بدهید. بی تفاوت از موفقیت ها نگذرید و یا فیدبک منفی به خودتان ندهید مانند این که: «حالا خیلی هنر کردم که سر کلاس به یک سوال جواب دادم»، «این کاری که کردم در مقایسه با آن چه که نمی توانم انجام بدهم هیچ است».

این موضوع بسیار مهم است و نقش تعیین کننده ای در پیشرفت شما دارد. گاهی اوقات فیدبک منفی و ارزیابی منفی از خود به صورت بسیار ظریف و موزیانه ای وارد می شود. مثلاً وقتی که دانشجو سعی کرده و در کلاس دست خود را برای مطرح کردن یک سوال بالا برده و یا در کلاس از استاد سوال کرده است، کاری که هرگز تا به حال نمی توانست انجام بدهد، خودش به نقد خود می پردازد و به خود می گوید: «اوی، صدایم چقدر ضعیف بود، حالا همه می فهمند که من عرضه ای سوال پرسیدن ندارم»، یا «صدایم چقدر می لرزید این نشان می دهد که من اعتماد به نفس ندارم» یا «همه متوجه شدند که این سوال من اصلاح به جا و به موقع نبود. حالا همه می گویند که این می خواست خود را نشان بدهد». چنین افکاری کاملاً اشتباه، غیر واقع بینانه و به شدت منفی هستند و مانع موفقیت های فرد می شوند. ایراد اصلی این افکار آن است که فقط متوجه ضعف ها، نکات منفی و ایراد هاست. به این نوع خطای فکر، بی توجهی به جنبه های مثبت گفته می شود و همان نیمه خالی لیوان را دیدن است.

به یاد داشته باشید که شما تا به حال نمی توانستید این برخورد اجتماعی را انجام دهید و حالا توانسته اید. این یک موفقیت است که باید به آن توجه کنید. شما نمی توانید بفهمید دیگران چه فکری می کنند مگر آنکه با شما صحبت کنند لذا هر برداشتی که در این لحظات دارید، می تواند درست و یا غلط باشد. به این برخورد، فکر خوانی گفته می شود که یکی دیگر از خطاهای ذهن است. شما نمی توانید بفهمید که دیگران به چه چیزی فکر می کنند. همان طور که دیگران نمی توانند بفهمند و بدانند که شما راجع به چه چیزی فکر می کنید. تنها راه فهمیدن، حرف زدن و صحبت کردن با یکدیگر است و بقیه مطالب فقط حدس ها و گمان هایی است که ممکن است درست و یا غلط باشد.

۴. به موفقیت های خود پاداش دهید. به هر موفقیتی که رسیدید، خود را برای آن تشویق کنید. این تشویق و پاداش می تواند کلامی و درون روانی باشد مثل آن که به خود می گویید: «آفرین، موفق شدی.»، «عالی بود»، «برو جلو، بعدش هم موفق خواهی شد» و یا می تواند مادی باشد مانند زمانی که برای موفقیت خود کادو می خرید. خریدن کادو باعث می شود که موفقیت شما که جنبه عینی و بیرونی ندارد تبدیل به یک شی قابل دیدن شود و با دیدن آن به یاد موفقیت خود افتاده و انگیزه ای ادامه ای مسیر برای شما راحت تر شود. تشویق خود می تواند به صورت انجام خدماتی خوشایند باشد مانند زمانی که برای موفقیتی که به دست آورده اید، به عنوان جایزه به یک رستوران می روید، برای خود غذای خوشمزه ای تهیه می کنید، یک روز کار نمی کنید، به گردش می روید یا به کاری که دلتان می خواهد می پردازید.

۵. به هنگام ارتباط های اجتماعی تمرکز بر خود را کاهش دهید. یکی از مشکلات افرادی که



می خواهند ارتباط های اجتماعی خود را بیشتر و غنی تر کنند آن است که تمرکز شدیدی بر خود دارند. این افراد دائمآ خودشان را ارزیابی می کنند و تمام تمرکزشان بر خود است. مثلاً این که «وای چرا قلبم تنده می زند؟ نفسم گرفت؟» یا «صدایم می لرزد نکند دیگران فکر کنند که ... یا فکر کنند که ...» یا «الآن صورتم سرخ می شود. آن وقت دیگران چه تصویری در مورد من می کنند؟» و موارد مشابه. چنین تمرکزی بر خود مشکلات متعددی ایجاد می کند:

- تمرکز فرد بر فرآیند ارتباط اجتماعی از بین می رود.
- اضطراب فرد افزایش می یابد. در این موقع مشکل دیگری هم اضافه می شود که به آن فرا اضطراب می گویند یعنی اضطراب از اضطراب. ترس از این که مبادا فرد چهار اضطراب شود و در نتیجه اضطراب، ارتباطش مشکل پیدا کند.
- آرامش فرد از بین می رود و به همین دلیل ارتباط اجتماعی به خوبی پیش نمی رود.
با توجه به دلایل بالا، هنگام ارتباط اجتماعی سعی کنید که تمرکز خود را به صحبت ها، حرف ها و آن چه در بیرون از شما می گذرد معطوف کنید. در این صورت ارتباط بهتر، شادتر و راحت تری برقرار می کنید.

سؤال: وقتی با دیگران ارتباط برقرار می کنم، خیلی زود مغزم قفل می کند و سکوت بین ما برقرار می شود. کجای کارم اشتباه است؟

همان طور که گفته شد، اگر در ارتباط اجتماعی تمرکز و توجه زیادی به خود داشته باشید، فرآیند ارتباطی را از دست می دهید. چرا؟ چون شما یک ذهن بیشتر ندارید و اگر این ذهن با مسائلی که در درون شما می گذرد اشغال شده باشد، نمی توانید به موضوع دیگری تمرکز کنید. مانند تلفن. پس سعی کنید که در ارتباط های اجتماعی، خط ذهن خود را با محرك های درونی اشغال نکنید. چون در آن صورت این بوق اشغال مانع می شود که بفهمید و دریابید که در تعامل اجتماعی شما با دیگران چه اتفاقی می گذرد و این تعامل را از دست می دهید. به جای آن سعی کنید که ذهن خود را به بیرون از خود و آن چه در تعامل و ارتباط شما با دیگران می گذرد متمرکز کنید. بهترین کار در این شرایط استفاده از تکنیک «حوال پرتی» است. در این تکنیک، فرد به عمد توجه و تمرکز خود را به محیط بیرون از خود می دهد. یعنی به جای آن که به تنفس، ضربان قلب، قرمز شدن یا نشدن، افکار و احساسات خود توجه کند، توجه و تمرکز را به بیرون از خود می دهد. مهم نیست چه چیزی. بلکه مهم آن است که فرد به بیرون از خود توجه کند. گفته شده است که در این تکنیک حتی می توانید به شماره پلاک خانه ها یا شماره ماشین ها گروهی و جمعی، حواس خود را به موضوعاتی که در اطراف شما می گذرد معطوف کنید، به صحبت های دوست خود توجه کنید، بر صحبت هایی که بین چند نفر جاری است متمرکز شوید و مواردی از این قبیل. در این رابطه، مهارت برقراری ارتباط و به خصوص مهارت شروع ارتباط می تواند کمک بیشتری به شما کند.

بخش سوم

مشکلات و بیماری‌های روان‌شناختی





فصل دهم

آشنایی با مشکلات بهداشت روانی شایع

بیماری‌ها یا مشکلات بهداشت روانی در میان جوانان و نوجوانان - که بیشتر دانشجویان در این محدوده سنی قرار دارند - بسیار شایع است. ناگاهی از چنین بیماری‌ها یا مشکلاتی باعث می‌شود دانشجو نداند به بیماری مبتلا شده و درنتیجه به موقع برای درمان یا پیشگیری مراجعه نکند. عدم مراجعته به موقع باعث پیشرفت، تشدید و مزمن شدن بیماری می‌شود. در نتیجه مشکلات دیگری ایجاد می‌شود که:

۱. برکل زندگی فرد تاثیر می‌گذارند. بنابراین، قسمت‌های مختلف زندگی شخص متاثر از چنین بیماری‌هایی می‌شود.
۲. به شدت بر حافظه، تمرکز، تصمیم‌گیری، تفکر و همچنین ارتباط‌های شخص اثر می‌گذارد. در نتیجه عملکرد تحصیلی و اجتماعی شخص به شدت دستخوش بحران و تغییر می‌شود. به همین دلیل، افت تحصیلی، مشروط شدن یا مشکلات ارتباطی در میان عده‌ای از دانشجویان شدت دارد.
۳. باعث ایجاد یا تشدید و افزایش آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شود، مانند اعتیاد، خودکشی، ارتباط‌های ناسالم، خشونت، بزهکاری و مواردی از این قبیل.

به همین دلیل ضروری است که دانشجویان، اطلاعاتی درباره این بیماری‌ها یا مشکلات داشته باشند و با مشاهده علائم در خود یا دیگری، به موقع به درمان آن پرداخته و از عوارض مختلف بیماری بر زندگی خود بگاهند. در این بخش به سه بیماری یا مشکل بهداشت روانی می‌پردازیم: اختلالات خلقی، خودکشی و اختلالات اضطرابی.

اختلالات خلقی

خلق^۱ فقط یک احساس یا عاطفه نیست بلکه حالت هیجانی مسلط و نافذ انسان است که بر عملکردهای مختلفی اثر می‌گذارد:

۱. جسم و بدن
۲. روحیه، احساس شادی یا غم



۳. خواب
۴. خوراک
۵. انگیزه و اراده
۶. تفکر، حافظه، تصمیم‌گیری، توجه و تمرکز
۷. عزت نفس و احساس ارزشمندی خود
۸. ذهنیت فرد از زندگی و مرگ
۹. علاقه و لذت
۱۰. فعالیت‌های بدنی، تحرک و فعالیت

به همین دلیل هنگامی که خلق انسان به افسردگی گرایش می‌یابد، ممکن است در همه موارد بالا دچار مشکل شود. از سوی دیگر، هنگامی که خلق به صورت غیر عادی به طرف بالا نیز حرکت می‌کند و حالت شادی غیر طبیعی ایجاد می‌شود، همه موارد بالا به صورت دیگری دچار اشکال می‌شوند. هنگامی که فرد در موارد بالا دچار مشکل شود یعنی در کل وجود خود دچار مشکله و مشکل شده است. به همین دلیل، تشخیص مشکلات روانی و درمان آنها ضروری است.

اختلالات افسردگی و اختلالات دوقطبی بخش عمده اختلالات خلقی را به خود اختصاص می‌دهند که در این جا به اختصار معرفی می‌شوند.

اختلالات افسردگی

اختلالات افسردگی در جهان بسیار شایع است. افسردگی اساسی را، که یکی از انواع افسردگی است، سرماخوردگی روان پژشکی می‌نامند. بین ۱۰-۱۲٪ مردان و ۲۰-۲۵٪ زنان، زمانی در طول عمر خود دچار افسردگی می‌شوند. به ویژه زنان دو برابر بیشتر از مردان دچار این بیماری می‌شوند. بیماری‌های افسردگی، بخشی از اختلالات خلقی را تشکیل می‌دهند.

بیماری افسردگی اساسی^۱

عده‌ای به غلط تصور می‌کنند که افسردگی تنها احساس غم و اندوه است؛ در حالی که بیماری افسردگی اختلال در خلق است و این همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد. بنابراین با یک بیماری بسیار جدی روبه رو هستیم که درمان مشخص و موفقیت آمیزی دارد و در صورت عدم تشخیص و درمان، به راحتی می‌تواند مانع موفقیت‌های دانشجو شود. بنابراین به این بیماری توجه کرده و در صورت مشاهده علائم آن حتماً برای درمان برنامه‌ریزی جدی کنید.

علائم و نشانه‌های بیماری افسردگی اساسی

۱. احساس غمگینی و نالمیدی، یا تحریک پذیری و عصبانیت. فرد افسرده معمولاً احساس پوچی



می‌کند؛ خیلی زود به گریه می‌افتد و بیشتر اوقات بغض دارد. گاهی نیز ممکن است از گریستن ناتوان باشد. این احساس با غمگینی معمولی متفاوت و با آشفتگی واقعی روانی همراه است. به علاوه غالباً دلیل منطقی برای آن یافت نمی‌شود یا کمیت این احساس با دلیل آن همخوان نیست.

گاهی اوقات در افراد افسرده عصبانیت‌های شدید دیده می‌شود. به این عصبانیت، تحریک پذیری یا «از کوره در رفتن» گفته می‌شود. از آنجایی که فرد افسرده، خسته، بی‌انرژی و فاقد حال و حوصله معمول است، قدرت تحمل وی در مقابل مشکلات و مسائل پایین آمده و در مقابل کوچک‌ترین موضوعی با عصبانیت و پرخاشگری واکنش نشان می‌دهد.

۲. کاهش علاقه یا لذت. افراد افسرده، منزوی و گوشه گیر شده و ارتباط خود را با دیگران کاهش می‌دهند، زیرا دیگر مانند گذشته از چنین برنامه‌هایی لذت نمی‌برند و علاقه‌ای به آن ندارند. افت تحصیلی نیز که در آنان دیده می‌شود تاحدی ناشی از همین موضوع است. زیرا علاقه‌های به درس‌ها و فعالیت‌های تحصیلی خود ندارند یا دیگر از آن لذت نمی‌برند.

۳. اشکال در خورد و خوارک (کم خوری یا پرخوری). بعضی از افراد افسرده، دچار کم اشتهای و بی‌اشتهای شده و در نتیجه پس از گذشت مدتی دچار کاهش وزن می‌شوند. یعنی بدون آن که بخواهند یا رژیم بگیرند کاهش وزن پیدا می‌کنند. برخی دیگر از افراد افسرده دچار پرخوری و پراشتهای شده و در نتیجه اضافه وزن پیدا می‌کنند.

۴. اشکال در خواب و خوابیدن (پرخوابی، کم خوابی یا بدخوابی). در افسرده‌گی معمولاً خواب فرد دچار مشکل می‌شود. مشکل خواب، خود را به صورت‌های مختلفی نشان می‌دهد مانند پرخوابی که در این حالت، شخص برای فرار از دنیایی که برای او چیز خوشی ندارد و برای فرار از مشکلات زندگی خود و به خصوص رنج ناشی از افسرده‌گی به خواب پناه می‌برد. ساعت‌های خواب او افزایش می‌یابد. گاهی اوقات، چرخه خواب و بیداری به هم می‌ریزد. یعنی غالباً شب‌ها بیدار است و روزها می‌خوابد.

گاهی اوقات، مشکل خواب خود را به صورت کاهش خواب نشان می‌دهد و فرد قادر نیست در ساعتی که اکثر مردم می‌خوابند یا خود قبل‌ا می‌خوابید، در خواب باشد. کم خوابی گاهی به این صورت است که فرد دیر می‌خوابد و زود بیدار می‌شود، یعنی به صورت سحرخیزی است و فرد بدون اینکه بخواهد، صبح‌ها زود بیدار می‌شود. گاهی نیز مشکل خواب، خود را به صورت بدخوابی نشان می‌دهد. در این حالت، خواب شخص ناراحت است و با بیدار شدن‌های مکرر در طول مدت خواب همراه است. معمولاً خواب بیماران افسرده با کابوس و خواب‌های ناراحت کننده و وحشتناک همراه است.

در هر حال، خواب فرد افسرده رضایت‌بخشنیست. به همین دلیل، صبح‌ها که فرد از خواب بیدار می‌شود سرحال و سرزنش نیست، بلکه با خستگی و کسالت از خواب بیدار می‌شود.

۵. کاهش انرژی یا احساس خستگی. یکی از نشانه‌های افسرده‌گی، خستگی پذیری است. یعنی فرد احساس خستگی می‌کند. احساس خستگی و کوفتگی را بسیاری از بیماران افسرده گزارش می‌دهند. در مواردی هم، فرد در بدن خود دردهای خاصی تجربه می‌کند مانند پادرد، کمر درد، پشت درد، سردرد، دل درد و مواردی مشابه آن و وقتی به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک علت یا عامل بدنی خاصی را پیدا نمی‌کند. به عبارت دیگر، فرد از نظر بدنی و جسمی مشکلی ندارد ولی از دردهایی رنج می‌برد. گاهی اوقات نیز بیمار از نداشتن انرژی و احساس ضعف و ناتوانی شکایت می‌کند.

۶. کندی روانی - حرکتی یا بیقراری. بعضی از افراد افسرده، حرکات، رفتار و اعمالشان کند می‌شود



به طوری که دیگران می‌گویند «چرا این طور شدی قبل‌افزون و چالاک تر بودی». نه تنها حرکات بلکه فکر این افراد هم کنُد می‌شود، یعنی برای مثال اگر قبل‌ایک ضرب دورقی را به راحتی انجام می‌دادند حالا سخت تر و کنُد تر از قبل می‌توانند حتی فکر کنند. گاهی اوقات افراد افسرده دچار بیقراری می‌شوند. به این ترتیب که قادر نیستند یک جا بنشینند یا بمانند و مرتباً از یک اتاق به اتاقی دیگر حرکت می‌کنند.

۷. اشکال در تمرکز، تفکر، حافظه و تصمیم‌گیری. در افسرده‌گی تمرکز دشوار می‌شود و فرد مطلبی را می‌خواند ولی حواسش جای دیگری است و دوباره می‌خواند ولی حواسش دوباره پرت می‌شود. افسرده‌گی فکر کردن را مشکل می‌کند و فرد باید به خود فشار بیاورد تا بتواند درباره موضوعی به درستی فکر کند. فرد افسرده معمولاً وسایل خود را گم می‌کند یا نمی‌داند آن را کجا گذاشته است و باید مدام در جستجوی آن باشد چون حافظه فرد اختلال پیدا کرده است. مشکل حافظه بیماران به آن دلیل است که اشتغال ذهنی زیادی با مسائل و موضوعات گوناگون دارند. افراد افسرده «فکر و خیال‌هایی» زیادی دارند. به همین دلیل حجم حافظه آنان با مسائل و موضوعات دیگری که به شدت با منفی گرایی توان است اشغال شده و در نتیجه قادر نیست که مسائل و موضوعات جدید را در خود نگه دارد.

علاوه بر این در افسرده‌گی فرد دچار تردیدهای زیادی می‌شود و نمی‌تواند مانند همیشه، درباره مسائل فکر کند و تصمیم بگیرد. به همین دلیل، یکی از عوارض اساسی افسرده‌گی ها، افت تحصیلی است. زمانی که فرد نمی‌تواند تمرکز و توجه داشته باشد، به درستی فکر کند، حافظه اش ضعیف شده و قادر نیست درمورد درس‌ها و فعالیت‌ها و کارهای عملی خود به درستی تصمیم‌گیری کند و مرتب دچار شک و تردید می‌شود آیا می‌تواند کار کرد تحصیل مناسبی داشته باشد؟

۸. احساس بی ارزشی، گناه یا عذاب و جدان. در افسرده‌گی فرد احساس می‌کند موجود بدی است، بی فایده است، کسی به او راج نمی‌گذارد یا دچار احساس عذاب و جدان است و از کارهای معمولی و عادی احساس گناه می‌کند و خود را سرزنش می‌کند. عزت نفس ضعیف یکی از همراهان اصلی افسرده‌گی است. فرد خود را موجودی بی ارزش می‌داند که وجودش برای دنیا زاید است. نالمیدی و درماندگی نیز یکی دیگر از علائم افسرده‌گی است. فرد امیدی به بهبود و بهتر شدن اوضاع ندارد. احساس می‌کند که راهی برای رهایی از بیماری، مشکلات و شرایطی که از آن رنج می‌کشد ندارد.

۹. فکر کردن به مرگ، مردن و خودکشی. در افسرده‌گی اساسی، فرد زندگی را بی ارزش و بی فایده می‌داند. به مرگ و مردن یا به افرادی که فوت کرده اند می‌اندیشد و مردن را بهتر از زندگی کردن می‌داند. گاهی اوقات، بعضی از بیماران افسرده به خودکشی فکر می‌کنند و عده‌ای از آنان به خودکشی اقدام می‌کنند. برای آن که گفته شود فردی دچار افسرده‌گی اساسی است، باید حداقل به مدت دو هفته، در بیشتر روزهای هفته و در بیشتر اوقات روزهای آن هفته، حداقل پنج نشانه از نشانه‌های بالا را داشته باشد و حداقل یکی از پنج علامت باید، علامت‌های یک یا دو باشد.

چنانچه علائم و نشانه‌های بالا در خود یا دیگری مشاهده می‌کنید، بدون تردید به روان شناسی یا روان پزشک یا مراکز مشاوره مراجعه کنید. اگر اشتباه کرده باشید چیزی از دست نداده اید، فقط مطمئن شده اید که مشکلی وجود ندارد و اگر هم واقعاً بیماری افسرده‌گی در میان باشد به موقع تشخیص داده شده و مراحل درمانی انجام خواهد گرفت.



بیماری افسرده خوبی^۱

دیس تایمیا یا افسرده خوبی، در مقایسه با بیماری افسرده‌گی اساسی، بیماری خفیف تر و لی مزمن تری است. علائم این بیماری خفیف تر از افسرده‌گی اساسی است.

برای این که گفته شود فرد دچار این بیماری است یا نه، باید خلق افسرده یا تحریک پذیر به مدت دو سال در بیشتر اوقات روز همراه با حداقل دو علامت از علامت‌های زیر وجود داشته باشد:

- کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش خواب
- کاهش انرژی یا خستگی
- کاهش عزت نفس
- تمرکز ضعیف یا ناتوانی در تصمیم گیری
- احساس نامیدی

بیماری افسرده‌گی اساسی و بیماری افسرده خوبی، هر دو از اختلالات خلقی یک قطبی هستند. یعنی خلق فقط کاهش می‌یابد که همان افسرده‌گی است.

ممکن است بپرسید مگر اختلالات دوقطبی هم داریم؟ مگر خلق در جهت دیگر مثلاً درجهت بالا نیز تغییر می‌کند؟ جواب هر دو سؤال بلی است. در اختلال دوقطبی که اختلال شیدایی- افسرده‌گی نامیده می‌شود، خلق به صورت غیر طبیعی بالا می‌رود. (شیدایی^۲) با توجه به شدت مشکلاتی که اختلالات دوقطبی ایجاد می‌کنند، در اینجا به شرح این اختلال می‌پردازیم. شایان ذکر است که این اختلال دارای شکل‌های مختلف و متنوعی است و در اینجا فقط یک نوع از آنها وصف شده است.

بیماری دوقطبی (شیدایی- افسرده‌گی^۳)

یک دیگر از اختلالات خلقی، بیماری دوقطبی است. در این بیماری، فرد مدتی افسرده است و علائم افسرده‌گی اساسی را تجربه می‌کند، بعد حالش بهتر می‌شود و بعد از آن خلق مانیا شروع می‌شود. در این بیماری ممکن است فرد فقط دوره‌های مانیا را بدون خلق افسرده تجربه کند. در هر حال، همان طور که گفته شد این بیماری دارای انواع و اقسام متعدد و متنوعی است که شرح آنها در این کتاب نمی‌گنجد. برای آشنایی بیشتر شما با بیماری دوقطبی، در اینجا خلق مانیا را شرح می‌دهیم.

در خلق مانیا، حالت‌هایی که فرد تجربه می‌کند کاملاً بر عکس علائم افسرده‌گی است. علائم خلق مانیا عبارت‌انداز:

حالات‌های غیر عادی خلقی از جمله شادی غیر طبیعی یا خلق تحریک پذیر به مدت حداقل یک هفته که در طی آن حداقل سه علامت از علامت‌های زیر وجود داشته باشند:

1 - Dysthymia

2 - Mania

3 - Bipolar Disorder (Manic-Depression)



- خود بزرگ بینی یا عزت نفس باد کرده. در این حالت فرد احساس می کند که از دیگران بالاتر است، استعداد یا ویژگی خاصی دارد که دیگران ندارند و به همین دلیل بر دیگران برتری دارد. در این حالت، فرد به شدت خود را موجود ارزشمند و والاچی می داند.
- کاهش نیاز به خواب (متلاسه ساعت خواب برای فرد کافی است). در حالت مانیا، نیاز فرد به خواب کاهش می یابد به طوری که حتی با سه ساعت خواب در طول شبانه روز قادر است به همه فعالیت های خود برسد.
- پرحرفی یا فشار تکلم یا نیاز به حرف زدن. در خلق مانیا، فرد به شدت پرحرف می شود و مایل است که زیاد حرف بزند. علاوه بر این، فشار تکلم دارد یعنی با فشار و تندي خاصی صحبت می کند به طوری که قطع کردن صحبت های او دشوار است.
- پرس افکار یا این احساس که افکار فرد با یکدیگر مسابقه می دهند. در خلق مانیا، فرد دچار پرس افکار می شود یعنی فرد در صحبت های خود از یک شاخه به یک شاخه دیگر می برد و به همین دلیل حرف های بیمار طولانی و زیاد می شود. از سوی دیگر، در خلق مانیا گاهی اوقات افراد افکار و ایده های زیادی به ذهن شان می آید به طوری که احساس می کنند دارای چند خط فکری هستند که این افکار با یکدیگر رقابت دارند.
- حواس پرتی (با هر محرك کوچک به راحتی حواس فرد پرت می شود). در مانیا، حواس و تم رکز فرد به راحتی مختل می شود و هرگونه محركی به راحتی باعث می شود که فرد از موضوع مورد نظر خود منحرف شود.
- افزایش فعالیت های هدفمندانه (اجتماعی، شغلی، تحصیلی) یا بی قراری و ناآرامی. برخلاف افسرده‌گی، در مانیا، فرد به فعالیت های مختلف و متعددی می پردازد و گاه چندین طرح و پروژه همزمان دارد. او برنامه های بسیار مختلف و متعددی دارد که مایل است همه آنها را انجام دهد. این در حالی است که شاید یک انسان معمولی در بهترین شرایط خود قادر به انجام یکی از آنهاست، ولی در خلق مانیا، فرد به علت خود بزرگ بینی و انرژی زیادی که در خود می بیند مایل است برنامه ها، هدف ها و طرح های متعددی انجام دهد. علاوه بر این، در مانیا ممکن است که فرد دچار بی قراری و ناآرامی شود به طوری که دائم در حال فعالیت و جنب و جوش باشد و نتواند به آرامی در جایی بشینند.
- درگیری بیش از حد با فعالیت های لذت بخش به صورتی که با عواقب منفی زیادی همراه است (ولخر جی، سرمایه گذاری های اشتباه تجاری و مواردی از این قبیل). در مانیا، فرد بیش از حد به فعالیت های لذت بخش می پردازد. کارهایی که ممکن است با پیامدها و عواقب منفی همراه باشند، به طوری که سروکار وی با مراکز انتظامی و قضایی بیفتد. با این حال، فرد به رفتارهای خود ادامه می دهد و کنترلی بر خود و رفتارهای خود ندارد. یکی از انواع مهم و شاخص چنین رفتارهایی، ولخر جی است. گاهی اوقات بیمار همه دارایی های خود و دیگران را به هدر می دهد. در بعضی مواقع، فرد سرمایه گذاری های اشتباه و بسیار پر هزینه ای انجام می دهد به حدی که ممکن است به علت چنین اشتباهی همه سرمایه زندگی خود را بر باد دهد و روانه زندان شود.

آن چه مهم است این که اگر افرادی را می شناسید که دارای علائم بالا هستند و از آنها رنج می بزند حتماً به آنان توصیه کنید که زیر نظر متخصصان روان شناس و روان پزشک باشند. زیرا این بیماری به شدت می تواند به آینده آنان و به خصوص آینده تحصیلی آنان صدمه زند.

ممکن است سؤال کنید که آیا این اختلالات خلقی خطرناک هم هستند؟ بله. اصولاً هر هیجان شدیدی خطرناک است؛ مانند عصبانیت شدید، افسرده‌گی شدید که با خطر نالمیدی و خودکشی همراه است و دوره های شیدایی که



با عزت نفس کاذب (عزت نفس باد کرده)، سرعت گرفتن و مسابقه افکار، قضاوت اشتباه و کاهش بازداری ها همراه است. در دوره های شیدایی، فرد به رفتارهای بی پرواپی دست می زند که خسارت های سنگینی به زندگی او وارد می سازد، مانند سرمایه گذاری های اشتباه، ولخرجی های شدید، روابط جنسی بی پروا. البته انواع دیگری از افسردهگی نیز وجود دارد. ۵٪ مردم نواحی سرسیز به اختلال عاطفی فصلی مبتلا هستند که به دلیل نبود نور خورشید ایجاد می شود. علاوه بر احتلال عاطفی فصلی عبارت اند از :

- خلق افسرده مزمن
- انزوا و گوشه گیری
- خواب مفرط
- اشتہای زیاد که باعث اضافه وزن می شود

عوامل اختلالات خلقی

همان طور که گفته شد اختلالات خلقی، انواع و اقسام گوناگون دارند از جمله اختلالات تک قطبی مانند افسردهگی اساسی و افسرده خوبی و اختلالات دوقطبی. در هر یک از این اختلالات، عوامل متعددی ممکن است زمینه ساز بیماری باشد. در اینجا برخی از این عوامل را بررسی می کنیم.

۱. علل ارشی و ژنتیک. بعضی از اختلالات خلقی بیشتر از بقیه اختلالات زمینه های ارشی و ژنتیک دارد. اختلالات دوقطبی بیش از اختلالات تک قطبی دارای علل و عوامل ارشی و ژنتیک است. برخی تحقیق ها نیز نشان داده است که در بعضی از افراد، عوامل ارشی یا ژنتیک نقش تعیین کننده ای در اختلالات خلقی دارند. با این حال به یاد داشته باشید که وجود زمینه های ژنتیک بدان معنی نیست که بیماری قبل درمان نیست. در این موارد درمان های مختلف دارویی و غیر دارویی تاثیر زیادی دارند.

توجه داشته باشید که استرس ها می توانند زمینه ساز یا آشکارساز بیماری روانی باشند. منظور از عامل آشکارساز، عاملی است که در فردی با زمینه مساعد برای ابتلاء به بیماری روانی خاص، به آشکار شدن این بیماری می انجامد. در واقع، زمانی که استرس یا استرس های خاصی در زندگی فرد پیش می آید، زمینه بیماری فعال می شود و بیماری خود را نشان می دهد.

۲. عوامل خانوادگی. خانواده و محیط زندگی بیمار نیز نقش تعیین کننده ای در ایجاد زمینه برای این بیماری دارد. برخوردهای خشن، احساس نالمیدی، درماندگی و مواردی از این قبیل در ایجاد زمینه برای اختلالات خلقی به خصوص افسردهگی ها نقش مهمی دارند.

محدودیت در ارتباط های اجتماعی، ضعف در مهارت های ارتباطی و اجتماعی، انزوا و گوشه گیری یا زندگی در خانواده هایی که دارای چنین ویژگی هایی هستند، زمینه را برای بیماری فراهم می سازد. علاوه بر این، درماندگی آموخته شده، باور به این که فرد قادر نیست که در زندگی خود نقش تعیین کننده ای داشته باشد، باور به بد شناسی بودن و بی اعتمادی به دیگران نیز از دیگر عوامل زمینه ساز اختلالات خلقی است.



بدرفتاری های جسمی (کتک و تنیه بدنی)، روانی (تحقیر، مسخره کردن و مانند آن)، غفلت و بی توجهی (عدم رسیدگی به نیازهای مختلف کودک) و بدرفتاری های جنسی نیز در ایجاد اختلالات خلقي موثرند. سابقه اعتیاد در خانواده، مشکلات زناشویی بین والدین و مانند آن نیز در ایجاد اختلالات خلقي نقش دارند.

۳. استرس های زندگی. امکان ایجاد اختلالات خلقي در افرادی که استرس های بیشتری را در زندگی تجربه کرده اند بیشتر است. تحقیقات نشان می دهد احتمال افسردگی در افرادی که قبل از دوازده سالگی یکی از والدین خود را از دست داده باشند بیشتر است. افرادی که به ویژه دچار افسردگی های یک قطبی شده اند قبل از بیماری به طور معنا داری بیش از افراد سالم دچار استرس شده اند. به یاد داشته باشید که منظور از استرس، هر نوع تغییری است که در زندگی رخ داده است.

۴. نگرش ها و باورهای منفی و نادرست. به علاوه، نگرش ها، باورها و افکار منفی انسان ها نقش زیادی در ایجاد افسردگی ها دارد. باورها و عقایدی که فرد نسبت به خود، جهان، انسان های دیگر و آینده دارد می تواند به افسردگی منجر شود. چنین باورهایی ناکارآمد است و اعتقاد فرد به این افکار باعث ایجاد مشکلات زیادی در زندگی او می شود که در نهایت به بیماری ختم می شود. مثلاً فردی که باور دارد «اگر در زندگی شکست بخورد، فرد بی ارزشی است» زمانی که در زندگی خود شکستی را تجربه می کند بیشتر احتمال دارد که دچار افسردگی شود تا کسی که معتقد است «شکست، لازمه موفقیت است».

درمان اختلالات خلقي

همان طور که گفته شد، علل هر یک از اختلالات خلقي ممکن است از فردی به فرد دیگر کاملاً متفاوت باشد و در این زمینه باید به متخصص مراجعه کرد. در هر حال، درمان های دارویی و غیر دارویی زیادی برای این بیماری ها وجود دارند.

به یاد داشته باشید که در مورد هر یک از اختلالات خلقي، علل و عوامل به وجود آورنده بیماری ممکن است متفاوت از فرد دیگر باشد. مثلاً در یک فرد، علل اجتماعی و خانوادگی باعث ایجاد بیماری شده است و در دیگری مسائل ژنتیک و ارثی. بنابراین شیوه درمان افراد نیز متفاوت است و هر فرد خاص به نوع درمان خاصی پاسخ می دهد. به همین دلیل، ضروری است که در این زمینه حتماً از کمک و مشاوره های تخصصی کمک بگیرید.

درمان های دارویی

درمان اختلالات خلقي یک

قطبی و دو قطبی کاملاً متفاوت است، ولی برای هر دو بیماری داروهای مناسب و اساسی وجود دارد که به درمان بیمار بسیار کمک می کند. درباره داروهای روان پزشکی، باورها و نگرش های اشتباه زیادی میان مردم شایع است که بسیاری از آنها کاملاً غیر علمی و بی اساس است. مردم نگرانی های زیادی درباره این داروها دارند که بسیاری از آنها درست نیست، برای مثال:

- مصرف داروهای ضد افسردگی، اعتیاد آور است.
- نمی توان مصرف این داروها را قطع کرد.
- این داروها اثرات منفی بر ذهن و روان انسان دارد.



● این داروها اثرات مخربی بر مغز انسان دارد.

داروها، به خصوص داروهایی که برای درمان افسردگی های تک قطبی استفاده می شود بسیار بی خطرند. به طوری که برای درمان کودکان نیز به کار می روند. این داروها سال ها در آزمایشگاه ها و مراکز تحقیقاتی دنیا مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته اند و زمانی که مشخص شده است مصرف آنها عوارض منفی جدی ندارد وارد بازار شده اند. بعضی از این داروها سال هاست که مورد استفاده قرار می گیرند و اگر مشکل داشتند حتماً در طی این سال ها مشکلات آنها بروز می کرد و تولید و عرضه آنها به بازار متوقف می گردید.

علاوه براین، در سال های اخیر داروهای ضد افسردگی جدیدی وارد بازار جهان شده است. به این نکته توجه کنید که فقط زمانی به یک داروی جدید اجازه ورود به بازار داده می شود که:

۱. اثرات درمانی بیشتری داشته باشد.

۲. عوارض جانبی کمتری داشته باشد.

بنابراین، داروهای جدید دارای یک یا هر دو خصوصیت بالا هستند و این نشان دهنده بی خطر بودن مصرف آنهاست. داروهای ضد افسردگی موجود در ایران را می توان به دسته های زیر تقسیم کرد: بازدارنده های اختصاصی باز جذب سروتونین (SSRIs). این داروها در سال های اخیر وارد بازار شده اند و در درمان افسردگی بسیار موثر و مفید بوده اند.

داروهای ضد افسردگی سه حلقوی. این داروها تا قبل از معرفی SSRI ها کاربرد بالایی داشتند. بازدارنده های منو آمین اکسیداز (MAOIs). این داروها امروزه کمتر به کار می روند و معمولاً برای درمان افسردگی های آتیپیک استفاده می شوند (بیماران افسرده ای که اشتتها و خواب آنان زیاد می شود).

صرف این داروها مستلزم رعایت رژیم غذایی خاصی است و به همین دلیل کمتر از این داروها استفاده می شود.

ممکن است بپرسید داروهای ضد افسردگی چه تاثیری بر انسان دارند؟ این داروها بر واسطه های شیمیایی مغز اثر می گذارند. در فضای سیناپسی یا فاصله و شکاف بین دو سلول عصبی، مواد شیمیایی

خاصی ترشح می شود که باعث انتقال پیام های عصبی می شوند و به آنها واسطه های شیمیایی مغز گفته می شود. داروهای ضد افسردگی، میزان این مواد شیمیایی مغز را افزایش می دهند. مثلاً داروی فلوکستین باعث افزایش سروتونین می شود که یکی از واسطه های شیمیایی مغز است.

برای درمان نوسان های خلقی که در اختلالات دوقطبی دیده می شود از داروی کربنات لیتیوم استفاده می شود. علاوه براین دارو، برای چرخه های سریع تغییرات خلقی از داروی ضد تشنج، والپرات سدیم نیز استفاده می شود که در

توجه داشته باشید که اثر داروهای ضد افسردگی حداقل سه تا چهار هفته بعد از آغاز مصرف، آشکار می شود. یعنی با آن که بیمار به طور مرتب داروی ضد افسردگی مصرف می کند، اثر داروها فقط بعد از سه تا چهار هفته خود را نشان می دهد.

علاوه براین، مدت زمان لازم برای مصرف داروهای ضد افسردگی طولانی است و مصرف این داروها معمولاً باید به مدت شش ماه یا بیشتر ادامه پیدا کند. هم زمان با بهبود، به تدریج پیشک معالج میزان دارو را کاهش داده و سپس آن را قطع می کند.



اصل، داروی درمان صرع است. برخلاف داروهای ضدافسردگی، کربنات لیتیوم و والپرات سدیم داروهایی هستند که از نوسان‌های خلقوی پیشگیری می‌کنند و مانع بالا رفتن خلق می‌شوند. زمانی که فردی از این دو دارو استفاده می‌کند باید به صورت دوره‌ای آزمایش خون دهد تا مشخص شود که سطح این دارو درخون وی در حد مؤثر و ایمن است.

سؤال : من خیلی غمگین هستم. آیا این غم و غصه غیر طبیعی است؟

منظور شما از «غم» و «خیلی» چیست. اگر گاهی خلقتان پایین است و احساس غم دارید باید گفت که مانند همه انسان‌های دیگر هستید که گاهی به تناسب اتفاق‌های ناخوشایند زندگی غمگین می‌شوند؛ اما اگر مدت‌هاست که احساس می‌کنید خلقتان پایین است و در این زمان ها احساس تنیدگی، ناراحتی و عجز می‌کنید، نمی‌توانید درس بخوانید، نمی‌توانید یا نمی‌خواهید ارتباط برقرار کنید این تجربه متفاوتی است و احتمالاً افسرده‌اید.

سؤال : تفاوت بین غمگینی و افسرده‌گی چیست؟

غم یک حالت موقت بی‌حصلگی و دلتگی است و به همین دلیل مشکل خاصی تلقی نمی‌شود. وقتی غمگین می‌شویم با گریه، گوش کردن به موسیقی، نگاه کردن به فیلمی غمگین و مواردی مانند این، حالمان بهتر می‌شود. غم، تجربه‌ای شایع و عادی میان انسان‌هاست. از غم می‌توان درس‌هایی آموخت مانند این که آیا رابطه‌ای ارزشمند است یا نه؛ آیا نیازهای شما ارضاشده است و مواردی از این قبیل. در غمگینی می‌دانید که چه احساسی دارید و چه چیزی برای شما مهم است.

افسرده‌گی احساسی عمیق است. تجربه‌ای عادی نیست. افسرده‌گی، وضعیتی مستأصل کننده و درمانده کننده است. زندگی را بی معنا می‌کند. افسرده‌گی شدید مانع تحصیل، کار و فعالیت انسان می‌شود. شما نمی‌توانید غم را از زندگی خود حذف کنید ولی می‌توانید افسرده‌گی را از سر راه خود بردارید.

سؤال : پدر و مادرم سابقه افسرده‌گی دارند. آیا احتمال دارد که من هم افسرده شوم؟

ممکن است. تحقیق‌ها نشان داده اند که آسیب پذیری در مقابل افسرده‌گی می‌تواند ارشی باشد. به خصوص اختلالات دوقطبی زمینه ارشی قوی تری دارد. به علاوه، افسرده‌گی والدین بر زندگی و پرورش فرزندان اثر می‌گذارد، زیرا والدین افسرده، الگویی برای رفتارهای کودک می‌شوند. از سوی دیگر، والدین افسرده قادر نیستند به درستی به وظایف پرورش فرزند رسیدگی کنند، وظایفی مانند محبت کردن، عشق ورزیدن، نظرات و سرپرستی، انضباط و جز آن.

با این همه، مطالب بالا به این معنا نیست که اگر والدین شما دچار بیماری بوده اند حتّمًا شما هم به آن بیماری‌ها دچار خواهید شد. کوکان از بعضی جنبه‌ها شبیه والدین خود هستند و از جنبه‌های دیگری ممکن است متفاوت باشند. به همین دلیل بهتر است با علائم و نشانه‌های این بیماری‌ها آشنا باشید و در زمانی که آنها را در خود مشاهده کردید برای درمان و کمک گرفتن تردید نکنید.

گاهی اوقات دانشجویان به قدری از دنبال کردن شیوه رفتاری والدین افسرده خود هراس دارند که هیچ گاه به خود اجازه نمی‌دهند که غمگین یا ناراحت شوند. یکی از دانشجویانی که مادرش افسرده بود همیشه سعی می‌کرد بخند و خود را شاد نشان دهد. ولی زمانی که ارتباط او با یکی از دوستانش به شدت دچار مشکل شد دیگر نتوانست لبخند بزند و به شدت آشفته شد. مقدار زیادی از نگرانی‌های او از این موضوع ناشی می‌شد که نکند شبیه مادر افسرده اش شود. بعد از چند جلسه مشاوره، دریافت که آشфтگی بعد از قطع رابطه‌ای صمیمانه، امری عادی است و



علامت یک بیماری خلقتی نیست.

سؤال : دوستی را می شناختم که برای کاهش افسردگی خود، از تریاک استفاده می کرد. آیا مصرف چنین موادی برای درمان افسردگی مفید است؟

متاسفانه، افسردگی یکی از عوامل اعتیاد است. بسیاری از افراد افسرده نمی دانند که به این بیماری دچارند و با نشانه های آن آشنا نیستند، بنابراین به خود درمانی روی می آورند. برخی به غلط تصور می کنند که مصرف مواد غیر قانونی یا روان گردن مانند هروئین، تریاک، مشروب های الکلی، حشیش، قرص اکستاتیسی (یا شادی، یا اکس) می تواند حال آنان را بهتر کند و به همین دلیل به مصرف این مواد روی می آورند و به این ترتیب، مشکل دیگری بر مشکلات آنان اضافه می شود که بسیار سنگین تر و شدیدتر از مشکل اول آنهاست.
عده ای نیز نگران اند که به مصرف داروهای ضد افسردگی یا داروهای ضد اضطراب و مانند آن معتاد شوند. این ترس باعث می شود از این داروها استفاده نکنند، داروهایی که اصلاً خاصیت اعتیاد آوری ندارند.

سؤال : وقتی احساس غم و اندوه می کنم چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

اگر منظورتان، غم معمولی و عادی است بهتر است زودتر خود را آرام ساخته و به کاری مشغول شوید. بی کاری، غم و اندوه را بیشتر می کند. اگر خود را به کار و فعالیتی مشغول کنید به سرعت بهتر خواهد شد. برای کاهش غم و اندوه می توانید از روش های زیر استفاده کنید:

- با یکی از دوستان و آشنایان صحبت و دردمل کنید.
- به تماشای تلویزیون بشنینید.
- آخر هفته خوابگاه را ترک کنید و به نزد خانواده یا دوستان خود بروید.
- گریه کنید.
- به کلاس های فوق برنامه بروید.
- سرтан را به کاری گرم کنید.
- به طبیعت بروید.
- کتاب بخوانید.
- دعا کنید و نماز بخوانید.
- به اماکن مذهبی و مقدس بروید.

راه های ناسالم کاهش غم و اندوه عبارت اند از :

- مصرف مواد و داروهای روان گردن یا غیر قانونی.
- حاضر نشدن سرکلاس درس.
- دوستی با افراد ناسالم و مشکل دار.
- بی بند و باری کردن.

سؤال : آیا مصرف دارو برای درمان افسردگی کافی است؟

صرف دارو برای درمان افسردگی لازم است ولی کافی نیست. مصرف دارو بدون مشاوره و روان درمانی کامل نیست. زیرا :



- مصرف دارو به تنها یی بهبودی کامل به دنبال ندارد.
- داروها بر فعالیت های شیمیایی مغز اثر می گذارند در حالی که مشاوره و روان درمانی باورهای نادرست شخص، صدمه های دوران کودکی، استرس های محیطی والگوهای ناکارآمد رفتاری را هدف قرار می دهند.
- داروها نشانه های افسردگی را درمان می کنند در حالی که مشاوره به علل افسردگی حمله می کند.
- روان درمانی و مشاوره نه فقط افسردگی را درمان می کنند بلکه مانع عود بیماری می شوند.

سؤال: اگر داروی ضد افسردگی که پزشک تجویز کرده است، مؤثر نبود، می توانم مصرف آن را قطع کنم؟

در چنین مواردی بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنید. داروهای ضد افسردگی متنوع است. در صورتی که یکی از این داروها برای شخص مفید نباشد می توان داروی دیگری تجویز کرد. بهتر است که در درمان دارویی خود نقش فعال ایفا کنید. یعنی:

- ارتباط خوبی با روان پزشک خود برقار کنید.
- در صورت ناراحتی یا نارضایتی از داروها، با روان پزشک خود مشورت کنید.
- نشانه ها و علائم خود را به روان پزشک گزارش کنید.
- مواردی را که نمی دانید از او بپرسید.
- بدون مشورت با پزشک متخصص، وزن داروی خود را تغییر ندهید یا قطع نکنید.

دارو برای درمان افسردگی لازم است ولی کافی نیست. مصرف داروها باید با روان درمانی و مشاوره همراه باشد.

خودکشی

چنانچه در بحث افسردگی به آن اشاره شد، افسردگی باعث افکار خودکشی و اقدام به آن می شود. با این حال، خودکشی به دلایل دیگری هم صورت می گیرد. در اینجا بیشتر به خودکشی ناشی از افسردگی پرداخته می شود. خودکشی یک بحران جدی است که باید به آن توجه کرد. علاوه بر افسردگی، استرس های زندگی نیز باعث به وجود آمدن افکار خودکشی می شود، مانند وقتی فرد در کار یا تحصیل یا ازدواج خود شکست می خورد. بعضی از افراد در این شرایط خودکشی را راه پایان یافتن رنج های خود می پنداشند، به خودکشی اقدام می کنند. افرادی که زمینه افکار خودکشی یا اقدام به آن را دارند به مسائل به شکل تونلی نگاه می کنند. یعنی فکر می کنند: « یا مشکل من باید حل شود یا خودکشی می کنم».

برای مثال افکار دانشجویی را که قصد خودکشی داشت و به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده بود، بررسی می کنیم. او در یکی از امتحانات خود نمره خوبی نگرفته بود و به فکر خودکشی افتاده بود. او چنین استدلال می کرد که: « حتما باید از رشتۀ حقوق با معدل خوب فارغ التحصیل شوم چون خانواده ام چنین می خواهدن. اگر در این ترم مشروط شوم همه نقشه هایم نقش برآب می شود پس بهتر است که اصلاً زنده نباشم ». همان طور که در این مثال ملاحظه می کنید، تفکر و استدلال چنین شخصی بسیار نادرست است. به همین دلیل است که در افسردگی، افکار و اقدام به خودکشی زیاد پیش می آید زیرا فرد قادر نیست به درستی فکر کند و با استدلال های نامناسب و نادرست



نسبت به مسائل واکنش نشان می‌دهد.

یکی دیگر از دلایل خودکشی در هنگام افسردگی نامیدی است. نامیدی، چه در اثر افسردگی ایجاد شده باشد چه بدون افسردگی وجود داشته باشد به سرعت فرد را به خودکشی می‌رساند. افرادی که بسیار نامیدند باور و اعتقادشان این است که در زندگی خود نمی‌توانند به آن چه که برایشان مطلوب است دست یابند و در عوض به آن چه که برایشان نامطلوب و ناخوشایند است خواهند رسید. به همین دلیل آینده روشی را برای خود نمی‌بینند. درنتیجه هنگامی که با اولین شکست و ناکامی روبه رو می‌شوند به خودکشی اقدام می‌کنند.

گاهی خودکشی «فریادی برای کمک است» یعنی فرد واقعاً نمی‌خواهد خود را بکشد بلکه با اقدام به خودکشی می‌خواهد نشان دهد که به کمک نیاز دارد، در وضع بسیار ناخوشایندی به سر می‌برد.

گاهی خودکشی جنبه نمایشی دارد. یعنی فرد واقعاً نمی‌خواهد با خودکشی به درد و رنج خود خاتمه دهد، بلکه مایل است به هدف و منظور خاصی برسد و به همین دلیل به خودکشی تهدید یا اقدام می‌کند. در هر حال به یاد داشته باشید، حتی وقتی که قصد فرد از خودکشی جلب توجه یا دستیابی به بعضی از اهداف خواسته هاست، باز هم باید آن را بسیار جدی گرفت. زیرا:

- تشخیص خودکشی نمایشی از خودکشی واقعی، امری بسیار تخصصی است و فقط یک کارشناس و متخصص می‌تواند آنها را از هم بازشناسد.

- خودکشی های نمایشی نیز خطرناک اند به دلیل این که ممکن است فرد اقدام خاصی کند که خطرناک بوده و جان خود را از دست دهد.

● اقدام یا تهدید به خودکشی

- حتی خودکشی نمایشی - نشان دهنده مشکل یا بیماری بسیار جدی است که باید به آن توجه کرد.

● حتی خودکشی نمایشی نیز می‌تواند «فریادی برای کمک باشد» به همین دلیل لازم است که به این فرد و مشکلات و مسائلی که از آن رنج می‌برد توجه جدی کرد.

بعضی از افراد در تصمیم به خودکشی جدی اند. این موارد بسیار خطرناک است و باید به سرعت به آنان کمک شود. نشانه ها و علائم

تهدید و اقدام به خودکشی، شرایط اورژانسی و اضطراری است. به سرعت باید به کمک بیمار شتابت و نباید زمان را از دست داد. خودکشی یک تکانه است، یعنی یک اقدام ناگهانی و بدون هیچ فکر و تأمل. به همین دلیل، ممکن است فرد ناگهان به عمل خطرناکی دست بزند. چنانچه در اطراف خود مشاهده کردید فردی از خودکشی صحبت می‌کند، به آن فکر می‌کند یا در صدد اقدام به خودکشی است، به سرعت او را به مراکز درمان روان پزشکی یا بیمارستان هایی ببرید که بخش اورژانس روان پزشکی دارند یا به مسئولان خوابگاه یا والدین او اطلاع دهید.

هشدار دهنده که بیانگر جدی بودن تصمیم به خودکشی است عبارت اند از:

- بیان ضمنی یا صریح درباره خودکشی یا مرگ، بیان جملاتی مانند این که «شما دیگر مرا نمی‌بینید»، «شاید خودم را بکشم» (حتی اگر به شوخي باشد)، «دوسن دارم بمیرم»، «برای مدت ها از این جا می‌روم».

- انزوا و دوری گزینی. فرد از دوستان، خانواده، کلاس و فعالیت های خوشایند دور و منزوی می‌شود.



- علائم و نشانه‌های افسردگی (بنگرید به اختلالات افسردگی).
- بخشیدن دارایی‌های بالارزش. مثلاً فرد دارایی‌های خود را به دوستان و آشنایان می‌بخشد.
- مصرف الکل و سایر مواد. مواد، به خصوص الکل، قضاوت شخص را مختلط می‌کند و قدرت تفکر و تصمیم‌گیری را از او می‌گیرد. به خصوص الکل باعث کاهش بازداری‌های شخص می‌شود. در نتیجه احتمال اقدام به خودکشی افزایش می‌یابد.
- سابقه اقدام به خودکشی در خانواده یا دوستان. کسانی که در میان افراد خانواده یا دوستانشان سابقه اقدام به خودکشی داشته باشند بیشتر از دیگران به خودکشی اقدام می‌کنند.
- سابقه اقدام به خودکشی قبلی. فردی که در گذشته سابقه اقدام به خودکشی داشته باشد، احتمال اقدام مجدد در آنها بیشتر است.
- اقدام به رفتارهای خطرناک. احتمال خودکشی در فردی که سابقه رفتارهای مشکل آفرین مانند رانندگی‌های خطرناک دارد یا در محیط دانشگاه یا با پلیس در گیری داشته، بیشتر است.
- بی توجهی به همه چیز. فردی که نسبت به مسائل زندگی خود مانند بهداشت شخصی، ظاهر و آراستگی، درس و تحصیل و مسئولیت‌های زندگی بی توجه شده باشد، در واقع با زبان بی زبانی می‌گوید که: «دیگر از چیزی نگرانی ندارد» چون می‌خواهد خودکشی کند.
- وجود بیماری‌ها یا مشکلات سنتی و شدید که مداوا و رفع آنها مشکل است. افرادی که سابقه اعتیاد دارند و بارها کوشیده اند ترک کنند اما موفق نشده اند، و همچنین افرادی که به بیماری‌های سخت دچارند، بیشتر در خطر خودکشی قرار دارند.

فردی که افکار خودکشی دارد یا در بی اقدام به آن است یا به خودکشی اقدام کرده است، حتماً باید زیر نظر روان‌شناس و روان‌پزشک متخصص تحت درمان قرار گیرد.

سؤال: مردم می‌گویند «کسی که از کشتن خود دم می‌زند، خود رانمی کشد» آیا این درست است؟

خیر، دقیقاً برعکس است. اکثر اقدام کنندگان به خودکشی قصد خود را به صورت آشکار بیان می‌کنند. متأسفانه هشدارهای آنان معمولاً نادیده گرفته می‌شود. چون صحبت درباره خودکشی، واکنش‌های منفی شدیدی در دیگران ایجاد می‌کند، افرادی که قصد خودکشی دارند احساس نالمیدی و درماندگی می‌کنند و به تهدید دست می‌زنند. چنین شرایطی باعث می‌شود که تمایل بیمار به اقدام به خودکشی جدی تر و قوی تر شود.

سؤال: مردم می‌گویند «نباید نگران خودکشی مجدد کسی بود که یک بار اقدام به خودکشی کرده است، زیرا آنها یک بار خودشان را به نحوی نجات داده اند و این نشان می‌دهد که نمی‌خواهند بمیرند». آیا این مطلب درست است؟

اصلاً درست نیست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ۴۰ تا ۳۰ درصد افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند، قبلاً یک یا چند بار اقدام به خودکشی داشته‌اند. پس اگر کسی یک بار اقدام به خودکشی کرده است احتمال این که دوباره دست به این عمل بزند بسیار زیاد است.



سؤال: میزان خودکشی در دانشجویان چقدر است؟

آمارهای بین المللی نشان می‌دهد از هر ده هزار نفر دانشجوی دانشگاه، یک نفر در سال خود را می‌کشد. ده برابر این عده نیز به خودکشی اقدام می‌کنند، یعنی یک نفر از هر هزار نفر، خوشبختانه میزان مرگ و میر ناشی از خودکشی اندک است و عده زیادی نجات می‌یابند. با این حال، مرگ یک دانشجو به علت خودکشی بسیار ناراحت کننده است. تحقیقات نشان داده اند وقتی فردی به علت خودکشی می‌میرد، بسیاری از دوستان، آشنایان، خانواده و وابستگان او به غم و رنج زیادی دچار می‌شوند که بسیار سنگین تر از سوگ معمولی است.

سؤال: اگر نشانه‌های جدی اقدام به خودکشی را در دوستم دیدم برای کمک به او چه کار باید

بکنم؟

۱. احتمال خودکشی را جدی بگیرید و بی تفاوت از آن نگذربد.

به خود نگویید: «نه بابا، امکان ندارد که این کار را بکند». هرساله تعدادی از دانشجویانی که افکار خودکشی دارند با تشویق دوستانشان به متخصصان مراجعه می‌کنند.

۲. حتماً مسئولان خوابگاه یا دانشگاه یا مرکز مشاوره دانشگاه را مطلع کنید.

در صورتی که مسئولان خوابگاه یا دانشگاه یا مرکز مشاوره را باخبر کنید، آنها با دوست شما ارتباط برقرار می‌کنند و به درمان او می‌پردازند. ممکن است دوست شما، فکر خودکشی را به صورت یک راز با شما درمیان گذاشته باشد. در این موارد دچار احساس گناه نشود و تصور نکنید که به دوست خود خیانت کرده اید، چون امانت داری شما ممکن است به مرگ او منجر شود. چنانچه در خوابگاه کسی حضور نداشت جریان را به نگهبانان خوابگاه بگویید و از آنان کمک بگیرید.

۳. در صورتی که به مسئولان دسترسی ندارید خودتان وارد عمل شوید.

برای این کار نزد او رفته و کنار او بنشینید. با ابراز نگرانی نشان دهید که نسبت به موضوع بی تفاوت نیستید. اگر دوست شما با پرخاش گفت: «چیزیم نیست. خوب می‌شوم» و از شما خواست که او را تنها بگذارید این کار را نکنید. در این موارد بهتر است به صورت صریح و روشن از او بپرسید: «قصد خودکشی داری؟» به علاوه بهتر است درباره تمایل او به خودکشی بیشتر صحبت کنید. این کار باعث می‌شود که او بتواند درباره تصمیم خودش فکر کند. این پرسش، تلقین کننده اقدام به خودکشی نیست.

قدم‌های بعدی، به پاسخ دوست شما بستگی دارد. اگر او قصد خودکشی ندارد، اقدام دیگری لازم نیست. فقط در این موارد باید مطمئن شد که فرد واقعاً درست می‌گوید و قصد خودکشی ندارد.

در صورتی که دوست شما قصد خودکشی دارد، به جستجوی کمک برآید تا آنجا که او را به یک مسئول برسانید.

سؤال: گاهی وقتی ناراحتم، تیغی برمی‌دارم و برش‌های کوچک روی بازو یا پاهایم ایجاد

می‌کنم. آیا این هم نوعی اقدام به خودکشی است؟

آسیب زدن به خود یا خود زنی می‌تواند مقاصدی غیر از خودکشی داشته باشد. معمولاً آن چه شما گفتید برای پرت کردن توجه ایجاد می‌شود. این رفتارها معمولاً برای آن است که توجه فرد از آن چه ناراحتش می‌کند به موضوعی دیگر منحرف شود. گاهی اوقات نیز چنین رفتارهایی برای بیرون آمدن و خاتمه دادن به احساس کرختی و یکنواختی عاطفی انجام می‌شود. در این شرایط، آسیب زدن به خود یا خودزنی یک عمل خودکشی گرا نیست بلکه



طلب و جستجوی نوعی تسکین روان شناختی است. به این نکته توجه داشته باشید که حتی زمانی که خودزنی، زندگی را تهدید نکند، باز هم موضوعی جدی است و باید به آن توجه کرد، زیرا می تواند آسیب های مختلف بدنی ایجاد کند. چنین رفتارهایی نشان می دهد که دچار ناراحتی درونی یا کرختی احساسی هستید. این که برای تنظیم احساسات و حالات عاطفی خود به خودزنی متولّ می شوید تا احساس بهتری پیدا کنید نیز جای تأمل و بررسی دارد. این رفتار نشان می دهد که تحمل ناراحتی ها برای شما دشوار است. به شما توصیه می کنیم که برای درمان و کمک حرفه ای حتماً به مرکز مشاوره مراجعه کنید.

سؤال : اگر راز دوستم را با مسئولان درمیان بگذارم و بعد دوباره با او در یک اتفاق زندگی کنم آیا مشکلی ایجاد نمی کند؟

در این صورت احساس آرامش بیشتری خواهید کرد. ماندن او در اتفاق شما به این معناست که متخصصان وضع او را بحرانی و خطرناک تشخیص ندادند. هم اتفاقی شما ممکن است مدتی ناراحت باشد، ولی بعد که کمی حالش بهتر شد می توانید با او صحبت کنید. به او بگویید: «خودت را جای من بگذار. اگر جلوی چشم تو کسی بخواهد خودش را بکشد آن هم در این سن آیا وجودانت راضی خواهد شد؟» علاوه بر این به او توضیح دهید که اهمیت حفظ جان یک انسان مهم تر از این گونه رازداری هاست. مطمئن باشید که بعد از مدتی از شما سپاسگزار خواهد شد.

سؤال : یکی از دانشجویان شب گذشته می خواست خودکشی کند و من تنها کسی هستم که این موضوع را می دانم، ولی اصرار کرد که به کسی چیزی نگویم. الآن حالش خوب است. آیا من باید او را به حال خودش بگذارم؟

خیر. جواب کاملاً مشخص است. شخصی که تمایلات خودکشی دارد باید تحت درمان و مراقبت قرار بگیرد. شما در موقعیتی نیستید که بدانید آیا این فرد باز هم قصد خودکشی دارد یا نه. نمی دانید که در آینده چه کار خواهد کرد. به همین دلیل بهتر است جریان شب گذشته را به مسئولان یا سرپرستان خوابگاه یا دانشگاه اطلاع دهید تا از او مراقبت کنند.

سؤال : گاهی به خودکشی فکر می کنم. این بدان معنا است که روزی به این کار دست خواهم زد؟

به این سؤال جواب دقیقی نمی توان داد. زیرا به بررسی بیشتری نیاز دارد. ولی به طور کلی می توان گفت که همه انسان ها گاهی به خودکشی فکر می کنند. به خصوص این افکار در دوره نوجوانی، اوایل جوانی و بزرگسالی بیشتر است یعنی زمانی که افراد به معنای زندگی، هویت شخصی و مسائلی این گونه فکر می کنند.

اگر این افکار در حدی است که به راه های اقدام به خودکشی نیز فکر کرده اید، یا تمایل به خودکشی در شما غیرقابل مقاومت است، بعضی از مواد لازم برای خودکشی را تهیه کرده اید، افکار خودکشی مقاوم بوده و قطع نمی شوند، اگر نشانه های افسردگی دارید لازم است که به مراکز مشاوره و روان شناسی مراجعه کنید.

سؤال : من انگیزه قوی خودکشی دارم. می دانم که باید برای مشاوره اقدام کنم. ولی نمی دانم چه کمکی می کنند تا انگیزه خودکشی من ضعیف شود؟ خوشبختانه کسی وجود ندارد که واقعاً بخواهد که بمیرد بلکه افرادی که تمایلات خودکشی دارند در بی آن



هستند که از رنجی که می‌برند رها شوند و تصور می‌کنند که مردن آنها را از رنج و گرفتاری ها رها می‌کند. نکته مهمی که بهتر است به آن توجه داشته باشید این است که شما در برابر تکانه های خودکشی مقاومت می‌کنید و این نشان می‌دهد که بخشی از شما مایل و امیدوار به زندگی است و می خواهد زنده بماند. در روان درمانی و مشاوره، این قسمت امیدوار و مایل به ادامه زندگی حمایت شده و تقویت می‌شود.

سؤال : نقش مشاور در موارد خودکشی چیست؟

مشاوره و روان درمانی کمک می‌کند تا خود را در یک چشم انداز وسیع تری قرار دهید و چشمان شمارا به حوزه وسیع تری از مشکلات می‌گشاید. علاوه براین، مشاوره باعث می‌شود که احساس کنید تنها نیستید و فرد یا افرادی هستند که شما را در کمک می‌کنند و می‌فهمند. مشاور به شما می‌آموزد که چگونه در برابر تکانه اقدام به خودکشی مقاومت کنید. مثلاً شما می‌آموزید هر زمان که قصد خودکشی داشتید با یکی از دوستان خود تماس گرفته و با او صحبت کنید و موارد دیگر.

در بلند مدت، روان درمانی و مشاوره به شما کمک می‌کند تا تغییری اساسی در خود ایجاد کنید. چنان‌چه افسردگی یا بیماری دیگری وجود داشته باشد به تشخیص و درمان آنها پرداخته می‌شود. علاوه براین، روان درمانی و مشاوره به شما کمک می‌کند تا نگرشی را که به خود دارید تغییر دهید. در نهایت، به این احساس می‌رسید که علی‌رغم مشکلات، شکست‌ها و ناراحتی‌ها، زندگی ارزش زیستن دارد. مشاوره، دشوار است ولی به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید که برای همیشه گزینه‌ی خود کشی را از مسیر زندگی خود حذف کنید.

اختلالات اضطرابی

در زبان عامیانه معمولاً اضطراب را با دلشوره، نگرانی و ترس توصیف می‌کنند. ترس و اضطراب هر دو واکنش‌های ناخوشایندی هستند که در برابر احساس خطر ایجاد می‌شوند. هم اضطراب و هم ترس دارای دو جنبه روان شناختی (تشویش، نگرانی، بیمناکی) و جسمانی (لرزش، تپش قلب، عرق کردن) هستند. با این حال اختلاف و تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر دارند. اضطراب، حالتی است که در اثر محرك هایی مبهم، غیر منطقی و نامشخص بروز می‌کند. در حالی که در ترس چنین نیست. یعنی می‌دانید که از چه چیزی می‌ترسید ولی معمولاً دلیل اضطراب‌های خود را نمی‌دانید و همین موضوع باعث افزایش اضطراب شما می‌شود.

اضطراب ممکن است احساسی طبیعی، یا بیماری باشد. در شرایط عادی، وجود اضطراب به شما کمک می‌کند که برنامه‌های خود را جدی گرفته و عمل کنید. مثلاً آرایش قبل از امتحان، اضطراب شروع می‌شود. همین اضطراب باعث می‌شود که بی تفاقوت نبوده و شروع به برنامه ریزی و مطالعه کنید تا امتحان خود را به درستی بگذرانید. اگر این اضطراب وجود نداشته باشد، ممکن است که فرد حتی شب امتحان هم درس نخواند و هیچ نگرانی نداشته باشد. یا فردی که مشکل قلبی دارد و پزشکان توصیه کرده اند که باید تحت عمل قرار گیرد. اگر هیچ اضطرابی نداشته باشد در پی درمان خود نخواهد بود و همین موضوع باعث می‌شود که بیماری به شدت پیشرفت کند و در بعضی موارد، درمان سخت یا ناممکن شود. به این ترتیب، وجود میزانی از اضطراب برای زندگی لازم است. با این حال ممکن است که به درستی ندانید چه اضطرابی هنجر و عادی است و کدام اضطراب ناسالم و بیمارگون. در اینجا بدین مطلب پرداخته خواهد شد.

اضطراب به عنوان یک بیماری. اضطراب زمانی بیمارگونه است که :

- شدت اضطراب بسیار زیاد باشد



- مدت اضطراب بسیار طولانی باشد.
 - باعث اختلال در زندگی فرد شود. مثلاً فرد آن قدر بی قرار و نگران است که نمی تواند مانند همیشه درس بخواند، کار کند و ...
- اضطراب درمان نشده نیز می تواند زمینه ساز آسیب‌های مختلفی شود. به بعضی از افرادی که از این مشکل رنج می برند به اشتباه توصیه می شود که از مواد مخدر و الکل استفاده کنند و مواردی از این قبیل. بنا براین، بهتر است با عالیم و نشانه های اضطراب آشنا شده و به موقع برای درمان مراجعه کنید زیرا در دوره جوانی و نوجوانی این بیماری بسیار رایج و شایع است.

اختلالات اضطرابی انواع و اقسام دارند از جمله :

۱. اضطراب منتشر
۲. وسوس
۳. پانیک
۴. فوبیا
۵. اختلال استرس پس از سانحه

۱. اضطراب منتشر. علامت اضطراب منتشر عبارت اند از :

- احساس نگرانی، ترس، اضطراب یا دستپاچگی
- ناتوانی در تمرکز
- نگرانی و وحشت از اینکه اتفاق بد و وحشتناکی پیش بیاید
- تپش قلب
- تند شدن تنفس
- احساس کرختی و بی حس شدن دست و پا
- اسهال یا یبوست
- عرق کردن
- احساس گرفتگی در گلو
- لرزش
- گرفتگی عضلات
- سرگیجه
- حواس پرتی
- احساس خفگی
- بی قراری
- درد در قسمت های مختلف بدن
- احساس گرما یا سرمای ناگهانی
- خستگی
- ضعف و بی حالی



همیشه همه حالت‌های بالادر یک نفر وجود ندارد. بلکه هر فرد مضری از تعدادی از حالت‌های بالا رنج می‌برد. چنان‌چه حدود پنج مورد از حالات بالا در شما وجود دارد بهتر است با روان‌پزشک، پزشک، روان‌شناس یا مشاور تماس بگیرید و مشکل خود را در میان بگذارید.

۲. وسوس

یکی دیگر از اختلالات اضطرابی، وسوس است. بین ۱/۵ تا ۲٪ مردم از بیماری وسوس رنج می‌برند. منظور از وسوس، افکاری با خصوصیات زیر است:

- آزارنده و وقت‌گیر
- غیر منطقی و نامعقول بودن
- اجباری
- تکراری

چنین افکاری علی‌رغم میل فرد دائماً به سراغ او آمده و باعث ناراحتی زیادی می‌شوند. گاهی تنها افکار وسوسی وجود دارند و گاهی فرد برای از بین بردن یا خنثی‌سازی افکار وسوسی، به صورت اجباری اعمال یا رفتار خاصی انجام می‌دهد یا کلمه یا موضوعی را در فکر خود می‌آورد تا این افکار راحت شود. وسوس، ناراحتی و آشفتگی‌های زیادی در فرد ایجاد می‌کند.

وسوس به صورت‌های مختلفی دیده می‌شود از جمله وسوس به:

- آلوگی مانند خاک یا چربی
- نجس و پاکی مانند ادرار و مدفوع و یا آب کشی
- موضوعات بهداشتی و بیماری مانند ترس از بیماری ایدز یا وبا
- موضوعات مذهبی مانند افکار منفی نسبت به مسائل مقدس
- وسوس نسبت به موضوعات جنسی مانند نداشتن نگاه بد به کسی، تصورات جنسی
- وسوس نسبت به نظم و ترتیب مانند این که همه چیز باید با نظم خاصی چیده شود
- خیره شدن و نگاه کردن به موضوع خاصی

● وارسی کردن مانند چک کردن قفل درها، خاموش بودن چراغ‌ها، بسته بودن شیر گاز و مانند آن. اصولاً هر فکر ناخواسته، مزاحم، تکراری و اجباری نوعی وسوس است. همچنین رفتاری که به صورت اجباری و علی‌رغم میل فرد باید انجام شود نیز نوعی وسوس است. وسوس، بیماری است و برای درمان آن حتماً باید به متخصصان مراجعه شود.

۳. اختلال هراس یا حمله اضطراب (اختلال پانیک^(۱))

یکی دیگر از انواع اختلالات اضطرابی، حمله اضطراب است. بیشتر افرادی که دچار اختلال پانیک می‌شوند تصویر می‌کنند که به حمله قلبی دچار شده‌اند و احساس می‌کنند که در شرف مرگ‌اند. به همین دلیل، به متخصصان یا اورژانس‌های قلب مراجعه می‌کنند و زمانی که نوار قلب را به آنها نشان می‌دهند، به سختی باور می‌کنند که مشکل قلبی ندارند و به اختلال پانیک دچارند.



در بیماری پانیک، قلب فرد به تندي می زند، تنفس وی شدید می شود و به شدت از حالات بدنی خود می ترسد. احساس او به صورتی است که گویی دچار حمله قلبی شده است. فرد احساس می کند که در حال مرگ است و به زودی خواهد مرد. چنین شرایطی به شدت ناخوشایند است. به همین دلیل این بیماران همیشه از بروز مجدد حمله پانیک نگران اند.

این حملات وحشتزدگی با نشانه های اضطراب شدید همراه است. فرد فکر می کند که در حال دیوانه شدن یا مردن یا حمله قلبی است و احساس می کند کنترل روی خود ندارد. نکته بسیار مهم در مورد حملات پانیک آن است که این بیماران علائم و حالت های بدنی بسیار عادی و معمولی خود را بسیار فاجعه آمیز تلقی می کنند. مثلاً وقتی می بینند که دچار تپش قلب شده اند به خودمی گویند که حتماً درحال سکته قلبی هستند و همین موضوع باعث افزایش بیشتر اضطراب آنان می شود. اغراق در حالت های مختلف بدنی باعث تشدید اضطراب می شود و در نهایت به بروز حمله پانیک می انجامد.

اگر در خود یا اطرافیان چنین حالاتی مشاهده می کنید حتماً با روان شناس یا روان پزشک مشاوره کنید. این بیماران به دارو درمانی و روان درمانی نیاز دارند.

۴. فوبیا

در فوبیا، اضطراب فرد بر موضوعات خاصی متمرکز است. به همین دلیل، فرد از رویه روشندن با بعضی از حیوانات یا مکان ها یا موقعیت ها اجتناب می کند و در صورتی که با آن چه که از آن می ترسد رویه رو شود علائم اضطراب شدید در او بروز می کند. فوبیاهای را به دو دسته فوبیاهای ساده و اجتماعی تقسیم کرده اند.

- ترس از مکان های باز مانند میدان، خیابان و مکان های دور؛
- ترس از مکان های بسته مانند آسانسور و جاهای بسته و تنگ؛
- ترس از حیوانات مانند سگ یا گربه یا مار، عنکبوت و مانند آن؛
- ترس از مرده و مانند آن.

ممکن است بگویید که سیاری از مردم از چیزی می ترسند، مثلاً کمتر کسی است که از مار نترسد. آیا هر کسی که از مار می ترسد دچار فوبیا است؟ این سؤال خوبی است. در فوبیا ها، ترس فرد به شدت بیش از حد و غیر واقعی است. مثلاً فردی که فوبیای مار دارد به شدت به مار فکر می کند و در همه جا و همه شرایط حتی در شهر بزرگی که در آن مار وجود ندارد از بودن مار در خانه اش می ترسد یا حتی اگر تصویر مار را از دور ببینند، نشانه های اضطراب شدید در او ظاهر می شود. این ترس شدید، افراطی و غیر منطقی، آرامش زندگی فرد را مختل خواهد کرد. بنابراین، درمان این افراد ضروری است.

به یاد داشته باشید که بعضی از فوبیاهای می توانند همراه با حملات پانیک نیز باشند. فوبیای اجتماعی. در این نوع از فوبیاهای، فرد هنگامی که در مکان های عمومی و در حضور افراد دیگر قرار دارد دچار اضطراب می شود. اضطراب فرد ناشی از آن است که مبادا کار نامناسب و اشتباهی در حضور اجمع انجام دهد. چنین افرادی از این که مورد تمسخر دیگران قرار بگیرند به شدت نگران اند و به همین دلیل در مکان های عمومی و در حضور دیگران دچار اضطراب می شوند. چنین افرادی دائمًا سعی می کنند از محیط های جمعی دوری کنند.

برای مثال فعالیت های زیر برای افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی بسیار مشکل است:

- سخنرانی کردن؛



- حرف زدن در حضور دیگران؛
 - غذا خوردن در رستوران؛
 - انجام دادن کاری در حضور دیگران و مانند آن.
- این دسته از اختلالات اضطرابی نیز همانند سایر اختلالات اضطرابی به درمان های دارویی و روان شناختی نیاز دارد.

۵. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD¹)

این بیماری برای کسی رخ می دهد که دچار سانحه یا تصادفی شده، یا شاهد چنین اتفاقاتی بوده است. به دنبال سانحه، فرد دچار علائم شدیدی می شود که زندگی او را از حالت تعادل خارج کرده و مشکلات متعددی ایجاد می کند. بیشتر مردم با این بیماری آشنا نیستند و از این رو در پی درمان نیستند. درنتیجه برخی از این بیماران برای کاهش علائم در دنیاک بیماری، به مصرف و سوء مصرف مواد می پردازند. این بیماری دارای سه خصوصیت است:

۱. ابتدا فرد دچار یک سانحه می شود مانند تصادف ماشین، قطار، سیل، زلزله و... به طوری که درمعرض مرگ و جراحت قرار می گیرد یا شاهد چنین صحنه ای است. این تجارت بسیار ترس آور است. سپس، به صورت های مختلفی این تجربه در ذهن فرد زنده می شود ازجمله:
 - در خواب و به صورت کابوس های مکرر
 - به صورت افکار مزاحم و دائمی
 - به صورت احساس که در واقعیت همان تجربه در حال اتفاق افتادن است
 - هر نوع محركی که شبیه تجربه قبلی باشد یا آن را تداعی کند به ترس شدید منجر می شود.

۲. فرد سعی می کند با روش های مختلف از آن حادثه اجتناب کند به همین دلیل ممکن است احساس کرختی، بی حسی و بی تفاوتی داشته باشد:

- با اجتناب کردن از افکار و احساسات یا صحبت کردن درباره هر آن چه که به حادثه مربوط می شود.
- با اجتناب از فعالیت ها، مکان ها و افرادی که سانحه را به یاد می آورند.
- ناتوانی در یاد آوری ابعاد مهم سانحه.
- کاهش علاقه یا کاهش مشارکت در فعالیت های مهم.
- احساس جدا بودن از دیگران و احساس غریبگی با مردم.
- محدود شدن دامنه احساسات (مانند نداشتن احساس عشق و علاوه).
- این احساس که آینده ای وجود ندارد (به همین دلیل فرد آرزو یا اهدافی درباره کار، ازدواج، شغل و مانند آن ندارد).

۳. برانگیختگی بیش از حد مانند:

- اشکال در به خواب رفتن
- تحریک پذیری (از کوره در رفتن) یا خشم های انفجاری
- واکنش از جا پریدن
- اشکال در تم رکز



نکته مهم آن است که یک PTSD درمان نشده می تواند به افسردگی و اعتیاد منجر شود. برای درمان این بیماری ضروری است فرد تحت دارو درمانی و روان درمانی قرار گیرد.

علت اختلالات اضطرابی متعدد و فراوان است، از جمله:

۱. **زمینه های ارثی و ژنتیک.** در حال حاضر محققان معتقدند که زمینه آسیب پذیری به این اختلالات، ارثی است و برخی به طور ژنتیک استعداد و آمادگی ابتلا به این بیماری ها را دارند. کودکانی که بسیار محظوظ اند و با هر محرکی به سرعت برانگیخته می شوند بیش از کودکان دیگر احتمال دارد که دچار این اختلالات شوند.

۲. **عوامل خانوادگی.** افرادی که در خانواده های نامناسب، ناامن و دچار آشفتگی زندگی می کنند، بیشتر از دیگران احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند. علاوه بر این والدین مضطربی که کودک را ز محرك های زیادی می ترسانند یا خود دچار ترس های زیادی هستند، احتمال بروز این اختلال را در فرزندان خود افزایش می دهند. فرزندان والدین وسوسی، بسیاری از رفتارهای وسوسی را از والدین خود می آموزند و معمولاً چند نفر در این خانواده و فamil آنان از این بیماری رنج می برند.

۳. **تجارب محیطی.** بعضی از عوامل و تجارب محیطی احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی را افزایش می دهد. تحقیقات نشان داده کودکانی که زدتر از والدین خود جدا می شوند یا تجارب جدایی های نامناسب از والدین دارند بیشتر از دیگران دچار این اختلالات می شوند. این عامل در بروز اختلال PTSD تأثیر بیشتری

در اختلالات اضطرابی، احساس نامنی و نایمنی زندگی فرد را مختل و برآشته می سازد. توصیه می شود این افراد از خدمات گوناگون درمانی از جمله درمان های دارویی و روان درمانی بهره بگیرند تا از آثار سوء بیماری بر زندگی خود پیشگیری کنند و از احساس مثبت امنیت و ایمنی بهره مند باشند.

دارد. همان طور که گفته شد در این اختلال فرد دچار یک سانحه یا تصادف شده یا شاهد چنین اتفاقی برای دیگران است. به این ترتیب، استرس ها یا حوادث ناخوشایند محیطی به عامل بروز این اختلال بدل می شود.

سؤال: وقتی که در کلاس صحبت می کنم، دست هایم عرق می کند، دهانم خشک می شود و
قلبه به شدت می زند. دلم می خواهد فرار کنم. آیا این اتفاق برای دیگران هم می افتد؟
بله، تقریباً همه انسان ها در این موقعیت ها دچار اضطراب می شوند که به آن «اضطراب صحنه» یا «اضطراب عملکرد» نیز گفته می شود. تقریباً هر کسی که در مقابل مخاطب قرار می گیرد کمی احساس ناراحتی می کند. بعضی از افراد بیشتر از دیگران دچار این ناراحتی می شوند.

بد نیست بدانید که بعضی از ورزشکاران حرفة ای و موفق یا بعضی از هنرمندان به خصوص نوازندهان یا مجریان تلویزیونی نیز دچار همین حالات می شوند. گاهی اوقات در عده ای از آنان این مشکل شدیدتر است به طوری که قبل از برنامه بیمار می شوند.



سؤال: موقع حرف زدن مضطرب می شوم. چه کار می توانم بکنم؟

یکی از راه های مبارزه با آن چیزی که شما را می ترساند آن است که با آن مواجه شوید. معمولاً وقتی فردی از چیزی اضطراب دارد سعی می کند از آن دوری گزیند که همین موضوع مشکل را بدل و شدیدتر می کند. اجتناب از آن چیزی که شما را ناراحت می کند فایده ای ندارد جز تشدید مشکل. به جای آن که از آن فرار کنید بهتر است به آن نزدیک شوید. به این روش «مواجهه» گفته می شود. روبه رو شدن با چیزی که از آن می ترسید یا احساس ناخوشایندی که دارید باعث بهتر شدن شما می شود.

بنابراین بهتر است به دنبال فرصت هایی باشید که بتوانید فعالیت های گروهی بیشتری کنید. در فعالیت های گروهی و جمعی احتمال این که با دیگران صحبت کنید بیشتر می شود. برای این که بتوانید اضطراب خود را کاهش دهید بهتر است از کارها و فعالیت های آسان به سخت شروع کنید. یعنی ابتدا با موقعیت های اجتماعی ساده روبه رو شوید سپس خود را در موقعیت هایی سخت تر قرار دهید.

با افکار منفی خود مبارزه کنید. در ابتدای مواجهه، متوجه می شوید که اضطرابتان بالا رفته، قلبتان می کوبد، نفس تان تندر شده و مانند آن. با افکار منفی خود مبارزه کنید و افکار مثبت تری را جایگزین کنید. در این موقع به خود بگویید «این مسئله عادی است»، «همه انسان ها موقع شروع کار دچار چنین اضطراب هایی می شوند»، «وحشت نکن، چیز خاصی اتفاق نیفتاده، همه چیز به خوبی پیش می رود». در این موقع، برخی افراد فکر می کنند دیگران متوجه اضطراب آنها شده اند (فکر خوانی). توجه داشته باشید که دیگران به درستی نمی دانند که در درون شما چه می گذرد. بسیاری از افرادی که فکر می کنند در ارتباطات اجتماعی ماهرند، ناراحتی هایی را در جمع تجربه می کنند، ولی کسی متوجه اضطراب و ناراحتی آنها نمی شود. بنابراین، راحت باشید، کسی از احساس شما باخبر نمی شود. مراقب افکار منفی و خطاهای شناختی خود باشید و با آنها مبارزه کنید. (برای اطلاع بیشتر از این موضوع بنگرید به بخش پایانی این فصل: خودیاری برای بهبود اختلالات روان شناختی).

حوال خود را به جای دیگر پرت کنید. به جای آن که دائماً به این موضوع توجه کنید که چه حالی دارید، قرمز شده اید یا نه، دیگران چه فکری درباره شما می کنند و این که دیگران می فهمند شما راحت نیستید یا ... بهتر است حوال خود را به جای دیگر متوجه کنید. به این ترتیب اضطراب و ناراحتی خود را کاهش می دهید. حوال خود را به هر آن چه بیرون از شماست معطوف کنید. هرچه باشد مهم نیست. مهم آن است که به درون خود مراجعه نکنید چون فقط اضطراب شما را تشدید می کند.

برای کوچک ترین موفقیتی که کسب می کنید خود را تشویق کنید. این تشویق می تواند به صورت خودگویی های مثبت باشد مثلاً: «آفرین، که توانستی این کار را انجام دهی»، «موفق شدی»، «توانستی از عهدۀ این کار برآیی»، «حالا که توانستی این کار را انجام بدی از عهده موقعيت های سخت تر هم بر می آیی». کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که با روش های مختلف خود را تشویق کنید مانند خربیدن هدیۀ کوچکی برای خودتان، انجام دادن کاری که دوست دارید مانند پیاده روی، مهمانی رفتن، خوردن خوراکی خوشمزه، دادن یک استراحت خوب برای کاری که انجام داده اید و مواردی از این قبیل.

خود را سرزنش نکنید. سرزنش مانع بزرگی برای موفقیت شماست. سرزنش، مانعی برای پیشرفت به سوی موفقیت می شود. چطور؟ سرزنش، باعث اجتناب شده و اجتناب مانع از گزینش روش های درست می شود. هرگاه خود را سرزنش می کنید در واقع نیرو و توان خود را برای حرکت مثبت کاهش می دهید. اگر خود را سرزنش کنید



نمی توانید انتظار موفقیت از خود داشته باشید. ممکن است بپرسید پس چه کار کنم؟ به جای سرزنش از خود بپرسید در شرایط حاضر و با مشکل فعلی چه کار می توانم انجام دهم تا این شرایط بیرون بیایم؟ به دنبال راه حل باشید. در این صورت حرکت شما روبه جلو خواهد بود. درحالی که در سرزنش حرکت روبه عقب است (چرا این کار را کردم؟ نباید می کردم و...).

از روش های مختلف آرام سازی استفاده کنید. (بنگرید به: روش های بهبود از اختلالات روان شناختی). از دارو درمانی کمک بگیرید. برای کاهش اضطراب می توانید از داروهای ضد اضطراب که روان پزشک برای شما تجویز می کند استفاده کنید.

سؤال: من دانشجوی شهر دیگری هستم که فاصله زیادی با شهر محل تحصیل دارد. مایلم که گاهی برای رفت و آمد از هواپیما استفاده کنم ولی از سوار شدن به هواپیما به شدت وحشت دارم. به طوری که حاضرم راه های دور را با اتوبوس طی کنم ولی سوار هواپیما نشوم. برای درمان مشکلم چه کار کنم؟

آن چه که مطرح می کنید یک فوبیا ساده است. همان طور که گفته شد فوبیا، ترس نامتناسب از خطرات واقعی است. سوارشدن هواپیما احتمال سقوط دارد ولی این احتمال زیاد نیست. کما آن که مردم عادی از آن استفاده می کنند و دچار چنین ترس و اضطراب شدیدی نیز نمی شوند. اصل اساسی در درمان فوبیا آن است که به آن چه که از آن می ترسید نزدیک شوید نه آن که از آن دوری کنید. به همین دلیل در مورد فوبیاها از یکی از روش های روان درمانی به نام «حساسیت زدایی تدریجی» استفاده می شود. حساسیت زدایی دارای چند مرحله است:

۱. تهیه فهرستی از آن چه که شما را ناراحت می کند از آسان به سخت. فهرستی از موقعیت های مربوط به هواپیما که شما را ناراحت می کند تهیه کنید. این فهرست موقعیت ها باید از آسان به سخت مرتب شده باشند. مانند مورد زیر:

- نگاه کردن به عکس هواپیما
- دیدن هواپیما در آسمان
- دیدن هواپیما در فرودگاه
- رفتن به فرودگاه برای مسافرت
- رفتن به سالن پرواز
- نشستن در هواپیمایی که حرکت نمی کند
- ایستادن کنار هواپیمایی که موتورش روشن است
- سوار هواپیما شدن به قصد پرواز
- سوار هواپیما شدن زمانی که هواپیما در حال بلند شدن از زمین است.

۲. آموختن آرام سازی عضلانی. ابتدا، فنون آرام سازی عضلانی را بیاموزید و آن را تمرین کنید و در آن مهارت بیابید. درباره آرام سازی عضلانی در قسمت پایانی این فصل بررسی شده است.

۳. مواجهه با هر یک از موقعیت های ناراحت کننده و بعد انجام آرام سازی عضلانی. ابتدا آسان ترین



موقعیت را انتخاب کرده و با آن مواجه شوید به محض این که احساس ترس و اضطراب کردید، تجسم را قطع کنید و به آرام سازی بپردازید. زمانی که احساس آرامش کامل کردید و حالات اضطرابی از بین رفت دوباره همان موقعیت را تجسم کنید دوباره به محض این که احساس اضطراب کردید، تجسم را قطع کرده و به آرام سازی بپردازید و این کار را تا آن جا ادامه دهید که وقتی آن موقعیت را در ذهن خود تجسم می کنید دچار اضطراب و ناراحتی نشود. زمانی که به این جا رسیدید، به موقعیت بعدی در فهرست خود بپردازید.

بهتر است مراحل مختلف حساسیت زدایی را با راهنمایی یک روان شناس انجام دهید.

به منظور درمان فوبیاها از روش درمانی دیگری نیز استفاده می شود که به آن غرقه سازی^۱ گفته می شود. برخلاف حساسیت زدایی منظم، در این روش بیمار با شدیدترین موقعیتی که از آن می ترسد روبه رو می شود. غرقه سازی از حساسیت زدایی ناخوشایندتر است و باید با احتیاط صورت گیرد.

سؤال: دائمآ نگرانم که پدرم بمیرد. چطور این فکرم را کنترل کنم؟

آن چه شما از آن رنج می بردید، وسوس افسوس فکری است. همان طور که گفته شد، افکار یا تصورات ناخواسته ای که از ذهن پاک نمی شود و بیرون نمی رود، وسوس نامیده می شود. برای مقابله با افکار وسوسی سعی نکنید آن را از ذهن خود بیرون کنید. چرا؟ چون بدتر به ذهن شما هجوم خواهد آورد. به همین دلیل، افراد وسوسی با آن که هزاران بار سعی کرده اند این افکار را از ذهن خود کنار گذارند، موفق نشده اند. نکته مهم این است که هرچه شخص بیشتر سعی کند این افکار را ذهن خود بیرون کند، وسوس او بیشتر تقویت خواهد شد.

داستان زیر نشان می دهد که چگونه منع افکار به تشدید آن افکار می انجامد:

روزی زنی به نزد جادوگر قبیله آمد و از او خواست که با جادوی خود او را بچه دار کند. جادوگر که می داشت نمی تواند چنین کاری انجام دهد، فربی باندیشید. او روبه زن کرد و گفت: «برای این که بچه دار شوی باید شبانه از این کوه بالا روی، صبح آفتاب نزدہ باید چشممه را پیدا کنی و از آب آن بخوری. ولی یادت باشد که موقع آب خوردن به میمون فکر نکنی» زن، شبانه از کوه بالا رفت، چشممه را پیدا کرد و از آب آن خورد و برگشت و به جادوگر گفت: «ای کاش تو به من نگفته بودی که به میمون فکر نکن. ولی موقع آب خوردن همین که می خواستم به میمون فکر نکنم، بیشتر این کلمه به ذهنم می آمد. هر بار که خواستم آب بخورم کلمه میمون به ذهنم می آمد.» جادوگر گفت: «حال که نتوانستی به توصیه های من عمل کنی پس من نمی توانم کمک کنم که بچه دار شوی».

داستان بالا به خوبی نشان می دهد که چگونه منع افکار باعث تشدید آنها می شود. برای این که بیشتر با این فرآیند آشنا شوید بهتر است ماهیت وسوس را بیشتر بشناسیید.

رفتار یا افکار وسوسی دارای دو قسمت هستند:

- فکر آزارنده، ناخواسته، مزاحم، تکراری که فرد را آشفته و ناراحت می کند.
- فرآیند خنثی سازی^۲ - فرد برای این که آن افکار را از خود دور سازد و از آشفتگی و ناراحتی رهایی یابد، سعی می کند افکار وسوسی خود را به نوعی خنثی و بی اثر کند.



خنثی سازی به صورت های مختلفی انجام می شود:

- انجام دادن عمل و رفتار مانند:
- شست و شو;
- وارسی کردن؛
- خیره شدن؛
- سؤال کردن و جواب خواستن (اطمینان^۱).
- مرتب و منظم کردن ...

● با روش های فکری یا ذهنی مانند آن که فرد باید به چیز خاصی فکر کند تا آن فکرهای وسوسی خنثی شوند یا باید عددی را در ذهنش آورد و کارهای ذهنی دیگری تا از شر افکار وسوسی رها شود.

در هر حال، خنثی سازی باعث تقویت خود شده و در نهایت بیمار در حلقة افکار وسوسی و خنثی سازی و دوباره تشدید افکار وسوسی که باعث تشدید خنثی سازی می شود گیر افتاده و نمی تواند از آن رهایی باید. اگر فرد، خنثی سازی انجام ندهد، اضطراب او بالا می رود به همین دلیل برای کاهش اضطراب خود به خنثی سازی می پردازد و همین موضوع باعث تشدید وسوس می شود.

بهتر است برای مقابله با افکار وسوسی:

● سعی کنید این افکار را به ذهنتان راه دهید، یعنی سعی کنید به آنها فکر کنید.

به جای این که از این فکر بترسید سعی کنید عمدتاً به مرگ پدر خود فکر کنید. ممکن است بپرسید چه فایده ای دارد؟ این کار باعث رنج بیشتر می شود. در ابتداء، بله ولی در بلند مدت، خیر. این کار باعث می شود خنثی سازی از بین برود و در ابتداء اضطراب فرد افزایش می یابد ولی بعد از مدت زمانی روبه کاهش می گذارد. در روش مواجهه^۲ و منع پاسخ که بهترین روش روان درمانی وسوس است دقیقاً به این صورت عمل می شود. یعنی فرد با آن چه از آن نگرانی و وحشت دارد روبه رو شده (مواجهه) و رفتار و اعمال وسوسی را انجام نمی دهد (منع پاسخ).

به یاد داشته باشید افکار مزاحم و ناخواسته به سراغ همه انسان ها می آید. اگر این افکار ناخواسته و مزاحم، شدیدند، فرد را ناتوان کرده اند و مانع کار و فعالیت او می شوند، احتمال وجود بیماری وسوس وجود دارد و فرد باید به متخصصان حرفه ای مراجعه کند.

● بین فکر و واقعیت تفاوت قائل شوید. به یاد داشته باشید که فکر و واقعیت با یکدیگر فرق دارند. ممکن است افکاری در مورد مرگ پدرتان به ذهن شما بیاید ولی دلیل آن نمی شود که در واقعیت هم همین طور باشد. اگر همه افکار عجیب و غریب انسان ها یا فکر های منفی آنها به وقوع می پیوست و فکر معادل واقعیت بود آن وقت معلوم نبود که چه اتفاقی می افتاد. اگر انسان ها مسئول افکار منفی خود بودند آن وقت همه ما باید در زندان بودیم. بنابراین، هر موقع که فکر مزاحمی به ذهن تان آمد به خود بگویید: «این فقط یک فکر است. هر کسی افکار



مزاحم دارد. مال من هم به این شکل است. اتفاقی برای پدرم نخواهد افتاد » یا « فکر و واقعیت با هم فرق دارند. فعله که مشکل خاصی پیش نیامده فعله از باهم بودن خود لذت ببریم، بعد معلوم نیست که چه اتفاقی خواهد افتاد.»

سؤال: شاید این دیوانگی باشد ولی من گاهی وقت‌ها احساس می‌کنم مجبورم کارهای عجیبی بکنم. مثلاً وقتی وارد ساختمانی می‌شوم باید تا ۱۰۰ بشمارم و گرنه احساس می‌کنم اتفاق بدی می‌افتد. آیا این دیوانگی است؟

نه، اصلاً. آن چه شما رانج می‌دهد بیماری وسوس است. چیزی که شما مطرح کرده اید نمونه بارز و مشخصی از اعمال وسوسی است. عمل وسوسی یعنی اجبار برای انجام رفتاری بی معنی. عموماً افکار و اعمال وسوسی با هم رخ می‌دهند. همان طور که قبله مطرح شد عمل یا رفتار وسوسی برای کاهش اضطراب انجام می‌شود (خنثی سازی). مثلاً فکر ناخواسته و مزاحمی به ذهن شخص می‌آید که «نجس است» (فکر وسوسی) و آن وقت فرد برای این که از این فکر خلاص شود به شست و شو می‌پردازد (رفتار وسوسی). مانند افکار وسوسی، متوقف کردن اعمال یا رفتارهای وسوسی نیز مشکل است. اگر فرد آن رفتار را انجام ندهد، اضطراب او افزایش می‌یابد.

تحقيقات نشان داده اند، ترکیب دارو درمانی و روان درمانی در درمان بیماری وسوس بهتر از کاربرد هر یک از این روش‌ها به تنها‌ی است.

برای این که بتوانید وسوس خود را کاهش دهید بهتر است هنگام ورود به ساختمان از شمارش خودداری کنید. در چنین شرایطی دائم وسوسه خواهید شد که بشمارید. توصیه ما این است که در مقابل این وسوسه و فشار افکار مقاومت کنید و شمارش را انجام ندهید. اگر نمی‌توانید، با تأخیر، بعد از مدتی مقاومت به شمارش بپردازید. با این تفاوت که از شمارش خود بکاهید. ابتدا فقط تا ۵۰ و به همین ترتیب کاهش بدھید تا آن جا که اصلاً نشمارید. چنان چه بتوانید با این شیوه عمل کنید، به تدریج از اجبار پرفسار به شمارش اعداد رها خواهید شد. اگر مشکل وسوس شما شدید نباشد با همین برخوردها وسوس شما از بین می‌رود. اگر نتوانستید با این روش موفق شوید، نیاز به کمک‌های تخصصی و حرفه‌ای دارید و بهتر است به متخصصان مراجعه کنید.

سؤال: فکر می‌کنم وسوس دارم و به روان پژشک مراجعه کردم و او به من دارو داده است. آیا با خوردن این داروها من از این فکرها نجات پیدا می‌کنم؟

همان طور که قبله گفتیم، وسوس یک بیماری نسبتاً جدی است و برای درمان آن هم دارو درمانی و هم روان‌درمانی لازم است. دارو درمانی برای درمان وسوس بسیار لازم و اساسی است با مصرف داروها مقدار زیادی از وسوسه‌های شما کاهش می‌یابد و از طرف دیگر قدرت مقاومت شما در مقابل بسیاری از افکار و اعمال وسوسی افزایش می‌یابد. تشخیص داروی مناسب برای درمان وسوس به عهده روان پژشک است.

اگر چه دارو درمانی لازم و اساسی است، اما برای درمان قطعی وسوس کافی نیست. روان درمانی در کنار دارو درمانی ضروری است.



سؤال: طی یکی دو هفته گذشته چند بار دچار تپش قلب شدید و لرزش شدم. فکر می کردم که دچار حمله قلبی شده ام. احساس می کردم دارم می میرم. چه اتفاقی برایم افتاده است؟
این حالت همان حمله اضطراب یا پانیک یا هراس است. شما احتمالاً به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید و باید هم تحت روان درمانی و هم دارو درمانی قرار بگیرید.

سؤال: من یک بار دچار حمله اضطراب یا پانیک شده ام. فکر می کردم که دارم دیوانه می شوم. آیا واقعاً چنین اتفاقی می افتد؟
در حمله های پانیک، فکرهایی مانند این که «دارم دیوانه می شوم»، «دارم می میرم»، «دارم سکته می کنم» و... به ذهن می آید و اتفاقاً همین افکار هستند که باعث تشدید اضطراب می شوند. به همین دلیل بهتر است به جای این افکار که نهایتاً فرد را به اوج حمله اضطراب می رساند، فرد به خود بگوید «این حالت ها فقط اضطراب است و بس»، «دیوانگی در کار نیست»، «می توانم که این حالت ها را عوض کنم»، «این اضطراب است و به زودی تمام می شود». چنان چه فرد بتواند افکار سالمی را جایگزین افکار فاجعه آمیز خود کند حمله اضطراب با شدت کمتری به پایان می رسد.

خشم یک احساس و هیجان عادی انسان هاست. همه انسان ها عصبانی می شوند ولی هیچ کسی حق ندارد که با دیگران با پرخاش و تنید برخورد کند. بلکه راه های سالم و مختلفی برای برخورد سالم با خشم و عصبانیت وجود دارد.

کار دیگری که می تواند به شما بسیار کمک کند آن است که حواس خود را به موضوع دیگری پرت کنید. به این تکنیک، پرت کردن حواس^۱ گفته می شود. منظور آن است که فرد به جای آن که دائماً به بدن خود و حالات و احساس های مختلف خود توجه کند، سعی کند که به موضوع دیگری تمرکز و توجه داشته باشد. چرا؟ به این دلیل که افرادی که دچار پانیک می شوند به شدت به بدن خود حساسند. توجه آنها بیشتر از مردم عادی معطوف به بدنشان است و عامل دوم این است که آنها علایم و نشانه های بدنی خود را به شدت سوء تعبیر می کنند. به این ترتیب، بیمار پانیک که به شدت توجه به بدن خود دارد، متوجه علایم و نشانه هایی می شود که یک فرد عادی به آنها توجهی ندارد و اصلاً متوجه آنها نمی شود. همین الان اگر به بدن خود توجه کنید متوجه می شوید که پای شما گِزِگَز می کند یا دست شما مورمور می شود یا درد خفیفی در پای خود احساس می کنید در حالی که در شرایط عادی که کار می کردید به آن توجهی نداشتید. از سوی دیگر، تفاوت دیگرفردی که دچار پانیک شده با فرد دیگر آن است که این افراد که به بدن خود حساسند و بیشتر متوجه نشانه های بدنی خود می شوند، علائمشان رانیز به شدت سوء تعبیر می کنند. مثلاً ممکن است که یک فرد عادی احساس کند که گوشش دستش گِزِگَز می کند و ممکن است از آن بگذرد. فردی که مبتلا به پانیک است یا مستعد آن است به خود می گوید این نشان می دهد که ممکن است آن فلنج شوم یا دارم بی هوش می شوم یا موارد دیگری از این دست.



سؤال: چه کار کنم تا اصلاً دچار پانیک نشوم؟

این جمله را هدف خود قرار ندهید. زیرا هنگامی که به خود می‌گویید: «هیچ وقت دچار این حالت نشوم» خود را زبالت بروز مجدد این بیماری نگران می‌کنید. همین نگرانی به راحتی می‌تواند حمله اضطراب را ایجاد کند. بهتر است توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کنید (تکنیک پرت کردن حواس). مهم نیست چه موضوعی، مهم آن است که این موضوع در ذهن شما ثبات داشته باشد.

از آن جایی که شما یک بار حمله اضطراب را تجربه کرده اید و می‌دانید که تا چه اندازه ناخوشایند و ناراحت کننده است، ترس و نگرانی دیگری نیز دارید و آن بازگشت مجدد این حملات است. با توجه به مطالب بالا، توصیه می‌شود که تحت نظر یک روان‌شناس و روان‌پزشک باشید، سعی کنید افکار منفی خود را با افکار سالم تری جایگزین نموده و حواس خود را متوجه چیزهای دیگری کنید.

سؤال: آیا برای بیماری پانیک، درمان دارویی وجود دارد؟

بله. دارو درمانی در ترکیب با مشاوره و روان درمانی بهترین فایده را دارد. بعضی از داروهای ضد افسردگی در کاهش یا توقف حمله‌های پانیک بسیار مؤثرند. بنابراین بهتر است که زیر نظر یک روان‌پزشک نیز باشید.

سؤال: آیا مصرف قمهوه، چای و نوشابه ممکن است بر پانیک اثر گذارند؟

بله. کافئین یک محرك است و می‌تواند باعث اضطراب و حتی حمله پانیک شود.

خشم و عصبانیت

خشم یک بیماری نیست بلکه یک احساس و هیجان عادی انسان هاست مانند غم، شادی، اضطراب، ترس و لذت. هر انسانی در واکنش به بعضی شرایط دچار عصبانیت و خشم می‌شود. به همین دلیل مهم است که این احساس را بشناسید و به صورت سالمی با آن برخورد کنید. چرا؟ چون تحقیق و پژوهش‌های مختلف نشان داده اند افرادی که زیاد عصبانی می‌شوند و راه‌های سالمی برای تخلیه یا بیان احساس خود ندارند بیشتر از دیگران بیمار شده و ممکن است حتی از این بیماری ها فوت کنند. نه تنها خشم و عصبانیت بر سلامت جسمی انسان ها اثر می‌گذارد بلکه بر ارتباط های اجتماعی نیز بسیار تأثیرگذار است. افرادی که بی‌پروا عصبانیت و خشم خود را نشان می‌دهند و با دیگران پرخاش می‌کنند ارتباط های اجتماعی محدودی دارند و بسیاری از روابط آنان در اثر چنین برخوردهایی از بین می‌روند.

روش‌های مختلف بیان خشم

۱. پرخاش کردن. گاهی اوقات، فرد هنگامی که عصبانی است با دیگران پرخاش کرده و با تندی با دیگران برخورد می‌کند. چنین برخوردهایی باعث بدتر شدن مشکل فرد و منزوی شدن می‌شود.

۲. به درون ریختن خشم. بعضی از مواقع، فرد احساس خشم و عصبانیت را نشان نمی‌دهد ولی آن را به درون می‌ریزد. به یاد داشته باشید که خشم در انسان ماهیتی جمع شونده دارد و مانند قطره‌های آبی که به درون یک سطل بریزد، انباسته شده و باعث سرریز شدن می‌شود. خشم‌هایی که فرد به درون می‌ریزد، به شدت به بدن او صدمه می‌زند و بعد از مدتی باعث ایجاد بیماری‌های مختلفی می‌شود مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، آسم، کهیر،



زخم معده، زخم اثنی عشر و مانند آن.

۳. نق زدن یا غرغیر کردن. بعضی مواقع، فردی که عصبانی است شروع به نق زدن و غرغیر کردن می کند. چنین برخوردهایی نیز باعث ناراحتی اطرافیان شده و باعث دور شدن دیگران از فرد عصبانی می شود.

۴. ناله و نفرین کردن. بعضی مواقع فردی که عصبانی است شروع به ناله و نفرین زمین و آسمان، اطرافیان و ... می کند. کفر گفتن و شکایت از زمین و آسمان نیز احساس ناخوشایندی در دیگران ایجاد می کند و باعث دوری مردم از فرد می شوند.

۵. مقصو پیدا کردن و سرزنش دیگران. بعضی افراد زمانی که عصبانی هستند، سعی می کنند فردی را مقصو اعلام کنند که باعث ناراحتی و مشکل آنان شده و شروع به سرزنش وی می کنند. معمولاً در محیط خانواده، کودکان و نوجوانان قربانی چنین برخوردهایی می شوند. چنین برخوردی با فرزندان به شدت صدمه زننده است. چون آنان واقعاً تصور می کنند که مقصروند و دچار احساس گناه و عذاب و جدانی می شوند که نقشی در آن نداشته اند. این برخوردها بر سلامت روانی آنان اثر گذاشته و باعث می شود در محیط بیرون از خانواده هم خود را در مسایلی که مربوط به آنان نیست، مقصو بدانند.

۶. جابه جایی خشم و تخلیه خشم برس دیگران. گاهی فردی که عصبانی است، خشم خود را جابه جا کرده و آن را بر سر افرادی که اصطلاحاً «زورشان به آنها می رسد» تخلیه می کنند. چنین برخوردی نیز بسیار مخرب و صدمه زننده است. به خصوص اگر نسبت به فرزندان صورت گیرد. در این شرایط کودکان و نوجوانان، قربانی مشکلات والدین خود می شوند.

۷. غیبت و بدگویی کردن. غیبت و بدگویی کردن در میان ما ایرانیان و به خصوص مسلمانان بسیار ناپسند است. در مواردی، فردی که بدگویی و غیبت می کند، خود از این کار ناراحت است ولی نمی داند چرا با آن که نمی خواهد مرتباً بدگویی می کند. فردی که بدگویی می کند عصبانی است. او نسبت به کسی که از او بدگویی می کند خشمگین است ولی چون نمی داند عصبانی است، بنابراین نتوانسته راه سالمی برای بیان خشم خود پیدا کند و به همین دلیل شروع به غیبت می کند. آگاهی از این عصبانیت، به فرد کمک می کند که به جای بدگویی و غیبت، راه های دیگری را برای کاهش خشم خود پیدا کند.

۸. تخریب وسایل و دارایی های دیگران. تخریب اموال و دارایی های دیگران نیز به دلیل خشمی است که فرد نسبت به دیگری احساس می کند. چنین برخوردی نه تنها در زمینه ارتباطی و اجتماعی مشکل ایجاد می کند بلکه احتمال دارد که سرو کار به نیروی های انتظامی و قضایی بیفتد.

۹. بدرفتاری با دیگران. گاهی اوقات، فردی که عصبانی است شروع به بدرفتاری با دیگری می کند از جمله کتک کاری، نزاع، گلاویز شدن و چنین برخوردی مشکلات بسیاری ایجاد می کند.



۱۰. تحقیر و مسخره کردن دیگران. بعضی افراد تمایل دارند که دیگران را مسخره کنند. دست انداختن و مسخره کردن دیگران، از نشانه های خشم و عصبانیت است. همچنین، تحقیر و کوچک کردن دیگران نیز نشانه عصبانیت و خشمی است که فرد نسبت به دیگری دارد. چنین رفتارهایی در فرهنگ ما به شدت ناپسند است و نگرش مردم نسبت به افرادی که دیگران را مسخره یا تحقیر می کنند به شدت منفی است.

۱۱. توهین و اهانت کردن به دیگران. گاهی فرد عصبانی برای کاهش خشم خود شروع به توهین و اهانت به دیگران می کند. در چنین مواردی فرد عصبانی سعی می کند که به فرد مقابل خود ضربه بزند ولی نه صدمه جسمی بلکه صدمه روانی. به یاد داشته باشید که توهین و اهانت کردن، تحقیر و مسخره کردن، طعنه زدن، غیبت و بدگویی کردن، و... را پرخاشگری های کلامی می گویند.

۱۲. حسادت. یکی از احساس هایی که هم در میان بزرگسالان و هم در میان کودکان و نوجوانان دیده می شود حسادت است. زیربنای حسادت نیز این احساس است که دیگری چیزی را دارد که من ندارم و این به ناحق است. به این ترتیب، فرد احساس می کند چیزی که حق او بوده از او دریغ شده است و به همین دلیل نسبت به طرف مقابل خود خشم زیادی احساس می کند.

۱۳. قهر با دیگران. گاهی اوقات، به اندازه ای شخص از نفر مقابل خود عصبانی است که نمی تواند حتی او را ببیند و با او ارتباط داشته باشد و به همین دلیل با او قهر می کند. قهر مداوم و طولانی مدت با هم اتفاقی ها و همکلاسی ها، باعث انزوای فرد می شود.

۱۴. خشم های غیر مستقیم. گاهی اوقات، فرد عصبانی قادر نیست که به صورت های مستقیم خشم خود را ابراز کند بنابراین سعی می کند که آن را به صورت هایی که کمتر مشخص است تخلیه کند. در چنین مواردی، فرد سعی می کند کارشکنی کند، کارهایی که باید انجام دهد را با تأخیر زیادی به انجام رساند یا به گونه ای انجام دهد که احساس خوبی در طرف مقابل ایجاد نشود.

۱۵. حرف زدن و صحبت کردن. یکی از سالم ترین برخوردها آن است که در مورد آن چه باعث ناراحتی و آزدگی شده با طرف مقابل حرف بزنید. صحبت کردن در مورد نارضایتی ها یا آزدگی ها و یا اختلافها باعث می شود که هر دو طرف با دیدگاه های یکدیگر آشنا شده و اگر سوء تفاهم، اختلاف یا مشکلی وجود دارد متوجه آن شده و آن را به درستی برطرف کنند. بدین منظور به مهارت حل اختلاف در قسمت مهارت های اجتماعی مراجعه کنید.

علل ایجاد خشم

خشم به دلایل مختلفی ایجاد می شود. در افراد مختلف این دلایل ممکن است که متفاوت با دیگری باشد ولی عمدها مردم به دلایل زیر عصبانی می شوند:

۱. ناکامی و محرومیت. هنگامی که فردی احساس می کند که از چیزی محروم است یا در دستیابی به هدف خود ناکام شده است، معمولاً خشم و عصبانیت ایجاد می شود. مانند زمانی که برخلاف انتظاراتان در



یکی از درس های عملی خود نمره بدی گرفته اید و احساس می کنید که استاد عادلانه نمره نداده است. یا زمانی که دوست تان شما را بی دلیل طرد کند و احساس کنید که چنین برخوردي حق شما نبوده است. اصولاً در مواردی که فرد چیزی را از دست دهد و احساس محرومیت داشته باشد به خصوص زمانی که احساس کند ناعادلانه تحت چنین شرایطی قرار گرفته است دچار عصبانیت می شود. در کل، گفته می شود که عصبانی شدن بهتر از دلسربدی، نالمیدی و غمگینی است. زیرا، عصبانیت به فرد انرژی می دهد که در مقابل شرایط نامناسب خود عکس العمل نشان دهد. چنان چه فرد بداند و بتواند به درستی عکس العمل سالمی نشان دهد می تواند بدون احساس منفی برخورد سالمی با شرایط زندگی خود داشته باشد.

۲. افکار منفی. خشم و عصبانیت می تواند به دنبال افکار منفی ایجاد شود. گاهی نیز افراد از یک اتفاق معمولی تفسیرهای منفی می کنند که نتیجه آن عصبانیت است. مثلاً ممکن است دانشجو این گونه تفسیر کند که استاد عمداً نمره بدی به او داده است چون از او خوش نمی آید. مسلم است که در مقابل چنین برداشت و تفسیری هر کسی احساس عصبانیت می کند. اگر تفسیر فرد این باشد که امتحان سختی بود و به همین دلیل نمره خوبی نگرفتم مسلمان عصبانی نخواهد شد.

به همین دلیل باید به خشم و عصبانیت توجه جدی کرد. معمولاً افکار منفی و برداشت هایی که منجر به عصبانیت می شوند به این صورت است که من خوبم و دیگری بد است. اگر این تفسیر به این صورت تغییر کند که هم من خوبم و هم دیگری، شاید سوء تفاهمنی پیش آمده یا شاید قصد سوئی در این میان نبوده و شاید من هم به اندازه دیگری در این مشکل سهم داشته باشم از شدت عصبانیت و خشم کاسته می شود.

۳. مدل گیری از والدین. والدینی که به صورت نامناسب خشم خود را تخلیه می کنند به طور غیر مستقیم این روش را به فرزندان خود نیز می آموزند. برنامه های مختلف تلویزیونی، فیلم های خشن نیز چنین تأثیر مشابهی دارند.

۴. نالمیدی، درماندگی، نداشتن قدرت و تسلط و مواردی مانند آن. بعضی افراد زمانی که احساس درماندگی و نالمیدی می کنند و احساس می کنند که به بن بست رسیده اند بیشتر با عصبانیت و خشم واکنش نشان می دهند. نداشتن قدرت، تسلط، نالمیدی و درماندگی نیز حکایت از ناکامی و محرومیت دارد و شاید اوج چنین احساس هایی باشد. بعضی افراد زمان هایی که ترسیده اند، ترس خود را با خشم نشان می دهند. به همین دلیل تفسیرها و برداشت ها می تواند بسیار کمک کننده باشد. اعتقاد و باور به این که بالاخره شرایط بهتر خواهد شد، یا افرادی هستند که می توانند کمک کنند و این که دنیا به آخر نرسیده به کاهش نالمیدی، درماندگی و نداشتن قدرت کمک بسیاری می کنند. باورها، اعتقادات معنوی، مذهبی و اخلاقی نیز نقش بسیار مهمی در کاهش خشم و عصبانیت دارند زیرا تفسیری از جهان و مشکلات آن ارائه می کنند که نالمیدی، استیصال و ضعف فرد را کاهش می دهند و او را با جهان بینی و نگرش دیگری به زندگی آشنا می کنند.

۵. تیپ الف شخصیتی. تحقیقات متعددی نشان می دهد که تیپ شخصیتی خاصی وجود دارد که فرد را به بیماری های جسمی به خصوص بیماری های قلبی مستعد می کند. به چنین افرادی شخصیت های الف گفته می شود. این افراد دارای نشانه های خاصی هستند از جمله:

● **حساس به زمان.** این افراد به زمان بسیار حساسند. گذشت زمان این افراد را به شدت ناراحت می کند. اگر کاری چند دقیقه به تأخیر بیفتند شدیداً واکنش نشان می دهند.

● **ناشکیبا.** این افراد بسیار عجول بوده و شکیبا بی ندارند. ایستادن در صف اتوبوس یا بانک، معطلی در پشت چراغ قرمز و مواردی از این قبیل، به شدت برای این افراد ناراحت کننده است.



● احساس خصومت و خشم شدید. یکی از ویژگی های عمدۀ این افراد احساس خشم و خصومتی است که نسبت به دیگران دارند. به همین دلیل، ارتباط های اجتماعی و بین فردی این افراد مرتب دستخوش مشکل می شود.

● رقابت طلبی شدید. این افراد به شدت رقابت طلب هستند و مایلند که در هر کاری از هر کسی بالاتر و بهتر باشند. به محض این که کسی حتی در یک حوزه دیگر زندگی از آنان بهتر باشد به شدت آشفته شده و در صدد هستند هر طور که هست از وی پیشی بگیرند.

● کمال گرایی. این افراد مایلند که در هر حوزه و زمینه ای که فعالیت دارند نفر اول باشند و نفر اول نبودن برای آنان بسیار ناخوشایند است. مجموعه خصوصیات بالا باعث می شود که چنین افرادی دائمًا با پرخاش و عصبانیت با دیگران برخورد کنند.

6. تحریک پذیری^۱ ناشی از افسردگی. در بعضی از بیماران افسرده گاهی به جای غم و غصه، گریه و بغض، پرخاش و عصبانیت دیده می شود. به چنین حالتی «تحریک پذیری» می گویند. تحریک پذیری به این علت است که فرد افسرده، حال و حوصله، انرژی و نیروی معمول خود را ندارد. به همین علت هنگامی که با موضوعاتی ناخوشایند روبه رو می شود نمی تواند به درستی برخورد معمول خود را نشان دهد و به همین علت «از کوره در می رود». چنان چه افسردگی این فرد درمان شود، خلق تحریک پذیر او نیز بهبود خواهد یافت.

روش های مقابله با خشم

در مقابله موثر و سالم با خشم بهتر است کارهای زیر را انجام ندهید:

- حمله نکنید
- توهین و اهانت نکنید
- تهدید نکنید
- اغراق در موضوعات نکنید
- صدای خود را بالا نبرید
- مسائل و موضوعات قدیمی را به میان نیاورید
- حق را کاملًا به خودتان ندهید
- افکار منفی خود را بیابید و آنها را کنار بگذارید

در عوض فعالیت های زیر را انجام دهید:

- قبل از این که کاری بکنید، درنگ کرده و فرصت دهید تا آرام شوید. پرت کردن حواس خود به بیرون، شمارش از صفر تا صد و برعکس، صلووات فرستادن و... همه مفیدند.
- باهر روشی که بلدید خود را آرام کنید. روش های مختلفی برای آرام کردن خود وجود دارد آیا آنها را می شناسید. بیشتر مردم از روش های زیر استفاده می کنند:



- ورزش و پیاده روی
- تفریح و مهمانی
- انجام کارهای خوشایند مثل هنر و کاردستی
- صحبت کردن و دردسل کردن با دیگران
- وقت گذرانی با دیگران
- مدتی فاصله گرفتن و مدتی به موضوع فکر نکردن
- دلداری دادن به خود مانند «دنیا که به آخر نرسیده»، «چیز خاصی اتفاق نیفتاده» و... .
- از مهارت حل اختلاف استفاده کنید. به بخش مهارت‌های اجتماعی، حل اختلاف مراجعه کنید.

خشم نامتناسب، نشانه تفکر ضعیف و منفی، اعتماد به نفس پایین، تجارت در دنای دوران کودکی و به خصوص داشتن والدینی است که به طور نامناسبی عصبانی می‌شدند. در صورتی که نمی‌توانید به تنها‌یی بر مشکل خود غالب شوید از کمک‌های تخصصی استفاده کنید.

سؤال: عصبانیت را دوست ندارم. چه کار کنم تا از این احساس پیشگیری کنم؟

همان طور که قبلاً گفته شد عصبانیت شدید را باید کنترل و به نحو درستی با آن برخورد کرد. اما هر انسانی در زندگی خود، گاهی عصبانی می‌شود. شما نمی‌توانید همیشه احساس‌های مثبت را در زندگی خود تجربه کنید. بلکه گاهی هم احساس‌های منفی از جمله عصبانیت ایجاد می‌شود. بهتر است این موضوع را کمی باز کنیم. بعضی از افراد تحمل احساس یا هیجان خاصی را ندارند. افرادی که مغروونند، از هر خشمی ناراحت می‌شوند. فردی که تصور می‌کند انسان قوی و محکمی است، احساس‌های منفی مانند غم، ترس و خشم را انکار می‌کند. چنین بخوردهایی باعث می‌شود که از خودِ واقعی تان دور شوید و بعد از مدتی احساس کنید که با خودتان هم غریبیه اید. هنگامی که هیجان‌های منفی خود را انکار می‌کنید در واقع قسمتی از شخصیت خود را مورد غفلت و چشم پوشی قرار داده اید. بنابراین انتظار غیر واقع بیانانه از خود نداشته باشید، شما هم انسان هستید و مانند هر انسان دیگری گاهی دچار عصبانیت و خشم می‌شوید. به جای آن که جلوی این احساس خود را بگیرید، آن را شناسایی کنید و سعی کنید که با اصول صحیح با آن مقابله نمایید.

سؤال: یکی از هم اتاقی‌های ما بسیار عصبانی و پرخاشگر است و ما ترجیح می‌دهیم کاری به کارش نداشته باشیم. به همین دلیل تقریباً همهٔ شرایط زندگی در خوابگاه را به نفع خود تمام کرده است. در مقابل چنین فردی چه کار می‌توانیم بکنیم؟

یکی از دلایلی که افراد به پرخاشگری ادامه می‌دهند آن است که دیگران عقب کشیده و آنها هر کاری دلشان خواست انجام می‌دهند. در پرخاشگری، به حقوق دیگران تجاوز می‌شود همان‌طور که شما شاهد آن هستید. متأسفانه، همین عقب کشیدن دیگران باعث می‌شود که فرد منافعی به دست آورد (انجام ندادن وظایف خود، همکاری نکردن، خود را به دیگران تحمیل کردن و...). چنین سود و نفعی باعث می‌شود که او



روز به روز بر پر خاشگری خود بیفزايد.
راه مقابله با عصبانیت و پر خاش دیگران، عقب کشیدن و حرف نزدن نیست. بلکه در این موقع بهتر است از مهارت حل اختلاف و مهارت قاطعیت که در فصل ارتباط اجتماعی ارائه شده است استفاده کنید.

سؤال : گاهی اوقات به بعضی از دانشجویانی که احساس می کنم ویژگی های خاصی دارند حسودی می کنم. از این حسادت ناراحتم و به همین دلیل خودم را سرزنش می کنم. چگونه من هم می توانم مانند آنها شوم ؟

از این که خود آگاهی شما بالاست و از احساس حسادت خود آگاهی دارید باید به خود افتخار کنید. یکی از موضوع هایی که باید به آن دقت کنید آن است که چه خصوصیات یا ویژگی خاصی در این فرد این همه بر شما اثر گذاشته است؟ زیبایی، استعداد، هوش، ارتباط اجتماعی، خانواده و ... یکی از مشکلات چنین احساسی آن است که شما طرف مقابل خود را بسیار بالا بردید. به گونه ای که فرد مقابل هیچ مسئله یا مشکلی ندارد. در حالی که در واقعیت این طور نیست. کمتر کسی است که در درون خود هیچ تردید یا نایمی و ناراحتی نداشته باشد. به عبارت دیگر تصویر می کنید که فرد مقابل شما تمام ویژگی های خوب و عالی را دارد در حالی که خود را از این نظر بسیار پایین ارزیابی می کنید. در این مقایسه نا مناسب مسلم است که خود را پایین می بینید و در نتیجه حسادت شکل می گیرد.

به ياد داشته باشید، حسادت یک خشم است. خشم از ناکامی و محرومیت شکل می گیرد. محرومیت و ناکامی از این که کسی امکانات، توانایی ها یا خصوصیاتی دارد که من ندارم. همین موضوع باعث خشم شده و خود را به صورت حسادت نشان می دهد. آن چه شما را آرام می کند این است که توانایی ها و قدرت ها و استعدادهای خود را بشناسید به طوری که این احساس شکل بگیرد که او دارای فلان توانایی ها و نکات مثبت است و من هم در این زمینه ها توانایی دارم. یا این که او به این حد از رشد رسیده ولی این امکانی نیست که محدود به او باشد من هم می توانم از این نظر رشد کنم یا در حوزه های دیگری به رشد خود ادامه دهم.

نکته آخر این که شما احتمالاً عزت نفس ضعیفی دارید. منظور از عزت نفس، ارزشی است که برای خود قائلید. ارزش شما به چه چیزی است؟ بسیاری از انسان ها توانایی های مختلف و متعددی دارند ولی این دلیل نمی شود که دیگران خود را پایین و ضعیف احساس کنند به گونه ای که حسادت شکل بگیرد. شما ارزشمندی برای هر آن چه که هستید. اگر باور به ارزشمندی در شما شکل بگیرد آن وقت خود را برای داشتن یا نداشتن پاره ای از خصوصیات سرزنش نمی کنید یا پایین نمی آورید یا دیگران را بیش از حد بالا نمی بردید. مهم این است که بدانید انسان ها با یکدیگر فرق دارند. این تفاوت ها بسیار طبیعی و بدیهی و آشکار و روشی است ولی دال بر این نیست که کسی بالاتر و ارزشمندتر و کسی پایین تر و بی ارزش تر است. در مورد انسان چنین مقایسه هایی بسیار بی اساس است. شما و همکلاسی هایتان ممکن است دارای خصوصیات مختلف باشید و آنها را در بعضی از مسایل بالاتر و در بعضی موارد دیگر پایین تر از خود ببینید ولی در مورد ارزش اساسی انسانی، دیگران نه بهتر و نه بدتر از شما هستند.

سؤال : احساس می کنم که با بقیه فرق دارم. چه کار می توانم بکنم ؟
از چه نظر؟ اگر منظور این است که از یکی از اقلیت های قومی یا نژادی یا مذهبی کشور هستید در بحث های آینده در این خصوص صحبت خواهیم کرد. ولی گاهی اوقات، بعضی از دانشجویان بدون این که



اقلیت باشند احساس می کنند که با دیگران فرق دارند و متفاوتند. چنین احساس بیگانگی از دیگران خود باعث مشکلات دیگری می شود زیرا فرد عمیقاً احساس می کند که دو دسته آدم وجود دارند: آنها و دیگران. چنین احساسی باعث می شود که فرد از دیگران فاصله گیرد و به آنها نزدیک نشود. در نتیجه ارتباط و تعاملات اجتماعی شکل نمی گیرد و رفتار این افراد نسبت به دیگران، خشک، سرد و رسمی باقی می ماند. مردم نیز برخورد متقابلي نسبت به چنین افرادی نشان می دهند. آنان به افرادی که جدی و خشک بوده و رفتار متکبرانه و سردی دارند «روی چندان خوشی» نشان نمی دهند. در نتیجه فرد دوباره به همین احساس تنها و متفاوت بودن از دیگران می رسد و این باور او تأیید و تقویت می شود.

به یاد داشته باشید که گاهی اوقات افراد باورهای خاصی درمورد خود و دیگران دارند که مانند مورد بالا بسیار افراطی است. چنین افرادی نیاز دارند که در جلسات روان درمانی و توسط یک روان شناس مجبوب تحت درمان قرار گرفته و اصلاح شوند.



فصل یازدهم

صرف، سوءصرف و وابستگی به مواد

اکثر افراد، در جوانی و نوجوانی مصرف مواد را شروع کرده اند و از آن جایی که اکثر دانشجویان در همین دوره سنی قرار دارند، در این فصل، به موضوع مصرف مواد پرداخته شده است. ولی، به یاد داشته باشید که اکثربت قریب به اتفاق دانشجویان اهل مصرف مواد نیستند. بلکه، عده ای اندکی از آنان به چنین رفتارهایی می‌پردازنند. از آن جایی که دانشجویان، سرمایه اصلی کشور به حساب می‌آیند و سلامت آنان اهمیت بسیاری برای کشور دارد و همچنین، از آن جایی که بسیاری از مردم از دانشجویان راهنمایی و اطلاعات می‌گیرند، در این قسمت به بحث مصرف مواد و همچنین، معرفی تعدادی از مواد شایع پرداخته می‌شود. سوال مهمی که در ذهن بسیاری از افراد وجود دارد و گاه اطلاعات ناقصی در این زمینه کسب می‌کنند این است که علت اعتیاد چیست؟ و چرا عده ای از افراد دچار اعتیاد می‌شوند؟

دلایل آوردن به مصرف مواد

تحقیقات مختلف نشان داده اند، مصرف مواد یا پدیده اعتیاد، یک پدیده تک علیتی نیست. بلکه، مجموعه ای از عوامل مختلف فردی، روانی، اجتماعی و فرهنگی دست به دست هم داده و زمینه را برای مصرف مواد آماده می‌کنند. به همین علت، به راحتی نمی‌توان گفت، فقر عامل اعتیاد است. زیرا، بسیاری از افرادی که به سراغ مصرف مواد می‌روند، اتفاقاً نه تنها فقیر نیستند بلکه بسیار هم ثروتمند اند. یافته‌های علمی نشان داده اند بعضی عوامل زمینه ساز اعتیاد می‌شوند که به آنها عوامل خطر گفته می‌شود و بعضی عوامل از مصرف مواد پیشگیری می‌کنند که به آنها عوامل محافظت کننده گفته می‌شود. برای آشنایی بهتر شما با عوامل خطر و محافظت کننده از اعتیاد، در این قسمت به این دو مبحث پرداخته می‌شود.

عوامل خطر

تحقیقات متعدد و مختلفی که در جهان انجام شده است، تعدادی از عوامل خطر یا عوامل زمینه ساز اعتیاد را مشخص کرده اند که عبارت اند از:

عوامل خطر فردی

۱. دوره نوجوانی - جوانی: دوره نوجوانی و جوانی با فشارهای زیادی همراه است: کار، تحصیل، ازدواج، تهیه مسکن و ... در صورتی که با فشارهای این دوره به درستی برخورد (مقابله) نشود، زمینه



را برای اعتیاد آمده می کنند. نکته مهم این است که فشارها، برای همه جوان‌ها وجود دارند، چرا عده ای به اعتیاد روی می آورند و عده ای دیگر نه. پس، فشارها نقش تعیین کننده ای ندارند. آن چه مهم است برخورد و مقابله ای است که افراد در مقابل فشارها نشان می دهند. یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی، خطرپذیری نوجوان و جوانان است. بسیاری از جوانان و نوجوانان باور دارند، در مقابل خطرات آسیب ناپذیراند و خطرات برای دیگران است و آنان را مبتلا نمی کند به همین دلیل، ممکن است خطرات زندگی را دست کم بگیرند از جمله مصرف مواد.

۱. استرس‌ها و فشارهای زندگی: بعضی افراد در مقابل استرس‌ها و فشارهای زندگی از روش‌های نامناسبی استفاده می کنند به همین دلیل، ممکن است برای تسکین خود به مواد روی آورند. در محیط‌های دانشگاهی که استرس‌های مختلفی وجود دارد از جمله استرس امتحانات و فشار آنها، گاهی، عده اندکی از دانشجویان از مواد برای کمک به مطالعه بهتر کمک می گیرند که معمولاً کمک چندانی هم به آنان نمی کند البته اگر حالشان را به مراتب بدتر نکند.

۲. کمرویی و خجالت: به سه دلیل، خجالت و کمرویی، عامل خطر مصرف مواد است: الف- ارتباط اجتماعی، یکی از توانایی‌های انسان است که اثر استرس‌ها و فشارهای زندگی را خنثی می کند. افراد خجالتی و کمرو به علت ضعف در برقراری روابط اجتماعی، فشارها و مشکلات زندگی را بیشتر احساس می کنند و در نتیجه احتمال دچار شدن آنان به آسیب‌ها بیشتر می شود. ب- خجالت و کمرویی باعث می شود، فرد در مقابل با فشار دوستان و همسالان به مصرف مواد زود تسلیم شود و به مصرف مواد بپردازد. ج- بعضی از افراد کمرو برای این که در مهمنانی‌ها و سایر موقعیت‌های جمعی دیگر، راحت‌تر باشند از مواد کمک می گیرند.

۳. کنجکاوی- بعضی افراد کنجکاوی‌های نابه جایی دارند. بعضی افراد مایل اند هر نوع تجربه ای را داشته باشند و خطرناک بودن تجارت برایشان معنای ندارد و به همین دلیل ممکن است مواد را نیز تجربه کنند.

۴. لذت‌جویی - بعضی افراد به دنبال کسب لذت هستند به طوری که حاضراند برای بعضی خوشی‌ها و لذت‌های حتی خطرناک بهای سنگینی بدهند.

۵. پرخاشگری و صفات ضد اجتماعی: جوانان و نوجوانانی که قواعد، هنجارها و ارزش‌های جامعه را کمتر بها می دهند احتمال دچار شدن شان به این آسیب زیاد است. زیرا، یکی از هنجارهای جامعه، مصرف نکردن مواد است.

۶. اختلال‌ها و بیماری‌های روانی: یکی از شایع ترین عوامل خطر مصرف مواد، بیماری‌های مانند افسردگی، وسوس، اضطراب و مانند آن است. بعضی از افرادی که به این اختلالات دچاراند برای رهایی از رنجی که تحمل می کنند و تسکین خود به مصرف مواد روی می آورند. به خصوص،



افسردگی نقش مهم و تعیین کننده ای در روی آوردن عده ای از افراد به مواد دارد.

۸. نگرش مثبت به مواد: اگر افراد معتقد باشند مصرف مواد خوب است یا اثرات خوبی دارد گفته می شود که نگرش مثبت نسبت به مواد دارند. تحقیقات نشان داده است جوانان و نوجوانانی که مصرف مواد را نشانه تشخّص، بزرگ شدن می دانند و یا باور دارند که مصرف مواد جنبه های درمانی و تسکینی دارد و درمان دردهای آنان است، احتمال آن که به مصرف مواد روی آورند بیشتر از افرادی است که باور دارند، مصرف مواد جز دردسر و مصیبت نتیجه دیگری ندارد.

۹. تجربه مصرف مواد: تجربه مصرف مواد و به خصوص اولین تجربه ها از اهمیت بسیاری برخوردارست. بسیاری از افرادی که با مصرف مواد، تجربه خوشایندی داشته اند به مصرف آن ادامه داده اند. همین دلیل است که گفته می شود حتی یک بار هم مواد تجربه نشود حتی سیگار، قلیان و

عوامل خطر خانوادگی

یکی از مهم ترین عوامل خطر که زمینه ساز اعتیاد می شود مربوط به خانواده است. از جمله عوامل خانوادگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. روش فرزند پروری خانواده: خانواده های مستبد و دیکتاتور، فرزندانی تربیت می کنند که بی چون و چرا نظرات دیگران را اطاعت می کنند و به همین دلیل ممکن است به راحتی از پیشنهادهای دیگران به مصرف مواد نیز اطاعت کنند. والدینی که بر رفتار فرزندان نظارت ندارند، باعث می شوند که فرزندان بیش از حد آزاد باشند و به همین دلیل احتمال انجام رفتارهای نامناسب از جمله مصرف مواد در آنها زیادتر می شود.

۲. خانواده های پرتنش، مشاجرات و دعواهای پدر و مادر- چنین تنش هایی علاوه بر ایجاد فضایی نامن و اضطراب زا، ناتوان از رسیدگی به فرزندان می باشند و احتمال روی آوردن به مواد را افزایش می دهند.

۳. وجود افراد مصرف کننده در خانواده: از آن جا که فرزندان خانواده از رفتارهای یکدیگر الگوبرداری می کنند، وجود فرد مصرف کننده در خانواده زمینه را برای مصرف سایر اعضا فراهم می کند. در چنین خانواده هایی، والدین آن قدر درگیر مشکلات مصرف یکی از اعضای خانواده هستند که توانایی رسیدگی و نظارت بر رفتار فرزندان را ندارند.

عوامل خطر محیطی و اجتماعی

یکی از عواملی که زمینه ساز اعتیاد می شود، محیط هایی است که جوانان و نوجوانان در آن به فعالیت می پردازند چه محیط های کوچک و بسته و چه محیط های باز و وسیع.

۱. محله زندگی: محیط های محروم، آلووده به مصرف مواد، وجود افراد مصرف کننده مواد در نزدیکی محل زندگی، حاشیه نشینی و ... امکان روی آوردن به اعتیاد را بیشتر می کند.



۱. دوستان و همسالان مصرف کننده: داشتن دوستان مصرف کننده مواد، یکی مهم ترین عوامل مهم خطر اعتیاد محسوب می شود. در اکثریت موارد، شروع مصرف مواد با توصیه و تعزف دوستان شروع می شود. از آن جایی که در دوره نوجوانی و جوانی، همسالان، اهمیت زیادی در زندگی دارند، در صورت معتاد بودن یا مصرف کننده بودن همسالان احتمال زیادی دارد که دوستان دیگر خود را نیز به مصرف مواد تشویق کنند.
۲. کمبود امکانات ورزشی، فرهنگی، تفریحی و ...: نبود امکانات فرهنگی، تفریحی و ورزشی باعث می شود، عده ای از جوانان برای ارضای ماجراجویی و هیجان طلبی خود و یا کسب لذت و تفریح به مصرف مواد روی آورند.
۳. مصرف مواد به عنوان هنجار اجتماعی: زندگی در محله ها یا شهرهایی که مصرف مواد را خوب و عادی می دانند، زمینه مناسبی برای مصرف مواد ایجاد می کند.
۴. محرومیت، مهاجرت، بی کاری: کم سودی، فقر، نبود مهارت های فنی و شغلی و ناتوانی در یافتن کار باعث می شود بعضی از جوانان و نوجوانان به سوی خرید و فروش مواد و این گونه مشاغل کاذب بپردازند.

عوامل محافظت کننده

۱. پیوندهای خانوادگی قوی - هر چه رابطه والدین و فرزندان قوی تر باشد، احتمال روی آوردن به مواد کمتر می شود. والدینی که فرزندان خود را همان طور که هستند می پذیرند، به آنان احترام می گذارند، انتظارات منطقی و معقول از آنها دارند و بر رفتارهای آنان نظرات دارند، مانع مصرف مواد در آنان می شوند.
۲. عزت نفس قوی - افرادی که خود را می پذیرند ارزشمند می دانند (به هر دلیلی)، کمتر احتمال دارد که به مصرف مواد روی آورند. علاوه بر این، عزت نفس قوی عنصر اساسی در سلامت روان است. هر چه سلامت روان فرد بالاتر باشد، کمتر احتمال دارد که به مصرف مواد روی آورد.
۳. مهارت های مقابله ای سالم - نحوه مقابله و برخورد با فشارها و استرس ها در افراد مختلف، متفاوت است. منظور از مقابله، فعلیت های ذهنی و رفتاری است که فرد انجام می دهد تا اثر فشارها و استرس های زندگی را حذف کند، کاهش دهد یا با آنها مدارا کند. بعضی افراد از مقابله های سالم استفاده می کنند مانند مذهب، ورزش، هنر، دل داری دادن خود، برنامه ریزی و ... و بعضی دیگر ممکن است به مواد روی آورند.
۴. موفقیت - موفقیت و پیشرفت در زندگی، به دلایل مختلف از جمله تقویت عزت نفس، امیدواری و ... مانع از رفتارهای ناسالم از جمله مصرف مواد می شود.
۵. پیوند قوی با نهادهای مختلف اجتماعی به خصوص مدرسه و مساجد و ... - هر چه ارتباط افراد با مدرسه، دانشگاه، مساجد و ... بیشتر باشد، احتمال روی آوردن به مواد کمتر می شود. تنها یکی، ازدوا، بریدن از جامعه و مردم، با مصرف مواد همراه است.
۶. داشتن عقاید متعارف و هنجار در مورد مصرف مواد، ارتباط دختر و پسر و ... هر چه افراد بر اساس عرف و هنجارهای اجتماع عمل کنند، سالم تر باقی می مانند.
۷. مهارت ها و توانایی های قوی روانی - اجتماعی - توانایی قوی حل مسئله، مدیریت هیجان های



منفی، تفکر نقادانه، خوش بینی و امیدواری و ... عاملی قوی در محافظت از افراد در مقابل مصرف مواد است.

آشنایی با مفاهیم کلیدی و اساسی

امروزه در محافل علمی کمتر از کلمه اعتیاد استفاده می شود بلکه اصطلاحات سوء مصرف و وابستگی کاربرد بیشتری دارد. از آن جایی که هریک از کلمات، معنای کاملاً تخصصی دارد، خوب است شما نیز با اصطلاحات علمی و تخصصی در این زمینه بیشتر آشنا شوید.
صرف: استفاده و تجربه هر نوع ماده ای را مصرف می گویند. عموماً، در بسیاری از موارد، برای کنجکاوی، تسکین، کاهش درد جسمی، شاد شدن، و ... مصرف یک ماده آغاز می شود.

صرف تفننی: در بعضی مهمانی ها، محافل، اردو یا پیک نیک و مواردی از این قبیل که دوستان برای تفریح، اوقاتی را کنار هم می گذرانند، مواد نیز مصرف می شود. در بعضی موارد، افراد بیشتر در این زمان، مواد مصرف می کنند و ممکن است تا مهمانی یا محفل بعدی مصرف نکنند.

سوء مصرف: به دنبال تجربه مواد و به خصوص تجربه مواد در محیط های شاد و تفریحی، تجربه مشتبی از مواد ایجاد می شود و به همین دلیل، هنگامی که فرد با بحران یا استرس دیگری روبرو شد برای کسب تسکین به سراغ مواد می رود. هنگامی گفته می شود فرد دچار سوء مصرف شده است که مصرف مواد باعث ایجاد مشکلات جدی در زندگی فرد شده باشد مانند دانشجویی که به علت مصرف مواد، سر کلاس دیر می رسد، کارهای درسی خود را نمی تواند انجام دهد و یا سر کلاس چرت می زند.

وابستگی: اگر چه در سوء مصرف، فرد به دلیل مصرف مواد، با مشکلاتی روبرو شده است ولی مصرف جنبه اجباری نگرفته است و اگر فرد بخواهد می تواند مصرف مواد را کنار بگذارد. در حالی که، در وابستگی مصرف مواد اجباری پیدا کرده است. یعنی، علی رغم این که فرد تلاش می کند که مصرف مواد را کنار بگذارد ولی کوشش هایش با شکست روبرو می شود. در این زمان است که گفته می شود، فرد به آن ماده خاص وابسته شده است. با این حال، به یاد داشته باشید دو نوع وابستگی وجود دارد:

الف - وابستگی جسمی: هر گاه، یکی از دو پدیده زیر وجود داشته باشد، گفته می شود، وابستگی جسمی رخ داده است:

تحمل: هنگامی گفته می شود تحمل ایجاد شده است که فرد باید مرتباً مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد تا به همان میزان قبلی بتواند لذت یا تاثیرات ماده را تجربه کند. به عبارت دیگر، به دنبال مصرف مرتب و مکرر، تاثیر ماده مصرفی کاهش می یابد. یعنی، بد نسبت به آن ماده خاص، تحمل پیدا کند. به همین دلیل، باید مرتباً مقدار ماده افزایش یابد تا همان تاثیرات قبلی دوباره تجربه شود. بعضی مواد به خصوص مواد افیونی مانند تریاک، هروئین، مورفین، شیره، سوخته، کدئین و ... تحمل زیادی ایجاد می کنند.

سندرم محرومیت (یا ترک): در صورتی که ماده به فرد نرسد، دچار علایم و حالت های ناخوشایندی می شود. به همین دلیل، فرد برای پرهیز از تجربه چنین حالت های ناخوشایندی به مصرف مواد ادامه می دهد. به عنوان مثال، علایم محرومیت از مواد افیونی به شرح زیر است: خلق ملوں، دردهای عضلانی، سیخ شدن مو، تعریق، اتساع مردمک چشم، اسهال، خمیازه، بی خوابی، تهوع، استفراغ، آب ریزش از بینی، اشک ریزش از



چشم و تب. مسلم است که تجربه چنین عالیمی علاوه بر ناراحتی و رنج، مانع فعالیت‌های معمول زندگی فرد می‌شود. عالیم و نشانه‌های ترک، به موادی بستگی دارد که فرد مصرف می‌کند.

ب- وابستگی روانی: در این نوع وابستگی، فرد اشتیاق (ولع، میل، هوس) شدیدی برای مصرف مواد دارد. یکی از دلایل اساسی مصرف مجدد مواد در افرادی که ترک کرده‌اند، اشتیاق یا ولع مصرف آن ماده است. اگرچه، فرد می‌داند و آگاه است که مصرف مواد دوباره مشکلات متعدد و سنگینی را در زندگی وی ایجاد خواهد کرد.

مراحل اعتیاد

همان طور که مشاهده می‌کنید، مجموعه‌ای از علل و عوامل در تعامل با یکدیگر، زمینه مصرف مواد را مهیا می‌کنند. با این حال، کمتر کسی است که ناگهان دچار اعتیاد شده باشد. بلکه، معمولاً، روند خاصی طی می‌شود تا زمانی که فرد احساس کند که وابسته به ماده خاصی شده است.

معمولاً، مصرف مواد چه به صورت تفتی یا گاه به گاه، شروع کننده مصرف است. تجربه مواد و تاثیرات ناشی از آن باعث می‌شود تا در آینده در برخورد با مشکلات و شرایط مختلف، فرد به ماده مورد نظر پناه ببرد و به دنبال مصرف مدام، سوء مصرف مواد ایجاد می‌شود. چنان‌چه، فرد به سوء مصرف مواد ادامه دهد، به تدریج وابستگی در وی شکل می‌گیرد. بعضی مواد وابستگی جسمی نیز ایجاد می‌کنند. زمانی که فرد به این مرحله رسید، کنار گذاشتن مواد سخت تر می‌شود. ناگاهی و کمبود اطلاعات راجع به موارد بالا، گاهی اوقات باعث ایجاد فاجعه‌ها و مشکلات سنگین در زندگی افراد شده است. مثلاً بعضی افراد با مشاهده و تجربه این که حشیش، در مصرف‌های کم، عالیم ترک و محرومیت نمی‌دهد، به این نتیجه رسیدند که حشیش اعتیاد آور نیست و به همین دلیل، به راحتی این ماده را مصرف می‌کردند. زیرا، آنها وابستگی جسمی را با اعتیاد یکی می‌دانستند و به وابستگی روانی اعتیاد توجهی نداشتند.

فرضیه دروازه

نظریه معروفی وجود دارد که بسیار مورد توجه محققان و صاحب نظران بوده است که به فرضیه دروازه معروف است. بر اساس این فرضیه، مصرف بعضی مواد ظاهرًا کم خطر و در دسترس، مانند سیگار و قلیان، دروازه مصرف مواد سنگین و خطرناک تر را باز می‌کند. مشاهدات بالینی تایید کننده فرضیه مذکور است. کمتر معتمدی است که مواد سنگین مصرف کند ولی سیگار نکشد. معمولاً، مصرف مواد با مواد قابل دسترس تری مانند سیگار و قلیان در کشور ما شروع می‌شود و به تدریج به مواد سنگین تر کشیده می‌شود. به همین دلیل، می‌توان گفت اگر کسی سیگار یا قلیان نکشد، احتمال کمی دارد که در آینده دچار سوء مصرف و وابستگی به مواد شود.

آشنایی با مواد

اگر چه در بسیاری از موارد، به صورت مصطلح از واژه مواد مخدر به کرات استفاده می‌شود ولی به یاد داشته باشید، مواد مخدر، فقط یک گروه از موادی هستند که اثرات و عوارض منفی بر جسم و روان انسان‌ها دارند. در جدول ۱ طبقه‌بندی مواد مختلف ارائه شده است.



جدول ۱- طبقه بندی مواد مختلف روان گردن

ردیف	مواد	انواع
۱	بازدارنده ها	الكل
۲	مخدراها یا مواد افیونی	تربیک، کراک، هروئین، مورفین، سوخته، شیره، کدئین
۳	توهم زاهما	حشیش، گراس، ماری جوانا، ال اس دی،
۴	مواد محرك	امفتامین ها: شیشه (متا آمفاتامین)، ریتالین (متیل فنیدیت)، اکس کوکائین، کراک (هروئین فشرده)، نیکوتین، کافئین
۵	قرص ها و داروها	داروهای ضد اضطراب مانند دیازپام، لورازپام و... . داروی مسکن: ترامadol

در این جا به اختصار، به بررسی عوارض هر یک از مواد پرداخته می شود:

الكل:

صرف هر نوع مشروبات الكلی در دین مبین اسلام حرام است. الكل، عوارض منفی شدیدی بر جسم و روان انسان دارند از جمله:

- پرحرفي یا کم حرفي
- تغیيرات خلقی
- پرخاشگري

برداشته شدن مهارها در نتیجه انجام رفتارهای نامناسب از جمله رفتارهای نامناسب جنسی (در نتیجه آلدگی به ویروس HIV/AIDS، انجام سایر رفتارهایی که بعداً باعث پشیمانی شود،

- ناتوانی در انجام حرکات ظریف و دقیق،
- کند شدن زمان واکنش فرد و افزایش میزان تصادفات،
- کاهش تمرکز، حواس پرتی، فراموشی.

صرف الكل منجر به اختلالات سنگین مختلفی می شود از جمله: بیماری های گوارشی و کبدی، سوء تغذیه، سرطان دستگاه گوارش، فراموشی و دمانس (تخرب بافت خاکستری مغز)، سکته قلبی و مغزی.

صرف الكل همراه با داروهای آرام بخش (مانند دیازپام) مسکن ها (از جمله ترامadol و کدئین و...) و مواد خوابآور بسیار خطرناک است و گاهی موجب مرگ می شوند. زیرا، اثرات یکدیگر را تشدید می کنند.



تریاک و مشتقات تریاک:

به تریاک و مشتقات آن، مواد افیونی گفته می‌شود. مواد افیونی، یکی از شدیدترین مواد اعتیادآور می‌باشند که هم وابستگی جسمی و هم روانی ایجاد می‌کنند. مواد متعددی از تریاک تهیه می‌شوند از جمله سوخته، شیره، هروئین، مرفین و کراک. آن چه در ایران، به نام کراک مشهور است، هروئین فشرده است.

آثار مواد افیونی تا ۸ ساعت پس از مصرف باقی می‌ماند. تعدادی از علایم مصرف تریاک عبارت اند از:

- تغییرات رفتاری ابتدا به صورت سرخوشی است و بعد بی تفاوتی، پرخاشگری و بی قراری.

- کاهش احساس درد،
- کاهش فشار خون،
- تغییر ساعت خواب و بیداری،
- کاهش وزن،
- کاهش میل جنسی در مردان،

یکی از نکات مهم در مورد مصرف مواد افیونی آن است که مصرف بیش از حد این ماده با علایم زیر همراه است:

- کاهش تعداد ضربان قلب،
- ضعف شدید تنفس،
- افت فشار خون،
- اختلال توجه و حافظه،
- دلیریوم (ترس شدید همراه توهمندی)،
- کاهش درجه حرارت بدن،
- اغماء که در صورت عدم رسیدگی به بیمار، به مرگ منجر می‌شود.

حشیش:

حشیش از گیاه شاهدانه به دست می‌آید. برخلاف آن چه مردم تصور می‌کنند این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می‌کند و در صورتی که طولانی مصرف شود، سندرم محرومیت یا ترک نیز به دنبال دارد. حشیش، نه تاثیر مثبتی بر حافظه و تمرکز دارد و نه تجارت عرفانی و خلاقیت. از آن جایی که حشیش، توهمندی است، عده ای توهمند ها را با تجارت عرفانی و خلاقیت اشتباه گرفته اند. همچنین، مصرف حشیش، باعث اختلال در تمرکز و توجه نیز می‌شود.

عارض کوتاه مدت حشیش عبارت است از:

- سرخوشی و خنده خودبه خود،
- درک قوی تر رنگ، صدا و موسیقی،
- احساس کند شدن گذر زمان،
- اختلال توجه، تمرکز، حافظه و قضاوت،
- افسردگی و اضطراب،



- توهם و هذیان،
 - افزایش اشتها،
 - قرمز شدن چشم،
 - عدم تعادل حرکتی،
 - افزایش ضربان قلب و فشار خون.
- صرف طولانی مدت حشیش، علاوه بر تشدید مشکلات بالا، مشکلات متعددی بر سلامت جسمی افراد ایجاد می کند به خصوص افزایش احتمال سرطان، مشکلات تنفسی، جنون و اختلال در هورمون های جنسی زنان و مردان.

ریتالین:

قرص ریتالین یا متیل فنیدیت، یکی از داروهایی است که برای درمان اختلال بیش فعالی و نقص توجه و حمله خواب به کار برده می شود. با این حال، عده اندکی از دانشجویان، شب امتحان، برای افزایش تمرکز خود از این قرص، خودسرانه، استفاده می کنند. ریتالین از دسته امفتامین هاست و بنابراین دارویی محرکی محسوب می شود. به همین دلیل، هنگامی که فرد سالمی این ماده را خودسرانه مصرف کند، دجار علایم و عوارض سایر محرک ها خواهد شد. عوارض مصرف ریتالین عبارت اند از:

- افزایش ضربان قلب و فشار خون،
- سردرد، سرگیجه،
- اضطراب، بی قراری،
- لرزش و پرش عضلات،
- درد شکمی، مشکلات بدنی، بی اشتها،
- تب و تشنجه،
- سوء ظن به دیگران، توهם و هذیان،
- مرگ در صورت مصرف شدید.

قرص اکس یا قرص شادی:

قرص اکس یکی از انواع امفتامین هاست. عده ای از افراد، به اشتباه برای آن که از احساسات منفی به خصوص غم و اندوه بیرون بیایند به سراغ قرص اکس می روند. آنان به اشتباه، تصور می کنند با مصرف این ماده از غم و اندوه بیرون می آینند. بسیاری از این افراد، عمدتاً، مبتلا به اختلالات افسردگی هستند. نکته مهم آن است که مصرف امفتامین ها، خود، باعث ایجاد افسردگی می شود به ویژه قرص شادی.

- بعضی از اثرات این قرص خوشایند است مانند موارد زیر:
- میل و اجبار برای بغل کردن و بوسیدن دیگران،
 - تشدید احساسات، افزایش آگاهی و لذت از موسیقی،
 - افزایش آگاهی از حواس (خوردن، نوشیدن، بو کردن)،



- احساس شادی و نشاط،
- افزایش انرژی،
- احساس محبت، صمیمیت، راحت بودن با دیگران، بخشش.
- سایر عوارض و اثرات این ماده عبارت اند از:
 - افزایش ضربان قلب، فشارخون، که در نهایت ممکن است به سکته بیانجامد،
 - اختلال بینایی، توهם بینایی،
 - بی قراری و عصبانیت،
 - تغییر و افزایش دمای بدن که حتی به حالت گرمایش نیز ممکن است برسد،
 - سردرد، سرگیجه، تهوع، استفراغ،
 - افسردگی خفیف و خستگی که تا یک هفته دوام می یابد،
 - حملات جنون.

سیگار:

سیگار مهم‌ترین عامل بیماری‌های قابل پیش‌گیری در جهان است و مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار از مجموع مرگ‌های ناشی از کل مواد، ایدز، سوانح و تصادفات، مسمومیت‌ها، خودکشی و قتل بیشتر است. بر اساس آمار کشورهای غربی، یک پنجم کل مرگ و میرها به نوعی مربوط به سیگار می‌شود و به طور متوسط طول عمر افراد سیگاری حدود ۱۴ سال کمتر از افراد عادی است. بیش از ۴۰۰۰ ماده در سیگار شناسایی شده است که بعضی از آنها به شدت کشنده می‌باشند از جمله، تار یا قطران، سیانور، کادمینیوم، فرمالدید و غیره.

عامل اصلی اعتیادآور بودن سیگار به علت نیکوتین آن است. نیکوتین، ماده‌ای سمی و خطرناک است و اگر ۶۰ میلی گرم آن به داخل خون تزریق می‌شود می‌تواند باعث مرگ شود. نیکوتین در عرض ۷ ثانیه به مغر می‌رسد و محرك دستگاه عصبی و در مواردی کند کننده آن است. عوارض و اثرات نیکوتین عبارت اند از:

- فشار خون،
- ضربان قلب،
- انقباض عروق خونی زیر پوست و در نتیجه چین و چروک پوست.

علاوه بر این، مصرف سیگار با اختلالات سنگین متعددی همراه است از جمله انواع سرطان‌ها، اختلالات قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی، مشکلات باروری و زایمان و بسیاری اختلالات دیگر.

سیگار هم وابستگی جسمی و هم روانی شدیدی ایجاد می‌کند. علایم محرومیت از نیکوتین عبارت است از: افسردگی، کاهش توجه و تمرين، مشکلات خواب، افزایش اشتها، بی قراری، اضطراب و از کوره در رفتان و پرخاشگری. این علایم معمولاً ۱ تا ۲ روز بعد از قطع مصرف، به اوج می‌رسد و ممکن است از ۳ روز تا ۴ هفته به طول بکشد



قلیان:

برخلاف تصور بسیاری از مردم، مصرف قلیان بهتر از سیگار نیست بلکه به مراتب خطرناک تر و مضرter نیز هست. تحقیقات نشان داده، میزان مواجهه و استنشاق دود در هر عده مصرف قلیان، معادل مصرف ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. همچنین، مواد سمی قلیان، نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه از نظر مواد خطرناکی مانند دوده، نیکوتین و ... به مراتب بیشتر است. دود قلیان در مقایسه با یک نخ سیگار، ۳۶ برابر بیشتر تار و ۱۵ برابر بیشتر منواکسید کربن دارد.

آرام بخش ها یا داروهای ضد اضطراب:

بنزودیازپیلن ها یا داروهای ضد اضطراب یا آرام بخش های خفیف، به طور وسیعی برای درمان اختلالات اضطرابی و بسیاری از اختلالات دیگر تجویز می شوند. نمونه هایی از این داروها عبارت اند از: لورازپام، اکسازپام، آلپرازولام، دیازپام و ... هنگامی که روان پزشکان و متخصصان این دارو را تجویز می کنند، بر اساس اصول و قواعد خاصی عمل می کنند که احتمال وابستگی به این مواد را کاهش می دهد. از سوی دیگر، مدت زمانِ مصرف، نکته مهمی در تجویز این داروهاست که متخصصان، مدت زمانی خاصی دارو را تجویز کرده و بعد قطع می کنند. ولی گاهی اوقات بعضی از افراد، خودسرانه به مصرف این داروها می پردازند بدون این که ملاحظات تخصصی یا مدت زمان مصرف را به درستی بدانند. در نتیجه، وابستگی روانی به این داروها ایجاد می شود. یعنی هر جا که فرد احساس ناراحتی کرد، بلافضله به این داروها پناه می برد تا آرامش خود را به دست آورد. از میان این داروها، آلپرازولام یا زاناکس، به دلیل تاثیرات سریع تری که دارد بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که اگر دارو توسط متخصصان تجویز شود جای هیچ نگرانی نیست. ولی، مصرف خودسرانه دارو حتماً با مشکلات متعددی همراه است از جمله وابستگی روانی.

ترامadol:

ترامadol، یک داروی مسكن است که از دسته مواد افیونی نیست. عمدتاً ترامadol برای درمان دردهای متوسط تا شدید به کار می رود. پزشکان به هنگام استفاده از این دارو، دقت زیادی می کنند که با سایر داروهای مصرفی بیماران تداخل نکند. زیرا، تداخلات داروبی ترامadol بسیار زیاد است. علاوه بر این، هنگام تجویز ترامadol، پزشکان دقت زیادی می کنند که فرددچار بیماری های مختلف کبدی، تنفسی، کلیوی، مغزی و صرع نیز نباشد. با این حال، عده ای از افراد که از این ماده استفاده بی اجازه می کنند به این موضوع توجهی ندارند.

مهم ترین عوارض ترامadol عبارت است از:

- توهمندی های مختلف،
- سرگیجه و سردرد،
- خواب آلودگی و بی خوابی،
- بی قراری،
- احتمال تشنج و صرع،



- سفتی عضلات،
 - ورم زبان یا لب ها،
 - ایجاد حالت هایی شبیه آنفولانزا،
 - کهیز، ورم و خارش.
- صرف بی رویه و خودسرانه تر امادول با وابستگی جسمی و روانی همراه است. این دارو هم تحمل و هم سندروم محرومیت ایجاد می کند.

سوال: مدتی پیش برای درمان افسردگی به روان پزشک مراجعه کردم. او برای من داروی ضد افسردگی و آلپرازولام تجویز کرد. واقعیت این است که من از داروی ضد افسردگی نتیجه ای ندیدم و آن را رها کردم. ولی، آلپرازولام اثرش خوب بود و آن را ادامه دادم. الان، سه سال است که این دارو را مصرف می کنم. آیا باید این دارو را قطع کنم؟

به نکته مهمی توجه کرده اید. همان طور که در مورد داروهای ضد افسردگی گفته شد، یکی از ویژگی های داروهای ضد افسردگی این است که حداقل ۳ تا ۴ هفته طول می کشد تا اثرات درمانی دارو خود را نشان دهد. اشتباہ شایعی که وجود دارد این است که این نکته سریع فراموش می شود و افراد پس از مدتی مصرف داروهای ضد افسردگی، احساس می کنند دارو تاثیری نداشته است و داروی ضد افسردگی که داروی اصلی است را قطع می کنند. از آن جایی که تاثیر داروهای آرام بخش، سریع است و به مدت کوتاهی پس از مصرف، اثرات آرام بخش، خود را نشان می دهند. افراد به مصرف این داروها حتی طولانی تر از آن چه معمولاً تجویز می شود ادامه می دهند و به تدریج، با مصرف خودسرانه دارو، وابستگی روانی به آنها پیدا می کنند. این در حالی است که افسردگی آنان، همچنان بدون درمان باقی می ماند و به همین دلیل، فرد، بدحال است و بیشتر و بیشتر به آرام بخش ها تکیه می کند. به یاد داشته باشید که آلپرازولام، داروی ضد اضطرابی است که اثرات ضد افسردگی محدودی نیز دارد و به دلیل تاثیر سریع و آرامش سریعی که ایجاد می کند، اثرات وابستگی روانی زیادی نیز دارد و معمولاً روان پزشکان این دارو را در محدوده زمانی کوتاهی تجویز می کنند.

سوال: دوست من، مرتب سیگار می کشد و بارها سعی کرده آن را قطع کند و نتوانسته است. به عقیده من او ضعیف است که نمی تواند سیگار را کنار بگذارد ولی وقتی به او می گویم، هزار دلیل و برهان می آورد که وابستگی به سیگار سنگین و شدید است. آیا چنین است؟ آیا روشی برای کمک به او هست؟

واقعیت این است که ترک کردن هر نوع اعتیاد یا به عبارت دیگر، قطع هرنوع وابستگی سخت است. به خصوص، قطع وابستگی به سیگار، سخت و مشکل است. فردی که اقدام به ترک سیگار می کند حتماً اراده سنگینی دارد که اقدام به ترک کرده است. ولی، برای درمان این وابستگی، علاوه بر کوشش های فردی و انگیزه و اراده که افراد حتماً دارند، نیاز به کمک های تخصصی چه به صورت دارویی و چه به صورت روان درمانی و مشاوره وجود دارد. علاوه بر این، کاری که شما به عنوان یک دوست می توانید انجام دهید، تشویق و تحسین دوست تان است که اقدام به ترک کرده است، به جای برچسب زدن که وی فردی بی اراده و ضعیف است،



سوال: آیا موادی مانند تریاک که ریشه گیاهی دارند هم اعتیاد آورند؟

اعتیاد آور بودن یک ماده، ربطی به گیاهی یا صناعی بودن آن ندارد. بسیاری از مواد گیاهی ممکن است بسیار پسر باشند همان طور که در قدیم از بعضی گیاهان، سم تهیه می کردند. بله، تریاک با آن که ریشه گیاهی دارد، به شدت وابستگی جسمی و وابستگی روانی ایجاد می کند. حشیش هم که ماده ای گیاهی است، وابستگی ایجاد می کند، همین طور، مواد صناعی که در آزمایشگاه تهیه می شوند مانند ال اس دی، امفتامین ها و

سوال: بعضی از دوستانم می گویند حشیش می تواند خلاقیت را در انسان رشد دهد. من

طمئن نیستم این حرف، درست باشد. نظر شما چیست؟

همان طور که قبلاً گفته شد، خلاقیت هیچ ربطی به مصرف مواد ندارد. حشیش، یکی از مواد توهم زاست. ممکن است عده ای از مصرف کنندگان، توهم هایی که تجربه کرده اند را با خلاقیت اشتباه کرده باشند. از طرف دیگر، حشیش باعث می شود حس های افراد تیز و شدید شود. ممکن است عده ای این حالت ها را نیز با خلاقیت اشتباه گرفته باشند. در هر حال، این ادعا بی مورد است. اگر به زندگی افراد خلاق دقت کرده باشید و سرگذشت آنان را مطالعه کرده باشید، متوجه خواهید شد که هیچ یک از آنان مصرف کننده حشیش نبوده است. مسلم بدانید، خلاقیتی که بخواهد در اثر مصرف مواد ایجاد شود، ذره ای ارزش نخواهد داشت.

سوال: آیا این درست است که اگر کم تریاک بکشی، معتاد نمی شوی؟

واقعیت آن است که بسیاری از افراد مصرف کننده مواد، از روی ناآگاهی و بی اطلاعی از مواد و اثرات آن به این آسیب و بیماری دچار شده اند. بسیاری از افراد با همین فرض، شروع کرده اند که اگر مواد کم مصرف کنی، معتاد نمی شوی. اساس اشتباه آنان بر این مبنایست که ماهیت پدیده تحمل را نمی دانند. پدیده تحمل، مانع از آن می شود شما بتوانید مصرف خود را کنترل کنید. فرد، چه بخواهد و چه نخواهد، تحمل ایجاد می شود و دیگر مقدار ماده مصرفی کافی نیست تا فرد حالت هایی که می خواهد را تجربه کند و به همین دلیل، مجبور می شود و دوباره و دوباره فرد مقدار ماده را افزایش می دهد. اگر بسیاری از مصرف کنندگان با ماهیت تحمل آشنا بودند، مطمئن باشید که هرگز مصرف موادی مانند تریاک را شروع نمی کردن.

سوال: آیا ترک سیگار امکان پذیر است؟

ترک سیگار، همانند همه مواد امکان پذیر است. اگر نگاهی به اطرافیان خود بیاندازید، هستند بسیاری از افراد که حتی مصرف سیگار را بعد از سال های طولانی قطع کرده اند. برای ترک ایجاد، درمان های دارویی و روان درمانی های مشخصی وجود دارد.

سوال: آیا حتی یک بار، تجربه مواد هم خطرناک است؟

حتی مصرف، یک بار هم خطرناک است. به این دلیل که تجربه مواد و اثرات آن در ذهن فرد باقی می ماند و بعداً به هنگام ناراحتی و بحران ها برای تسکین به سراغ همان ماده می رود. نکته مهم این است که تجربه اولین بار بسیار مهم است. افرادی که اولین تجربه موادشان خوشایند نبوده برای همیشه مصرف را رها کردن. ولی، افرادی که اولین تجربه آنان، خوشایند، تسکین دهنده و لذت بخش بوده، به مصرف آن ماده ادامه دادهاند.



علاوه بر این، به یاد داشته باشید که مواد، اثر خاصی بر مغز و مدار پاداش یا لذت در مغز می‌گذارند و همین تجربه خوشایند، زمینه را برای مصرف‌های بعد آماده می‌کند. از آن جایی که مشخص نیست تجربه چه کسی مثبت و چه کسی منفی خواهد بود، این است که توصیه اساسی آن است که اصولاً مواد را کسی تجربه نکند حتی برای یک بار.

سؤال: مصرف الکل در کشورهای غربی، قسمتی از فرهنگ و زندگی آنان است. چرا آنها معتاد نمی‌شوند؟

غربی‌ها هم معتاد به الکل می‌شوند. حقیقت آن است که در کشورهای غرب که مصرف شایع است، میزان الکل‌سیم بسیار بالاتر از کشورهای اسلامی است که مصرف الکل حرام است. در کشورهای غرب، هم مقررات و قوانینی برای مصرف الکل وجود دارد از جمله ممنوعیت رانندگی هنگام مستی و مواردی از این قبیل.

سؤال: شیشه چیست؟

نام علمی شیشه، متا‌آمفتابین است. همان طور که از نام این ماده به خوبی پیداست، یکی از انواع امفتامین‌هاست که از دسته محرك‌ها محسوب می‌شوند و عوارض بسیار شدید دارد و به شدت نیز وابستگی به همراه دارد.

سؤال: بعضی از مصرف کننده‌های مواد خیلی ظاهر سالم و خوبی دارند. آیا این درست است که مصرف مواد به بعضی‌ها می‌سازد و به بعضی‌ها نمی‌سازد؟

نه، این ادعا اصلاً درست نیست. ولی، مردم بر اساس وضعیت ظاهری افراد قضاوت‌هایی در مورد آنها می‌کنند. معتادانی که وضعیت اقتصادی خوبی دارند به علت وضعیت تعذیبه و بهداشتی مناسبی که دارند، مردم این طور قضاوت می‌کنند که اعتیاد به آنها ساخته است. ولی، معتادان بی خانمان و خانه به دوش یا افرادی که از نظر اجتماعی و اقتصادی ضعیف هستند به علت وضعیت نابسامان زندگی که همراه با اعتیاد است از جمله بهداشت و تعذیبه، قادر به رسیدگی به خود نیستند و ممکن است این طور تصور شود که اعتیاد به آنها نمی‌سازد.



فصل دوازدهم

آشنایی با مرکز مشاوره

در این کتاب، توصیه های زیادی شده است که به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید یا از کمک های تخصصی و حرفه ای مشاوران، روان شناسان و روان پژوهان استفاده کنید. ممکن است برای شما این سؤال پیش بیاید که در مراکز مشاوره چه فعالیت هایی صورت می گیرد؟ یا مشاور چگونه می تواند به شما کمک کند تا بتوانید تصمیم بهتری بگیرید؟ در این بخش سعی می شود درخصوص فعالیت های مرکز مشاوره و فعالیت های آنان اطلاعاتی ارائه شود.

یکی از واحدهای فعال هر دانشگاهی، مرکز مشاوره است. مرکز مشاوره دانشگاه، تحت پوشش معاونت دانشجویی است و برای درمان، رشد و رفاه دانشجویان تشکیل شده است. همان طور که می بینید، درمان فقط یکی از فعالیت های مهم مراکز مشاوره است و در کنار آن فعالیت های دیگری نیز برای پیشگیری از مشکلات و همچنین افزایش رفاه دانشجویان و همچنین کمک به ارتقای رشد روانی و اجتماعی آنان انجام می شود. در این بخش تعدادی از برنامه های مراکز مشاوره را معرفی می کنیم.

مشاوره یا روان درمانی چیست؟

مشاوره یا روان درمانی، درمان های غیردارویی هستند که با استفاده از ارتباط انسانی و تکنیک ها و روش های خاصی که از علم روان شناسی برگرفته شده است به فرد کمک می شود تا بتواند برمشکلات خود فائق آید، با بحران ها و مسایل خاص زندگی به طور سالم و مسئولانه ای مقابله کند و در صورت وجود بیماری به درمان آن بپردازد. همان طور که مشاهده می کنید، هدف روان درمانی یا مشاوره همیشه درمان بیماری نیست بلکه این خدمات به طور وسیع و فراگیر و در زمینه ها و موارد مختلفی استفاده می شوند.

در سیاری از موقع با شناخت و برخورد صحیح با مشکلات زندگی از بروز بیماری پیشگیری می شود. گاهی اوقات نیز بدون این که فرد بیمار باشد ممکن است با بحران خاصی رویه رو شده باشد و با استفاده از مشاوره و روان درمانی بهتر می تواند با آن مقابله کند. در مواردی نیز که بیماری وجود دارد، با استفاده از روان درمانی های خاص هر بیماری، به فرد کمک می شود که به درمان آن بپردازد. با توجه به مطالب بالا و گستردگی مشکلات، بحران ها، بیماری ها و مسایل زندگی طبیعی است که هر فردی در زندگی خود نیاز به مشاوره یا روان درمانی داشته باشد.

فعالیت های مراکز مشاوره

مراکز مشاوره دانشگاه ها فعالیت های مختلف و متنوعی انجام می دهند. چنین فعالیت هایی با همکاری متخصصانی از رشته ها و حوزه های مختلف انجام می شود. با توجه به مطالب گفته شده می توان به اختصار مراکز



- مشاوره و فعالیت‌های آن را چنین توصیف کرد:
- در مراکز مشاوره، فعالیت‌های مختلفی انجام می‌شود: درمان، پیشگیری، آموزش مهارت‌ها و موضوعات خاص و مرتبط با زندگی دانشجویی، جوانی و نوجوانی و... .
 - در مراکز مشاوره، دوره‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف بهداشت روان برگزار می‌شود که معمولاً به مطالبی مانند مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله، مهارت‌های زندگی، ازدواج، مهارت‌های تحصیلی، آشنایی با HIV / ایدز، اعتیاد و... می‌پردازد.
 - بسیاری از فعالیت‌های آموزشی مراکز مشاوره به صورت آموزش‌های کارگاهی است. منظور از آموزش کارگاهی آن است که بالافصله بعد از آموزش هر مطلب، شرکت کنندگان در دوره، مطالب آموزشی را در گروههای کوچک به صورت عملی تمرین می‌کنند تا اشکالات و ایرادهای احتمالی آنان مشخص شده و بتوانند به صورت عملی و مفید در زندگی خود آنها را به کار گیرند.
 - در مراکز مشاوره، متخصصان و روان‌شناسان با تخصص‌های مختلف حضور دارند. از جمله متخصص شناخت درمانی، روانکاو، مشاور، مشاور تحصیلی، مشاور مذهبی، روان‌پزشک، مددکار اجتماعی و کادر اداری و آموزشی.
 - مراکز مشاوره دارای نشریه‌های مختلف ادواری و غیر ادواری هستند. تعدادی از مهم‌ترین نشریه‌های ادواری مراکز مشاوره عبارت اند از: پیام مشاور، دختران دانشجو، خانه و دانشگاه و... . علاوه براین، مراکز مشاوره دانشگاه دارای کتاب‌ها، پمفت‌ها، بروشورهای متنوع و متفاوتی در حوزه‌های مختلف بهداشت روان با تأکید بر زندگی دانشجویی می‌باشند که سعی می‌شود مهم‌ترین موضوع‌های علمی روز را به صورت کاربردی در اختیار شما قرار دهنند.

فرآیند مشاوره و روان درمانی

مشاوره و روان درمانی، گفتگویی بین دو نفر است. در یک سو روان‌شناس و مشاور و در طرف دیگر، مراجع است. در اینجا عمدها به جای بیمار از مراجع استفاده می‌شود چون در بسیاری از موارد فردی که برای مشاوره مراجعت می‌کند لزوماً بیمار نیست بلکه مایل است که در زمینه خاصی مشورت بگیرد. همان‌طور که هر کسی که به یک وکیل مراجعه می‌کند مجرم نیست بلکه ممکن است بخواهد نظر یک کارشناس حرفه‌ای را بداند.

مشاوره و روان درمانی یک همکاری مشترک بین مشاور و مراجع است. مسئولیت به عهده هر دو نفر است و نه مشاور تنها. مشاور، راه‌های سالم و علمی را مطرح می‌کند و این مراجع است که تصمیم می‌گیرد چه کار بکند. به این ترتیب، مسئولیت و تصمیم گیری به عهده مراجع است و اوست که نهایتاً مسیر زندگی و برنامه خود را تنظیم می‌کند.

نکته بسیار مهم این است که مطالب مطرح شده در جلسه مشاوره و روان درمانی به صورت محترمانه تلقی می‌شود. اصل راز داری اساس کار یک مشاور است. چنان‌چه او این اصل را زیرپا گذارد، یکی از اصول اساسی حرفاها را نقض کرده و حتی می‌توان از او شکایت کرد. تنها مواردی که این اصل نقض می‌شود زمانی است که خطری متوجه مراجع باشد مانند زمانی که او افکار خودکشی دارد یا زمانی که از سوی مراجع، خطری دیگران را تهدید کند مانند زمانی که یک مراجع می‌خواهد کسی را بکشد. در چنین شرایطی به دلیل محافظت از مراجع اصل رازداری لغو می‌شود.



فرآیند و چارچوب مشاوره

اگر مایلید به مرکز مشاوره مراجعه کنید بهتر است از قبل وقت بگیرید. به همین دلیل بهتر است شماره تلفن‌های مربوط به مرکز مشاوره را داشته باشید. سپس، تلفنی وقت گرفته و در زمان تعیین شده مراجعه کنید. در ابتدا، توسط یک مشاور یا روان‌شناس از شما مصاحبه به عمل می‌آید تا مشکل و موضوعی که برای آن مراجعه کردید مشخص شود تا براساس مشکل شما به متخصص آن مشکل ارجاع داده شوید. در همین رابطه ممکن است از شما تست‌ها و آزمون‌هایی نیز به عمل آید که عمدتاً این آزمون‌ها مربوط به شناسایی و تشخیص مشکل و تعیین شدت آن است. سپس در صورت نیاز به دارو درمانی به یک روان‌پزشک ارجاع می‌شوید. در صورتی که نیازی به دارو نباشد به یک روان‌شناس یا مشاور ارجاع می‌شوید. در صورتی که مشکلات درسی، آموزشی، حقوقی، خانوادگی و... داشته باشید از یک مددکار نیز برای رسیدگی به مسائل حقوقی، اداری و آموزشی نیز کمک گرفته می‌شود.

چنین مصاحبه و ارزیابی‌های اولیه برای آن است که در کمترین زمان ممکن بهترین متخصص برای مشکل شما مشخص شود. زیرا، روان‌درمانی و مشاوره تفاوت هایی دارند. همچنین روان‌درمانی‌های مختلفی وجود دارد که ممکن است شما چندان از آن آگاه نباشید. مثلاً ندانید که چه تفاوتی بین یک روانکار، روان‌درمانگر و یا مشاور وجود دارد. این چندان مهم نیست چون زمانی که مراجعه کنید، آنان براساس مشکل، شما را به یک روانکار، روان‌شناس با گرایش خاص مثلاً شناخت درمانی، زوج درمانی و... یا یک مشاور ارجاع خواهند کرد.

پس از آن جلسه‌های مشاوره و روان‌درمانی شما شروع می‌شود. این جلسه‌ها معمولاً بین ۴۵-۶۰ دقیقه هستند و معمولاً لازم است که مراجع حداقل چندین جلسه در آن شرکت کند. مثلاً یک دوره شناخت درمانی برای درمان افسردگی حداقل ۲۰ جلسه طول می‌کشد. در صورتی که مشکلات دیگری همراه افسردگی وجود داشته باشد مسلم است که تعداد

این جلسه‌ها بیشتر می‌شود. اگر همکاری شما در درمان کمتر باشد مدت جلسه‌ها بیشتر می‌شود. همان طور که مشاهده می‌کنید روان‌درمانی کند است. به همین دلیل توصیه می‌شود که در کنار روان‌درمانی از دارو درمانی هم استفاده شود. چون زمانی که این

چنان چه شرکت فرد در مشاوره یا روان‌درمانی به طور منظم، مرتب، با انگیزه همکاری، با انجام تکالیف و مشتاقانه باشد (درحدی که فرد از توان خود استفاده کند) قادر خواهد بود که بر مشکلات خود مسلط شود. یکی از روان‌شناسان بزرگ می‌گوید: انسان‌ها از مشکلات خود بزرگ‌تر هستند.

دو درمان در کنار هم استفاده شوند تأثیر یکدیگر را افزایش می‌دهند. ممکن است به شما توصیه شود که در گروه درمانی‌ها شرکت کنید. در گروه درمانی، حدود ۱۲-۸ مراجع همراه با یک درمان گروه همکار او در یک زمان در جلسه شرکت می‌کنند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا مشکلات یکدیگر را کاهش دهند. گروه درمانی‌ها بسیار کمک کننده است و معمولاً سرعت درمان را بیشتر می‌کند. در صورتی که فردی مایل نباشد در گروه شرکت کند هیچ اصراری وجود ندارد. در مراکز مشاوره، اجبار و تحمیلی صورت نمی‌گیرد بلکه این مراجع است که باید تصمیم خود را بگیرد.



سؤال: من از مرکز مشاوره چند بار وقت گرفته ام ولی هر بار که خواستم مراجعه کنم آنقدر دچار اضطراب شدم که در جلسه حاضر نشدم. هم می ترسم از این که مشاور در مورد من چه فکری می کند و هم می ترسم از این که بعضی از رازهای زندگی خود را فاش کنم. آیا من مشکل دیگری هم دارم؟

نگرانی و اضطراب در شرایطی که شما مطرح کردید طبیعی است. آیا قبل از این که نزد یک پزشک بروید اضطراب ندارید؟ در این موقع نیز اضطراب خفیفی وجود دارد. ولی با توجه به این که سابقه ای از مراجعه نزد مشاور ندارید، با توجه به این که در این جلسات موضوعاتی مطرح می شود که ممکن است نزدیک ترین فرد زندگی شما هم آنها را نداند و... خیلی طبیعی است که دچار اضطراب شوید. موضوع مهم دیگر این که قابلیت اعتماد به فردی که تا به حال ندیده اید هم سخت است. یکی از نگرانی های شما این است که آیا مشاور قابل اعتماد است؟ این را می توانید محک بزنید. قرار نیست که با اولین جلسه ای که رفتید همه مسائل خود را بگویید. بهتر است در درجه اول او را ببینید و اجازه دهید ارتباط ایجاد شود. زمانی اعتماد ایجاد می شود که رابطه ای وجود داشته باشد. بهتر است ابتدا مشاور را ببینید، با او جلسه داشته باشید و سپس قابلیت اعتماد به او را ارزیابی کنید. ضمناً اگر نگرانی هایی دارید، بهتر است آنها را بیان کنید. او بهترین راهنمایی یا کمک را به شما می کند.

سؤال: اگر مشاوره، صحبت کردن و حمایت گرفتن است، من می توانم این کار را با دوستانم انجام دهم. چه نیازی به مشاور دارم؟

ممکن است بعضی افراد توان چنین رابطه ای را داشته باشند. ولی در همه موارد امکان پذیر نیست. تفاوت دیگر مشاوره آن است که در مشاوره، زمان مال شمامست این شما هستید که در کانون توجه هستید و نه طرف مقابل. علاوه بر این، او شخص بی طرفی است که شما را قضاوت نمی کند درحالی که ممکن است در روابط دوستانه بسیار خوب موضوع قضاوت، طرفداری و... به میان آید. از سوی دیگر، دوست شما ممکن است دامنه تجارب زندگی و تدبیر خوبی داشته باشد برای زندگی خودش. مسایل انسان ها پیچیده، متنوع و متفاوت هستند. ممکن است دوست شما با چنین مواردی آشنایی نداشته باشد درحالی که مشاوری که آموزش حرفه ای دیده است از این موارد آگاهی زیادی دارد.

سؤال: احساس می کنم مراجعه به مشاور یعنی این که از عهدۀ زندگی خود برنمی آیم و این نشانه ضعف من است. این طور نیست؟

اتکای به خود، یکی از صفات پسندیده و ارزشمند است. با این حال، در زندگی یک انسان، موضعی پیش می آید که از دیگری کمک بخواهد. این نه تنها ضعف نیست بلکه شجاعت است. زیرا، هیچ انسانی کامل نیست به صورتی که از عهدۀ همه مسایل خود برآید. به یاد داشته باشید که استفاده از شور و مشورت یکی از توصیه های اساسی پیامبران است.

بعضی از کسانی که تصویر می کنند درخواست کردن و کمک خواستن یک ضعف است از عزت نفس ضعیفی برخوردارند. گاهی اوقات، برابر دانستن مشاوره با ضعف نشان دهنده انکار است. انکار مشکلی که در وجود فرد وجود دارد. آیا مراجعه به پزشک برای رفع ناراحتی جسمانی نشانه ضعف است؟ همان طور که برای رفع ناراحتی های جسمی خود از کسی کمک می گیریم بدون این که احساس بدی داشته باشیم، بهتر است در سایر موارد زندگی نیز چنین کنیم.

منابع





- انجمن روان پژوهشی امریکا (۱۳۸۴). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی: چاپ چهارم، ترجمه محمد رضا نیکخو و هاما یاک آودیس یانس. تهران: انتشارات سخن.
- علیلو، مجید محمود، بخشی پور، عباس، حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۱). راهنمای خودبیاری برای دانشجویان. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری.
- کلینکه، ال، کریس، (۱۳۸۲). مقابله با مشکلات زندگی. ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.
- صادقی، میرمحمد (۱۳۸۸). آموزش پیش از ازدواج. تهران: معاونت دانشجویی و فرهنگی؛ مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران و سازمان بهزیستی کشور؛ معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- طارمیان، فرهاد (۱۳۸۸). حقایقی درباره زندگی سالم و به دور از مواد: (ذکات عملی). تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری؛ دفتر مرکزی مشاوره و معاونت دانشجویی و فرهنگی؛ مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
- نوری، ربابه (۱۳۸۴) اهمیت برقراری ارتباط اجتماعی. جزو چاپ نشده مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- نوری، بابه (۱۳۸۴). آن چه از ازدواج باید بدانیم. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری؛ دفتر مرکزی مشاوره و معاونت دانشجویی دانشگاه تهران.
- نوری زاده، مریم، حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۲) چند گام موثر جهت موفقیت در دانشگاه: ویژه دانشجویان خوابگاهی ورودی جدید. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری.
- نوری زاده، مریم و طهماسبیان، کارینه (۱۳۸۳) با تغییرات سازگار شوید. پیام مشاور؛ ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی ورودی جدید. نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.



- American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)**. (1994). Washington: American Psychiatric Association.
- Berger K.S.(2001). **The Developing Person Through the Life Span**. Fifth edition. New York: Worth Publishers.
- Hargie ,O. D. W.(1997). **The Handbook of Communication Skills** . Second edition. London: Routledge.
- Grayson P.A & Meiman P.H (1999) **Beating The College Blues**. NewYork : Check Mark Books.
- Leaman, S., & Gee, C. B.(2006). **Abusive romantic relationship among adolescent and young adult**. Washington: Center Research on Well-Being.
- Nilsson, V. (2008). **Surviving the slumps: Improve your study skills**. Athabasca: Athabasca University.



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

سازگاری با

زنگ دانشجویی

ویژه دانشجویان ورودی جدید

شهریور ۱۳۸۶

زیرف اول دانشجویی

پیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پرورانید. به خاطر بسیارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سر بلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد!

وروود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان بالاتر می‌برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی باهم اتفاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتقاطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است. مجموعه‌ای که پیش رو دارید به طور عمده خلاصه‌ای از کتاب آموزشی "سازگاری با زندگی دانشجویی" است، چنانچه درخصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کرده و کتاب مذکور را دریافت نمایید.

ورود به دانشگاه

وروود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است، زیرا بسیاری از فعالیت‌های یک دانش آموز در دوران دبیرستان معطوف به قبول شدن در دانشگاه است. به همین دلیل وی پس از قبولی احتمالاً

از نو آغاز کن! سنگ لوحی باش، عاری از هر تخصیی آنگاه شاید دریابی که حقیقت چیست!

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سالها تلاش و تنش، مزهای دانایی را گشوده‌اید و به اکتشافی نورسیده‌اید، این پیروزی بر شما مبارک باد!

دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه‌ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرست استثنایی بهره مند می‌گردد. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرستهای ممکن، هرگز فرست این چنین آزاد برای پرداختن به آنبوهی از فعالیت‌ها پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه‌ها.

چه بسیار دوستی‌هاکه بنا خواهید کرد، چه بسیار درس‌هاکه خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهاش که از پیش خود را آماده واقعیت‌ها کرده‌اند و تنها در انتظار خوشی‌های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می‌پیمایند، دل پذیرتر و پرمعنوار است و البته آنهاشی که نگاهی غیرواقع گرایانه به زندگی دارند و مقصداش نامعلوم است، سفری پرمشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی، نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست،

شما آغازگر سفری هستید که با



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
مرکز مشاوره دانشجویی



دفتر مرکزی مشاوره

سازگاری با

زندگ دانشجویی

فهرست مطالب

حرف اول

وروود به دانشگاه

استرس شروع دانشگاه

مهارت‌های اجتماعی

ارتباط با همسالان

سازگاری با زندگی خوابگاهی

سازگاری با فرهنگ‌های مختلف

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

مهارت‌های مطالعه

مدیریت مالی

آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

پیام مشاور

ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید

مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی

سردبیر: حمید پیروزی

تالیف و ترجمه:

دکتر ربابه نوری - حمید پیروزی

تنظيم مطالب: مریم نوری زاده

ویراستار: سپیده معتمدی

چاپ اول: ۱۳۸۵

چاپ دوم (ویرایش دوم): شهریور ۱۳۸۶

امور اجرایی: علی صیدی

حروف چینی: زهرا ارشدی

تیراز: ۸۰۰۰ نسخه

رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحب، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

۵- حجم مطالب درسی دانشگاه
در مقایسه با دیبرستان بیشتر و سنگین‌تر است. به همین دلیل، ضروری است برای مطالعه و تسلط بر چنین حجمی از مطالب از روش‌های مطالعه دیگری در دانشگاه استفاده شود. بنابراین، مهم است که دانشجویان مهارت‌های مطالعه را به درستی بیاموزند و برآن تسلط یابند.

۶- معمولاً در دیبرستان، دانش آموز فقط به درس و تحصیل می‌پردازد و از او کار یا فعالیت دیگری انتظار نمی‌رود. در حالی که عده‌ای از دانشجویان هم‌زمان با تحصیل، کار می‌کنند و یا با ارتباط‌های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه‌های مختلف اجتماعی و تفریحی و... به فعالیت‌های دیگری نیز می‌پردازند:

با توجه به مطالب بالا، به نظر می‌رسد زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است و به همین دلیل ضروری است که دانشجویان از مهارت‌ها و توانایی‌های مقابله‌ای سالم و متنوعی برخوردار باشند تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند.

برای انتخاب واحد، گرفتن فرم، وارد کردن به کامپیوتر، صفات غذا و صفاتی دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم‌سن و سال که بالهجه یازبان دیگری صحبت می‌کنند و گاهی حتی ممکن است به سبک دیگری لباس پوشند می‌تواند به احساس تنها، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است که گاهی اوقات به نظرتان بررسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که شما با تغییر مهمن و بزرگی در زندگی خود رو به رو هستید. اگر چه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد ولی با استفاده از فعالیت‌های خاصی با آن سازگار خواهید شد، همانند همه دانشجویان سال‌های قبل.

۳- محیط اجتماعی دانشگاه
بسیار متفاوت از دیبرستان است. در دیبرستان افراد تاحد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شیاهت دارند. در حالی که در محیط دانشگاه چنین نیست. دانشجویان از شهرها، روستاها و مناطق مختلف جغرافیایی و از قوم‌های مختلف و حتی نژادهای دیگر با یک دیگر زندگی کرده و تحصیل می‌کنند. چنین فضایی اگر چه زمینه‌ی مساعدی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی و شناخت فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف ایجاد می‌کند، ولی در پاره‌ای از موارد سازگاری را سختتر و پیچیده‌تر نیز می‌سازد.
۴- فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دیبرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام هفت‌های اول ممکن است حتی گچ کننده هم باشد: ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صفاتی‌های متعدد کاربردی، ارتباط با افرادی در

احساس آسودگی می‌کند. زیرا مجبور نیست که در سال‌های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس‌های تضمینی، غیر‌تضمينی و... فکر کند و مسلمان این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده‌ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می‌تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده‌اند شدیدتر است. زیرا آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی‌های خاصی است و از سوی آزادی‌ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی‌ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد آغاز می‌شود. از جمله:
۱- محیط دانشگاه در مقایسه با دیبرستان، فضای وسیع تری دارد و آشنایی با همه‌ی مکان‌ها و افراد در کوتاه مدت امکان پذیر نیست.

۲- ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات شما را تأمین نکرده باشد. عده‌ای باشورو شوق و ذوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می‌روند و عده‌ای دیگر ممکن است با نارضایتی در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روزهای اول و هفته‌های اول ممکن است حتی گچ کننده هم باشد: ساختمان‌های مختلف، و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صفاتی‌های متعدد

استرس شروع دانشگاه

ممکن است تعجب کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برد می‌شود. در غالب موارد تصور می‌شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می‌شود اما مهم است که بدانید استرس می‌تواند مشت و خوشایند هم باشد زیرا اتفاقات در زندگی انسان می‌شود. اصولاً هر تغییر یک استرس به شمار می‌آید. از آن جایی که تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد هم مشت و هم منفی هستند، می‌توان استرس‌ها را به دو دسته‌ی کلی استرس‌های خوشایند و استرس‌های ناخوشایند تقسیم کرد:

استرس‌های خوشایند مانند:

- ازدواج
- به دنیا آمدن یک نوزاد
- یافتن شغل
- شروع کار جدید
- شروع سال تحصیلی
- قبولی در دانشگاه
- رفتن به یک مسافت و...

استرس‌های ناخوشایند مانند:

- طلاق
- فوت یکی از عزیزان
- بی کار شدن
- مردود شدن در کنکور
- بیماری و...

هر تغییری در زندگی یک استرس است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می‌خورد و فرد باید به خود فشار آورده باشد و با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین

جانوی و نوجوانی با زندگی غیرتحصیلی و.... دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضعیت خاصی که دارند استرس‌های خاصی نیز تجربه می‌کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان‌های سنگین
- همانگی بین کار و تحصیل
- همانگی بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت‌های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی‌ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- انجام نقش‌های مختلف مانند دانشجو، کارمند، فرزند و...
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله‌ای سالمی برای برخورد با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله‌ای رفتاری است که فرد انجام می‌دهد تا بتواند استرس را از میان ببرد یا استرس را به حداقل برساند و یا با آن کنار بیاید و مدارا کند.

در این تعریف باید به چند نکته‌ی مهم توجه کرد:

۱. بعضی راهبردهای مقابله‌ای، رفتاری و بعضی درون روانی هستند یعنی در برخی مواقع می‌توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهای نظیر؛ برنامه‌ریزی و مشورت را نجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله‌ای معطوف فعالیت‌های ذهنی یا درون روانی است و در عمل کاری انجام نمی‌شود مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات.

تعادلی به جسم و روان فشار وارد می‌کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس‌های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی، روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری روبه رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته اید بشناسیم تا بتوانید راههای سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

ورود به دانشگاه که برای اکثریت دانشجویان اتفاقی خوشایند است، یک استرس به شمار می‌آید. زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری که قبلاً با زندگی خود داشته اید به هم ریخته و اکنون باید برپانه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتر است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می‌باشند شهر و محل اقامت خود را تغییر بدنهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنها و... می‌شود.

دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می‌خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تغییر در دانشگاه، سازگارشدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشش و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکنده‌گی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره‌ی



مقابله‌های مسئله مدار و هیجان
مدارسالم و ناسالم ارائه شده‌اند:

مقابله‌های هیجان مدار سالم

- ورزش
- گردش
- پیاده‌روی
- نقاشی
- سرگرم شدن به کاری
- دعا
- نذر و نیاز
- درد دل
- به طور موقت کنار کشیدن
- برون ریزی ناراحتی به طور سالم

مقابله‌های مسئله مدار سالم

- اولویت بندی کردن کار و برنامه‌ها
- فکر کردن
- برنامه ریزی کردن
- تلاش
- حل مسئله
- مشورت
- صبر

مقابله‌های هیجان مدار ناسالم

- خودکشی
- ابراز احساسات منفی به دیگران
- تخریب اموال دیگران
- حمله به دیگران
- فرار
- انزوا
- مصرف مواد مخدر
- مصرف داروهای روان گردن
- خود درمانی

مقابله‌های مسئله مدار ناسالم

- سرقت
- استفاده از نزول
- استفاده از راه حل‌های مقطوعی و سطحی
- چک بی محل کشیدن

تحفیف داد. مثلاً ممکن است فرد دچار بیماری شده باشد که درمان اساسی ندارد. او می‌تواند با استفاده از مقابله‌های سالم تا حدودی منبع

استرس را کاهش دهد ولی نمی‌تواند آن را به کلی حذف کند. گاهی حتی نمی‌توان استرس را کاهش داد مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این موقع کاری جز مدارا با استرس نمی‌توان انجام داد. در این شرایط بیشتر مقابله‌های هیجان مدار به فرد کمک می‌کنند تا بتواند خود را با شرایط موجود سازگار کند. ۴. باورها و اعتقادات به ویژه اعتقادات و اعمال مذهبی در برخورد با استرس به فرد بسیار کمک می‌کنند. به این نوع مقابله‌ها، مقابله‌های مذهبی گفته می‌شود. مقابله‌های مذهبی بیشتر از نوع مقابله‌های هیجان مدار هستند

۵. اکثر مقابله‌های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند مگر در مورد استرس‌هایی که جز مدارا با آنها کار دیگری نمی‌توان کرد. اگر فرد در مورد همه‌ی این استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجان‌ها و احساسات خود بپردازد، نمی‌تواند مسئله‌ی اساسی را برطرف کند و یا کاهش دهد.

۶. بهتر است مقابله‌های هیجان مدار و مسئله مدار در ترتیب با یک دیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله‌های هیجان مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله مدار، راه‌های برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.
۷- در اینجا تعدادی از

براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله‌ای را به دو دسته‌ی هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کردند:

● مقابله‌های هیجان مدار

رویاروشنده‌ی هر استرس، در انسان آشفتگی و ناراحتی ایجاد می‌کند که از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارد. مقابله‌های هیجان مدار به انسان کمک می‌کند تا احساس و هیجانی که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف شود. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده‌ی خود جدا شده و به شهر دیگری می‌رود، تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله‌های هیجان مدار به چنین شخصی کمک می‌کند تا بتواند خود را ازین غم و غصه بیرون آورد.

● مقابله‌های مسئله مدار

مقابله‌های مسئله مدار به فرد کمک می‌کند تا برای برخورد با استرسی که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله‌ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود. هر یک از مقابله‌های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند. مثلاً اعتیاد یک مقابله‌ی هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله‌ی هیجان مدار ناسالم است. یا دزدی و بزهکاری یک مقابله‌ی مسئله مدار ناسالم است ولی مشورت کردن یک مقابله‌ی مسئله مدار سالم.

۳- بعضی از مقابله‌ها برای حذف منبع استرس به کار می‌روند مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابله‌های خود سعی می‌کند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف بعضی از استرس‌ها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابله‌ها می‌توان منبع استرس را

دوستان خود به اردو رفته اید و به شما خیلی خوش گذشته است. هنگامی که با دوستان خود در مورد این اردو صحبت می کنید بیان این مطلب که «خیلی به ما خوش گذشت و جای شما خیلی خالی بود و با بچه ها چند بار یادتان کردیم» نیز نشان دهندهی توجه شما به دیگران است. به مثال دیگری توجه کنید: شما همراه چند نفر از دوستان قرار است که در مراسم عقد و ازدواج یکی از دوستان مشترکتان شرکت کنید و یکی از دوستان شما به این مهمانی نمی آید. اگر بعد از مهمانی با آن فرد تماس بگیرید و بگویید که جایت خیلی خالی بود. چطور شد که به مهمانی نیامدی؟ «نشان دهندهی آن است که شما به وجود حضور آن فرد اهمیت می دهید و به او توجه دارید.

علاوه بر این، چنان چه دوست شما دچار گرفتاری و مشکلی شده باشد این که با اتمام بگیرید و از او در مورد مشکلش پرس و جو کنید و از او پرسید که «آیا کاری از دست شما برمی آید؟» یا «آیا شما می توانیم کمکی به او کنید؟» و «این که اگر بتوانید کاری برای انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده آن است که شما به او اهمیت داده و به او توجه می کنید.

در صورتی که اگر هنگام ناراحتیها و مشکلات به سراغ دوست خود نیاید، هنگامی که بدون دلیل در برنامه ای حاضر نمی شود به دنبال او نگردد و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعي که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهندهی آن است که شما

برای فرد سودمند بوده و بهره ای دوچانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش های مختلف نشان داده اند هرچه ارتباط های اجتماعی سالم تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهد بود. از سوی دیگر، در تعالیم اسلامی نیز بر فعالیت های اجتماعی تاکید زیادی شده است. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مشورت بگیرید.

برای آن که مهارت های اجتماعی بهتری داشته باشید، بهتر است از این اصول استفاده کنید:

۱. دیگران را دوست داشته باشید و این علاقه و توجه را نشان دهید. یکی از مهم ترین عوامل بهتر کردن ارتباط این است که به دیگران نشان دهید که به آنها توجه و علاقه دارید. همه انسان های نیاز دارند بدانند مورد توجه و علاقه دیگران هستند.

۲. ممکن است بپرسید چگونه می توان این احساس را نشان داد؟ به عنوان مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که یکی از دوستان شما در کلاس حاضر نشده و کلاس بعدی را هم همین طور در این موارد، یک تماس تلفنی با آن دوست و بیان این موضوع که «در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکند دچار مشکل یا در درس را شده ای. تماس گرفتم ببینم درجه حالی هستی»، نشان دهندهی آن است که شما به حضور و عدم حضور دوست خود توجه دارید و به وجود او اهمیت می دهید. به مثال دیگری توجه کنید. فرض کنید که شما همراه

- انجام کارهای شتاب زده
- فریب دیگران
- کلاه برداری
- قول و وعده های بی اساس دادن

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحومت او در تمام حوادث زندگی می تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود، از این رو روان شناسان، آن را یک روش مقابله ای می دانند. توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می شود شخص در تمام کارهایش به خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می کند که در اثر حوادث زندگی چهار لغزش و شک و تردید نمی گردد.

اگر انسان در حین مواجهه با مشکلاتی که از توان او خارج است باور داشته باشد که خداوند مهربان در کنار اوست و او را راهنمایی می کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی به جای هراس و خودباختگی با خیالی آسوده در مورد حل مشکل فکر می کند و از ظرفیت و توان فکری خود بهترین استفاده را می برد.

مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول بوده و منطبق بر عرف جامعه باشد و در عین حال



فرهنگی خاصی داشته باشند ولی این دلیل نمی‌شود که شما به دیگران فخر بفروشید، یا متكلم وحده باشید یا امتیاز خاصی نسبت به دیگران داشته باشید. اجازه دهید که این دیگران باشند که ارزشمندی شخص شما و جو شما را کشف کنند. لازم به ذکر است که ارزشمندی یک انسان به وجود اوست نه مدرک، ثروت، هوش، زیبایی، مقام و موقعیت اجتماعی و اقتصادی.

۴. در روابط، خود را پایین نیاورید. همیشه سعی کنید که برای خود احترام و ارزش قابل باشید. اگر در مرود خود صحبت می‌کنید سعی کنید که صحبت‌های شما نشان ندهد که شما احساس حقارت و بی ارزشی می‌کنید. زیرا، اگر چنین کنید، دیگران هم با شما به همان صورت بروخورد خواهند کرد و در نتیجه دوباره احساس بدتری در مرود خود خواهید داشت و این که کسی برای شما احترامی قابل نیست دلیلی می‌شود برای این که احساس حقارت و بی ارزشی بیشتری کنید. نکته‌ی مهم این است که همه‌ی انسان‌ها با هر مرتبه‌ی علمی، با هر درجه‌ای از زیبایی و استعداد، با هر خانواده‌ای، با هر وضعیت اجتماعی و اقتصادی ارزشمند هستند. انسان به صرف آن که انسان است از حرمت، شأن و ارزش خاصی برخوردار است. ممکن است هنوز، عمیقاً احساس ارزش و ارزشمندی در درون خود نکرده باشید. ولی اگر در این زمینه کارکنید و از متخصصان کمک بگیرید می‌توانید به این احساس که در درون هر انسانی وجود دارد برسید.

نکته‌ی دیگر آن که تا وقتی که شما بیان نکنید که تا چه حد احساس حقارت و بی ارزشی می‌کنید هیچ

- سعی می‌کنید که به خوبی بفهمید و درک کنید.
- نشان می‌دهید که می‌شنوید (با تکان دادن سر، با واکنش‌های مناسب نشان دادن، گفتن کلماتی مانند آها، اوهوه و ...).
- گوینده را تشویق به ادامه‌ی صحبت می‌کنید.
- واکنش‌های مانند گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، بی توجهی به حرف‌ها، پریدن به میان حرف‌های طرف مقابل، نگاه نکردن به طرف مقابل معناهای بسیار زیبایی دارد مانند بی احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه‌ی صحبت و مواردی از این قبیل. پس، بسیاری از موضوعات جزیی یا ظاهراً بی اهمیت می‌تواند رابطه را به هم بزند. در حالی که توجه به همین نکات ظرفیت می‌تواند رابطه‌ی شما با دیگران را بهبود بخشد.
- در ارتباطات، خود را بالا نبرید.
- افرادی که در ارتباط‌های خود سعی می‌کنند که به دیگران نشان دهن افراد متفاوتی هستند یا خود را بالاتر از دیگران می‌دانند معمولاً دچار مشکلات ارتباطی زیادی می‌شوند. مردم دوست ندارند با افرادی ارتباط داشته باشند که خود را بالاتر از دیگران می‌دانند. معمولاً چندان خوشایند نیست. مثلاً کسی حق ندارد به آنان اعتراض کند، از آنان انتظار داشته باشد که به دیگران احترام بگذارند، در مقابل آنها اظهار نظر کنند و...
- ممکن است شما فردی باشید که از نظر نمرات درسی و عملکرد تحصیلی موقعیت بهتری نسبت به سایرین داشته باشید یا والدین شما موقعیت اجتماعی و اقتصادی یا مفهوم ارتباط انسانی را متوجه نشده و انسان‌ها را نه به خاطر خود آنها بلکه برای این که نیاز و مشکلی را از شما برطرف کنند، دوست دارید و به جز خود به کسی دیگر اهمیتی نمی‌دهید. چنین برخوردي به شدت آزاردهنده است و هر انسانی از این که به شخص او اهمیت داده نشود بلکه به خدمات، فایده و سودی که از او حاصل می‌شود اهمیت داده شود می‌رنجد و آزده خاطر می‌شود. چنین رنجش‌ها و آزده‌گی هایی به راحتی می‌تواند ارتباط را مختل کرده و از بین ببرد. ممکن است بپرسید چرا؟ به ارتباطی که فقط بر اساس سود، فایده، امتیاز و خدماتی است که دیگران به ما می‌دهند، ارتباط‌های ابزاری گفته می‌شود. در اینجا، وجود فرد نیست که اهمیت دارد بلکه سود و فایده‌ای است که از او حاصل می‌شود. آیا شما مایلید که دیگران شما را به عنوان ابزار و کالایی برای تخلیه‌ی احساسات، ناراحتی‌ها، گرفتن راهنمایی بینند؟ یا دوست دارید که ابتدا، به وجود شما ارزش گذارند و در مرحله‌ی بعدی موضوعات دیگر مطرح شود.
- سعی کنید شنونده‌ی فعالی باشید. یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده‌ای ایجاد می‌کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد. تقاضا آن است که در گوش دادن:

 - به طرف مقابل نگاه می‌کنید.
 - کار دیگری در آن زمان انجام نمی‌دهید.
 - (مانند خواندن روزنامه، شماره تلفن گرفتن، نوشتن چیزی و مواردی از این قبیل).
 - توجه و تمرکز زیادی دارد.
 - فعال هستید.

ایثار می‌کنند و در مقابل چیزی دریافت نمی‌کنند دچار عصبانیت، رنجش، کینه و خصوصیت می‌شوند. معمولاً این حالت‌ها همراه است باعصبانیت شدیدی که فرد از خود دارد. این که چرا اجازه داده‌ام که دیگران از من سوء استفاده کنند. برای این که بهتر بتوانید مورد بالا را دریابید به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی رویه و بی اندازه از سرمایه‌ی خود به دیگران وام می‌دهد زمانی می‌رسد که دچار ورشکستگی می‌شود. از نظر عاطفی وارطاطی هم همین طور است. زمانی که شما بی اندازه از سرمایه‌ی روانی و عاطفی خود به دیگران می‌دهید و در مقابل آن چیزی دریافت نمی‌کنید بعد از مدتی دچار ورشکستگی روانی و عاطفی می‌شوید که در این زمان‌ها احتمال به وجود آمدن افسرده‌گی بیش از هرچیز دیگری است.

۶. سعی نکنید خود را سانسور کنید. در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که براساس عقیده، نظر و سلیقه خود صحبت کنید. به پاداشته باشید که انسان‌ها بسیار متفاوتند ولی این تفاوت دلیل این نیست که یکی بالاتر یا پایین‌تر از دیگران است. بنابراین، نظر و عقیده‌ی خود را بیان کنید. با این حال به یک نکته‌ی طریف هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خودبه‌این معنی نیست که همه‌ی مطالب زندگی و حتی همه‌ی رازهای خود را بهمه‌کس در میان بگذارید. بلکه موضوع‌های حساس، مهم و رازهای خود را باید با افرادی درمیان گذاشت که آنها را امین و شایسته می‌دانند. افرادی که مطمئن هستند رازهای دیگران را نزد خود نگه می‌دارند. ممکن است بپرسید چگونه چنین کسی را می‌توان یافت؟ تعیین

فداکاری‌های افرادی و از خودگذشتگی‌های زیادی از خود نشان می‌شوند.

حقیقت آن است که هردو رویکرد مشکل زا است. نه مردم آن قدر خطرناکند که نتوان به آنها نزدیک شد و ارتباط برقرار کرد و نه آن قدر باید با هرکسی و در هر مرحله‌ای از آشنایی از خودگذشتگی و ایثار وفادکاری نشان داد. بلکه می‌توان با دیگران ارتباط معمولی برقرار کرد، آشنا شد، به رابطه ادامه داد و اگر مشکل یا مسئله خاصی پیش نیامد به دوستی و عمقدان به آن ادامه داد تا آن جا که بعد از مدت‌ها آشنایی چنان چه ویژگی‌های فرد مورد نظر روش شد از جمله قابلیت اعتماد، صمیمیت، توانایی فرد در درک و فهم انسان‌ها و... آن گاه دوستی را عمیق ساخت و به موضوعات عمیق‌تر پرداخت.

به پاداشته باشید که ارتباط، دوسویه و دو طرفه است. ارتباط حالت بدء بستان دارد. در مقابل آن چه به دست می‌آورید از خود به دیگری بدهید. اگر مشاهده کردید که طرف مقابل فقط گیرنده است دست نگهدازید. طبق ضرب المثل قدیمی عمل کنید که می‌گوید: «برای کسی بمیر که برایت تب کند».

ممکن است بگویید این درست نیست بلکه باید انسان از خود گذشتگی و فداکاری نشان دهد. اگر چه از خود گذشتگی، فداکاری و ایثار یکی از صفات پسندیده انسان است ولی نکته‌ی مهم این است که یک انسان به چنان جایگاه رشد و کمالی رسیده باشد که بتواند بیخشش، ایثار یا فداکاری کند. انسان‌های معمولی و در سنینی که شما در آن قرار دارید هنوز به این درجه از رشد و کمال نرسیده‌اند. به همین علت زمانی که مدت‌ها از خودگذشتگی و

کسی از ظاهر شما نمی‌فهمد که چنین احساسی دارید. چرا؟ چون دیگران نمی‌توانند فکر خوانی کنند. همان طور که شمانمی‌توانید بفهمید که چه افرادی احساس حقارت دارند. درصد زیادی از مردم دچار چنین احساسی هستند و برای رهایی از آن از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند که بعضی از آنها سالم و بعضی دیگر ناسالم است. بنابراین به جای این که مشکل خود را برای کسانی بیان کنید که کمک چندانی به شما نمی‌تواند بکنند، بهتر است از متخصصان کمک بگیرید.

۵. در دوستی‌های خود افراط و تفریط نکنید. از آن جایی که معمولاً در کشور ما آموزش‌های اساسی در زمینه‌ی ارتباط و روابط انسانی کمتر انجام می‌شود، افراد آن چه را که به نظرشان صحیح به نظر می‌رسد انجام می‌دهند که در موقعی ممکن است درست باشد و در مواردی نیز نادرست است. در این میان افراط و تفریط‌های زیادی صورت می‌گیرد. مثلاً بعضی از افراد اصلاً سعی می‌کنند که دوستی و ارتباط چندانی برقرار نکنند چون احساس اعتماد ضعیفی به دیگران دارند. آنان نگرانی‌های زیادی در ارتباط و دوستی با دیگران دارند مانند این که انسان‌های دیگر غیر قابل اعتمادند، ممکن است به فکر منافعی باشند و از آنها سوء استفاده کنند و مواردی از این قبیل.

عده‌ای خود را به دیگران تحمیل می‌کنند. عده دیگر هم به آسانی و با هرکسی طرح دوستی می‌ریزند و در این دوستی تا درجات بالایی پیش می‌روند، رازهای زندگی خود را بی مهابا با هرکسی درمیان می‌گذارند و

باعث می‌شود که دائم برای خرید کتاب، انجام کارهای عملی، کاروزی‌ها و کارآموزی‌ها و... به مکان‌های مختلف رفته و با افراد مختلفی آشنا شوید. رفت و آمد از خانه به دانشگاه و ارتباط‌هایی که در طی این مسافت‌ها شکل می‌گیرد نیز دامنه‌ی روابط اجتماعی شما را وسعت می‌دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمان‌ها و برنامه‌های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست.

نکته‌ی مهم این است که به خود فرست دهید تا رشد بیشتری کنید. به خصوص اگر مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید، نه تنها رشد بیشتری خواهید کرد بلکه از زندگی خود لذت بیشتری نیز می‌برید. انزوا، تنهایی، «نجوشیدن» با دیگران، زندگی شمارا تلخ و سرد می‌کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می‌شود نیاز به زمان و فرست دارید تا به تدریج بتوانید مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و همچنین دوستی‌های خود را افزایش دهید. به خودتان فرست دهید. انتظار زیادی از خود نداشته باشید. با سرعت و آهنگی که تواناییش را دارید حرکت کنید. مهم این است که رویه جلو پیشرفت کنید.

در این قسمت به ارتباط‌های مختلف زندگی دانشجویی پرداخته می‌شود:

ارتباط در دانشگاه

احتمال کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شویم که دوستان صمیمی در آن داشته باشیم. به این ترتیب، ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی‌های جدید. هرچه

تمیز بودن لباس‌ها و مواردی از این قبیل، اموری هستند که یک دانشجوی معمولی به راحتی از عهده‌ی آنها بر می‌آید.

۹. گاه به گاه، نظرات دیگران را
نسبت به خود بررسی کنید و در مورد آنها فکر کنید. برای آن که از نظر دیگران نسبت به خود آگاه شوید، گاه به گاه از دوستان نزدیک و صمیمی خود و افرادی که آنان را قبول دارید در مورد نحوه‌ی رفتار و برخوردهای خود سوال کنید. از آنان بخواهید که صادقانه پاسخ دهند. چنین ارزیابی باعث می‌شود که شما رفتارهای خود را به صورت عینی و توسط یک فرد بدون تعصب و سوگیری ارزیابی کرده و اطلاعات بیشتری در مورد خود به دست آورید.



یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. اگر چه در گذشته نیز ارتباط‌های اجتماعی خوبی داشته‌اید ولی باز هم دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه مجبوری دارد با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید. شاید تابه حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته‌اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر از هر کدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارت زیادی به دست آورده‌اید. از سوی دیگر، زندگی دانشجویی

توان راز داری، صمیمیت و ارتباط عمیق داشتن با یک فرد، به زمان و ارتباط اجتماعی در طول زمان بستگی دارد. نمی‌توان بالفرادی که چند ماهی از آشنازی با آنها می‌گذرد یا افرادی که گاه گاه با آنها ارتباط داریم چنین مواردی را در میان گذاشت. به همین دلیل، سعی کنید که ارتباط‌های زیاد و متعددی با انسان‌های مختلف داشته باشید. در اثر چنین تعامل‌ها و ارتباط‌های سنتگین، متعدد و طولانی است که می‌توانید چنین افرادی را بشناسید و به این درجه از صمیمیت و اعتماد برسید.

۷. رفتارهای غیرکلامی مناسبی
داشته باشید. یکی از مواردی که نقش مهمی در ارتباط‌های بین فردی دارد، رفتارهای غیرکلامی است. مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتماد باشند. افرادی که حتی تماس چشمی با دیگران برقرار نمی‌کنند، به دیگران نگاه نمی‌کنند و یا نشانه‌ای از دوستی و آشنایی نشان نمی‌دهند. به همین دلیل، در ارتباط‌های خود حتی ارتباط‌های معمولی و عادی سعی کنید به دیگران نگاه کنید، گاه به تناسب مورد به آنها لبخند بزنید، با مردم اطراف خود سلام و احوالپرسی کنید. به عبارت دیگر نشان دهید که آماده و علاقمند به ارتباط هستید.

۸. به ظاهر و آراستگی خود توجه
داشته باشید. ظاهر و آراستگی شخص نقش مهمی در روابط و ارتباط دارد. هیچ‌کسی دوست ندارد با کسی هم کلام شود که دهانش بوی بد می‌دهد، نامرتب و بدلباس است. مهم نیست که لباس شما چگونه است. مهم این است که تا حد معمول و متعارف اجتماع مرتب، تمیز و آراسته باشید. حمام کردن، کوتاه کردن یا تمیز کردن ناخن‌ها،

از روشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوت ها است. اختلاف بین انسان ها طبیعی است مهم این است که انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و براساس آن عمل کنند. نکته‌ی دیگر که قبل از گفته شد این است که اختلاف ها، تفاوت ها و فرق هایی که با دیگران دارید را بسیار و لی به آن جنبه‌ی ارزشی یا خوب و بد ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید. نه شما بد هستید نه آنها. نه شما خوب هستید نه آنها. بلکه انسان ها با هم تفاوت دارند. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب وزیان به دیگران نشود.

سازگاری با زندگی خوابگاهی

عده زیادی از دانشجویان در شهر دیگری غیر از زادگاه یا محل زندگی خود به تحصیل در دانشگاه مشغول می شوند. این دانشجویان با تغییر ها و استرس های زیادی در زندگی خود رو به رو می شوند از جمله:

● جدایی از خانواده: بدیهی است عده ای از دانشجویانی که در دانشگاه شهر دیگری پذیرفته شده اند از خانواده و شهر خود جدا شوند. جدایی از خانواده، استرس سختی است. انتقال از زندگی در خانواده به زندگی در محیط خوابگاه و دور شدن از محیط عاطفی خانواده، ارتباط با والدین، خواهران و برادران باعث ایجاد غم غربت می شود. در روزهای اولیه‌ی زندگی خوابگاهی، بسیار عادی و طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیافتد. این که آنها آن چه کار می کنند یا من اگر آن در خانه بودم داشتم عصرانه می خوردم یا با هم فلان برنامه را

- همه تهرانی ها ... هستند.
- همه شمالی ها ... هستند.
- همه جنوبی ها ... هستند.
- دخترها ... هستند.
- پسرها ... هستند.
- به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود.
- چون همه ی مردمی که در یک شهر یا منطقه زندگی می کنند و تفاوت های زیادی با یک دیگر دارند را به یک چشم نگاه می کنند. چنین دیدگاه هایی در همه جهان مردود است.
- یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به یک دیگر ایجاد می کنند که مانع ایجاد ارتباط راحت می شود. به جای این که براساس این دیدگاه های ناسالم تصمیم به ایجاد رابطه با قطع رابطه کنید، سعی کنید که طرف مقابل را شناخته و براساس شناخت خود عمل کنید.

● خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشد سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشد. شرکت در برنامه های مختلف همچون انجمان ها، کلاس ها و... کمک بزرگی به شما می کند.

● زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است که زمان بیشتری در دانشگاه باشید. نه آن که بلا فاصله بعد از اتمام کلاس ها سریع به خانه یا خوابگاه برگردید.

● در ایجاد دوستی پیشقدم باشید (بخش مهارت های اجتماعی).

● مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید (بخش مهارت های اجتماعی).

● اختلاف ها را پذیرید و به آن جنبه

دوستان بیشتر و فراوان تری داشته باشیم در زندگی خود موفق تر و شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم. بنابراین، در موقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنار مان خواهند بود که با آنان درد دل کرده یا مشورت نماییم. به این ترتیب، نه تنها احساس تنهایی نخواهیم کرد بلکه می توانیم از کمک های فکری و راهنمایی ها و حمایت عاطفی آنان استفاده کنیم. با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه‌ی خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. تعدادی از این اصول عبارت اند از:

● ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است، به آن توجه کنید.

گاهی بعضی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون تصور می کنند که ارتباط اجتماعی چندان مهم نیست. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث ایجاد عدم اعتماد در میان انسان ها می شود در نتیجه فرد تمایلی به ایجاد رابطه ندارد که بخواهد براساس آن عمل کند.

به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است، ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است، برنامه های گروهی و جمیعی داشته باشند.

● پیشداوری ها، تعصب ها و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.

متاسفانه در کشور ما دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که:

شهر خود زندگی می کردیم لازم نبود که به تنها بی به چنین مواردی پیردازیم.

● آمد و رفت از دانشگاه به خانه:

تنظیم زمانی برای دیدار از خانواده، یکی از موضوعات مهمی است که ذهن دانشجویان را به خود مشغول می کند. آنان از ابتدای ترم در جست و جوی روزهای تعطیل هستند به خصوص روزهایی که چند تعطیلی کنار هم باشد تا به راحتی و با خیال آسوده، دیدار تازه کنند و به خانه و خانواده خود برسند. برای چنین کاری آنان نیچه زیادی متهم می شوند؛ چنان زدن با استاید برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس ها، پیدا کردن بليط رفت و پرگشت، مشکلات مربوط به راههای جاده ها، اوقات زیادی را در وسائل نقلیه سپری کردن، جایه جاکردن بار و سیله زندگی و کتاب ها و ... از جمله موضوعاتی است که یک دانشجو بومی هیچ گاه به آن نمی اندیشد. با این حال، اگرچه این دوران سختی هایی در پی دارد ولی مهارت های زندگی مستقلانه دانشجویی رشد و ارتقایمی باید.

● تأمین هزینه های زندگی و مدیریت مالی: هنگامی که در داخل خانواده زندگی می کنیم متوجه تأمین و بسیاری از هزینه های زندگی نمی شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده و تنها بی این هزینه ها خود را نشان می دهنده. تأمین مخارج زندگی روزانه، شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه های زندگی روزانه، هزینه های کلاس ها، برنامه ها و فعالیت های مختلف، هزینه های رفت و آمد و ... از جمله چنین مواردی است.

این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می یابد که خانواده دارای مشکلات و محدودیت های مالی باشند یا، از این که مخارجی بر خانواده تحمیل کنیم احساس گناه و

می کنند بر میزان غم غربت و دلتگی می افزاید. به همین دلیل ضروری است از مقابله های سازگارانه استفاده کنیم تا بهتر بتوانیم دوستی های جدیدی برقرار کنیم. نکته مهم دیگر این که آمدن به دانشگاه به معنی بریدن تمام عیار از دوستان و آشنایان نیست. بلکه بسیار خوب است که ارتباط خود را با آنان قطع نکنیم. راه های مختلفی برای ادامه ی رابطه به صورت غیرحضوری وجود دارد مانند تماس های تلفنی، نامه و استفاده از اینترنت. علاوه بر این می توانیم در موقع تعطیلات با یک دیگر قرار ملاقات هایی داشته باشیم.

● تمرین برای یک زندگی مستقل:

هنگامی که در خانواده زندگی می کنیم بسیاری از کارهای شخصی مان توسط شخصی دیگر انجام می شود. در بسیاری از مواقع چنان این کارهای شخصی به صورت منظم و معمول انجام می شود که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده هستیم به آن توجهی نکرده باشیم. ولی زمان جدایی از خانواده فعالیت هایی که شاید توجهی به آن نداشتم بسیار جدی مورد توجه واقع می شود فعالیتهایی مانند خرید، آشپزی، شست و شوی لباس و وسایل نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبل از خانواده هیچ مسئولیت و وظیفه ای بر عهده نگرفته باشیم با سختی بیشتری رو به رو خواهیم شد.

علاوه بر موارد بالا، موضوعات دیگری نیز هست که باید به تنها بی در مورد آنها تصمیم بگیریم مانند برنامه ریزی اوقات فراغت، نحوه ای ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن مسایلی با دیگران و مواردی مانند آن. در حالی که زمانی که در

می دیدیم ... در چنین روزهایی، خانواده و فعالیت های خانوادگی فکرمان را به خود مشغول می کند. چنانچه در خانواده دانشجو مشکلاتی وجود داشته باشد ممکن است این اشتغال فکری تشید شود مثلاً حالا که من در خانواده نیستم چه کسی این کار را انجام می دهد و موارد مشابه آن.

در هر حال، روزهای اولی که از خانه به خوابگاه منتقل می شویم این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنان چه از مقابله های سالمی استفاده کنیم به تدریج رو به کاهش می گذارد. با این حال، اگر این غم غربت و دلتگی زیاد طول بکشد احتمال دارد که باعث افسردگی شود که در این صورت لطمہ می زیادی به موارد می کند. افسردگی بیماری بسیار مهم و جدی است که اگر به موقع درمان نشود می تواند لطمہ های جدی به زندگی فرد بزند به همین دلیل بسیار مهم است که:

○ ارتباطات اجتماعی خود را در محیط دانشگاه به سرعت افزایش دهیم.

○ ارتباط خود را با خانواده افزایش دهیم.

● **جدایی از دوستان و شبکه های ارتباطات اجتماعی:** یکی از مشکلات دیگر زندگی خوابگاهی و جدایی از محل زندگی این است که نه تنها از خانواده بلکه از دوستان و آشنایانی که در شهر خود داریم نیز جدا می شویم. معمولاً افرادی که در یک شهر یا یک منطقه خاص از شهر زندگی می کنند دارای اعتقادات و علایق مشترک بیشتری هستند. جدایی از این دوستان و زندگی در دانشگاه یا خوابگاهی که افراد مختلفی از شهروها، قومیت ها، زبان های مختلف با افکار، عقاید و آداب و رسوم متفاوتی زندگی

دانشجویان همان شهر شویم. این موضوع به خصوص هنگامی که یک دانشجو از شهرهای دیگر وارد تهران می‌شود خود را به شدیدترین شکل نشان می‌دهد. به ویژه هنگامی که دانشجویی از شهرهای کوچک وارد تهران می‌شود، عده‌ای از دانشجویان به سرعت سعی در انطباق با شهر بزرگتر دارند به گونه‌ای که سعی می‌کنند لباس پوشیدن و ظاهر، لهجه و زبان خود، علائق، استانداردها، انتظارات و... را به کناری گذاشته و خود را امروزی و مدرن نشان دهند. در این ارتباط بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم:

۱. تفاوت‌های مریبوط به محل زندگی، آداب و رسوم، زبان و لهجه خود را فقط یک تفاوت بدانیم و به آن جنبه ارزشی ندهیم.
۲. به آن چه که هستیم افتخار کنیم، به آن چه که هستیم ارزش گذاریم. اگر عزت نفس خود را تعویت کنیم نیازی نداریم که خود را تغییر دهیم و شبیه مردم شهر دیگری شویم.

۳. یکی از زیبایی‌های یک‌کشور، تنوع مردم آن کشور در زبان، آداب و رسوم و... است. مردم کشورهای خارج برای دیدن این تفاوت‌ها و تنوع‌ها از یک کشور به کشور ما می‌آیند و در مورد آن تحقیق و مطالعه می‌کنند. پس آنها را بی دلیل کم رنگ نکنید.

۴. با دانشجویان همشهری یا هم زبان و یا از یک فرهنگ، ارتباط بیشتری برقرار کنیم ولی نه به صورتی که ارتباط خود را با دیگران محدود کرده و از دیگران منزوی شویم

باشد یا دارای مناطق طبیعی زیبایی باشد.

۵. به جامعه‌ای که در آن تحصیل می‌کنیم احترام بگذاریم. سعی کنیم برخوردهای مان به گونه‌ای باشد که موجب بی احترامی به ارزش‌ها، قواعد و سنت‌های آنها نشود. مثلاً اگر آنان نحوه‌ی لباس پوشیدن خاصی را زشت می‌دانند، لباس پوشیدن مان به گونه‌ای باشد که احساس نکنند به فرهنگ و ارزش‌های آنان بی احترامی می‌کنیم. به یاد داشته باشیم یکی از ویژگی‌های سلامت روان و رشد و کمال یک انسان این است که سازگار و انعطاف‌پذیر است و قادر است که با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند سازگار شود.

۶. با دانشجویانی که از شهر و منطقه‌ی خودمان هستند ارتباط برقرار کرده و دوستی‌های خود را عمیق‌تر سازیم. ولی به یاد داشته باشیم که این ارتباط به صورتی نباشد که دانشجویان دیگر را طرد کنیم.

احترام به مردم شهری که مدتی در آن زندگی می‌کنیم
یکی از نشانه‌های سلامت است. رعایت قواعد و قوانین هر جامعه‌ای یکی از نشانه‌های سلامت روان و کمال یک انسان است

۷- چنان چه از شهر کوچک تر به شهر بزرگ تری آمده ایم، مراقب باشیم که خود را بنازیم. بعضی از ما، هنگامی که وارد شهرهای بزرگ‌تر می‌شویم به سرعت استانداردها، ارزش‌ها، آداب و رسوم خود را رها کرده و سعی می‌کنیم که شبیه مردم همان فرهنگ شویم. گاهی اوقات حتی سعی می‌کنیم که لهجه و زبان خود را نیز انکار کنیم تا شبیه مردم و

عذاب و جدان داشته باشیم و به همین دلیل مایل نباشیم که از خانواده کمک بیشتری طلب کرده یا مخارج بیشتری را بر خانواده تحمیل کنیم. یکی از مهارت‌های مهمی که می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند مهارت مدیریت مالی است.

● زندگی در شهر جدید : زمانی که در شهر دیگری به تحصیل مشغول هستیم، اولین چیزی که توجه مان را جلب می‌کند، تفاوت‌هایی است که بین شهر محل زندگی خود و شهر جدید مشاهده می‌کنیم. ممکن است از شهر بزرگ‌تر وارد شهر کوچک تری شویم که در مقایسه با محل زندگی مان امکانات کمتری دارد یا برخوردهای مردم متفاوت با مردم شهر ما باشد. بنابراین تغییر زیادی احساس می‌کنیم و نیاز داریم که خود را با زندگی در این شهر و مردم آن سازگار کنیم. نکته‌ی مهم این است که تفاوت‌ها را به معنی خوب یا بد نگیریم بلکه آن را فقط یک تفاوت بدانیم و بتوانیم خود را آن سازگار کنیم.

در چنین شرایطی بهتر است فعالیت‌های زیر را انجام دهیم:

۱. تفاوت‌ها را بینیم و به آن جنبه ارزشی ندهیم. اسامی مانند «عقب مانده»، «قدیمی»، «ستنی» و مواردی مانند آن.
۲. خود را از جامعه کنار نکشیم.
۳. نکات مثبتی که در آن فرهنگ و منطقه وجود دارد را بیابیم.
۴. سعی کنیم از امکاناتی که در آن شهر وجود دارد استفاده کنیم. ممکن است بعضی از امکانات شهری که در آن تحصیل می‌کنیم محدود باشد مانند رستوران یا فروشگاه و مواردی از این قبیل. ولی در عوض آثار باستانی مهمی در این منطقه وجود داشته باشد یا دارای بازارهای مهمی

انسان‌ها به شهرها و کشورهای دیگر سفر می‌کنند تا با افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها و فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و از آنان تجاری نو، سبک‌های متفاوتی برای تفکر و روش‌های جدیدی برای زندگی، و... بیاموزند.

جالب آن است که دانشگاه‌نیز همین فرصت را برای جوانان ایجاد می‌کند. یکی از مهم‌ترین و ارزشمند ترین تجاری‌که دانشگاه در اختیار جوانان قرار می‌دهد، آن است که افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم، مذاهب و فرهنگ‌های مختلف در کنار یک دیگر به مدت طولانی به تحصیل، معاشرت و زندگی می‌پردازند. این در حالی است که شاید بسیاری از دانشجویان تا به حال فرصت ارتباط و آشنایی با افرادی غیر از هم شهریان یا هم استانی‌های خود نداشته باشند. در چنین شرایطی، هر یک از دانشجویان این فرصت را دارد تا با افرادی با قومیت‌ها، زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم و... دیگران آشنا شوند. چنین تجاری‌تاثیر مهم و تعیین‌کننده‌ای در رشد هر انسانی دارد. از قدیم گفته‌اند افرادی که بسیار سفر می‌کنند، پیشنهاد می‌شوند. دانشگاه‌نه تنها باعث سفر بسیاری از افراد از شهر و زادگاه شان به شهر دیگر می‌شود، بلکه افراد زیادی را به مدت طولانی در کنار یک دیگر قرار می‌دهد تا بایک دیگر به تعامل و ارتباط بپردازند. استفاده بهینه از چنین فرصتی می‌تواند باعث پیشگی و رشد بیشتر افراد شود آن هم در ابتدای دوره جوانی.

هر چند زندگی در کنار هم شهریان، هم زبانان، هم استانی‌ها زندگی راحت و آسوده‌تری است؛

فعالیت‌هایی از این قبیل، نه تنها به دیگران کمک می‌کند تا با فرهنگ مناطق مختلف کشور آشنا شوند بلکه به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت فرهنگ خود را بهتر و بیشتر به یاد داشته باشید.

- در خصوص داستان‌ها، اشعار، قهرمان‌ها، اسطوره‌ها، افسانه‌ها، ضرب المثل‌های محلی خود به دیگر دانشجویان اطلاعات بدهید.
- پوشش و لباس‌های محلی و همچنین لباس‌های رایج در شهر یا استان خود را به دیگران معرفی کنید.
- در بعضی از دانشگاه‌ها با هماهنگی واحدهای فرهنگی و دانشجویی دانشگاه‌ها، جشنواره هایی برپا می‌شود که دانشجویان مناطق مختلف کشور به معنی فرهنگ و آداب و رسوم خود می‌پردازند. چنین فعالیت‌هایی نه تنها باعث افتخار دانشجویان به فرهنگ و زادگاه خود می‌شود بلکه به سایر دانشجویان کمک می‌کند تا برای کشور و فرهنگ‌های مختلفی که در هر یک از مناطق وجود دارد احترام و ارزش بیشتری قائل شوند.

زندگی در کنار افرادی از شهرها، زبان‌ها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند کمی مشکل باشد. چنان‌چه، فرد بتواند با تکیه بر اصالات‌های فرهنگی خود سعی در جذب نکات ارزشمند فرهنگ‌های دیگر کند، به رشد و پیشگی بهتر و بیشتر می‌رسد. در صورتی که بدون شناخت فرهنگ و نکات قوت و ارزشمند خود سعی در جذب بی‌چون و چرای فرهنگ‌های دیگر داشته باشد؛ به خود باختنگی، سردرگمی و اغتشاش هویتی می‌رسد.

برای آن که در تعامل با دانشجویان دارای قومیت‌ها، شهرها و زبان‌های مختلف به فرهنگ اصیل خود پایبند باشید و در عین حال به رشد بیشتری برسید، بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

◦ هم شهریان یا هم استانی‌های خود را پیدا کنید. با آنان ارتباط داشته باشید. وجود چنین شبکه ارتباطی و حمایتی باعث می‌شود شماکمتر تحت فشار قرار بگیرید که کورکورانه جذب فرهنگ دیگری شوید.

◦ با زبان محلی خود صحبت کنید. استفاده از زبان‌های محلی به شما امنیت و اعتماد خاطر می‌دهد.

◦ با لهجه محلی خود صحبت کنید، به خصوص هنگامی که با دوستان هم شهری یا هم استانی خود هستید.

◦ در خصوص زیبایی‌های محل زندگی، شهر، استان، روستا، آداب و رسوم و... به دیگر دانشجویان اطلاعات بدهید. جمع آوری اطلاعات، تهیه گزارش، عکس، تهیه مقاله و

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از

شرکت کند، سوال و ایده بددهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاهها و... را نقد کند و... به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش مهارت ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۴. فقدان نظرات بر نحوه مطالعه دانشجو. در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از بابت های مختلف به او کمک می کردن که نظام وانسجام بیشتری به مطالعه خود بددهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتبت و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه‌ی منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تعامل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این درحالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می شود و گاهی هم برگزار نمی شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره‌ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه‌ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و اورا نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده ی دانشجو است که برنامه‌ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که

شب آخر امتحان از حفظ کرد. به همین دلیل، چنان چه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسليط بر آن چه خوانده‌اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموختشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسليط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی به خاطر شان نیست. در حالی که در دبیرستان با احساس تسليط سر امتحان حاضر می‌شوند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

· حجم مطالب درسی چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.

· در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می‌آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل. در دبیرستان محوریت آموختش با دیگر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموختش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموختش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته‌تر و اساسی تراز دوره‌ی دبیرستان است.

۳. تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش. نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث‌های کلاسی

برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمدۀ‌ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.

تفاوت‌های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

باتوجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده‌اید، به زودی تفاوت‌بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌باید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یک دیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مواد درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی رو به رو می‌شود که به شدت شمارا آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌انداز:

۱. حجم بالای مطالب درسی. یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می‌شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی دانشگاه حجمی و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره‌ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداقل ۲۰۰ صفحه است بسیاری از درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره‌ی دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته‌ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که چنین حجم مطالب درسی را نمی‌توان در روز و

صورت، احتمال موفقیت و
پیشرفت تحصیلی شما بیشتر و
احتمال مشکلات تحصیلی
کمتر خواهد شد.

مهارت‌های مطالعه

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارآئی و یادگیری بیشتری داشته باشید بہتر است از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب خود استفاده کنید. در اینجا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده‌اند:

● خواندن. بعضی دانشجویان، بسیار کُند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توان باکمال گرایی و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برود. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدeneند.

عده‌ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطالب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می‌شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد

خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

۷. ضرورت استفاده از متون غیر

فارسی. تحصیل دردانشگاه به گونه ای است که دانشجو، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیرفارسی است. این درحالی است که عده‌ی کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیرفارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رویه رو شده و در این مورد کُنکر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند.

۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون

و منابع درسی. برخلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه‌ی خاصی است و باید مدتی به دنبال آن باشد. آن چه بسیار چشمگیر است

تهیه‌ی منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد.

تحصیل در دانشگاه
تفاوت‌های عمدۀ ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه‌ی آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل پردازید. در این

عادت دارند برنامه‌ای به آنها دیکته شده یا مجبور به انجام برنامه‌ی خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده‌اند دچار مشکل خواهند شد.

۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو. علاوه بر مطالب بالا، برخلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شده، در دانشگاه چنین برخوردي وجود ندارد. دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حد فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی رویه رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده‌اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان‌هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرستاده‌ای آموزشی خود را از دست می‌دهند.

۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات. یکی از مسائل مهم در دانشگاه، کارهای عملی است مانند تهیه‌ی مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه‌ی گزارش باعث شود که هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود پردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه‌ی مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به ضعف کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این درحالی است که کارهای عملی در دبیرستان‌ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود، بنابراین در برنامه ریزی‌های

از، به جای بزرگتر یا کوچک‌تر از «» استفاده کنید.

● یازمانی که پاراگرافی می‌خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کار آن بنویسید ۳ و مانند آن. در این زمینه توصیه شده است که یادداشت‌های خود را به طور مرتباً و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده‌اند مشخص می‌شود.

● **حفظ کردن.** یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کارکسی است که به فعالیت‌های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتیاه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های خاص حافظه‌ی خود را کارآمدتر و قوی‌تر سازید.

به یادداشت‌های باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیرشدن در حافظه‌ی انسان نمی‌مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در اینجا، تعدادی از روش‌های تقویت حافظه‌ای را شوند:

● **خلاصه برداری** کنید. مطلب مهم را روی برگه‌هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه‌ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید. مطلب را بهمی‌دانید. طوطی وار مطلب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

● **خوش بندی** کنید. سعی کنید

می‌کنید که به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال‌ها جواب دهد مشخص می‌شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می‌شود که مطلب را فراگرفته است.

همچنین در این مرحله، مطلب مهم مرور می‌شوند.

نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موقفيت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سوال‌هایی در ذهن پیروزاند یعنی شما، هم سوال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.

● **یادداشت برداری.** با توجه به این

که در دانشگاه‌های کشور، بسیاری از اساتید به جای کتاب‌های اساسی و منابع اصلی از جزو هایی که سرکلاس برداشته می‌شود به عنوان منبع درس استفاده می‌کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری‌های دقیقی در سرکلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیه‌ی جزو به عنوان منبع درسی نباشد، باز هم مهم است که سرکلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری‌ها به شما کمک می‌کنند، تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری‌های موثر و مفیدتری داشته باشید:

● **کلمه به کلمه** یادداشت برداری نکنید.

● **نکات اساسی و مهم** را یادداشت کنید.

● **مطلب را** سطح دقت و تمرکز فرد باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

● **پس خوانی.** در این مرحله، فرد سوالاتی از خود می‌پرسد و سعی

انتظار تند یا گند کنید بهتر است از روش سه مرحله‌ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که فرآیند خواندن را به گام‌های مجزا تقسیم کنید. یعنی:

● **پیش خوانی.** در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم‌بندهای توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن‌چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه‌ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخش دارید.

● **خواندن.** در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند بدون آن که مطلبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطلب مهم خط کشیده شود یا با مازیک‌های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می‌کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می‌کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد از اهمیت نیستند، تمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت برداری و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می‌داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته باشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالبی را که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده، مطالعه می‌کند. علاوه براین، دوروش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «بینید». به خصوص در برگه‌های یادداشت برداری شده که مختصتر هستند. سعی در «دیدن مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آنها خواهد داشت.

مدیریت مالی

از آن جایی که شروع زندگی دانشجویی، تاحدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست بهتر است که مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید. بدین منظور می‌باشد به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱- به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد که مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چون منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.

۲- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیستند. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.

۳- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید. فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است. ۴- مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد

می‌گذرد، این طور تجسم کنید که رودی از داخل شهری زیبایی گذرد و هرچه که بیشتر رد می‌شود زایندگی بیشتری به جای آن که همه استان‌ها را به عمارت‌ها و... در اثر این زایندگی حاصل شده‌اند.

○ از خود سوال کنید. سعی کنید سوال هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هرچه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهد داشت.

○ مطالب را با فاصله از یک دیگر مطالعه کنید. یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یک دیگر مطالعه می‌شوند. این کار باعث می‌شود یادسپاری مطلب قبلی یا یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و رذ حافظه به درستی صورت نگیرد. به همین دلیل مطالب را با فاصله از یک دیگر بخوانید. بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت داشته باشید. گاهی اوقات ممکن است مضطرب شوید از این که به خود استراحت داده‌اید ولی تحقیق و پژوهش‌های دقیق نشان می‌دهد که بعد از مدتی فاصله رذ حافظه بهتر صورت می‌گیرد و میزان کارآئی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می‌پرداختید.

○ در صورت فراموشی یا اشکال در به یاد آوردن مطالب وحشت نکنید. اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرنشش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث حواسپرتی شما می‌شود. سعی کنید موضوع‌های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه ای مطالب را به تدریج به یاد می‌آورید. علاوه براین،

مطلوب را به صورتی منطقی تقسیم بندي کنید و مطلب شبهی یک دیگر را درون خوشه‌های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان‌ها را به تنهایی یاد آورید آنها را به خوشه‌های مختلف مثلًا براساس آب و هوای یا منطقه جغرافیایی دسته بندي کنید. در این صورت بهتر می‌توانید آنها را به یاد آورید.

○ از فنون یادیار تکنیک‌های مختلف هستند که به وسیله ی آنها می‌توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه‌ای از اسمایی به یک دیگر مطالعه می‌شوند. اختصاری به دست آورده که به وسیله ای آن تمام اسمایی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد.

یکی دیگر از این روش‌ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می‌توانید گنجایش حافظه خود را به نحو مؤثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به دسته‌های کوچک تری شکسته و به یاد می‌سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۲۳۹۸۱۷۵۶ عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می‌کنید. مانند ۷۵۶-۹۸۱-۲۳۳ به این ترتیب راحت‌تر از

بیاورید. تکنیک دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه‌ی خاصی را به ذهن بسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد می‌توانید قسمت‌های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید و بعد با به یاد آوردن آن تجسم‌ها بهتر می‌توانید کلمه را به خاطر آورید. مثلاً اگر می‌خواهید این موضوع را حفظ کنید که زاینده رود، رودی است که از اصفهان

- منفی بافی را کنار بگذارد.
۱۵. صرفه جو باشد. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خسته فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه جویی کاهش داد.
- قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا چهار سردرگمی نشوید.
۱۶. در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید. علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره‌ی رفاه، مددکاری و... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.
۱۷. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی درخصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در موقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.
۱۸. درجستجوی کار باشد.
- بعضی از دانشجویان هم‌مان باتحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید که در موقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه‌های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می‌کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی درخصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.
۱۹. در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه براین، مقاله نویسی، ترجمه و... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعل باشید. جوینده، یابنده است.
- و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.
۲۰. نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. براساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید. در چه زمانی، چه خرج هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟
۲۱. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.
۲۲. برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتفاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک « مادر خرج » تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.
۲۳. متعادل عمل کنید. یعنی تا آن جا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیرمنتظره، هزینه‌های پوشак و....
۲۴. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و دوقی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح‌ها و سرگرمی‌ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه‌های تفریحی زیادی با هزینه‌های اندک در اختیاراتان می‌گذارد.
۲۵. آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از

آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

چرا باید به یک مشاور مراجعه کرد؟

اگر احساس دولی می‌کنید، در تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شوید، یا می‌خواهد چیزی را در زندگیتان تغییر دهید، بد نیست با یک مشاور صحبت کنید. مشاورین افراد متخصصی هستند که در زمینه‌های شخصی، شغلی، عاطفی و تحصیلی می‌توانند به شما کمک کنند.

آن‌ها همچنین با محیط دانشگاه، نحوه تحصیل در آن، واحدهای درسی، مقررات آموزشی و نظایر آن آشنایی دارند که چه بسا بتوانند در مواردی برای شما کمک کنند باشد.

مشاورین چگونه می‌توانند به ما کمک کنند؟

نقش یک مشاور این است که به شما کمک کند تا شیوه حل مسائل را بیاموزید. مشاورین با استفاده از تخصصشان و آموزش هایی که دیده‌اند به افراد کمک می‌کنند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسند. آنها می‌توانند موقعیت‌های رفتاری کیک کنند و در اتخاذ روش‌های مناسب به شما کمک نمایند. از همه مهمتر یک مشاور می‌تواند افراد را درک و حمایت کند.

آیا باید مشکل خاصی داشته باشیم؟

خیر! بعضی اوقات حتی حرف زدن درباره افکار و احساساتی که داریم می‌تواند برایمان مفید باشد. مشاورین بدون هیچ‌گونه سوء نظری به حرfovهای شما گوش می‌دهند و می‌توانند به شما کمک کنند تا مسائل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسیند.

آیا کسی از آنچه گفته می‌شود، مطلع خواهد شد؟

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار مهم در رابطه مشاوره‌ای است. هر ملاقات شما با مشاور، محترمانه تلقی می‌شود و تنها در موارد خاصی که خطر آسیب جسمی به شما یا دیگران وجود داشته باشد مشاور به دلیل قوانین قضائی و حقوقی ای، خود را موظف به گزارش آن می‌داند.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلتان دارد. بعضی اوقات می‌توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره، مشکلتان را بطرف کنید. اما گاهی ممکن است شما و مشاورتان تصمیم بگیرید در تمام طول ترم دانشگاهی جلسات مشاوره داشته باشید.

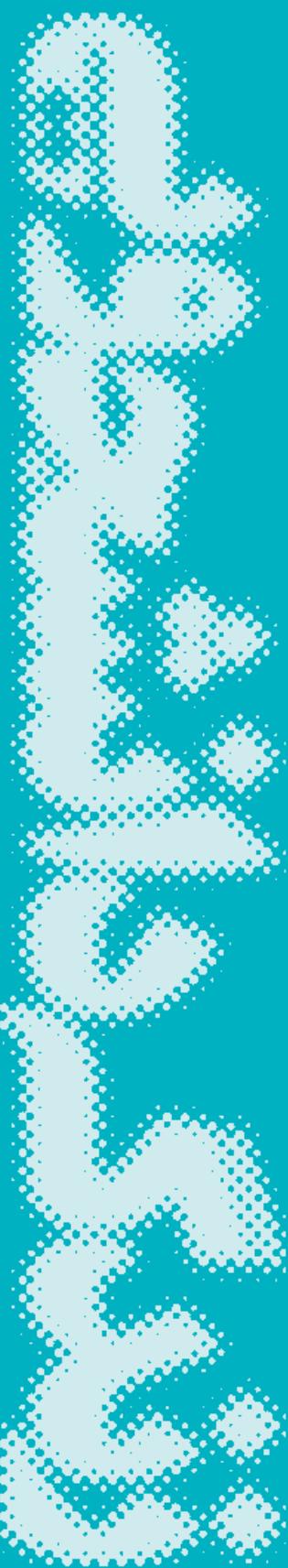
افراد شاغل در مراکز مشاوره از چه تخصص هایی بهره مند هستند؟

مرکز مشاوره دانشجویی با به کارگیری تعدادی از متخصصان روان پژوهش، روان شناسان بالینی، مشاوران و مددکاران با تجربه، در جهت کمک به مراجعه کنندگان فعالیت می‌کند. این افراد تجارب علمی و عملی خود را در جلسات خصوصی (باراعیات اصول محترمانه بودن مباحث) و در جویی آزاد در اختیار افراد مراجعه کننده قرار می‌دهند.

در نظر داشته باشید که بازگو کردن مشکلات و ناراحتیهای شما نزد مشاوران و روان شناسان آگاه می‌تواند عامل بازدارنده خوبی برای ابتلاء شما به ناراحتیهای عاطفی و روانی و مشکلات آموزشی و تحصیلی به حساب آید.

شما می‌توانید برای دریافت خدمات مشاوره‌ای به مرکز مشاوره دانشجویی در حوزه معاونت دانشجویی، فرهنگی دانشگاه خود مراجعه کنید.

فقط کافی است قدم اول را بردارید.



تعاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره دانشجویی
خیابان اقبال، خیابان ۱۶ آذر
خیابان ادوارد بریتون، پلاک ۲۳
طبقه پنجم، مرکز مشاوره دانشجویی
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دفتر مرکزی مشاوره
شهرک قدس، بلوار خوربین
فاز ۲، خیابان همدان
نبش پیروزان جنوبی
www.iransco.org

میراث

ویژه‌نامه دانشجویان
خوابگاهی ورودی جدید
سال تحصیلی ۹۰ - ۱۳۸۹

بـِسـِـمـِ اللـِـهـِ الرـَـحـِـمـِ الرـَـحـِـيــلـِ

فهرست

◀ سخن نخست / ۲

◀ شوک فرهنگی

- ◀ عالیم شوک فرهنگی / ۲
- ◀ مراحل شوک فرهنگی / ۲
- ◀ پیشگیری از شوک فرهنگی / ۳

◀ غم غربت یا دلتنگی برای خانه

- ◀ نشانه‌های غم غربت / ۳
- ◀ راهنمایی‌هایی برای غلبه بر غم غربت / ۳
- ◀ غلبه بر غم غربت / ۳
- ◀ سنجش احساس تنها و غم غربت / ۵

◀ سازگاری با زندگی دانشجویی در خوابگاه

- ◀ سازگاری با محیط جدید و خوابگاه / ۴
- ◀ حریم شخصی سالم و زندگی خوابگاهی / ۴
- ◀ علائم حریم شخصی سالم / ۶
- ◀ آداب معاشرت با هم اتفاقی / ۷
- ◀ بررسی چند موضوع شایع در میان هم اتفاقی‌ها / ۸
- ◀ هم اتفاقی خشمگین / ۹
- ◀ متفاوت بودن نسبت به هم اتفاقی / ۹
- ◀ حل تعارض با هم اتفاقی / ۱۰
- ◀ رعایت بهداشت فردی در خوابگاه / ۱۲

سخن نخست

شوک فرهنگی

شوک فرهنگی به وضعیتی گفته می‌شود که شما مجبورید در یک مختصات فرهنگی یا اجتماعی کاملاً متفاوت با فرهنگ خودتان زندگی کنید. مشکلاتی مثل تطابق با فرهنگ جدید و اینکه در فضای جدید چه چیزی مناسب و یا غیرمناسب محسوب می‌شوند، در چارچوب شوک فرهنگی قرار می‌گیرند. این اصطلاح در واقع برای تعریف احساس دلواپسی، تعجب کردن، گیج شدن و امثال آن بکار می‌رود.

برخی از علایم شوک فرهنگی عبارتند از:

- کم خوری یا پرخوری
- میل زیاد به تمیزکاری و شستشوی محل اقامت و سرویسهای بهداشتی
- تلفن زدن های مکرر و شکایت از زمین و زمان
- پرهیز از ملاقات با مردم
- میل زیاد به پرخوابی

مراحل شوک فرهنگی

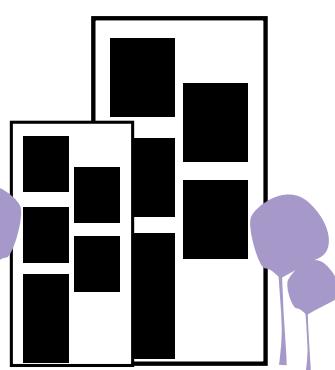
شوک فرهنگی دارای ۴ مرحله می‌باشد:
مرحله ماه عسل: وقتی شما تازه رسیده‌اید، ایده‌های رومانتیکی دارید و اینکه هر چیزی می‌تواند هیجان‌انگیز باشد.

مرحله بحران: این اختلافات با فرهنگ جدید ناگهان تبدیل به مشکلات می‌شوند. پس شما احساس تنها‌ی خواهید کرد. در این مرحله خیلی مهم هست که عقب نکشید و این فرهنگ جدید را از خودتان دور نکنید.

مرحله تطبیق: به تدریج شما یاد می‌گیرید هر روز چه کارهایی باید انجام دهید. و در خانه تازه خود دوستان جدیدی پیدا می‌کنید.

مرحله دو فرهنگی: شما ناگهان متوجه می‌شوید زندگی در دو فرهنگ مختلف در یک زمان کار سختی نیست. شما احساس تعلق می‌کنید و به چیزهایی که جدیداً به آن رسیدید احساس

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شمارا در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می‌داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به موقع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته اید، با آنچه تجربه می‌کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شمارا که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تأیید خواهد کرد. این تفاوتها تنها اختلاف در کمیت یا کیفیت دروس و نحوه ارایه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می‌سازد تلاقی اندیشه‌ها، سلیقه‌ها و تجارب مختلف است. دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسانهایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبکهای زندگی متنوع و مملو از تازگیها و ناشناخته‌ها. در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احادیث و بهره‌گیری از ظرفیتهای وجودی خود، همچنین با برخورداری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و مؤثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه جانبی‌ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.



غم غربت یا دلتنگی برای خانه

غم غربت نوعی حس طبیعی تنها بی یا سردرگمی است و هنگامی که فردی از خانواده، امور روزمره و محیط جدا می شود، بروز می کند. غم غربت در هر سنی ممکن است پیش آید. جوانان نیز ممکن است به هنگام شروع دانشگاه خود در یک شهر دیگر، دچار غم غربت شوند. هم کودکان و هم بالغین، هنگامی که به یک محیط ناآشنا انتقال می یابند، احتمالاً چنین حسی را تجربه خواهند کرد.

وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می کنید، چه بسا در جاتی از غم غربت و دلتنگی را حس کرده باشید. برخی از دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیتهای جدید می شوند که کاملًا زندگی پیشین خود را از یاد می برسند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجانزده هستند و سپس دلشان برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می برسند.

نشانه‌ها و علائم غم غربت: غمگین و افسرده بودن، دوری از دیگران، خودداری از مشارکت در فعالیتها، انجام رفتارهایی به منظور جلب توجه.

افرادی که دچار غم غربت می شوند به ندرت نیازمند مراجعته به پزشک هستند. احساس منفی مربوط به غم غربت، معمولاً به مرور زمان از بین می رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می گیرد و در آن احساس راحتی می کند. اما اگر غم غربت منشأ اختلالات روانی دیگر در فرد شده باشد بهتر است از روانشناس و یا روان پزشک کمک گرفته شود. روان درمانی به بیمار کمک می کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راههای جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنند.

راهنمایهایی برای غله بر غم غربت:
۱- بپذیرید که به آن دچارید.

اطمینان بیشتری می کنید. هر کسی با شوک فرهنگی به گونه ای خاص برخورد می کند. بعضیها امکان دارد که فرهنگ خود را به کلی منکر شوند و خود را غرق در فرهنگ جدید نمایند، بعضیها امکان دارد احساس عقب نشینی کنند، تمام روز بخوابند یا زیاد غذا بخورند. اما اینها فقط مشکل را بدتر می کنند. بهترین کار حفظ تعادل است.

پیشگیری از شوک فرهنگی

- برای پیشگیری از شوک فرهنگی چه باید کرد؟
 - در مورد فرهنگ جامعه جدید مطالعه کنید.
 - به صورت تهاجمی با فرهنگ جدید برخورد نکنید.
 - سعی کنید که به موضوع به صورت باز نگاه کنید.
 - به خودتان استراحت داده و زمانی را برای درک فرهنگ جدید اختصاص دهید.
 - مردم متفاوتند، فرهنگها نیز متفاوتند. این نکته را روزی چند بار تکرار کنید.
 - شما باید مثبت فکر کنید و زندگی در دو فرهنگ را به عنوان یک شانس تلقی کنید.
 - به نشانه های شوک فرهنگی توجه کنید و در صورت لزوم از دیگران کمک بگیرید.
 - شما شگفت زده خواهید شد که این مشکل چقدر سریع حل خواهد شد، مخصوصاً اگر خود را برای آن و دیگر ماجراجوییهای این سفر آماده کرده باشید.
 - ره رو آن نیست که گه تنده و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

نیز به آن اشاره گردید بهره بگیرید. صبر نکنید تا مشکلات آنقدر بزرگ شوند که حل شدنشان بسیار دشوار گردد.

به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر، همین احساسات شما را دارند؛ اگر چه به نظر می‌رسد که آنها حالشان خوب است! شما نمی‌توانید ذهن آنها را بخوانید؛ همانطور که آنها نمی‌توانند ذهن شمارا بخوانند. جهت سنجش احساس تنها یعنی و غم غربت به پرسش‌های صفحه ۵ پاسخ دهید.

۲- با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید. قدرت زیادی لازم است تا این واقعیت را بپذیرید که چیزی شما را رنج می‌دهد و باید با آن رو برو شوید.

۳- چند وسیله آشنا و مأنوس را مثل عکس، گلدان و ... از خانه‌تان به محل جدید بیاورید.

۴- با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمانها، کلاسها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می‌توانید بر خود مسلط شوید.

از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی نمایند. دوستیابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.

۶- با اعضای خانواده‌تان در تماس باشید، اما تلفنهای خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیتها و تجربه‌های جدیدتان بنویسید. آنها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال و روز آنها مطلع گردید.

۷- قراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم نمایید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می‌کاهد و شما را روى هدفهای محل اقامت جدیدتان متمرکز می‌کند.

۸- دوستان و افراد خانواده را تشویق کنید که بیانند و شما را در مکان جدید ملاقات کنند.

۹- در بی فرستهای جدید برآید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس‌ها، ساختمان‌ها و دیگر موارد محیط جدید وحشت‌انگیز بنظر می‌رسند، در عین حال فرست آشنايی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آنها زمینه‌های علایق مشترکی وجود دارد. در کلاس‌هایی که برای شما جالبند، ثبت‌نام کنید و به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان سرگرم شوید یا فعالیت تازه‌ای را امتحان کنید.

۱۰- کاری کنید. منتظر نشوید تا غم غربت خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در چهره مشکلاتی مانند سردرد، خستگی، بیماری، یا کمبود انگیزه رخ مینمایند.

۱۱- اگر احساس می‌کنید که دلتنگی شما را از فعالیتهای طبیعی، اجتماعی و درسی باز می‌دارد، از کمک‌های تخصصی نظری مشاوره که در بالا

سازگاری با زندگی دانشجویی در خوابگاه

سازگاری با محیط جدید و خوابگاه

برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می‌شوند، سازگاری با محیط جدید از دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکنیابی می‌طلبد. در مجموع برای سازگار شدن با محیط جدید:

۱. به خود فرست دهید.
۲. از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید.
۳. صبور و شکنیبا باشید.
۴. از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.
۵. بطور مرتب ورزش کنید.
۶. از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
۷. همواره استرس خود را مدیریت کنید.
۸. به معنویت بپردازید.
۹. خواب کافی و به موقع داشته باشید.
۱۰. مراقب تغذیه خود باشید.

حریم شخصی سالم و زندگی خوابگاهی
آگاهی از مرزبندی شخصیت سالم، برای تقویت خودپنداره و خودانگاره‌ی مثبت، لازم می‌باشد. ما از طریق این مرزبندی، به دیگران می‌فهمانیم

سنجد احساس تنها ی و غم غربت

برای اینکه بدانید از احساس تنها ی رنج می برید یا خیر، به سوالات زیر پاسخ دهید.

سؤال	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب
احساس میکنم با اطرافیانم در توافق کامل به سر میبرم	۴	۳	۲	۱
دوست و هم صحبتی ندارم	۴	۳	۲	۱
کسی را ندارم که هنگام نیاز به او پناه ببرم	۴	۳	۲	۱
احساس تنها ی نمی کنم	۴	۳	۲	۱
احساس می کنم در بین دوستانم جایی دارم	۴	۳	۲	۱
با اطرافیانم وجه اشتراک زیادی دارم	۴	۳	۲	۱
با هیچ فردی رابطه نزدیک ندارم	۴	۳	۲	۱
عقایدم را با اطرافیانم در میان می گذارم	۴	۳	۲	۱
آدم خوش مشربی هستم	۴	۳	۲	۱
با برخی از افراد احساس صمیمیت می کنم	۴	۳	۲	۱
احساس می کنم هیچ کس به فکر من نیست	۴	۳	۲	۱
روابط اجتماعی من تصنیعی است	۴	۳	۲	۱
هیچ کس مرا درست نمی شناسد	۴	۳	۲	۱
احساس میکنم کاملاً منزوی شده ام	۴	۳	۲	۱
هر وقت مایل باشم می توانم دوست و هم صحبتی پیدا کنم	۴	۳	۲	۱
افرادی هستند که کاملاً مرا درک می کنند	۴	۳	۲	۱
به هر دلیل از کناره گیری با دیگران رنج می برم	۴	۳	۲	۱
در جمع هستم ولی انگار با آنها نیستم	۴	۳	۲	۱
افرادی هستند که به درد دل من گوش بدند	۴	۳	۲	۱
افرادی هستند که در صورت نیاز از آنها کمک بگیرم	۴	۳	۲	۱

اگر جمع نمرات شما بالاتر از ۵۳ باشد، نشانگر احساس تنها ی شدید شما است بنابراین بایستی به فکر چاره باشید.

آن است. این فکر، اصلاً درست نیست و حتی می‌تواند سلامتی کل افراد ساکن در یک اتفاق را به خطر اندازد. اگر فردی از لحاظ روانی و جسمی، به دیگران متکی باشد، هم به سلامتی خویش لطمeh زده است و هم اطراف اینش را از پرداختن به زندگی شان محروم می‌سازد. اما او باید بر عکس عمل کند، یعنی بایستی تمام هم اتفاقیها به همکاری تشویق نماید و در عین حال، مراقب خود و آنان نیز باشد.

که به خودمان احترام می‌گذاریم و برای خویشن ارزش قائلیم.

منظور از حریم شخصی، محدوده‌ی فیزیکی، هیجانی و روانی است که ما برای محافظت از خود در برابر تجاوز و سوءاستفاده دیگران ایجاد می‌کنیم. این حریم به ما امکان می‌دهد که هویت، افکار و احساساتمان را از دیگران جدا سازیم. وجود این حریم، به ما کمک می‌کند که خود را منحصر به فرد نشان دهیم.

۳- یاد بگیرید که "نه" بگویید

بسیاری از ما، آدمهای خونگرمی هستیم که حاضریم برای بدست آوردن دل دیگران، خود را به خطر اندازیم. ما دوست نداریم خودخواه باشیم به همین خاطر، نیازهای شخصی مان را واپس می‌زنیم و سختی را به جانمان می‌خریم. اما حقیقت، این است که برای داشتن شخصیت سالم، مقداری خودخواه بودن هم لازم است. چنانچه خود را وقف دیگران کنید، وقتی برای پرداختن به خواسته‌های خویش، پیدا نخواهید کرد.

۴- اعمال و رفتارهایی را که ناپسند می‌دانید، شناسایی کنید

بگذارید دیگران بدانند که فلان کارشان خوب نبود و شما را ناراحت کرده‌اند. حرف دلتان را بدون هیچ ترسی به آنان بزنید و خودتان باشید، نه آن کسی که آنها می‌خواهند. با خودتان روشن کنید که اگر کسی به خواسته هایتان احترام نگذاشت، باید چه کار کنید. رفتار جرأتمدانه را جایگزین رفتارهای پر خاشگرانه یا انفعالی کنید.

۵- به خودتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید

شما رئیس خویش هستید. خودتان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. می‌دانید که چه نیاز، آرزو و جایگاهی دارید. پس نگذارید هیچکس برایتان تصمیم گیری کند. حریم شخصی سالم به شما امکان می‌دهد که به نقاط قوت، تواناییها و فردیت خود (و متقابلاً دیگران) احترام بگذارید. اما وقتی دست نیاز و کمک به سوی کسی دراز کرده یا به رسیدگی و توجه دیگران نیاز داشته باشید، دیگر از حریم سالمی برخوردار نخواهید بود.

بدون وجود حریم شخصی و تمایل درونی به برقراری ارتباط صادقانه، غیرممکن است که از روابط سالم لذت ببریم. لازمه‌ی این کار، آن است که بدانیم فردی هستیم با هیجانات، نیازها، نگرشها و ارزشهای مختص به خودمان؛ و قبول کنیم که همسر، فرزند، دوست و سایر انسانها نیز ویژگی‌های خاص خود را دارند. مرزبندی شخصی، بدین معنی است که یگانگی خود را حفظ کنید، مسئول خویش باشید و زندگی تان را تحت کنترل درآورید. موضوع حریم شخصی به ویژه برای کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می‌کنند، مسئله مطرحی است. اما چگونه حریم شخصی سالم ایجاد نماییم؟

۱- بدانید که حریم شخصی، حق شماست

شما نه تنها حق دارید تعیین کنید که دیگران با شما چگونه رفتار کنند، بلکه باید مسئولیت این کار را نیز بپذیرید، حریم شما به عنوان یک صافی عمل می‌کند که اجازه نمی‌دهد هر چیزی وارد زندگی تان شود. چنانچه حریمی نداشته باشید که از شما محافظت کند و احساس همیت نکنید، چشم به دیگران خواهید دوخت. برای دچار نشدن به این وضعیت، ابتدا محدوده‌ی روشن و دقیقی را مشخص کنید که دیگران به آن احترام بگذارند، و آنگاه برای تقویت چنین محدوده‌ی ای، تلاش نمایید. جالب اینجاست آنهاستی که حریم ضعیفی دارند، دوست دارند به حریم دیگران تجاوز کنند.

۲- قبول کنید که نیازها و عواطف دیگران، مهمتر از نیازها و عواطف شما نیست

بسیاری از دانشجویان ساکن خوابگاه، خیال می‌کنند که نیازهای هم اتفاقی هایشان، مهمتر از نیازهای خود

به نکات ذیل توجه فرمائید:

■ مُؤدب باشید

در هر شرایطی مُؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتفاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

■ اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتفاق در زمانی که شما متحاج دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتفاق متعلق به شمای تنها نیست، بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و مورد دور ریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتفاق زندگی می کنید و جمع جور کردن یک اتفاق وقت چندانی از شما نمی گیرد.

■ وقتی هم اتفاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم اتفاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن عمل می کنید، رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم اتفاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد، مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست با گوشی (هدفون) این کار را انجام دهید.

■ هرگز مزاحم هم اتفاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است

پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتفاقی شما خواب است و یا در ساعت خواب ، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتفاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

■ هرگز بدون اجازه از وسایل هم اتفاقی خود استفاده نکنید

مسئله فوق همه متعلقات فرد را شامل می شود از جمله خوارکی های وی. هرگز بطور پنهانی وسایل هم اتفاقی خود را جستجو نکنید و بدون اجازه از وسایل و از خوارکی هایش استفاده نکنید. این مسئله برای

علاوه هریم شخصی ناسالم

۱. نادیده انگاشتن ارزشها و حقوق خود در جهت خشنودی دیگران
۲. بخشندگی افراطی برای اثبات سخاوتمندی خویش

۳. هر چیزی را ز دیگران قبول کردن
۴. استقبال از تمجید شدن

۵. انتظار از دیگران برای ارضای نیازها
۶. احساس گناه از گفتن نه

۷. ناراحتی از برخورد ضعیف با اطرافیان
۸. انزوا و کناره گیری به منظور جلب توجه

۹. عشق ورزی به غریبیه ها
۱۰. پذیرش چیزهای نفرت انگیز

۱۱. اجازه نگفتن برای انجام یک کار (در نظر نداشتن حریم شخصی دیگران)

هنگامی که حریم شخصی سالمی داشته باشیم، تماس بیشتری با واقعیت مقابله می آسانت با مشکلات و ارتباط بهتری با دیگران خواهیم داشت. همچنین می توانیم تصویر مثبتی از خود، اعتماد خوبی به خویش و رابطه صمیمانه ای با خدمان داشته باشیم. زمان را برای آگاهی از حریم شخصی سالم و ایجاد آن، از دست ندهید.

آداب معاشرت با هم اتفاقی

زندگی در یک اتفاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریب کار آسانی نیست و مهارت های خاصی را لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط مؤثر و ... در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتفاقی یکی از ضروری ترین این آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشد و در صورتی که چیزی شکستید یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارد را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

■ هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحریر نکنید

شوخی با رعایت ادب و بطور مختصر، قابل قبول است بخصوص وقتی بین دو دوست باشد. اما عقایدان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم اتاقی تان برای خودتان نگاه دارید.

دانشجوی سال اول بودن بهاندازه کافی استرس دارد چه رسید به اینکه بخواهید نگران هم اتاقی خود نیز باشید. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

بررسی چند موضوع شایع در میان هم اتاقی ها:

عدم مسئولیت پذیری هم اتاقی

ممکن است هم اتاقی شما بدون اجازه وسایلان را بردارد و همیشه ظروف را نشسته در اتاق رها کند و یا به وظایف خود که در فهرست قوانین اتاق متعهد شده است عمل نکند. چگونه با وی می‌توان برخورد کرد؟ در پاسخ باید گفت که بهترین شیوه، برخورد مستقیم است. مسئله استفاده از وسایل شخصی یا ناشستن ظروف را به او گوشزد کنید و از او بخواهید پیش از استفاده از هر وسیله‌ای از شما اجازه بگیرد و همچنین بعد از استفاده از هر وسیله آن را تمیز نماید.

تأثیر پیامها به میزان قاطعیتی بستگی دارد که از خود نشان می‌دهد. سعی کنید در خواسته‌هایتان ملایم و عذرخواهانه نباشد، چون معمولاً افراد به این درخواستها اهمیتی نمی‌دهند. اما در عین حال نباید درخواست‌های شما با سرزنش و خشم همراه باشد،

برخی افراد ممکن است وسوسه کننده باشد اما شما می‌توانید بر این میل غلبه کنید.

■ درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی بلشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتفاق در انحصار شما به تنها یعنی نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی تان داشته باشد در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

■ هرگز کاری را که موجب ناخشنودی هم اتاقی تان می‌شود انجام ندهید

اگر هم اتاقی شما حساسیت‌های خاصی نسبت به برخی رفتارها مثلًاً کوتاه کردن و تمیز کردن ناخن در اتفاق دارد و یا موضوعاتی از این قبیل، آن کار را جلوی وی انجام ندهید.

■ هرگز پشت سر هم اتاقی خود غیبت نکنید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزار دهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی تر خود بگویند. اما هرگز این کار را نکنید. اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزدگی، عصبانیت و کینه توزی خواهد شد.

اگر مسئله ای با وی دارید، با خودش بطور مستقیم صحبت کنید، اگر چه این راه حل، کار ساده‌ای نیست، اما رفتاری به مراتب پخته تر و مؤثرتر از غیبت کردن است.

■ هرگز اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید

اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما بطور اتفاقی و به دلیل هم جواری زیاد، با برخی از اسرار محترمانه وی آشنا شده اید، هرگز آن را فاش نکنید چراکه این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز دچار آن خواهید شد.

■ به وسایل هم اتاقی خود نرسانید

را متوقف نکنی درباره این موضوع صحبت نمی کنم."

حسادت نسبت به هم اتفاقی

گاهی هم اتفاقی هانسبت به یکدیگر حسادت می ورزند، گویی طرف مقابل همه چیزهای خوب را یکجا دارد. این موضوع مسائلی را برای هر دو نفر مطرح می سازد. لازم است بدانید که چه چیزی در طرف مقابل، شما را مجدوب خود نموده است. ممکن است باهوش، صبور، تأثیرگذار، زیبا باشد یا صفات دیگری داشته باشد، اما درون او نیز ممکن است تردیدها و نامنی هایی وجود داشته باشد. این غیر معمول نیست که یک هم اتفاقی را تحسین کنیم یا آرزو کنیم برخی صفات او را داشته باشیم. اما وقتی شما او را بالاتر از خود ارزیابی می کنید، به همان اندازه خود را پایین می آورید. حسادت، احترام به نفس شما را کاهش می دهد. روش سالمتر آن است که شما خود و هر شخص دیگر را از لحظه ارزشهای انسانی در یک سطح بینید و برای غلبه بر احساس حسادت بر روی اعتماد به نفس و عزت نفس خود کار کنید.

متفاوت بودن نسبت به هم اتفاقی

گاهی اوقات ممکن است در برخورد با هم اتفاقی های خود به قضاوت هایی برخورد نمایید و به این نتیجه بررسید که شما با هم تفاوت اساسی دارید. حال چه باید کرد؟

در پاسخ باید ببینیم که این تفاوت از چه لحظ است؟ آیا شما یکی از محدود اقلیتهای قومی در دانشگاه خود هستید؟ اگر چنین است تا حدی درست فکر می کنید

برخی دانشجویان که چنین سؤالاتی را مطرح می کنند، به نحو ریشه ای احساس متفاوتی دارند. از هر شخصی احساس بیگانگی می کنند، انگار که دو دسته افراد در محیط دانشگاه هستند: خودشان و دیگران. این دانشجویان در هر موقعیت جدیدی چنین احساسی را دارند. فرض آنها این است که سایرین آنها را دوست ندارند. احساس تفاوت داشتن می تواند به پیش بینی خود کامرواساز منتهی شود. به این صورت که اگر از شما متفاوتند و شما را نمی پذیرند، شیوه

چرا که ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد. انتخاب واژه ها و لحن صدا باید دوستانه باشد. شما پیام مهمی دارید و فرض شما این است که او گوش میدهد. منظور خود را روش بیان کنید، به حرف های او گوش دهید و به نظر وی احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده اید که او قدری ناراحت شده است و با این رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان داده است. با گوش دادن غیر دفاعی و قاطعانه صحبت کردن می توانید فضایی برای حل اختلاف ایجاد کنید.

هم اتفاقی خشمگین

گاهی اوقات پیش می آید که وقتی سعی می کنید در مورد مسایل و مشکلات با هم اتفاقی تان صحبت کنید، سرتان داد می زند و به پرخاشگری متول می شود.

چگونه می توانید جلوی این کارهای او را بگیرید؟ پاسخ این است که احتمالا در این شرایط نمی توانید کاری انجام دهید. زبانی دوستانه، آرام و معقول معمولا واکنش مشابه ایجاد می کند ولی نه همیشه. هم اتفاقی شما ممکن است نتواند به طور مناسب با درخواستها و تقاضاهای شما روبرو شود. برخی افراد اینگونه اند. با این حال هنوز معتقدیم که شما باید شما را به سکوت و را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به شما حمله کرد عقب نشینی و ادار کند، اما اگر او به شما حمله کرد باید بدانید چگونه از خود محافظت کنید. دو روش در این زمینه وجود دارد (اما استفاده از آنها را به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می کنیم):

الف - پافشاری در بیان خواسته ها: نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید بدون توجه به اینکه هم اتفاقی شما چه می گوید، و یا با چه شدتی آنها را بیان می کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نایجا یا نکات نامربروط مطرح می شوند، توجه نکنید. بطور مثال مرتب به او بگویید: "میخواهیم کتابهایم را پس بدهید و ظروف نشسته را تمیز نمائید." طرف مقابل شما در برابر این شیوه دفاعی، نمی تواند فقط در سطح کلامی کاری انجام دهد.

ب - عقب نشینی راهبردی: مقابله با هم اتفاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگویید: "من وقتی آرامش خودت را به دست آوردم، درباره این موضوع صحبت می کنم" یا "من تا وقتی که شما فریاد کشیدن

حل تعارض با هم اتفاقی‌ها

آیا با هم اتفاقی خود مشکل دارید؟ بدانید که تنها نیستید؛ تقریباً تمام دانشجویان گاهی با هم اتفاقی خود مشکل پیدا می‌کنند. شما ناگزیر باید این مشکل را حل کنید، زیرا زندگی دانشجویی دارای تنش فراوان است و شاید جایی برای درگیر شدن با مشکلات محل زندگی باقی نماند. اتفاق شما باید محلی آرام باشد که در آن از فشارهای ناشی از شرایط دانشجویی رها شوید. بنابراین اگر با هم اتفاقی خود دچار تعارض اید برای رفع آن تلاش کنید.

○ قراردادها و آداب مرتبط با هم اتفاقی‌ها

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید پیشگیری از بروز مشکلات است. هم اتفاقی‌ها به صورتی اجتناب ناپذیر بر سر بعضی مسائل مشاجره می‌کنند؛ اما می‌توانید با گفتگو کردن درباره انتظاراتی که از یکدیگر دارید، تعارض را کاهش دهید. یک راه مفید، قرارداد بستن با هم اتفاقی در ابتدای ترم است. که قبلاً به آن اشاره شد.

○ گفت و شنود میان هم اتفاقی‌ها

اگر مسئله‌ای شما را آزار می‌دهد، آن را نادیده نگیرید و به رفع خود به خودی آن امیدوار نباشید. این مشکلات احتمالاً به خودی خود حل نخواهد شد و به زودی فهرست بلندی از شکایات مربوط به هم اتفاقی خود خواهد داشت که هرگز آنها را مطرح نکرده‌اید. هم اتفاقی شما از اینکه شما همیشه آزرده به نظر می‌رسید، تعجب می‌کند. مواجه شدن با مسئله دشوار است اما زندگی کردن با کسی که نمی‌توانید با او کنار بیایید، دشوارتر است. پس نفس عمیق بکشید و با هم اتفاقی خود گفتگو کنید.

○ به جای اینکه به هم اتفاقی خود حمله کنید، مشکل را هدف قرار دهید

در هنگام نارضایتی، بر مسئله تمکز کنید، و نه بر

رفتار شما نیز خشک و سرد خواهد شد. آنگاه مردم نیز به شما متکرانه و غیردوستانه و اکنون نشان میدهند و خودشان را برای ارتباط با شما به زحمت نمی‌اندازند. نتیجه اینکه تنها می‌شوید و احساس شما درباره متفاوت بودن تأیید می‌شود.

آیا آنچه که گفته شد توصیف شماست؟ اگر چنین است، نیاز به ارزیابی و مشورت با یک متخصص دارید.

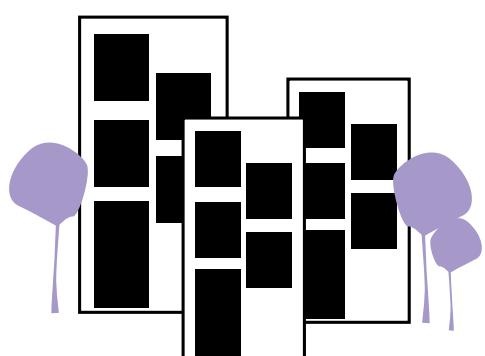
مشکلات ارتباطی من و هم اتفاقی‌ام

دامنه مشکلات در ارتباط با هم اتفاقی‌ها بسیار وسیع است. نوع مشکلاتی هم که ممکن است تجربه نمایند بسیار مختلف می‌باشد. به همین خاطر رسیدگی و حل کردن آنها نیز ساده نیست. در زیر چند گام ارائه شده است که به ترتیب می‌توانید از آنها در موقعیت‌های مختلف استفاده نمایید:

۱- صحبت با نفر اول (شخص اصلی): در هر مشکل ارتباطی، اولین شخصی که باید با آن صحبت کنید فردی است که با اوی مشکل دارد. بعضی اوقات تنها صحبت کردن درباره مشکل باعث رفع آنها می‌شود و اما اگر رفع نشد قدم بعدی را بردارید.

۲- صحبت با مسئول خوابگاه: معمولاً مسئولی در خوابگاه وجود دارد که برای رفع مشکلات ارتباطی شما می‌تواند کمک نماید. آنها به شما کمک می‌نمایند و یا شما را به شخص یا مرکز مناسب ارجاع می‌دهند. اگر چنین افرادی در دسترس نبودند گام بعدی را بردارید.

۳- مراجعه به مرکز مشاوره: بعضی اوقات مشکلات ارتباطی بسیار عاطفی و پیچیده می‌باشند. در این مورد رفتن به مرکز مشاوره و گرفتن راهنمایی از مشاوران می‌تواند راهگشا باشد.



- برنده بیندیشید. در مواردی که لازم است پافشاری کنید ("شبها تا دیر وقت نباید مهمان داشته باشیم چون من صبح زود کلاس دارم") و مواردی را که در مورد آن به توافق می‌رسید، کاملاً مشخص کنید ("اگر مایلی مهمان داشته باشی، من گاهی می‌توانم از کتابخانه برای مطالعه استفاده کنم").

فرد. حمله کردن به هم اتاقی تعارض را بیشتر می‌کند، و به حل مشکل هم کمکی نمی‌کند.
درست: "روشن است که درباره نظافت اتاق اختلاف نظر داریم اما می‌توانیم به توافق برسیم"
غلط: "تو واقعاً شلخته‌ای و من نمی‌توانم در این آشغال دونی زندگی کنم"

● رازدار بودن

وقتی درباره تعارضات با آشنايان یادوستان مشترک خود صحبت کنید، ممکن است اوضاع بدتر شود. چه بسا این گفتگوها به گوش هم اتاقی تان برسد و تعارضات تشديد شود. اگر در خوابگاه زندگی می‌کنید می‌توانید از مشاور خوابگاه برای حل تعارض کمک بگیرید. با اين حال سعی کنید که مشکل را بين خودتان حل نمایید.

● تغيير مكان

يادگيري حل تعارض درس مهمی است و جابه جا شدن ممکن است دشوار باشد. اما اگر شرایط شما واقعاً ناگوار است، یافتن محل جدیدی برای زندگی به نفع هر دوی شما خواهد بود.

● حفظ ارتباط معنوی با خداوند

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت‌ی نهایت موارء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و یاد خداوند آرامش می‌یابد و از اميد و احساس قدرت سرشار می‌شود. زیرا با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع اميد می‌کند، هنوز او را در اختیار دارد. هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی میان انسان و خداوند برقرار می‌شود که در برخی موارد منحصر به فرد است. انسانی که نمی‌تواند بعضی از مشکلاتش را حتی با نزدیک ترین اقوام و دوستانش در میان بگذارد، آزادانه با خدای مهریان سخن می‌گوید و بروون ریزی عاطفی می‌کند.

در پایان به خاطر بسپارید، شکریابی و شفقت در کنار این فعلیت‌ها می‌تواند کمک کننده باشد تا سال‌های دور از خانه و خانواده را به نحوی پویا و مفید، طی کنید.

● احترام به شرایط هم اتاقی

یک روش خوب برای حل تعارض و دست یافتن به اهداف مورد نظر این است که هم اتاقی تان متوجه شود که او را درک می‌کنید و با او همدلی دارد، یعنی می‌توانید خود را به جای او قرار دهید. عبارات زیر می‌توانند کمک کننده باشد:
"می‌دانم که این ترم کلاس‌های زیادی داری و بنابراین درک می‌کنم که وقت زیادی برای تمیز کردن اتاق نداری. اما بهتر است در این زمینه به توافق برسیم"

"می‌دانم که دوستت برای تو مهم است، اما بهتر است در مورد ساعت‌هایی که می‌تواند به عنوان میهمان در اتاق باشد، به توافق برسیم"

● بازخورد مثبت

وقتی فردی را با رفتارش مواجه می‌کنید، بسیار دشوار خواهد بود که از بروز احساس مورد حمله قرار گرفتن در وی جلوگیری کنید. اما می‌توانید ضمن درخواست از وی برای تغییر رفتار آزاردهنده، با بیان جملات مطلوب این احساس ناخواهایند را کاهش دهید. از جملاتی مانند جملات زیر استفاده کنید:
"تو واقعاً هم اتاقی با ملاحظه ای هستی و ممنون از اینکه وقتی مطالعه می‌کنم، سکوت را رعایت می‌کنی. اگر بتوانی در تمیز نگه داشتن اتاق نیز همکاری کنی، ممنون می‌شوم"

"من خیلی خوشحالم که با تو هم اتاقی هستم! ممنون می‌شم اگر این نکته را رعایت کنی که دوستانت را تانیم و شب در اتاق نگه نداری"

● به توافق رسیدن

برای حل تعارض باید تاحدی سازگاری کنید. با این حال اگر در این مسیر افراط کنید، ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگیرید. بنابراین همواره به نتیجه برنده

رعايت بهداشت فردي در خوابگاهها

- عدم نگهداری مواد غذایی پخته شده به مدت زیاد در فضای اتاق جهت پیشگیری از تجمع و رشد میکروبها بر روی مواد غذایی.
- تلاش در زمینه کاهش آلودگی صوتی در محیط خوابگاه.
- پرهیز از رها کردن زباله در محیط خوابگاه.

دانشگاه و دانشجو، محور توسعه محسوب می‌شوند و خوابگاه دانشجوئی به عنوان خانه دوم دانشجو اهمیت ویژه‌ای در حفظ آرامش روحی و فکری، اعتلای شخصیت و ارتقای کیفیت تحصیلی دانشجویان دارد. به منظور تسهیل و بهبود کیفیت زندگی در مجتمع‌های خوابگاهی، ضرورت تدوین مقررات و ضوابط راهگشا و شفاف برای رعایت حقوق فردی و جمعی، ارزشگذاری به شأن و مقام دانشجویان، تأمین امنیت و قانونمند نمودن سکونت دانشجویان، اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. ایجاد و ترویج فرهنگ درست بهداشتی و زیستمحیطی قبل از همه وظیفه قشر تحصیلکرده است. به همین منظور رعایت نکات زیر ضروری می‌باشد:

- نظافت و پاکیزه کردن محیط به صورت مرتب و اجتناب از نگهداری و تجمع اشیاء زائد.
- شستشوی مرتب پتوها، ملحفه‌ها و وسایلی که با پوست در تماس هستند، جهت جلوگیری از ابتلا به بیماریهای پوستی و قارچی.
- خشک کردن وسایل بهداشتی فردي در مقابل اشعه مستقیم آفتاب جهت ضد عفنونی کردن آنها توسط اشعه ماوراء بخش خورشیدی.
- شستشوی سریع ظروف بعد از مصرف و پرهیز از جمع کردن آنها در ظرفشویی جهت صرفه‌جویی در مصرف آب و مواد شوینده و جلوگیری از تجمع و رشد میکروب‌ها روی ظروف.
- شستشوی سینک ظرفشویی بعد از شستن ظروف جهت جلوگیری از تجمع چربی و گرفتگی مداوم سینک‌های ظرفشویی.
- توجه به بهداشت حمامها و رها نکردن زایداتی مانند تیغ و... بعد از استحمام در محیط حمام.
- توجه دقیق در هنگام خرید مواد غذایی به بسته‌بندی بهداشتی، پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء آنها.



ویژه دانشجویان خوابگاهی ورودی جدید اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مستغول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروری

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، فرشته حیدری و مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره داشتگاه‌های منطقه یک وزارت علوم

ویراستار: سیبیله معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدی‌زاده

گرافیست: حمید رضا منتظری

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نشانی:

تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون - پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تهران - خیابان ۱۶ آذر
خیابان ادوارد براون - پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۰۲۱۹۵۰۴
فکس: ۰۲۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
www.iransco.org

لسان الحکم

۱	حرف اول
۲	ورود به دانشگاه
۳	زندگی بهتر
۴	تفاوت های فرهنگی
۵	رفیق راه
۷	همکلاسی ناسازگار
۸	برنامه ریزی مفید
۹	اشتباهات پر طرفدار
۱۱	تحصیل و مهارت های تحصیلی
۱۱	از دبیرستان تا دانشگاه
۱۴	مهارت های مطالعه
۱۸	کلید ارتباط با استاد
۱۹	مدیریت مالی
۲۱	مسائل عاطفی و دوران دانشجویی



حرف اول

از نو آغاز کن!



شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسپارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سر بلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم اتفاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتباطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است.

چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کنید تا از منابع بیشتر بهره مند گردید.

سنگ لوحی باش، عاری از هر تعصی آنگاه شاید دریابی حقیقت چیست! دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد!

دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرصت استثنایی بهره مند می گردند. شاید برای بسیاری افراد در خلال زندگی و در بین فرصت های ممکن هرگز فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن به انبوهی از فعالیت ها پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها. چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنها یکی از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیر واقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند دل پذیرtro و پر معنایتر است و البته آنها یکی که نگاهی غیر واقع گرایانه به زندگی دارند و مقصداشان ناملعون است سفری پر مشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شملست.

دانشجویان عزیز بدانید که همه مدیران، مسئولان و اساتید برای یاری رساندن به شما در این محیط جمع شده اند. نبض اصلی این حرکت پر شور در دستان شماست.

ورود به دانشگاه

یک گام به جلو...

و شوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می‌روند و عده‌ای دیگر ممکن است ناراضی باشند. در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روز اول و هفته‌های اول ممکن است حتی گیج کننده هم باشد. ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صفحه‌های متعدد برای انتخاب واحد، گرفتن فرم، ورود اطلاعات به کامپیوتر، صفحه‌غذا و صفحه‌ای دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم سن و سال که بالهجه یا زبان دیگری صحبت می‌کنند، گاهی می‌تواند به احساس تنها یابد، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است گاهی به نظرتان برسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. در این شرایط بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که با تغییر مهمنامه و بزرگی در زندگی خود رو به رو هستید. اگر چه این تغییر ممکن است شمارا تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد، ولی همانند همه دانشجویان سال‌های قبل با استفاده از فعالیت‌های خاصی با آن سازگار خواهید شد.

آغاز زندگی دانشجویی، چالش‌های خاص خود را به همراه دارد. برای بسیاری از دانشجویان ورود به دانشگاه، مقام با تجربه آزادی بیشتر و برای برخی علاوه بر آن، تجربه دوری از خانه و زندگی در محیط جدید است. دانشجو در این زمان به دلیل آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتری نیز بر عهده می‌گیرد.

به طور کلی ورود به دانشگاه تغییری مهم در زندگی هر جوان است، زیرا بسیاری از فعالیت‌های یک دانش‌آموز در دیبرستان معطوف به قبولی در دانشگاه است. به همین دلیل پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می‌کند. زیرا مجبور نیست که در سال‌های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس‌های تضمینی، غیر تضمینی و... فکر کند و مسلمان این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده‌ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می‌تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است. زیرا، آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی‌های خاصی است و از یک سو با آزادی‌ها و تجربه جدید و از سوی دیگر با سختی‌ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد، آغاز می‌شود. ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات شمارا تأمین نکرده باشد. عده‌ای باشور





» خواب کافی و به موقع داشته باشید.

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت‌ها، باعث می‌شود دانشجویان تا دیر وقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس‌های آنها صبح زود آغاز می‌شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می‌انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

» مراقب تغذیه خود باشید.

در حد متعادل غذا بخورید، دانشجویان معمولاً به خوردن غذای پر کالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی‌های غیر مفید می‌دارند. از خوردن غذای پر کالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می‌شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنتیات، میوه و سبزیجات را به عادت‌های غذایی خود اضافه کنید.

» از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در موقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر به عادت‌های مضر و خطروناکی برای آنها منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

» به طور مرتب ورزش کنید.

فعالیت‌های بدنی، ذهن و جسم را قوی می‌سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می‌کنند از بدن و ذهنی سالم بهره مندند و می‌توانند استرس‌های زندگی را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

» همواره استرس خود را مدیریت کنید.

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخورید بروی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید. مدیریت استرس را بیاموزید و اجازه ندهید استرس بر شما غلبه کند.

» به معنویت بپردازید.

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی‌نهایت مأمور طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می‌یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می‌شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می‌کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

زندگی بهتر

شیوه‌های زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بال‌های خود را می‌گشایند و به پرواز در می‌آیند، ذهن خود را رشد می‌دهند و ماندگارترین عادت‌های زندگی خود را شکل می‌دهند. در کنار عادت‌های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت‌های بدی را در خود پرورش می‌دهند که حتی سال‌ها پس از این دوران باقی می‌ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید.

تفاوت‌های فرهنگی

دانشجویان و تفاوت‌های فرهنگی

- در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و بطور کلی فرهنگی، قضاوت نکنید.
- پسذیرید که انسان‌ها با هم متفاوتند و این تفاوت به معنای خوبی یا بدی افراد نیست.
- مراقب باشید که در دام «بایدهای» خودتان نیفتید. به عبارتی فرق بین بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خودتان را بشناسید و با بایدهای ساختگی، دیگران را قضاوت نکنید.
- جهت‌گیری‌ها و برچسب‌های قومی و نژادی را رها کنید و پذیرای یکدیگر باشید.
- نگاه تحلیل گر، به دور از تعصب و واقع بین داشته باشید. زشتی‌ها و زیبائی‌های فرهنگ خودتان را بشناسید، و به اصلاح و ارتقاء آن پردازید. افرادی که نسبت به فرهنگ خود بینش و آگاهی ندارند، یا کاملاً تسلیم فرهنگ‌های دیگر می‌شوند و رفتار منفعل و بی ثبات دارند، یا با تعصب به فرهنگ خود می‌چسبند و هیچ نکته مثبتی در سایرین نمی‌بینند، در این صورت به تدریج در خود فرد و نیز ارتباطش با سایرین تعارضاتی ایجاد می‌شود.
- نسبت به ارزش‌ها و عقاید خود و خانواده‌تان آگاه باشید و هیجان‌زده و تکانشی ارزش‌ها و عقاید خود را زیر پانگذارید.
- نسبت به آداب و رسوم سایرین نگاه توأم با احترام و علاقه داشته باشید و دیگران را مورد تمسخر و اهانت قرار ندهید.



فرهنگ واژه‌ای است درباره شیوه زندگی مردم و روشی که فعالیت‌ها و کارها را انجام می‌دهند. گروه‌های مختلف مردم ممکن است فرهنگ متفاوتی را دارا باشند. فرهنگ بوسیله آموزش به نسل بعدی منتقل می‌شود در حالی که ژنتیک بوسیله وراثت انتقال می‌یابد. مردمان هر کشوری بطور معمول دارای فرهنگ مشترکی هستند ولی خرد فرهنگ‌های متفاوتی دارند یعنی هر منطقه از هر کشوری ممکن است فرهنگی متفاوت با دیگر مناطق آن کشور داشته باشد.

فرهنگ، مجموعه‌ای پیچیده ای از دانش‌ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادات و هر چیزی است که فرد به عنوان عضوی از جامعه، از جامعه خویش فرامی‌گیرد. فرهنگ، میراث اجتماعی انسان است که طی زمان و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است.

فرهنگ‌های قومی، قبیله‌ای، ناحیه‌ای، گروههای زبانی، اقلیت‌های مذهبی و نیز فرهنگ‌های ویژه و فرعی گروههای شغلی، طبقات اجتماعی و قشرهای موجود در یک کشور را خرد فرهنگ می‌نامند که هر کدام در عین داشتن ویژگیهای خاص خود با فرهنگ کلی جامعه میانی مشترک دارند.

ایران کشوری است پهناور و به دلیل وسعت و پراکندگی جمعیت دارای خرد فرهنگ‌های بسیاری است. یکی از فضاهایی که این خرد فرهنگ‌ها کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه است. همه ساله دانشجویان بسیاری برای حضور در دانشگاه از زادگاه خود دور می‌شوند و در شهرهای دور یا نزدیک مستقر می‌شوند. این جابجائی چه برای دانشجویان بومی و چه دانشجویان غیر بومی، نقطه تلاقی فرهنگی به شمار می‌آید که در مواردی موجب تعارض و تنفس می‌شود. در واقع بنظر می‌رسد دانشگاه فرصتی است که دانشجویان علاوه بر علم اندوزی در حوزه تخصصی خود، لازم است آگاهی و درک خود را درباره فرهنگ و خرد فرهنگ‌های کشور خود و نیز فرهنگ‌سایر کشورها بالا ببرند. چنانچه دانشجویان بومی و غیر بومی نگاه بدون تعصب و به دور از قضاوت داشته باشند، با تعارض‌های موجود برخود بهتر و سازنده‌تری خواهند داشت. بنابراین لازم است:



رفیق راه

دوست و دوست یابی در دوران دانشجویی

یکی از مهمترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط‌های اجتماعی خوبی داشته‌اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می‌شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه هم‌زمان است با شروع دوستی‌های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی‌تری داشته باشیم، موفق‌تر و شادرتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم.

به این ترتیب، در موقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادرتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می‌توانیم ارتباط‌های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

پیشداوری، تعصب و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذارید.

متأسفانه دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که: همه تهرانی‌ها... هستند؛ همه شمالی‌ها... هستند؛ همه جنوبی‌ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می‌شود. این دیدگاه‌ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به دیگری ایجاد می‌شود و مانع ارتباط سالم می‌شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه‌های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس‌ها به خانه یا خوابگاه بازنگرید.

هم‌کلاسی‌های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار هم‌کلاسی‌ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی ترین دوست شما باشد.

در فعالیت‌ها و گردهم آیی ها شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می‌شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه دلوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساسشان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می‌توانید پیشقدم شوید.

به ارتباط اجتماعی توجه جدی داشته باشید.

ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است. گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی‌دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می‌شود. به یاد داشته باشید که از جنبه‌های مختلف به انسان‌ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در دین اسلام نیز به برنامه‌های گروهی و جمیعی توصیه شده است.

خود را در جمیع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنها یی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه‌های مختلفی همچون انجمن‌های دانشجویی، کلاس‌های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می‌کند.

یک دوست از سال‌های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط جمیع برقرار می‌کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می‌شوید تفاوت‌های است. اختلاف بین انسان‌ها طبیعی است، مهم این است انسان‌ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت‌ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

گام اول: این عبارت را به خاطر بسپارید: با مهریانی با آنها مقابله کنید. به جای ساکت نشستن یا شکایت کردن از دست همکلاسی اعصاب خرد کن، به عمق مسأله پردازید و ببینید چه چیزی باعث می شود که هم کلاسی شما به این شکل رفتار کند. به یاد داشته باشید که او انسان است و درک رفتار وی به اصلاح آن کمک خواهد کرد.

گام دوم: به این دانشجو اطمینان ببخشید و پیشنهاد کمک بدهید. اگر این دانشجو به دلیل عدم اطمینان از عملکرد خود در هماهنگی کلاس اخلاق ایجاد می کند، درباره عملکردش با او صحبت کنید. اگر عملکرد خوبی دارد، اورا تشویق کنید و اگر کار وی نیاز به اصلاح دارد، به او کمک کنید. حالت دفاعی غالباً موجب بروز رفتارهای نامطلوب می شود اما اگر چیزی برای دفاع کردن وجود نداشته باشد، رفتارهای نامطلوب حذف خواهند شد.

گام سوم: گوش دهید، آگاه کنید و توضیح دهید. اگر این دانشجو به شدت اهل جروبخت کردن است با او بحث نکنید. در عوض به صحبت های او گوش کنید و در فرصت مناسب، وقتی که آرام تر شد، نظر مخالف خود را برآز کنید. افرادی که معتقدند نادیده گرفته شده اند فکر می کنند که همواره باید به اثبات کردن خود ادامه بدهند، اما اگر همین افراد اطمینان حاصل کنند که بالرzes و مهم‌اند کمتر برای جلب توجه احساس نیاز خواهند کرد.

گام چهارم: برای دریافت کمک می توانید به استادان خود مراجعه کنید. اگر دانشجوی ناسازگار مخل کلاس است برای کنترل وی از استاد مربوطه کمک بگیرید. استاد توانایی بحث با دانشجو را برای محدود کردن رفتار ناخوشايند در آینده دارد.

همکلاسی ناسازگار

راهنمای تعامل مثبت با ناسازگارها

همه ما این حالت را تجربه کرده ایم؛ در کلاس نشسته اید همه به توافق رسیده اید، با هم کاری انجام دهید و به طور کلی روحیه ای خوب دارید و آنگاه یکی از هم کلاسی ها چیزی می گوید که به نظر می رسد صرفاً با هدف به هم زدن تعادل و هماهنگی کلاس بیان شده است. همکلاسی های ناسازگار نه تنها حضور در کلاس را به امری دشوار و ناخوشايند تبدیل می کنند بلکه موجب دشوارتر شدن تکالیف کلاسی نیز می شوند. دانشجویانی که به کلاس فشار وارد می کنند، تأثیر مشابهی بر استاد دارند و ممکن است موجب شوند که عملکرد آموزشی کلاس پایین تر از سطح مورد نظر باشد. با این دانشجویان کنار بیایید تا از بهره وری بهینه کلاس ها اطمینان حاصل کنید.

نکته ها و هشدارها

- با سیاست عمل کنید! هرگز نمی دانید که روابطی که امروز می سازید چه تأثیری بر آینده شما خواهد داشت.
- همیشه خود را به جای فرد دیگر بگذارید.
- سعی کنید مشکلات را از دریچه چشم همکلاسی خود ببینید و به او بگوئید که مشکلش را درک می کنید.
- به یاد داشته باشید که در کلاس حق دارید یاد بگیرید. اگر این دانشجو موجب دست نیافتن به این حق می شود، لازم است، برای اصلاح موقعیت وارد عمل بشوید، حتی اگر این امر مستلزم انتقال مشکل به مراجع قدرت باشد.



برنامه ریزی مفید

نکاتی برای ایجاد آرامش و اطمینان در انجام امور روزانه



۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از آن که برای خوابیدن آماده شوید، از کارهای مهمی که بایستی در طول روز بعد انجام دهید فهرستی تهیه کنید. سپس از میان کارهای نوشته شده ۵ تا از مهم ترین آنها را جدا کرده و بر حسب اولویت درجه بندهی کنید. برای پر اهمیت ترین کار نمره ۱ و کم اهمیت ترین (در بین ۵ کار برگزیده) نمره ۵ بدهید. علت انتخاب تنها پنج کار مهم این است که خود را محدودتر نمایید و بتوانید حداقل ۵ کار خود را به پایان برسانید.

از آغاز صبح بایستی سراغ فهرست خود بروید و از کار شماره ۱ شروع کنید و تنها زمانی که آن کار را تمام کردید به خود اجازه دهید سراغ کار بعدی بروید.

به خاطر داشته باشید بین کارهای مهم و فوری، مهم و غیرفوری، غیر مهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری تمایز قابل شوید.

حتماً قرارهای مهم را در دفتر خود یادداشت کنید.

به گونه ای برنامه ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.

کارها و تکالیف دانشگاهی راه را سریع تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید.

نکاتی که در دوران دانشگاه یاد می گیرید، در آینده شغلی شما موثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدھید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرید و در برنامه ریزی های خود اولویت اول را به آن اختصاص دهید.

در برنامه ریزی خود اوقاتی را برای تفریح، استراحت و وقت گذرانی با خانواده و دوستان در نظر بگیرید.

برای اهداف درازمدت نیز فهرستی داشته باشید.

خود را ارزیابی کنید و ببینید کارآیی شما در طول روز به چه صورت می باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارآیی بالاتری دارید اختصاص دهید.

در برنامه ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان بندی های بسیار فشرده بپرهیزید.

کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید.



اشتباهات پر طرفدار!!!

نگاهی دقیق تر به برخی رفتارهای اشتباه در دوران دانشجویی

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است،
اما برخی اشتباهات، مشکلات جدی به همراه دارد، بنابراین بهتر
است از آن جدا خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و
راه های اجتناب از آن توصیه شده است:

* متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌هایی که هرگز ندیده اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگر چه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

* عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال‌های اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پر چرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شمارا به خطر می‌اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

* عدم تمايل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در موقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

* عدم برنامه‌ریزی مالی

دانشجویان در سال‌های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه‌های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

* غایبت از کلاس‌ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی‌کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس‌ها حاضر شوید چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

* عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعت‌های مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی‌گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

* درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

* فشار گروه

دانشجویان کاری را نجام می‌دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها خود را مجبور به آن می‌بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی بیندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید، بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود پردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمدی با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.



از دبیرستان تا دانشگاه

تفاوت‌های محیط تحصیلی دوره دبیرستان و دانشگاه



با توجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌یابید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مطالب درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی رو به رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان در ادامه بیان می‌گردد.

۳

تاكيد بر مشارکت دانشجویان در آموزش

نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث های کلاسی شرکت کند، سوال پرسید، ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاه ها و ... را نقد کند. به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش، مهارت ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی و آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و ... نیز مطرح می شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۲

فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو

در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار داشت آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه مسلط بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه می منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می شود و گاهی هم برگزار نمی شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه ای به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند دچار مشکل خواهند شد. در ادامه در خصوص چگونگی مطالعه نکاتی مطرح خواهد شد.

حجم بالای مطالب درسی

یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجمی و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره دبیرستان حجم کتاب درسی حداقل ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که یادگیری این حجم مطالب درسی، در روز و شب آخر امتحان امکان پذیر نمی باشد. به همین دلیل، چنانچه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسلط بر آن چه خوانده اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی کنند و احساس می کنند که خیلی از مطالب را فراموش کرده اند، در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی در دانشگاه چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.

- در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل

در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به دانش آموزان تدریس می کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته تر و اساسی تر از دوره دبیرستان است.



نظرات نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دیبرستان که کوچک ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می شد، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می تواند غیبت های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی روبرو می شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت ها یا غیبت در زمان هایی که درس های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت های آموزشی خود را از دست می دهند.

ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

تحصیل در دانشگاه به گونه ای است که دانشجو، برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه ی گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده ای کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رو به رو شده و در این مورد کندر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعفی دارید، حتماً به طور مستمر در کلاس های آموزشی مرتبط شرکت کنید.



تاكيد بر کارهای عملی و تهیه مقالات

یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، گزارش ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه ی گزارش باعث می شود، هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه ی مقالات و گزارش ها با مطالعه دروس منجر به افت کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دیبرستان ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و عموماً کمتر چنین مشکلی ایجاد می شود. بنابراین در برنامه ریزی های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

بر خلاف دیبرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه ی خاصی است و باید مدتی برای آن زمان بگذارد. آن چه بسیار چشمگیر است تهیه ی منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می گذرد.



مهارت‌های مطالعه

تفاوتی محیط تحصیلی دوره دبیرستان و دانشگاه

همانگونه که پیشتر اشاره شد، تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمدی با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی مابیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارآیی و یادگیری بیشتری داشته باشید، بهتر است با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنا شوید. در اینجا تعدادی از مهارت‌های مربوط به مطالعه به صورت جداگانه ارائه شده‌اند.

پیش خوانی

در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم‌بندی‌ها توجه می شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می کند و مطالبی که فهمیده و آن‌چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه‌ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخشن دارید.

خواندن

در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می شود و فرد سعی می کند تا مطلبی را نفهمیده است از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با مازیک‌های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد دارای اهمیت نیستند، تمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت برداری و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته باشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالبی را که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده مطالعه می کند. علاوه بر این، دو روش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می شود.

پس خوانی

در این مرحله، فرد سوالاتی از خود می پرسد و سعی می کند که به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال‌ها جواب دهد مشخص می شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می شود که مطلب را فراگرفته است. همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می شوند. نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سؤال‌هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سؤال می کنید و هم پاسخ می دهید.



خواندن

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی «مهارت‌های مطالعه

بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال گرایی و تأمل بیش از حد است باعث می شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برد. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می شوند که فرد جنگل را بیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند.

عده‌ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می خوانند که درست متوجه مطالب نمی شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یادماندن مطالب می شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد انتظار تندر یا کند کنید بهتر است از روش سه مرحله‌ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می کنند که فرایند خواندن را به گام‌های مجزا تقسیم کنید.



یادداشت برداری

تحصیل و مهارت های تحصیلی » مهارت های مطالعه

با توجه با این که در دانشگاه های کشور بسیاری از اساتید به جای کتاب های اساسی و منابع اصلی از جزو هایی که سر کلاس برداشته می شود به عنوان منبع درس استفاده می کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری های دقیقی در سر کلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری به قصد تهیه ای جزو به عنوان منبع درسی نباشد، باز مهم است که سر کلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری ها به شما کمک می کند که تمرکز و توجه و دقت خود را فرازیش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری های موثر و مفیدتری داشته باشید بهتر است به نکاتی که در ادامه آمده است توجه کنید.

- کلمه به کلمه یادداشت برداری نکنید.
- نکات اساسی و مهم را یادداشت کنید.
- مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید.
- از نمادها و علایم استفاده کنید تا عقب نمانید.
- مثلاً به جای دلار می تواند از نماد آن یعنی \$ استفاده کنید یا به جای مساوی از =، به جای بزرگ تر یا کوچک تر از > و < استفاده کنید.
- یا زمانی که پاراگرافی می خوانید که در آن به سه نقطه مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن.
- در این زمینه توصیه شده است که یادداشت های خود را به طور مرتب و منظم در سراسر هفتة و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده اند مشخص می شود.



حفظ کردن

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی » مهارت‌های مطالعه

یکی از مهم ترین توانایی‌های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت‌های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباہ نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شمامی توانید با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های خاص حافظه‌ی خود را کارآمدتر و قوی‌تر سازید. به یاد داشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه‌ی انسان نمی‌مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در اینجا، تعدادی از روش‌های تقویت حافظه ارائه می‌شوند.

• از خود سوال کنید

سعی کنید سوال‌هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هر چه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهد داشت.

• مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید

یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یکدیگر مطالعه می‌شوند. این کار باعث می‌شود یادسپاری مطلب قبلی با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و در حافظه به درستی طبقه‌بندی نشوند. به همین دلیل مطالب را با فاصله از یکدیگر بخوانید. بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع است راحت داشته باشید. بعد از این که سه واحد مطالعه کردید (سه ۴۵ دقیقه مطالعه و دو ۱۵ دقیقه استراحت) بهتر است نیم ساعت استراحت کنید. گاهی اوقات ممکن است از این که به خود استراحت داده‌اید مضطرب شوید ولی تحقیق و پژوهش‌های دقیق نشان می‌دهد که بعد از مدتی فاصله میزان کارآیی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می‌پرداختید.

• در صورت فراموشی مطالب وحشت نکنید

اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث خواسپرتی شما می‌شود. سعی کنید موضوع‌های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید، این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه‌ی مطلب را به تدریج به یاد می‌آورید. علاوه بر این، سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «ببینید». به خصوص در برگه‌های یادداشت برداری شده که مختصرتر هستند، سعی در «دیدن» مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آنها خواهد داشت.

• خلاصه برداری کنید

مطالب مهم را روی برگه‌هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه‌های را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.

• مطالب را بفهمید

طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند، بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

• خوش‌بندی کنید

سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوش‌بندی واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان‌های را به تنها یکی یاد آورید آنها را به خوش‌بندی مختلف مثلاً بر اساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می‌توانید آنها را به یاد آورید.

• از فون یادیار استفاده کنید

فنون یادیار تکنیک‌های مختلفی هستند که به وسیله‌ی آنها می‌توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه‌ای از اسمای به یکدیگر می‌توان واژه‌ی اختصاری به دست آورد که به وسیله‌ی آن تمام اسمای یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد. یکی دیگر از این روش‌ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می‌توانید گنجایش حافظه خود را به نحو موثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به دسته‌های کوچک تری شکسته و به یاد می‌سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می‌کنید. مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت‌تر از قبل می‌توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

کلید ارتباط با استاد

توصیه هایی برای ارتباط مثبت با اساتید

اساتید دانشگاه ها عموماً دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشکل است که از بین همه آنها، شما را بشناسند.

این روش ها به شما کمک می کند که استادتان شما را بهتر بشناسد و ارتباط خوبی با شما داشته باشد:

« وقتی می خواهید نسبت به عملکرد استاد خود اعتراضی کنید و یا با دیدگاه وی موافق نیستید، مؤدبانه رفتار کنید. تن صدای خود را پایین بیاورید و کلمات مناسبی را با دقت انتخاب کنید.

« بین بحث های منطقی بر سر موضوعات درسی و بحث توأم با شوخی و مزاح که بوی شیطنت و توهین می دهد تمایز قابل شوید و از شیطنت هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه دار می کند جدا پرهیزید.

« هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات پایان ترم نباشید. غالباً استادان از این کار خوشناسان نمی آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان، تأثیری در بهبود ارتباط شما نخواهد داشت.



مدیریت مالی





۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱ به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد، مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چرا که منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.

۲ واقع بین باشید، معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیست. بنابراین، خواسته‌ها و نیازهای از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید. خواسته‌ها گاهی بلندپرواز می‌شوند.

۳ مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید، فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تام مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است.

۴ مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

۵ نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. براساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید، در چه زمانی، چه خرج‌هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟

۶ همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.
۷ برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتفاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.

۸ متعادل عمل کنید. یعنی تا آن جا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیرمنتظره، هزینه‌های پوشак و ...

۹ قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح‌ها و سرگرمی‌ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه‌های تفریحی زیادی با هزینه‌های اندک در اختیارتان می‌گذارد.

۱۰ آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه‌ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یارفته و آمد به شهر خود باشید و از قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید، علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره‌ی رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی درخصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در موقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان هم‌زمان با تحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. در این زمینه اطلاعات جمع‌آوری کنید که در موقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه‌های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شمارا تقویت می‌کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی درخصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه بر این، مقاله‌نویسی، ترجمه و ... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید، جوینده، یابنده است. منفی بافی را کنار بگذارید.

صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خساست فرق دارد. بسیاری از هزینه‌های ارامی توان با صرفه جویی کاهش داد.



مسائل عاطفی و دوران دانشجویی

نگاهی نزدیک به مقوله عشق و دیگر مشکلات و بحران‌های عاطفی شایع در دوران دانشجویی

همان طور که پیشتر ذکر شد، دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش علم و دانش است، پس هدف اصلی خود را گم نکنید و تمرکز خود را بر هم نزنید، اولویت بندی کردن هدف‌ها و عمل کردن مطابق آن در همه مراحل زندگی امری مهم و ضروری است.

از آنجایی که دوران دانشجویی یکی از مراحل مهم زندگی به شمار می‌رود، لازم است هر دانشجوی متعهدی اولویت‌های خود را در این مقطع تعریف کرده و مطابق آن حرکت کند.

این دوران فرصتی است که شما در کنار کسب علم و دانش که اولویت اصلی هر دانشجویی به شمار می‌رود، خود را بیشتر و بیشتر بشناسید، هدف‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، آرزوها، نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی کنید و در مسیر تغییرات مثبت گام بردارید. به خاطر داشته باشید که هر ارتباط اصیل و سالمی، نیاز به افرادی اصیل و سالم دارد. افرادی که خود را نمی‌شناسند، به خواسته‌های خود واقف نیستند، خود را دوست ندارند، عزت نفس ضعیفی دارند و در کل با خود به آرامش نرسیده‌اند، هرگز نمی‌توانند به خود یادیگری آرامش دهند.

محیط دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش علم و دانش است و نه چیز دیگر. بدیهی است ارتباطات انسانی در این مجموعه بایستی در راستای هدف اصلی آن شکل بگیرد و پیام مبادله شده در این ارتباطات، اهداف آموزشی را تأمین نماید. در چنین شرایطی ارتباط دانشجویان با تمام افراد این محیط یک ارتباط آموزشی خواهد بود. اگر پیام مبادله شده حاوی احساس و عواطف باشد، ارتباط دیگری شکل می‌گیرد که در بسیاری موارد مزاحم زندگی دانشجویی شما است و شمارا از هدف علمی تان دور می‌کند. واقعیت این است که وقتی دختر و پسری در سال‌های اول جوانی و به ویژه سال‌های آغازین دانشگاه رابطه‌ای را با هم شروع می‌کنند، بیشتر تحت تأثیر احساسات ناپایدار و هیجان‌های زودگذر هستند و بی‌حساب و کتاب و دوراندیشی به یکدیگر علاقمند شده وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می‌شوند. از آنجایی که شروع دانشگاه با استرس‌های خاص خود توأم است و سازگاری جدیدی را می‌طلبد، ایجاد ارتباطات عاطفی، عاشق شدن و درگیر شدن به لحاظ عاطفی موقعیت دانشجویی شما را پیچیده تر و پرتنهش تر می‌سازد.



عشق ناگهانی

در این نوع عشق، افراد هیجان را بر فکر مقدم می‌دانند، در این حالت فرد ناگهان دارای احساس خاصی می‌گردد و ناتوانی در کنترل احساس مطرح است. گاه یکی از طرفین درگیر عشق ناگهانی است ولی ممکن است طرف مقابل عشق را به آرامی تجربه کند. در این صورت یکی، دیگری را به داشتن عشق‌های آتشین و انفجاری متهم می‌کند و دیگری فرد مقابل را به حسابگری و بی‌عاطفه بودن محکوم می‌نماید.

عشق مانیابی

عشق مانیابی عشق دیوانه وار است که همراه با استغال ذهنی و سوساس گونه، حسادت، احساس مالکیت، نالمنی، علایم جسمانی و نوسانات هیجانی شدید است.

عشق یکسویه

عشق به کسی که هیچ احساسی نسبت به ما ندارد یا حتی از عشق ما نسبت به خودش هم خبر ندارد، عشق یکسویه است. عشق یکسویه بیشتر یک عشق ناکام است، آمیخته با رنج و سعادت. معجونی از سیه روزی و نعمت که بسیاری از دانشجویان حداقل یکبار آن را تجربه می‌کنند. شدت ناکامی بستگی به میزان ایده آل سازی از طرف مقابل دارد. عاشق، معشوق را مخاطب ذهنی خود قرار می‌دهد، در غیاب او تصمیم گیری می‌کند، با او حرف می‌زند و به جای او فکر می‌کند. این نوع عشق در اغلب موارد با شکست رو برو می‌شود.

عشق همراه با آگاهی

عشقی واقعی، عشقی است که ضمن دارا بودن بار احساسی و عاطفی از کارکردهای عقلانی بهره مند است و سرشار از آگاهی است. عشق واقعی سرشار از شور و نشاط و رضایت است. در ک طرف مقابل، قبول مسئولیت، خواهان رشد و تعالی بودن، احترام به استقلال و آزادی طرف مقابل، توجه به نیازهای دیگری، صمیمیت، بلوغ عاطفی و رشد شخصیتی، لازمه تجربه چنین عشقی است که در سال‌های آغاز جوانی کمتر به چشم می‌خورد.

عشق چیست؟!؟

عشق، یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولاً جنس مخالف می‌باشد بصورت پنهان و آشکار ابراز می‌کند، این احساس به مرور زمان و با کمک تصویرسازی ذهنی شدت بیشتری پیدامی کند، به گونه‌ای که کارکرد روانی فرد دست خوش بحران شده و عملکرد روزانه او مختل می‌شود، این مسئله ادامه می‌یابد تا زمانی که فرد یا به وصال معشوق می‌رسد و عشق ظاهرآ به ثمر می‌نشیند، یا برای همیشه جدائی و فراق تجربه می‌شود. برخی صاحب نظران معتقدند عشق می‌تواند ناگهانی، مانیابی، یک سویه و عشق همراه با آگاهی باشد.

قابل ذکر است، عشق اصلی که مؤلفه‌های فوق را داشته باشد و به هدف‌های بالاتری بیانجامد، در سال‌های آغازین نوجوانی و جوانی کمتر به چشم می‌خورد و به نام عشق، گاهی طرفین قصد بازی دادن یکدیگر را دارند. عشق برای آنها یک ابزار است که از آن طریق زمینه تفریح و سرگرمی روزمره شان فراهم شود. گاهی هم یکی از طرفین قصد بازی دادن دیگری را دارد که تبعات منفی آن بسیار ویران گر و ناگوار است، در مواردی نیز اگر چه هر دو معتقدند عاشق یکدیگرند ولی به لحاظ عدم شناخت کافی خود و دیگری و نیز عدم آگاهی درباره هدف رابطه دچار سردرگمی و بحران‌های عاطفی می‌شوند. یکی از دلایل این سردرگمی‌ها برداشت متفاوتی است که دختران و پسران از ارتباط دارند. به عبارتی، بیشتر دخترها با قصد ازدواج در یک ارتباط باقی می‌مانند، در حالی که بسیاری از پسرها چنین قصدی را دنبال نمی‌کنند، متفاوت بودن هدف‌ها در شروع ارتباط، انتظارات متفاوتی را رقم می‌زند که خود به تعارض، تنیش و نارضایتی منجر می‌شود.

هدف اصلی خود را از حضور در دانشگاه فراموش نکنید، و بر حسب اولویت‌های این دوره حرکت کنید.



۱۰۱



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردیسر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر ربابه نوری

فرشته حیدری، فاطمه حسین پور

مهندی میرمحمد صادقی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، آزاده سعادتمند

گرافیست: امیر حسنی

تیراز: ۱۰۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
www.iransco.org

ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید

شهریور ۱۳۹۰